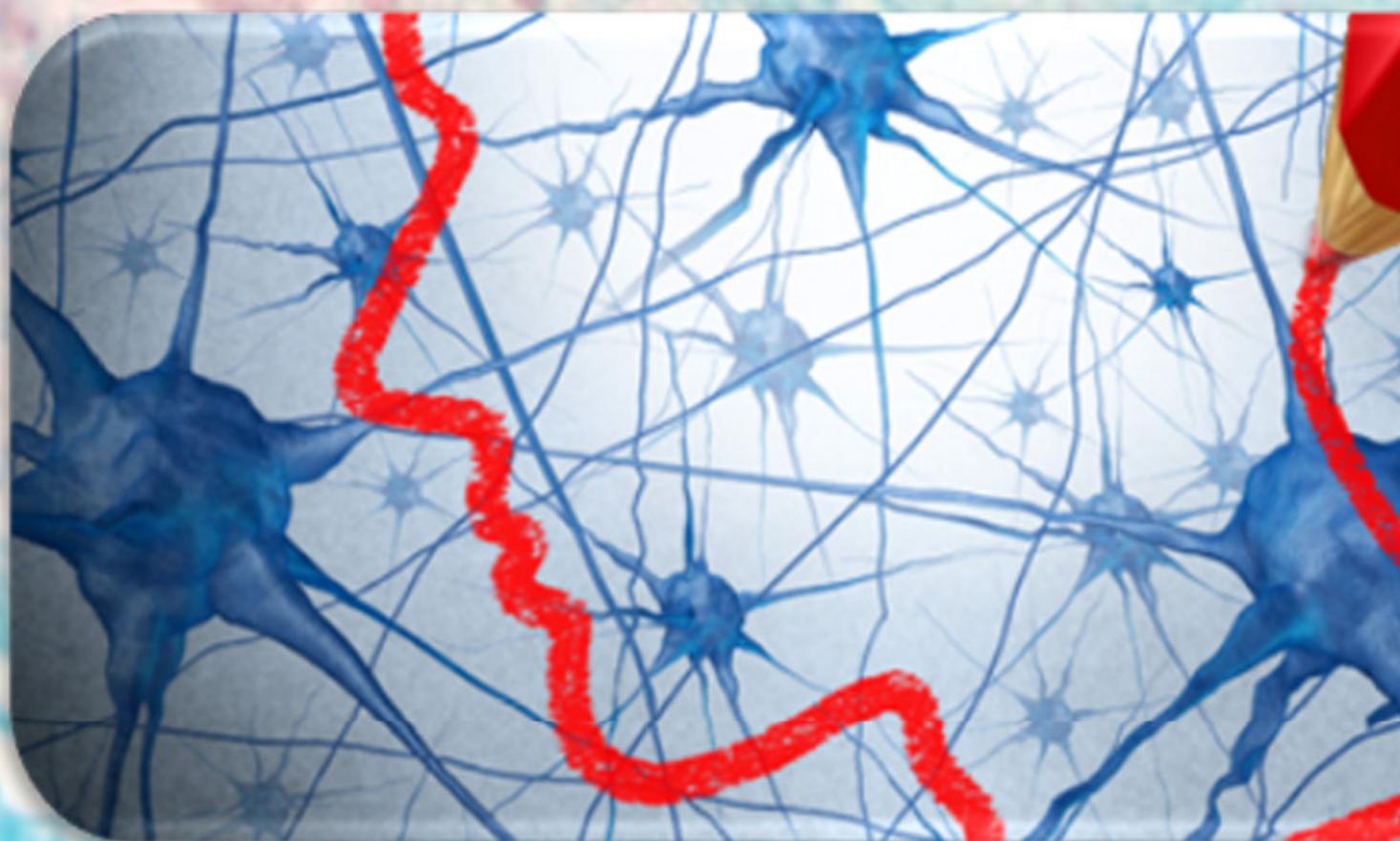




ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO Y LA GESTIÓN DE EMOCIONES

REVISTA DE NEURODIDÁCTICA
Número 2 - Julio 2021



F.E.P.P.A. SAN CALIXTO
LA PAZ-BOLIVIA

#2

Revista Neurodidáctica:

Estrategias didácticas para el
manejo y la gestión de emociones.

Número 2 - Julio 2021

Oscar Gutiérrez Tadeo - Director General FEPPA San Calixto

Coordinadora académica de la edición: Jenny. E. Salas de Rendón

Revisión técnica: Centro Lumière

Diseño y diagramación: Fabricio Sanjinés M.

Portada: Sergio Iriarte

Versión Digital

La Paz - Bolivia

© FEPPA San Calixto

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN

P. Oscar Gutierrez, S.J III

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO Y GESTIÓN DE EMOCIONES CON ESTUDIANTES DE FEPPA SAN CALIXTO DE LA CIUDAD DE LA PAZ.

Alana Torrez Castro 1

ME CONOZCO, ME REPRESENTO: CONSTRUCCIÓN DE MÁSCARAS PARA IDENTIFICAR EMOCIONES.

Sergio Iriarte, Iadov Quiroga 18

YO SOY EL PROTAGONISTA DE MI VIDA

Sergio Iriarte, Iadov Quiroga 26

TODOS JUNTOS CON LAS EMOCIONES

Fabiola Hinojosa Tardio 34

ESCUCHO MI VOZ INTERIOR

Viviana Botello Mendoza 50

PRESENTACIÓN

FEPPA San Calixto quiere compartir, en la Semana Ignaciana, con toda la Comunidad Calixtina el segundo número de la Revista de Neurodidáctica que sistematiza una serie de experiencias entorno a las estrategias didácticas para el manejo y la gestión de emociones. El marco referencial del contenido se ancla en la vivencia de la pandemia del COVID-19 que azota al mundo entero.

