



EDOMÉX
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Leo, juego y me emociono

Autores(as): Alcaraz Vázquez Federico
Coordinación de Educación Física 15aos2115Q
Cuautitlán Izcalli, México
23 junio 2021



Introducción

El presente trabajo fue una herramienta pedagógica utilizada durante el confinamiento dictado por la emergencia sanitaria en nuestro país, derivado de la pandemia por el SARS COV-2, para atender las sesiones sincrónicas y asincrónicas solicitadas por las instancias educativas, asegurando el acceso a la educación para los alumnos de la escuela primaria Lic. Mario Colín Sánchez, tomando en cuenta las características sociales, demográficas y culturales de la comunidad en la que se encuentra la institución.

La necesidad primordial de la propuesta fue ofrecer acciones que brindaran elementos que aseguraran la información necesaria para los integrantes de las familias, así como actividades lúdicas que permitieran reconocer y nombrar las emociones que se presentaron derivado del contexto y momento histórico.

Para entender dicha propuesta, fue muy importante conocer los diferentes factores que intervinieron para la puesta en práctica de esta actividad. El confinamiento produjo entre otras muchas acciones la posibilidad de generar y acumular stress entre los integrantes de las diferentes familias, producto de: la falta de empleo, la muerte de familiares cercanos, la imposibilidad de salir, en el caso de los alumnos la falta de relaciones interpersonales que se presentaron en el ámbito escolar. Algo que provocó graves problemas fue la falta o exceso de información que no aportó tranquilidad de las familias. Dicha propuesta surgió como una respuesta a la necesidad ofreciendo acciones que coadyuvaron a las problemáticas derivadas del confinamiento, que pudieron producir efectos negativos en la salud mental de los alumnos y los integrantes de sus familias, derivado de la falta de información y de actividades idóneas.

La lectura fue una herramienta efectiva, que se convirtió en un eje fundamental alcanzando la difusión de las actividades educativas, específicamente en este caso nos permitió informar, atender, apoyar a todos los integrantes de las familias, lo que le agrego aspectos de carácter emocional. Conocer los aspectos que integraron la propuesta es de vital importancia, que en este caso se fundamentó en reconocer y nombrar las emociones básicas primarias, con la posibilidad de

regular los comportamientos. De acuerdo con lo anterior la propuesta se basó en la difusión de lecturas a los alumnos de la escuela primaria Lic. Mario Colín.

En el ámbito profesional como promotor de educación física, la situación se presentó como un reto, que incluyó el investigar, movilizar saberes y desarrollando competencias profesionales(digitales), y de esta manera se hizo llegar la acción específica para la atención a distancia de los alumnos en cuestión.

La técnica utilizada fue proporcionar la lectura al directivo de la institución en cuestión, con el compromiso de ser direccionado a los docentes encargados de los grupos para su difusión a través de los medios acordados. Los encargados de implementar la lectura y las acciones propuestas fueron los padres de familia, así como de enviar las evidencias solicitadas a los maestros de los grupos.

Una de las problemáticas más recurrentes fue la falta de evidencias de algunos docentes, derivado de la falta de difusión de la lectura a las familias, consecuencia de la libertad que el directivo dio a sus maestros. En menor grado fue la respuesta de las familias, en lo referente a la respuesta solicitada.

La finalidad de la distribución de la lectura tuvo como objetivo comprobar la hipótesis, que, a través de esta actividad y la implementación de las acciones motrices solicitadas, los alumnos fueran capaces de reconocer y nombrar las emociones básicas. Solicitando el envió de las evidencias para retroalimentar los elementos que componen esta propuesta.

Hipótesis

Si los alumnos de sexto grado de la escuela primaria Lic. Mario colín Sánchez llevan a cabo la lectura “leo, juego y me emociono” podrán reconocer y nombrar las emociones primarias que propicien la regulación del estado socioemocional.

