

GESTIONO MIS EMOCIONES A TRAVÉS DEL JUEGO

El presente proyecto se enfoca en el trabajo conjunto entre estudiantes, familias y profesorado. Surge a partir de un diagnóstico realizado al inicio del ciclo escolar 2024-2025. Este diagnóstico permitió identificar las necesidades y problemáticas que era prioritario abordar en los educandos, siendo la gestión de emociones la principal. El reto consistió en fomentar una convivencia pacífica que promoviera relaciones sanas y erradicara todo tipo de violencia. Para lograrlo, se implementó como estrategia principal el juego, vinculado a actividades de educación socioemocional, bajo la premisa de que ¡Jugando nos conocemos y aprendemos mejor!

Arely Villegas Trujillo

Orientador Técnico

Escuela Secundaria Oficial "0210 Lic. Adolfo López Mateos" C.C.T. 15EES0379A

Zumpahuacan, Estado de México

Ubiquemos la Buena Práctica

Categoría: Participación de las familias y la comunidad para formar el arcoíris del trabajo en equipo

Nivel y modalidad educativa: Secundaria

Grados escolares: 1° C y 2° C

Turno: Matutino

FINES PERSEGUIDOS

Trabajar el aspecto emocional en las escuelas es un reto que los docentes debemos asumir, puesto que el aprendizaje depende en gran medida del estado emocional de los estudiantes, teniendo esto repercusiones en su motivación, atención, memoria, curiosidad y el sentimiento de sí, incluir en el plano didáctico los procesos socio-afectivos y no únicamente los procesos cognitivos, tiene un gran impacto en los aprendizajes y en la vida de los educandos.

Los estudiantes con quienes trabajo, han atravesado por un proceso difícil, de diversos factores externos que habían limitado su socialización, tal fue el caso de la pandemia del 2019 que aunque ya han pasado varios años, aún quedan marcas de sus efectos en sus lazos socio-afectivos, y por consecuencia en sus aprendizajes, así mismo, la deserción escolar, la poca interacción en clase con sus compañeros, la falta de seguridad en sí mismos y en sus vínculos con los otros, son indicadores que he observado en mi función de orientador educativo.

En mi comunidad, uno de los retos principales a enfrentar es lograr una gestión emocional adecuada para cada estudiante, para promover una mejora en los aprendizajes y de este modo, tengan las herramientas necesarias para enfrentarse a diversas situaciones de su vida diaria, sobre todo aquellas en las que puede verse afectada su integridad, en aspectos de índole emocional, social, de salud, violencia, adicciones, etc.

Para ello en mi clase de tutoría y educación socioemocional, implementé el uso del juego como estrategia didáctica, juegos elaborados por los mismos estudiantes, y actividades lúdicas como realizar

una feria de las emociones, en estas actividades fue de suma importancia la colaboración de las familias, porque son ellos el pilar más fuerte de la estructura emocional de sus hijos.

Para alcanzar estos fines me plantee los siguientes objetivos.

Objetivo General:

Promover el desarrollo integral de los estudiantes, enfatizando la gestión de sus emociones mediante actividades lúdicas que impliquen las prácticas de valores y un acompañamiento socioemocional, permitiendo, de este modo, lograr que cada educando (desde su singularidad) identifique sus emociones, habilidades y capacidades a través del juego.

Objetivos Específicos:

- Que los estudiantes asuman su responsabilidad sobre su bienestar, la de él y la de los demás, y lo expresen a través de las relaciones con los otros.
- Que los estudiantes reconozcan, respeten y aprecien la diversidad de capacidades y visiones al trabajar de manera colaborativa.

PUNTOS CLAVE DE LA PRÁCTICA

Desde mi práctica educativa como orientador técnico, se trabaja el aspecto socioemocional 1 hora a la semana, orientando a los alumnos a fortalecer su autoestima, valores, habilidades, así mismo, fomentar metas a corto, mediano y largo plazo.

El fin de esta estrategia es direccionar a los estudiantes a trabajar actividades constructivas que impacten significativamente en la regulación de emociones, como la frustración, tolerancia, la competitividad, para que se les dote de estrategias que les ayuden a enfrentar las situaciones inesperadas con los que se enfrentan en su vida cotidiana, que implica el dilema de ganar y perder, de igual manera se promueve una convivencia sana, pacífica y armónica.

La idea de llevar a cabo esta práctica surge a partir del diagnóstico que realizamos como institución, mediante la aplicación de cuestionarios que permitan prevenir aquellas barreras para el aprendizaje y la participación (BAP) como:

- Acoso y violencia
- Emociones
- Aspectos socioeconómicos

A partir de este instrumento se detectó que existían indicios de violencia según lo indica el violentómetro de SIPINNA, en situaciones como quitarse y esconderse cosas, decirse apodos, no resolver los problemas asertivamente, sino con el uso de la fuerza física.