José Antonio Marina y Carmen Pellicer en su obra *La Inteligencia que Aprende* sostienen que la función principal de la inteligencia a todos los niveles es dirigir el comportamiento para resolver los problemas que plantea una situación. Para ello se debe manejar información, articular motivaciones y emociones. La pandemia nos ha sorprendido a todos y como colegio estamos con una serie de iniciativas que buscan responder los desafíos de los procesos educativos actuales. La gestión emocional y el Paradigma Pedagógico Ignaciano nos orientan en nuestro caminar y nos han llevado a tener presente los siguientes puntos:

Continuidad a la producción de estrategias didácticas desde el enfoque de la Neurociencia.

Necesidad del manejo de la gestión emocional como competencia transversal.

Abordaje de la gestión emocional, en el transcurso de la pandemia.

Rescate de buenas experiencias de los Talleres de Aprendizajes Significativos, realizados en la gestión 2020.

Participación de las familias en los Talleres de Aprendizajes Significativos.

Por último, quiero expresar mi profundo agradecimiento y cariño a todos los miembros de la Comunidad Calixtina que hacen posible la puesta en común del segundo número de la Revista de Neurodidáctica.

P. Oscar Gutierrez, S.J
Director General

FEPPA San Calixto

IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MANEJO Y GESTIÓN DE EMOCIONES CON ESTUDIANTES DE FEPPA SAN CALIXTO DE LA CIUDAD DE LA PAZ.

RESUMEN

La gestión de emociones es una competencia transversal que acompaña al estudiante durante todo proceso formativo académico y humano. El objetivo de este trabajo es realizar una reflexión sobre la implementación de estrategias didácticas para la gestión de emociones en diferentes rangos de edad dentro del colegio San Calixto.

Las evidencias acumuladas señalan la producción que cada estudiante ha trabajado de manera individual con la guía de los docentes, los cuales a través de diferentes estrategias, formas y configuraciones didácticas han implementado herramientas para gestionar las emociones desde el impacto que provocó la crisis de la Pandemia Covid 19. La intervención propuesta, con el desarrollo de talleres interactivos en el aula virtual ha generado aprendizajes significativos, los cuales representan esa integración de conocimientos para el desarrollo de competencias sociales necesarias para gestionar el contexto que se vivió en la gestión 2020.

ABSTRACT

Managing emotions is a transversal competence that accompanies the student throughout the entire academic and human training process. The objective of this work is to carry out a review on the implementation of didactic strategies for the management of emotions in different age ranges within the San Calixto School. The accumulated evidence indicates the production that each student has worked individually with the guidance of their teachers, who through different strategies, forms and didactic configurations have implemented tools to manage emotions according to the objective of each strategy. The implemented strategies have generated significant learning, which represents that integration of knowledge that points beyond numerical and objective learning, giving rise to the uniqueness of each student.

Keywords: Emotions management, Teaching strategies, Virtual workshops, Intervention in crisis.

OBJETIVO

En los talleres propuestos en nuestra Unidad Educativa FEPPA SAN CALIXTO se ha pretendido desarrollar las competencias sociales necesarias para una formación integral:

Buscar el desarrollo de habilidades, capacidades, destrezas relacionadas con las emociones, que posibilitan que el niño, el adolescente mantenga relaciones positivas consigo mismo y con los otros, y que afronte, de modo efectivo y adaptativo, las demandas de su entorno social a partir de estrategias de aula concretas desde la educación virtual.

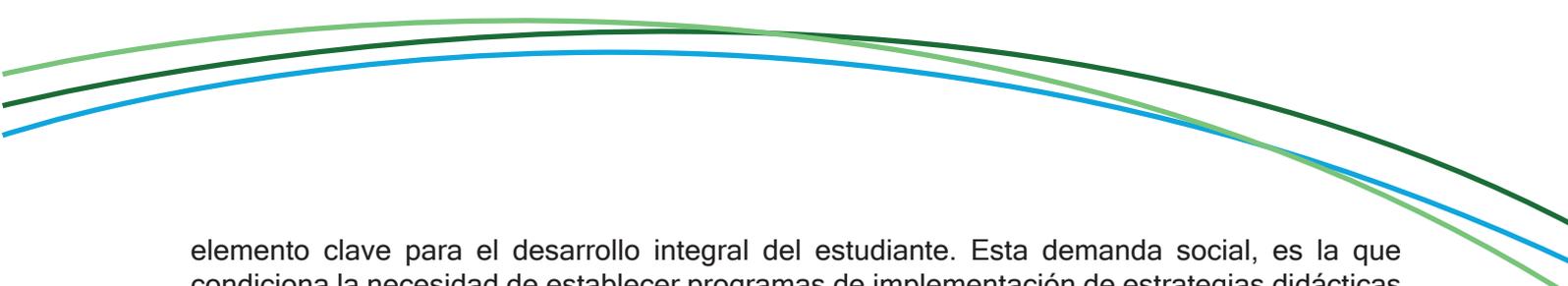
FUNDAMENTACIÓN

En la educación de la Compañía, el criterio de excelencia que se aplica a todas las tareas de la vida de la escuela: la intención es el desarrollo más completo posible de todas las dimensiones de la persona, unido al desarrollo de un sentido de los valores y de un compromiso al servicio de los demás, que otorga prioridad a las necesidades de los pobres y está dispuesto a sacrificar el propio interés por la promoción de la justicia. La búsqueda de la excelencia académica es propia de una escuela jesuítica, pero en el contexto más amplio de excelencia humana (Características de la Educación de la Compañía de Jesús, 1986. Párr. 107)