Variable dependiente: los alumnos de sexto grado de la escuela primaria Lic. Mario Colín Sánchez

Variable independiente: actividades y acciones motrices contemplados en “leo, juego y me emociono”

Desarrollo

La propuesta tuvo varias vertientes que fueron consideradas y que se desarrollaran a continuación, podemos entender que uno de los conceptos que debemos considerar como fundamental es de salud mental: que a la redacción dice “Es un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuyendo a sus comunidades.” (México, 2022), “Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.” (IMSS, 2022). Partiendo de este concepto la función de promotoría en educación física se enfocó hacia la búsqueda de alternativas de ofertas para solventar la demanda de la comunidad escolar ante la necesidad de aprender a actuar, ante el reto de manejar este nuevo contexto, sobrevivir ante pocas oportunidades de interactuar con su medio ambiente, logrando satisfacer estas mediante el uso de la lectura interactiva, ingresando a la intimidad del hogar del alumno ofreciéndole actividades escritas para la interpretación de su motricidad. El concepto de emociones fue muy importante, ya que como el título lo menciona fue uno de los elementos que se pretendió atender a través de las acciones que se llevaron a cabo, por lo tanto, debíamos partir de la pregunta detonadora ¿qué son las emociones: “son el conjunto de reacciones psicofisiológicas que tenemos como respuesta a estímulos externos. Esos movimientos o impulsos producen una alteración de corta duración de nuestro ánimo, pero de gran intensidad, y nos permiten adaptarnos a situaciones, personas, lugares u objetos.” (Sanarai, 2022), “son respuestas o reacciones fisiológicas o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. La palabra emoción, desde el plano semántico, significa movimiento hacia. Las emociones nos ayudan a aprender cosas nuevas, entender otras e impulsarnos a la acción” (online, 2019). En la direccionalidad de la acción emprendida, fue importante realizar una clasificación de las emociones básicas o comunes que atenderíamos, la angustia, el miedo fueron las principales preocupaciones en la atención de los alumnos, el

objetivo trazado eran niños sin angustia, sin miedo sin stress, familiares no generadores de violencia

El juego a través de acciones motrices ayudó en gran medida para lograr el reconocimiento y nombrar las emociones básicas, por lo tanto, se presentó una relación muy importante entre juego y las emociones, “el juego es el medio en el que los niños se desarrollan de manera armónica, ya que es una actividad espontánea y disfrutable que surge desde el nacimiento y es fundamental en su vida. En el juego los niños pueden experimentar y manifestar abiertamente sus emociones y aprender a gestionarlas. Las emociones forman parte de nuestra vida diaria, sin embargo, en ocasiones no es tan sencillo reconocerlas, describirlas y expresarlas” (Slim, 2015). De acuerdo con lo anterior podemos mencionar que el juego ayuda en gran medida a reducir la posibilidad de generar estrés, situación que estuvo muy presente durante la emergencia sanitaria, “las investigaciones también han demostrado que dedicar tiempo al juego, protege incluso a los niños contra los efectos negativos de la exposición prolongada al estrés” (UNICEF, 2020). El juego ayudo a los niños a enfrentar emociones muy difíciles que tuvieron que vivir dentro de esta situación, “cuando los niños se enfrentan a problemas emocionales complejos, el juego les sirvió como forma de expresión. Dar a los niños espacio para jugar les permite procesar sentimientos como el dolor, el miedo o la perdida sin dejar de actuar como niños” (UNICEF, 2020). Los niños fueron el sujeto principal de atención en esta estrategia, hemos redundado sobre la necesidad intuida de satisfacer a la necesidad espontanea surgida, hacer que los niños y las niñas jugaran durante la pandemia COVID fue un logro significativo de la promotoría de educación física. Los aprendizajes esperados contenidos en Planes y Programas, 2017, pertenece a sexto grado, en el componente pedagógico didáctico de creatividad en la acción motriz, que abordamos para la presente propuesta es el siguiente: “propone distintas formas de interacción motriz al organizar situaciones de juego colectivo y de confrontación lúdica para promover el cuidado de la salud a partir de la actividad física” (SEP, 2017)

Lectura 8

“MENTE SANA EN CUERPO SANO”

¿Hola cómo están? deseando que estén super bien y se sigan cuidando en familia, seguiremos tratando temas que nos generen aprendizajes para la vida...saludable claro.

Estas lecturas son para compartirlas en familia, no es requisito imprimirlas.

Hoy leeremos sobre la importancia de tener un estado mental saludable, que bien podría alterarse debido a que en estos tiempos de pandemia donde se nos ha restringido el tiempo y el espacio para realizar esas actividades que nos proporcionan placer, como ir a la escuela, ir de compras, visitar a otros familiares, ir a realizar nuestro deporte.

Aprendamos el concepto primero

Los especialistas nos dicen que la salud mental “Es el equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno sociocultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.” (IMSS, 2022)

La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona dentro de su comunidad.

Existen situaciones o sentimientos que pueden afectar la salud mental, analicemos algunos:

- El confinamiento.
- La inseguridad en sí mismo@.
- La desesperanza o enfermedades establecidas.
- El rápido cambio social.
- Los episodios de violencia física, verbal, sexual.
- Los problemas que afecten la salud física (accidentes o enfermedades repentinas).