Como institución no nos podíamos quedar al margen de estos indicios, teníamos que actuar, fue por eso que ante estas necesidades una de las sugerencias de Supervisión Escolar fue implementar estrategias lúdicas, para fomentar la sana convivencia, recomendación que como escuela vimos muy

oportuna y pusimos manos a la obra, para mí fue sumamente importante intervenir desde mi campo de acción.

PRINCIPALES CAMBIOS OBSERVADOS

Mi trabajo como orientador técnico es principalmente promover acuerdos positivos entre los estudiantes dentro de la Escuela y de los salones de clases, por ejemplo, si algún profesor detecta situaciones que pueden afectar la integridad de alguien, mi trabajo consiste en dialogar, atender o canalizar la situación a las instancias correspondientes, así mismo, tengo oportunidad de trabajar en el aula con algunos grupos de manera específica.

Una de las principales observaciones que he detectado de manera personal, a lo largo de mi estancia en la comunidad es la deserción escolar, la falta de seguridad de los estudiantes debido a que pasan mucho tiempo solos porque sus padres tienen, en su mayoría, largas jornadas de trabajo en el campo, o bien los jóvenes asumen la responsabilidad del cuidado de sus hermanos durante la ausencia de sus padres; en mis estudiantes he observado poca confianza al momento de externar sus opiniones o emociones y dificultades para la socialización durante el trabajo en equipo.

Con la finalidad de lograr cambios significativos en la vida de mis estudiantes, este proyecto se implementó a partir de las siguientes actividades:

Trabajo en el aula:

Al momento de llegar al salón de clases les propongo a mis alumnos las siguientes actividades.

1. Realizar un ejercicio de respiración, esta es una actividad práctica donde se aplica la regulación de emociones.
2. Se inicia la clase comentando el concepto de las emociones a través de una lluvia de ideas y posteriormente se registra el concepto de cada emoción.
3. Se les entrega una actividad escrita como una sopa de letras de las emociones para resolver.

Pláticas con familias:

Dentro de esta práctica también se llevan a cabo pláticas y conferencias con los padres de familia, por parte de especialistas que nos brindó el Centro de Salud del municipio, trabajando el tema de las emociones, autoestima y orientación escolar.

Feria de las emociones:

Las siguientes tres actividades, forman parte de la actividad titulada “Feria de las emociones” la cual fue una exposición de diversos juegos adaptados al aspecto emocional, juegos que los mismos estudiantes diseñaron, considero que esta feria fue la práctica más exitosa, porque en ella, se vio involucrada la participación y presencia de los padres de familia.

Lotería de las emociones:

Los estudiantes se organizaron en equipos creando una lotería de las emociones, consistía en el juego tradicional pero adaptando las imágenes y la forma en la que se describía el concepto, por ejemplo, algunos estudiantes pusieron emojis que reflejaran las emociones, otros alumnos realizaron dibujos que representaran esas acciones humanas en su realidad, por ejemplo, para representar la soledad

pusieron el dibujo de una niña en un columpio vacío; en tarjetas daban el concepto, y los estudiantes que ponían las fichas trataban de relacionarlo con el dibujo.

Memorama de las emociones:

Consistía en plasmar emociones de manera creativa, colocaban tarjetas en su pecho a manera de hacer un memorama humano, cada par de estudiantes tenían imágenes similares (alusivas a las emociones), se ponían de espaldas, y al nombrarlos se volteaban, si lograban encontrar las dos piezas iguales como en el juego del memorama continuaban escogiendo otras.

Alégrale el día a alguien:

Los jóvenes tenían que lanzar un aro en unas botellas, si lograban ensartar la que tenía el número uno, debían sacar un premio sorpresa de una caja, el cual traía una frase emotiva, después los estudiantes debían explicar sus emociones al obtener un premio, al recibir una frase o al ser un ganador.

Juguemos en el patio:

Al darme cuenta de lo importante que eran estas actividades lúdicas para mis estudiantes, decidí hacer de estos juegos una feria permanente, colocando los juegos en la mesita del patio para divertirse sanamente, cuando quisieran, esto fue algo positivo para los estudiantes, que les ha ayudado a regular sus emociones, a aprender a ganar y perder, a través de juego, a respetar turnos a fomentar la interacción y el diálogo.

Dentro del plano didáctico la metodología utilizada fue **Aprendizaje Servicio (AS)**, determinado por el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario, debido a que mi intención fue fomentar las relaciones humanas pacíficas que se deben gestar en toda sociedad, fundamentándome en la reforma educativa actual de la Nueva Escuela Mexicana. Considero que las escuelas son el punto clave para lograr un México con filosofía humanista.

Desde mi mirada, pienso que, como profesores, el trabajar la bonita profesión de enseñar y estar apoyando en el crecimiento integral de los alumnos, es querer que se reflejen cambios positivos en ellos y que lo que aprenden lo practiquen en su vida cotidiana, siendo útil para convivir pacíficamente e integrarse a la sociedad de manera armónica.