La gestión de emociones “influye en los procesos motivacionales, emocionales, cognitivos y conductuales, ya que un estudiante con un correcto manejo de emociones, no solo se hace emocionalmente más inteligente, sino que es capaz de sentir, identificar, regular sus emociones para tomar decisiones y relacionarse de una mejor manera en las dimensiones sociales, académicas y afectivas, ya que este ajuste emocional permite que el estudiante tenga bienestar y satisfacción, a diferencia de personas que emocionalmente son menos inteligentes, las cuales pueden presentar conductas no asertivas y agresivas” (García, 2018).

1. LA GESTIÓN EMOCIONAL COMO COMPETENCIA TRANSVERSAL

La educación actual se perfila como un espacio de aprendizaje cognitivo-afectivo vinculado al desarrollo de competencias transversales que puedan generar aprendizajes significativos en los estudiantes. Se constata que cada vez son más los retos que involucran la gestión emocional, como elemento clave para el desarrollo integral del estudiante. Esta demanda social, es la que condiciona la necesidad de establecer programas de implementación de estrategias didácticas que puedan apuntar a un trabajo y un dote de herramientas emocionales necesarias para afrontar los retos que acompañan a los estudiantes y al docente en todo el proceso formativo.



elemento clave para el desarrollo integral del estudiante. Esta demanda social, es la que condiciona la necesidad de establecer programas de implementación de estrategias didácticas que puedan apuntar a un trabajo y un dote de herramientas emocionales necesarias para afrontar los retos que acompañan a los estudiantes y al docente en todo el proceso formativo.

Se entiende como herramientas transversales, todas aquellas capacidades, habilidades y aptitudes que hacen que el estudiante sea eficaz y eficiente en cualquier trabajo, reto o actividad. Son aquellas que sirven para el desempeño general, de ahí el término transversal, son las que hacen posibles que el conocimiento se pueda integrar a través de la práctica, la experiencia y los conocimientos de cada estudiante, la importancia de los valores humanos para comprender la realidad y los retos a los cuáles los estudiantes y docentes están expuestos en la cotidianidad. Son capacidades que son necesarias para cualquier ambiente de trabajo e interacción, porque generan un pensamiento sobre la realidad y sobre las características del mundo actual.

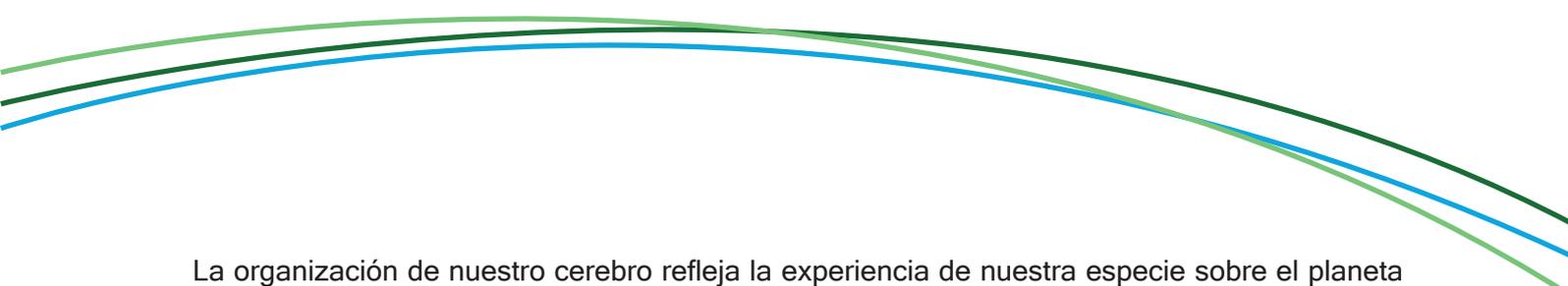
La gestión de emociones es una competencia transversal porque genera un nuevo nivel de inteligencia emocional y un correcto manejo de emociones para la situación y el espacio en el cual el estudiante se encuentre.

En los colegios de la Compañía, se pretende que la experiencia de aprendizaje conduzca, más allá del aprendizaje memorístico, al desarrollo de las habilidades de aprendizaje más complejas de la comprensión, la aplicación, el análisis, la síntesis y la evaluación.

Pero si la enseñanza terminara aquí, no sería ignaciana. Le faltaría el complemento de la REFLEXIÓN, en virtud de la cual se impulsa a los alumnos a considerar el significado y la importancia humana de lo que están estudiando, y a integrar responsablemente ese significado, para ir madurando como personas competentes, conscientes y sensibles a la compasión. (Pedagogía Ignaciana planteamiento práctico, 1993 párr.31)

2. ESTRATEGIAS NEURODIDÁCTICAS PARA EL TRABAJO CON LAS EMOCIONES

A partir de la experiencia de que los sujetos están en constante conocimiento personal, se entiende que nuestros procesos reflexivos, emocionales y sensitivos son producto de la magia de nuestro cerebro, como una manera de comprender el descubrimiento que ocurre en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La neurociencia ha brindado herramientas y respuestas al rol fundamental que nuestro cerebro tiene dentro de la vida del individuo, y este se fundamenta a través de una visión sintética, integradora y orgánica. Si bien el cerebro de los mamíferos está diseñado para lidiar mejor con el mundo con el que tenía que enfrentarse, el cerebro humano ha evolucionado de tal manera que es sorprendente todo lo que la ciencia ahora está comprobando. De ahí la necesidad de conocer, comprender y admirar la anatomía y la geografía del cerebro humano. (Kindfulness, 2020)



La organización de nuestro cerebro refleja la experiencia de nuestra especie sobre el planeta y al tiempo que determina la naturaleza de la realidad de lo que sucede en nuestra mente. A nivel fisiológico, el cerebro se organiza para ejecutar diversas y determinadas funciones, dando lugar a muchos sistemas como el sistema sensorial, sistema motor, sistema cognitivo, sistema emocional y sistema ejecutivo.

