



El tour de emociones

Estimados colegas, "El Tour de las emociones" fue una práctica diseñada para que los alumnos de todos los grados, tuvieran una mirada a su interior a partir del trabajo, con el tema de las emociones. Dicha práctica se utilizó en las asignaturas de Formación Cívica y ética y Educación Socioemocional Tutoría. Durante la práctica, se trabajó con la identificación y expresión de emociones, así como el fomento de la resiliencia y la mejora del rendimiento académico. Por lo que se considera que esta práctica ayudó a los alumnos no solo con el descubrimiento de sí mismos, sino que también fomentó diferentes valores personales y sociales.

Nombre completo: Karina Pacheco Parra

Función y nombre de la escuela: Docente de la

Escuela Secundaria Técnica 132 "Caritino Maldonado Pérez"

Municipio/alcaldía y entidad federativa: Tlapa de Comonfort, Guerrero

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Componentes Socioemocionales

Nivel y modalidad educativa: Secundaria Técnica en línea

Grados escolares: 1°, 2° y 3°

Turno: Matutino

Fines perseguidos

A causa del confinamiento, los alumnos vivieron distintas situaciones: familiares fallecidos, poca comunicación para realizar las actividades escolares con apoyo de los padres de familia, también, los alumnos asumieron el rol de padres de sus hermanos menores y algunos eran cuidados por sus abuelos. Lo que hizo que no se conectaran para tomar sus clases. Aunado a ello, los alumnos manifestaban el miedo a perder a alguno de sus familiares, así como también comentaron sobre la frustración y el aburrimiento que tenían al no estar tomando clases de forma presencial.

Además, durante el trabajo en el aula virtual; se observó que los alumnos con discapacidad, tuvieron problemas a la hora de realizar trabajo en equipo. Pues el resto del grupo no mostraba empatía, para dar acompañamiento, mostrando una actitud de indiferencia.

En consecuencia, se buscó integrar a todos los alumnos para poder realizar las actividades escolares y así evitar el ausentismo y mejorar el rendimiento escolar. En este caso se trabajó con el fomento de habilidades socioemocionales, lo que ayudó a mejorar el espacio del trabajo áulico. Todo ello, se hizo desde las asignaturas de Formación Cívica y Ética y Tutoría a través de la actividad "El Tour de las Emociones".

Objetivo general:

Fomentar la identificación de las habilidades socioemocionales, así como el autoconocimiento, la autorregulación, la autonomía, empatía y colaboración. A través de la investigación-acción de manera responsable para el desarrollo de las destrezas comunicativas e interpersonales.

Objetivos específicos:

- Que los alumnos identifiquen sus emociones.
- Que los alumnos reconozcan sus emociones conscientemente para poder expresarlas y posteriormente manejarlas.
- Que los alumnos desarrollen habilidades socioemocionales empáticas al momento de trabajar en equipo.

Puntos clave de la práctica

Esta actividad se realizó en línea a través de la plataforma de Google Meet, con alumnos de la Escuela Secundaria Técnica No 132 “Caritino Maldonado Pérez” del Estado de Guerrero. Con alumnos de 1°, 2° y 3° grado, con 13 grupos de 40 estudiantes, dando un total de 520 alumnos. La buena práctica se ejecutó en las asignaturas de Formación Cívica y Ética y Tutoría. El “Tour de las Emociones” se inició con el tema: Los conflictos interpersonales y sociales.

A continuación, se describen cada una de las actividades que conformaron el Tour:

- Se les indicó a los alumnos, que realizaríamos ejercicios de respiración, inhalación y exhalación, para oxigenar los órganos principales como; el cerebro, el sistema nervioso y con esto mejorar el estado físico, mental, para poder trabajar el resto de las actividades. Y se realizó con música de relajación.
- Los alumnos investigaron en Google Educativo acerca de las emociones que existen en el hombre. Para que conocieran cada una de ellas, llevándolos a identificar sus propias emociones, posteriormente manejarlas constructivamente de forma adaptativa.
- Se pidió que observarán en YouTube el video titulado ¿Cómo identificar tus propias emociones de una forma correcta? <https://www.youtube.com/watch?v=bR4NI3E24Hs> (Díaz, 2019). El video les abriría nuevas posibilidades de aprender a detectar, poner atención y expresar sus sensaciones, con ello llegar a la capacidad de aprender a mejorar sus habilidades y posteriormente conducirse hacia sus compañeros.
- Se solicitó que visualizaran el video “Siete consejos para gestionar bien nuestras emociones” <https://www.youtube.com/watch?v=nxgrQWvD8OA> (Buscando la verdad, 2019). Con esta

información, se buscó que los alumnos cimentaran su conocimiento de las emociones y comprendieran lo importante que es el autoconocimiento, para poder superar todas dificultades que tienen en la escuela o en su entorno personal. Esto se realizó mediante un escrito.