Con la implementación de este proyecto me di cuenta de que en los estudiantes se observó, mayor apertura al establecer equipos, al momento de dialogar, por ejemplo, durante los juegos se echaron porras entre ellos, tuvieron un mayor compañerismo. Que hayan comenzado a hablarse con mayor fluidez y amistad, fue para mí, el logro más significativo, a veces pasamos por desapercibido estos aprendizajes emocionales, cuando en realidad es la afectividad, los vínculos con los otros, entre compañeros, familias, maestros y comunidad, lo que nos hace mejores seres humanos, otro indicador importantísimo fue que hubo mayor cooperación y apoyo entre pares, antes era difícil que un alumno se acercara a brindar su ayuda a otro, ahora había mayor flexibilidad, estoy convencida que el juego ha sido un herramienta aplicable en adolescentes que promueve cambios positivos.

Lo más significativo que quiero destacar es cómo se involucraron las familias, cómo me involucré como profesora en estas actividades lúdicas de juego y aprendizaje, y cómo se interrelacionaron las disciplinas para lograr un impacto integral en los estudiantes.

En primer lugar, es importante resaltar que los alumnos demostraron ser más autodidactas, creativos y comprometidos cuando las actividades les resultaron atractivas y significativas. Esto se logró gracias a la participación activa de las familias, quienes colaboraron tanto en el apoyo académico como en el aspecto económico. Los padres se involucraron ayudando a los estudiantes a realizar avances en casa y a terminar las actividades en la escuela. Además, se les invitó, tanto a través de los alumnos como por el grupo de WhatsApp de padres, a asistir a la "Feria de las Emociones", donde participaron en juegos con sus hijos. Esta actividad no solo fomentó el manejo de las emociones, sino que también promovió una vida saludable y una convivencia positiva entre padres e hijos.

En cuanto a mi rol como profesora, me involucré desde la planificación de las actividades, integrando el aprendizaje lúdico, la práctica de valores y el trabajo colaborativo entre los alumnos y otros docentes. Mi participación incluyó la organización, coordinación y monitoreo de las actividades que los estudiantes realizaban en las diferentes secciones de clase. Además, promoví la investigación, la creatividad y la organización entre los compañeros, trabajando de manera transversal con otras disciplinas.

En este proceso, varias disciplinas se interrelacionaron para enriquecer la experiencia de aprendizaje. Por ejemplo, en la asignatura de Español, los alumnos trabajaron en la redacción, lectura y escritura de las reglas de los juegos, así como en la exposición de sus proyectos. La disciplina de Educación Física apoyó el desarrollo de los juegos durante algunas clases y fomentó el uso adecuado de los espacios en el patio de la institución. Por su parte, la asignatura de Formación Cívica y Ética reforzó conocimientos sobre valores y el manejo de emociones, abordando temas como la resolución de conflictos y la importancia de saber ganar y perder.

El día de la "Feria de las Emociones", toda la escuela participó activamente. Cada grupo, junto con sus docentes, directivos y padres de familia, convivió y disfrutó de los juegos en un horario organizado. Esta actividad no solo permitió la interacción entre todos los grados, sino que también fortaleció los lazos entre la comunidad educativa en su conjunto.

En resumen, esta experiencia demostró que, cuando se integran actividades lúdicas, se fomenta la participación familiar y se interrelacionan diversas disciplinas, se logra un aprendizaje más significativo y enriquecedor para los alumnos, promoviendo su desarrollo integral.

ENTRE COLEGAS: RECOMENDACIONES PARA HACER USO DE LA ESTRATEGIA O DE SUS COMPONENTES

Gestionar mis emociones a través de juego es un proyecto muy divertido, que les agrada a los adolescentes, no creamos que el juego es solo para niños; los adolescentes y los adultos también jugamos. Son actividades muy sencillas de aplicar, mi recomendación para cualquier colega que quisiera replicarlo es adaptar nuestros juegos cotidianos al plano de didáctico, con la Nueva Escuela Mexicana tenemos esta flexibilidad, tratemos de interrelacionar con otras disciplinas, aprovechemos esa apertura, en docentes de secundaria es más enriquecedor ya que cada profesor tiene una lectura diferente de la realidad y podemos mirar desde el arte, desde las matemáticas, desde la biología, desde la orientación educativa, utilicemos nuestra imaginación y hagamos de nuestra vida un juego divertido para aprender.

REDES SOCIALES

Correo: are.villegas81@gmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes y Gobierno del Estado de México (s.f)
Violentometro 12 a 17 años.

<https://sipinna.edomex.gob.mx/sites/sipinna.edomex.gob.mx/files/files/12%20a%2017%20an%CC%83os%20copia.pdf>