“El cerebro humano tiene una estructura similar, pero a la vez, cada cerebro es singular y único. Por lo que la complejidad y singularidad de nuestro cerebro tiene poco que ver con la composición física” (Paniagua 2017). La autenticidad de cada cerebro es asombrosa y los criterios sobre el funcionamiento del cerebro humano, se constituyen en una alternativa para abordar un conjunto de estrategias que permitan promover el pensamiento creativo e innovador en los estudiantes, el cual se construye como un aprendizaje integral para asumir nuevos retos adecuados al contexto de cada estudiante.

Estas herramientas son de mucha significancia en la vida de cada estudiante, ya que le permiten generar competencias transversales. De este modo, se proyecta un cambio paradigmático en la labor docente, debido a un abordaje pedagógico que permita promover la autenticidad de cada estudiante para aprovechar al máximo la capacidad de cada uno, estimulándolo para construir conocimientos significativos en su vida personal y dentro de la comunidad (Menendez, 2019).

La integración de la Pedagogía, Psicología y Neurociencia, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, debe ser una aplicación directa en el aula, ese espacio, donde se evidencian los que muchos procesos ejecutivos de los estudiantes se encuentran bloqueados por experiencias ajenas al aula o contexto, frenando y limitando el potencial de aprendizaje al cual el estudiante debe llegar en su proceso formativo. Con un verdadero enfoque de neuroeducación se encuentra, que lo inclusivo es muy característico a la hora de desarrollar procesos de integración de aprendizajes significativos en los niños y jóvenes. También es muy importante aprender sobre el aporte de la neurogenética: El conocimiento del sistema nervioso es fundamental para el docente y tomar en cuenta en su enfoque (Kindfulness, 2020).

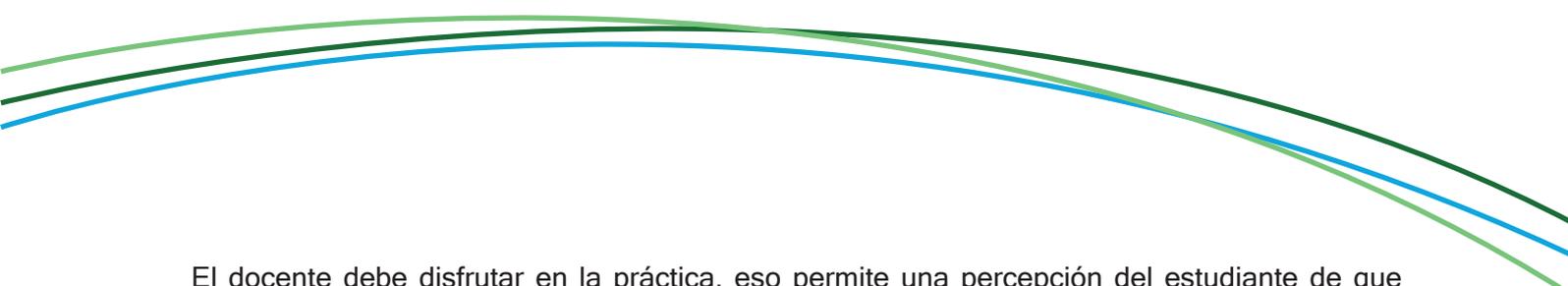
Para los talleres de gestión emocional con aprendizajes significativos se han aplicado varias de las acciones que propone Facundo Manes, las cuales se plantean en 10 acciones para promover el aprendizaje, basado en las competencias cerebrales.

- 1) Enseñar a los estudiantes sobre el funcionamiento de su propio cerebro, sobre cómo aprende y memoriza.
- 2) Valorizar la memoria en el aprendizaje y reubicar invirtiendo su uso tradicional, apelando a conocimientos previos, desarrollando estrategias individuales para potenciarlas.
- 3) Revisar el uso de la repetición en aula. La memoria fuerte es aquella que ha repetido.
- 4) Apoyarse en los grandes aprendizajes. Partir de conocimientos macro hacia conocimientos micro, como forma de comprensión, de asociación, esquematización y jerarquización.
- 5) Aprovechar las neuronas espejo. Creando modelos divergentes y creativos, saliendo de la homogeneidad y favoreciendo la heterogeneidad en la que se da el aprendizaje real y creativo, aprendiendo a través del otro. Las neuronas espejo modelan por imitación, y el aprender haciendo es una oportunidad en su desarrollo.
- 6) La atención no se presta, se conquista. La atención del estudiante se gana. Y se consigue con movimiento y actividad física y mental.
- 7) Dividir las secuencias de aprendizaje en intervalos de diez minutos (que es el promedio de atención sostenida) combinando las secuencias con movimientos.
- 8) Reforzar las actividades multisensoriales que activan aprendizajes auténticos, desarrollados mediante secuencias adecuadas y lo suficientemente provocadoras como para que activen las zonas de integración cerebral.
- 9) Utilizar las emociones como energía en el aprendizaje, La bioquímica cerebral es activada por la acción física del educador. Promover emociones positivas en el aula.
- 10) Jugar en el aula. Jugar es hacer algo por la simple satisfacción de hacerlo, por lo tanto, motiva internamente. El juego promueve experiencias lúdicas y placenteras, promueve la imaginación, la fantasía y el pensamiento crítico.