- La situación económica

También puede verse afectada por factores y experiencias personales, la interacción social, los valores culturales, experiencias familiares, escolares y laborales.

Te recomiendo estas acciones para mantener una buena salud mental

- Tener hábitos como:
- Régimen Alimenticio establecido (horarios de comida, tipo de alimentos)
- Llevar una dieta de acuerdo con sus actividades
- Realizar ejercicio físico con regularidad (utiliza las rutinas de ejercicios que te hemos enviado)
- Establecimiento de buenas relaciones interpersonales
- Evitar el tabaco y el consumo de alcohol
- Dormir como mínimo de 8 horas diarias
- **REALIZAR ACTIVIDADES SOCIALES:** como practicar deportes de conjunto, reforestación, recolección colectiva de basura, (aunque debes mantener las medidas sanitarias que ya conoces para evitar enfermarte de covid)
- **REALIZAR ACTIVIDADES RECREATIVAS:** Como participar en concursos, crear videos.
- **PRACTICAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS:** El running, el ciclismo, el entrenamiento en barras, el beisbol...son excelentes opciones por la cuestión de la reducción de la sana distancia).
- **ACTIVIDADES ARTISTICAS:** Te recomiendo bailar, crear coreografías con tu música favorita, danza folclórica, porque es la mayor expresión motriz que puede alcanzar el ser humano, el dibujo y la pintura, el Origami en estos tiempos de confinamiento son una excelente herramienta para regular nuestras emociones.

- **GIMNASIA CEREBRAL:** A través de la lectura, leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés, el ajedrez, sudoku y acertijos también incrementan la actividad cerebral.

¡No esperes más tiempo, es momento de cuidar tu salud!

TENER EXCELENTE SALUD MENTAL REDUNDA EN:

- Tener buena salud física
- Rápida recuperación de enfermedades físicas
- Toma de rápidas y efectivas decisiones
- Relaciones de calidad con las personas de tu entorno (resolución de problemas)
- Tu estado de bienestar te permitirá elaborar proyectos para el futuro.
- Alcanzar vida saludable permanente.

- Por eso mantente ocupado en actividades productivas y positivas, comparte tiempo con la familia, colabora en las tareas del hogar, practica los valores universales como la tolerancia, solidaridad y respeto.

- Y recuerda si te distraes pueden llegar los villanos «miedo», «angustia», «ansiedad» y «alejamiento» para tratar de confundirte.

Si te atacan te voy a dar dos poderes:

- Concéntrate
- Tranquilízate (Cuenta hasta diez)

Ahora ya lo sabes...¡¡¡¡ocúpate!!!!

Conclusiones

Ante los resultados y evidencias vertidas por los alumnos y docentes beneficiados por esta actividad, concluyo lo siguiente:

Que los contextos repentinos provocados por la emergencia sanitaria me impulsó a buscar nuevas alternativas para la atención de los alumnos, desarrollando habilidades más allá de las físicas, lúdicas deportivas, haciendo de las plataformas digitales las redes sociales y la lectura en conjunto un pilar educativo para poner al alcance de los niños y niñas aprendizajes que les permita la interacción con su medio ambiente, con su ambiente familiar y social, propuestas de acción que permitieron el movimiento de saberes (del área de educación física) individuales y colectivos, que redundaron en la estabilización de sus emociones básicas.

Bibliografía

- IMSS. (2022). *Acercando el IMSS al ciudadano*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>
- méxico, g. d. (28 de abril de 2022). *gob.mx*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>
- online, C. d. (2019). *psicológicamente*. Obtenido de <https://www.psicologicamenteonline.com/emociones-que-son-y-para-que-sirven/>
- Sanarai, E. (12 de septiembre de 2022). <https://www.sanarai.com/blog/emociones-que-son-como-gestionarlas-mejor>.
- SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la educación integral*. México: Comisión Nacional de libros de texto gratuitos.
- Slim, F. C. (2015). *Educación Inicial*. Obtenido de <https://educacioninicial.mx/infografias/el-juego-y-las-emociones/>
- UNICEF. (2020). *UNICEF para cada infancia*. Obtenido de nicef.org/es/crianza/por-que-juego-refuerza-salud-mental-de-tu-hijo#:~:text=El%20juego%20ayuda%20a%20reducir%20los%20niveles%20de%20estrés&text=Las%20investigaciones%20también%20han%20demostrado,física%20y%20mental%20del%20niño.