- Así que se les solicitó que llevaran obleas y pinceles comestibles, para que realizaran dibujos de emojis y representarán sus estados emocionales. Lo que les llevaría a identificar sus estados emocionales que experimentan a lo largo del día. La actividad se desarrolló a través de la Metodología “Pensamiento de Diseño”, que nace de la práctica de los diseñadores y se basa en observar con empatía, por lo cual se retomó, llevándolo a la práctica, como una estrategia que serviría para la actividad al dibujar sus emociones.
- Después la indicación fue, observar los emojis por unos minutos, para ver si identifican emociones que estaban llevando en esos momentos tanto de forma personal y educativa. Este modelo permitió evidenciar problemas individuales del alumno, así como generar ideas, para resolver problemas de manera creativa.
- Toda la actividad se realizó con un recorrido personal de autoconocimiento, a manera de stand, los alumnos realizaron la exposición emocional por medio de: Vídeo, fotografías, audios, podcast, la reproducción del trabajo se desarrolló en los grupos de WhatsApp. En esta actividad práctica, se estimuló el desarrollo de las habilidades motrices, en beneficio de la coordinación de desempeño, destreza, habilidad, donde se fortaleció su autoestima.

Principales cambios observados

Para esta buena práctica fue necesario contar con la disponibilidad de cada uno de los alumnos. De igual manera, fue necesario contar con diferentes materiales como: obleas comestibles de diferentes colores en tamaño grande, pintura comestible o plumón, hojas blancas, música de relajación, bocinas y dispositivos electrónicos que les permitiera conectarse a la red, cabe señalar que el más utilizado fue el celular.

El papel de la maestra en esta buena práctica fue muy importante en la enseñanza-aprendizaje por el compromiso que se generó. Es decir, la docente buscó de manera independiente a los alumnos para hacerles la invitación a ingresar a sus clases en línea. Aunado a ello, tuvo la responsabilidad al momento de adaptar la actividad, gestionando el apoyo incondicional de los padres de familia, y fomentando el uso de las tecnologías con los estudiantes, resaltando en todo momento el valor de la empatía.

La actividad más exitosa de esta buena práctica fue el final, dónde los estudiantes diseñaron el Tour mediante un video. Es en ese momento, cuando los alumnos expresaron sus emociones. Pues ellos reportaron beneficios como: la sensación de alivio al expresar sus sentimientos, ya que cada estudiante contó lo que le pasaba, lo que sentía, lo que vivía, y además tuvo la oportunidad de expresar las inconformidades que había con otras asignaturas. Esto permitió que el resto del grupo entendiera por

qué su compañero se sentía de determinada manera, y porqué actuaba de cierta forma. Al entender esta parte el resto de los alumnos aceptaron la participación y practicaron la empatía entre ellos.

De esta práctica se puede decir que fue buena al momento de fomentar la asistencia de los alumnos, pues había estudiantes que no se conectaban a las clases y no trabajaban a pesar de tener acceso a internet. Además, se mostraban deprimidos por la cuarentena, pues realizaban actividades propias del hogar como cuidar a sus hermanos menores, olvidándose de la escuela.

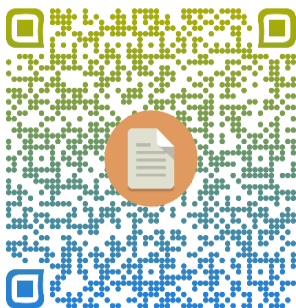
Que se logró un acercamiento a los problemas que vivían los alumnos, los cuales repercutían en las relaciones sociales entre sus compañeros, así como en lo académico. También, porque se fomentaron sus habilidades socioemocionales, dando especial atención al control y manejo emocional. Al final, se mostraron más felices de estar en la escuela, existió mayor compañerismo, mejoraron su actitud para trabajar en equipos y fomentaron su autonomía al momento de desenvolverse en el aula.

Entre colegas: recomendaciones para hacer uso de la estrategia o de sus componentes

Para llevar a cabo esta actividad recomendaría a otros profesores que es importante realizar la observación permanente en los alumnos y analizar las problemáticas del aula que se puedan estar presentando. Efectuar un diagnóstico grupal, para tener una estadística de actitudes, pero también de los kardex de evaluaciones con el objetivo de ayudarles a que fortalezcan su autoestima a través de la expresión de sus emociones. Y así crear compromisos comunes y personales. Sobre todo, entender que un alumno con un buen estado emocional, tiene buenas notas, óptimas actitudes y buena autoestima.

Es recomendable trabajar esta actividad con un solo grupo, y sí se trabaja con más de un grupo tener asesorías personalizadas con los docentes de la asignatura de Tutoría, para dar un seguimiento todo el ciclo escolar y se puedan realizar adecuaciones a la actividad, con base en las necesidades de cada grupo.

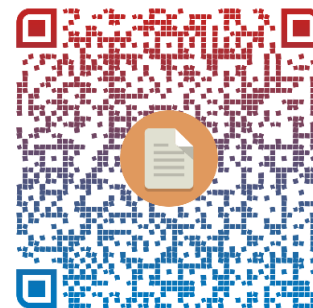
Material multimedia de soporte



Evidencias de 3° grado



Evidencias de 2° grado



Evidencias de 1° grado



Redes sociales:

LinkedIn: Karina Pacheco

<https://www.linkedin.com/in/karina-pacheco-6b144b269/>

Twitter: @KarinaPachecoP3