Otras acciones que nos ayudan en la tarea de educar son:

Utilizar el error como acierto en el proceso de aprendizaje, ya que nuestra mente compara y decide constantemente, para comparar y depurar la información.

La importancia de trabajar en grupo y/o en equipo genera experiencias sinérgicas entre las personas, además de establecer contacto personal con el otro.



El docente debe disfrutar en la práctica, eso permite una percepción del estudiante de que el docente disfruta de lo que hace. “El educador formado en neurodidáctica, entiende que cada estudiante posee bastante energía, la que es posible despertar a través del desarrollo de actividades creativas y que cada estudiante tiene un estilo de pensamiento, que a veces capta ideas, soñando despierto. Sin embargo, no podríamos estimular la creatividad sin que los educadores exploren su capacidad creadora” (Paniagua, 2017).

LA COMPRENSIÓN DEL TRABAJO DE LAS NEURONAS ESPEJO

Las neuronas espejo están en diferentes áreas del cerebro: Se encuentran en el lóbulo frontal, lóbulo parietal, corteza insular y cíngulo. Se considera como un descubrimiento fascinante, ya que el cerebro conquista, copia, imita, siente y actúa. Gracias a ellas, los humanos y primates tienen la capacidad de predecir, interpretar y planificar la conducta de otros de su especie.

El cerebro humano es un radar andante, podemos comprender lo que dice la otra persona en otra lengua sin incluso conocerla, detectar la intención del otro y si nuestras neuronas son entrenadas las personas tienden a ser más empáticas (Kindfulness, 2020)

La aplicación de conceptos y fundamentos de la neurociencia y la neuroeducación en los talleres de gestión emocional, tomando en cuenta que, las estrategias cognitivas de sensibilización requieren, de una actitud necesaria para el aprendizaje, pero si no existe esa actitud equilibrada será necesario trabajar la gestión de emociones, tomando en cuenta este componente emocional.

No se trata de fomentar las emociones en el aula, sino más bien de transmitir y enseñar con emoción para generar interés en los estudiantes. La curiosidad despierta la atención y la escucha activa, y nada se puede aprender sin una atención sostenida. El compromiso del docente, se mide en la capacidad de convertir cualquier concepto teórico en algo demandante, problematizador e interesante para los estudiantes. Transmitir contenidos con una condición emocional, también resulta en una interesante estrategia para crear una sinergia grupal para fomentar el diálogo y la crítica dentro de un espacio (Rodríguez, 2020).

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Se ha tomado en cuenta la teoría de las inteligencias múltiples y dentro de la neuropedagogía, el desarrollo de competencias y habilidades que se muestran con las funciones ejecutivas desarrolladas por el cerebro humano, son las que permiten medir con claridad la integralidad de la formación de nuestros estudiantes.

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales. Las cuales se reflejan de forma exterior en habilidades sociales concretas en la relación a uno mismo y con el otro.

Según Goleman son cuatro factores básicos los que integra la Inteligencia Emocional, por lo tanto, una buena Gestión Emocional:

1. **Consciencia de Uno Mismo:** la capacidad de darse cuenta y tomar consciencia.
2. **Autogestión:** La capacidad de automanejo, control y autorregulación.
3. **Conciencia social:** La capacidad de darse cuenta de los otros, de su comportamiento y del impacto del nuestro sobre ellos.
4. **Gestión de relaciones:** La capacidad para influir y manejar las relaciones con los demás (Castro, 2010)

Se debe tomar en cuenta que las inteligencias múltiples no trabajan por sí solas ni tampoco se presenta una por cada persona. Absolutamente todos los seres humanos poseemos las 8 inteligencias, la diferenciación va de acuerdo a la afinidad y a la inclinación que cada individuo tiene según su factor genético, sus habilidades y su experiencia de vida. Cuando se menciona que las inteligencias no trabajan por sí solas se entiende a que, en realidad, a pesar que una persona tenga más desarrollada una inteligencia y quizás ha dedicado mayor parte de su vida a trabajar en ella, requiere también de las demás inteligencias para poder desempeñar su labor en su totalidad. Punto donde, los postulados de Gardner, junto con el enfoque neuro didáctico de los talleres, mencionan este proceso, como un proceso integral donde dentro de la experiencia del aprendizaje significativo se vincula principalmente la inteligencia emocional a las demás inteligencias, incentivando así al desarrollo y al descubrimiento de las destrezas de cada estudiante en cada circunstancia y que a su vez atraviesa un proceso de discernimiento y reflexión de lo aprendido (De Luca, 2004).

ENFOQUE SOBRE LA INTERVENCIÓN EN CRISIS

La Crisis es un “estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas” (Slaikeu, 1984).

En toda crisis es, casi siempre, necesaria una intervención en crisis o unos primeros auxilios psicológicos. Según Slaikeu (1988), la intervención en crisis es “método de ayuda dirigido a auxiliar a las víctimas de un suceso traumático para que puedan afrontarlo, de tal forma que se reduzca la probabilidad de sufrir algún tipo de trastorno físico, psicológico o emocional, ya sea en el momento del suceso o posterior al mismo”.

Se caracteriza por ser inmediata y realizada en el lugar del suceso; además debe ser breve y, normalmente, de una sola sección. No se trata de psicoterapia.

El objetivo principal es ayudar a la víctima a recuperar el nivel de funcionamiento equilibrado, que tenía antes del evento que originó la crisis, para poder superar el trauma. Esto se consigue reduciendo el riesgo de muerte y motivando a la víctima a buscar nuevos recursos y movilizar los existentes para afrontar su futuro inmediato.

CONFIGURACIONES DIDÁCTICAS

El docente tiene una manera peculiar de transmitir sus conocimientos y esta configuración particular se ve reflejada en el modo de abordar sus clases, es decir, que cada docente tiene una manera particular de transmitir la información a diferentes poblaciones. Estas configuraciones didácticas son la expresión de las prácticas en la enseñanza, en las que confluyen no sólo los contextos sino también las construcciones personales de los docentes, el modo particular que cada docente tiene para usar herramientas y de dar clases usando herramientas dentro del aula. Definiríamos a la configuración didáctica es la manera particular que despliega el docente para favorecer los procesos de construcción del conocimiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Para desarrollar las configuraciones didácticas sobre gestión emocional se aplicó dentro la planificación y la organización de los talleres, los pasos o momentos pedagógicos que propone la “Dinámica del Paradigma Ignaciano”. Estos son de Contexto, Experiencia, Reflexión, Acción y Evaluación.

En el párrafo 30 del planteamiento práctico de la Pedagogía Ignaciana (1993) nos interpela. “Es un paradigma que puede proporcionar una respuesta muy adecuada a los problemas educativos a los que nos enfrentamos hoy, y posee la capacidad intrínseca de avanzar más allá de lo meramente teórico y llegar a ser un instrumento práctico y eficaz en orden de como enseñamos y como nuestros alumnos aprenden”.

Esta visión no se ha perdido en clases virtuales, ya que el docente a través del uso de herramientas sigue promoviendo aprendizajes significativos.

“El diseño y desarrollo de estrategias de enseñanza trasciende las decisiones aleatorias para configurarse como un conocimiento propio y singular de cada área, en el cual se integra y adquiere sentido la didáctica del saber, el currículo de formación y los problemas sociales y culturales pertinentes para ser trabajados por los estudiantes en su contexto...” (Escobar, 2017).



“La continua interrelación de EXPERIENCIA, REFLEXIÓN Y ACCIÓN en la dinámica de la enseñanza-aprendizaje de la clase, se sitúa en el corazón mismo de la pedagogía ignaciana. Es nuestro modo propio de proceder en los colegios de la Compañía, acompañar a los alumnos en el camino de llegar a ser personas maduras. Es un paradigma pedagógico ignaciano que cada uno de nosotros puede aplicarlo en las materias que enseña y en los programas que imparte, sabiendo que ha de adaptarlo y aplicarlo a nuestras propias situaciones específicas. (Pedagogía Ignaciana, planteamiento práctico, 1993. Pp.29)

Esta dinámica bien llevada por los docentes desde la planificación hasta la ejecución, aplicando las estrategias desde los principios de la neurodidáctica, el enfoque de las inteligencias múltiples, del desarrollo de las competencias, respondiendo a las necesidades que la crisis de la Pandemia ha generado permite una propuesta innovadora en el desarrollo de los talleres propuestos.

METODOLOGÍA

Desde el enfoque de la neurodidáctica, para trabajar con las emociones, es necesario aplicar estrategias de aprendizaje en el aula y este debe plantearse sobre la enseñanza de las estrategias, siguiendo a Gallegos (2006) se plantean dos tipos de enfoque: de infusión y directo.

El enfoque de infusión, se da cuando el educador utiliza las estrategias en el aula dentro de su propia programación de clase respondiendo a contenidos específicos del currículo. Las estrategias se plantean previamente, dentro del programa y son la estructura del desarrollo del contenido de la materia.

El enfoque directo, enseña la aplicación y uso de estrategias de forma separada al currículo planteado. Se aprenden estas estrategias independientemente de los contenidos académicos.

Para trabajar las emociones, ha sido necesario aplicar estrategias de aprendizaje basadas en “los principios neuropsicopedagógicos...; y deben ser enseñadas y practicadas en ambientes enriquecidos llenos de estímulos, libres de amenaza, enlazadas a emociones positivas” (Paniagua, 2017)

En la didáctica de la función de gestión de emociones se tomó en cuenta las siguientes estrategias para fundamentar el proyecto de los talleres de gestión de emociones (Marina y Pellicer, 2015)

1) ESTRATEGIAS DE CONTEXTO:

Utilizar el sentido del humor, el entusiasmo al proponer la tarea y el clima distendido.

Cambiar la cultura de evaluación, celebrando los aciertos, recompensándolos y generando ayuda mutua.

Hacer visible, mostrar el trabajo bien hecho de los estudiantes, utilizando alabanzas objetivamente merecidas.

2) ESTRATEGIAS DE MODELADO:

Trabajar vocabulario relativo a las emociones, dándoles oportunidad de matizar y distinguir lo que sienten en momentos distintos.

Expresar emociones mediante los lenguajes artísticos.

Trabajar a partir de textos, cuentos, historias en los que tengamos que ponernos en la piel del otro para identificar y analizar las reacciones.

3) ESTRATEGIAS DE DESAFIO:

Generar situaciones de aprendizaje que incluyan reconocimiento de emociones que supongan una cierta tensión entre ellos.

Producciones musicales y artísticas.

DESCRIPCIÓN COMPARATIVA - VARIABLES ENTRE ESTRATEGIAS

1. PROPUESTA INSTITUCIONAL

Como respuesta a las necesidades emocionales de las familias, utilizando los medios tecnológicos en los que los docentes comenzaban a manejar con más solvencia, desde la Dirección General y académica se envió una convocatoria para la realización de talleres creativos prácticos y significativos para la vida.

Para llevar adelante los talleres interactivos, se partió de una experiencia previa de formación con la Licenciada Laura Rendón que propició una reflexión con los docentes sobre la necesidad de trabajar la Gestión Emocional y el manejo de la Crisis durante la Cuarentena, contando un grupo de 20 docentes que se entusiasmaron e involucraron en este proyecto.

En fecha 28 de abril, se lleva adelante la convocatoria para los talleres a los docentes con distintas temáticas creativas que proponen una innovación en el proceso de formación on line que, para nuestros maestros y estudiantes, así como para las familias era novedoso.

Una vez propuestas las temáticas, a partir de un proceso ordenado y organizado se solicitó a los docentes organizar sus talleres delineando los objetivos y las estrategias definidas para desarrollar los talleres implementados en las clases interactivas en línea, utilizando la aplicación del zoom o del google meet.

Dentro del marco de planificación, los docentes aplicaron sus conocimientos adquiridos para el uso de las herramientas on line e integraron a los talleres estos conocimientos que les resultaron novedosos y requirieron un esfuerzo personal y comunitario con el modelo de intervención en crisis.

¿Cómo realizar una intervención en crisis?

- a) Realizar el contacto psicológico.
- b) Examinar las dimensiones del problema.
- c) Analizar las posibles soluciones.
- d) Asistir en la ejecución de una acción concreta.
- e) Darle seguimiento.

La planificación de los talleres respondió a la forma más sencilla y clara para la interpretación de los docentes o las personas que desearían replicar estos talleres.

Las planificaciones seleccionadas sobre el tema de la gestión emocional, fueron desarrolladas para responder a la Crisis generada por el confinamiento vivido a partir de la Pandemia, utilizando los medios y recursos que los docentes desarrollaron.

2. MOTIVACIÓN PARA LOS TALLERES

Dentro del proceso de planificación se propuso realizar el momento de motivación para animar a los niños y sus padres para participar en los talleres sugeridos por lo que los docentes propusieron dentro de la estrategia el de preparar su poster y/o su video informativo, como una propaganda del taller propuesto con el nombre del facilitador, título del taller, fechas, horario y enlace zoom o meet para dicho evento.



Como paso fundamental para desarrollar toda estrategia, la motivación para generar expectativas nos dio muy buen resultado ya que los talleres fueron planificados en todos los detalles que ayudarían un proceso distinto del desarrollo de actividades áulicas en las que la tarea tendría otras características, así como el proceso de reflexión debía significar un encuentro más lúdico al mismo tiempo de generar experiencias vivenciales más internalizadas por los estudiantes.

3. EJECUCIÓN DE LOS TALLERES

Cada experiencia de aprendizaje es una experiencia única, si el fin común es generar una conciencia de la vida y de la celebración de la vida, especialmente en un contexto tan difícil como se percibió durante la pandemia.

Los docentes compartieron su propuesta en tutoriales-resumen de la experiencia vivida, que nos permiten sistematizar la experiencia y reflexionarla para proyectar nuevas vivencias y experiencias que puedan ayudar de algún modo a gestionar la expresión de sentimientos y de actividades que nos permiten optar siempre por la vida.

4. SELECCIÓN DE TALLERES EN BASE A LA TRANSVERSAL GESTIÓN DE EMOCIONES

En cuanto al desarrollo de los talleres, se plantearon como aprendizajes significativos para la vida y se propuso distintas temáticas desde las necesidades percibidas tanto por los docentes como la demanda de aprendizaje significativo de los estudiantes, es por esto que varios talleres tuvieron distinta orientación práctica y con el manejo de otras transversales, sin embargo, el valor de los talleres de Gestión emocional radica en el enfoque que se propuso al desarrollar las propuestas de los docentes:

1. Creatividad
2. Objetivos logrados
3. Planificación con los criterios del CERAE
4. Estrategias neurodidácticas aplicadas
5. Inteligencias Múltiples
6. Intervención en Crisis

1. CREATIVIDAD

Expectativas

Los talleres debían ser innovadores, creativos y muy dinámicos para trabajar en aula virtual.

Resultados

Los talleres se implementaron creatividad, con contenidos que estimularon a los estudiantes, para desarrollar sus propias reflexiones, sus propias actividades creativas, la participación fue del 98% en cada aula.

2. OBJETIVOS LOGRADOS

Expectativas

En cada taller, se planteó objetivos precisos para los tres días en que se desarrollaron, con un producto tangible o intangible, según la temática propuesta.

Resultados

Los objetivos planteados en los talleres se cumplieron al 100%, en cada aula virtual se logró generar las actividades según los objetivos propuestos.

3. PLANIFICACIÓN CON LOS CRITERIOS DEL CERAIE

Expectativas

La planificación de los talleres se propusieron de forma sistemática y conforme al modo ignaciano de nuestra institución.

Resultados

Los momentos que plantea el paradigma ignaciano, llevan a la reflexión y la introspección personal y comunitaria, por lo que los resultados de la forma en que se llevó adelante el proceso de aprendizaje

4. ESTRATEGIAS NEURODIDACTICAS APLICADAS

Expectativas

Los talleres se establecieron por sesiones y se dividió en tres jornadas sincrónicas. Las actividades propuestas y las estrategias desarrolladas en cada sesión se planificaron previamente.

Resultados

En cada sesión se desarrolló las actividades y las estrategias propuestas. Dentro de la planificación se aplicó los criterios del enfoque de estrategias neurodidácticas establecidas teóricamente de contexto, de modelado y de desafío.

5. INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Expectativas

En el planteamiento propuesto, se toma actividades que enfatizan la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

Resultados

La Gestión emocional no es parte del currículo escolar, por lo que al tratar el contenido de este tema se plantea como una competencia transversal que aporta en el desarrollo de las competencias sociales que permiten el crecimiento de la inteligencia interpersonal e intrapersonal.

6. INTERVENCIÓN EN CRISIS

Expectativas

La situación generada por la Pandemia del Covid 19, ha propiciado una situación de crisis tanto para la sociedad como para el núcleo familiar, provocando duelos y necesidades afectivas en los estudiantes y sus familias, por lo que se decidió realizar una intervención desde las posibilidades del aula y desde la intencionalidad formativa de nuestros docentes.

Resultados

La forma de intervención elegida para apoyar a los estudiantes fueron los talleres interactivos. Las familias participantes en los talleres apoyaron a los estudiantes y compartieron con sus niños y niñas las actividades que los docentes propusieron.

RESULTADOS OBTENIDOS

ALCANCES Y LOGROS IDENTIFICADOS

Desde la experiencia técnico-didáctica se logró la concreción de lo planificado.

Se cumplió los objetivos concretos de cada taller interactivo.

Se desarrolló las actividades en casa, compartiendo con las familias, lo que generó la interacción con los miembros de la familia, vinculando la comunidad educativa. Los contenidos propuestos, fueron comprendidos y plasmados en productos concretos que los estudiantes desarrollaron en su casa junto a la familia.

Como desafío, el uso precario de los medios virtuales de parte de los docentes, fue optimizado de forma proactiva y comprensiva de parte de las familias, recibiendo el agradecimiento y apoyo de la Comunidad.

La intervención en medio de la Crisis, con el enfoque propuesto a partir del desarrollo de los talleres de aprendizajes significativos fue pertinente, visto que respondió a una necesidad emergente y permitió establecer nuestra propuesta pedagógica con más solvencia, dentro de la educación virtual y del enfoque de la neuroeducación.

Desde la Pedagogía Ignaciana, el docente debe estar consciente del contexto del estudiante y presente en las situaciones cotidianas que vive para acompañar y darle herramientas cognitivas, emocionales y espirituales dentro del anclaje de sus aprendizajes.

LIMITACIONES Y DEBILIDADES

El contexto que generó la propuesta de los talleres interactivos de gestión emocional, estuvo lleno de limitaciones:

La inmersión reciente en el uso de las tecnologías de varios docentes, uso de plataformas, aplicaciones y otros medios.

La urgencia de responder a una realidad que estaba llena de temor, dolor e incertidumbre por las vidas que se llevaba el virus del Covid 19.

Las familias que expresaban la necesidad de más cercanía de los docentes con los estudiantes.

La participación de las familias que se limitaban a observar y juzgar el trabajo del docente especialmente en el tiempo en que estuvieron en Cuarentena rígida las familias.

Las herramientas lúdicas generadas por los docentes para responder a una demanda que se hacía cada vez más evidente para que los estudiantes puedan ampliar sus experiencias de aprendizaje y su percepción del mundo que se había agrandado con la inmersión en las redes sociales y se había empequeñecido porque solo compartían en su círculo familiar.

Como limitaciones también su sufrió las dificultades de conexión de red al ingresar a las videollamadas que se realizaron por las plataformas zoom y meet.

Varios docentes de primer y segundo ciclo decidieron adquirir el uso de la plataforma zoom personal, para mantener tiempos adecuados de trabajo, ya que la versión gratuita solo dura cuarenta minutos, tiempo insuficiente para llevar un taller sostenible.

BIBLIOGRAFÍA

COMPAÑÍA DE JESÚS (1986), Características de la Educación de la Compañía de Jesús. Documentos de la Compañía de Jesús.

ICAJE (1993). Pedagogía Ignaciana, planteamiento práctico. Documento preparado por la Comisión Internacional para el Apostolado Educativo de la Compañía de Jesús.

GARCIA, M., HURTADO, P. A., QUINTERO, D. M., RIVERA, D. A., & UREÑA, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. Revista Espacios, 39(49).

Paniagua, G. M. N. (2017). Estrategias Neurocognitivas en Educación, INCE Ed, La Paz-Bolivia.

Menendez, I. Y. C., & Gámez, M. R. (2019). Neuroeducación una tendencia pedagógica en el aprendizaje para la vida. CIENCIAMATRIA, Vol. 6, Pág. 547-559.

Kindfulness, (2020). Neurogenética de la Educación. Módulo 5, Curso Básico Fundación VEINCO.

Paniagua, G. M. N. (2017). Neurodidáctica, La Paz-Bolivia. Ed. ITN, 156

Rodríguez, C. N. C. (2020). Neuroeducación. Solo se puede aprender lo que se ama. Educatio Siglo XXI, 38(2 Jul-Oct), 263-268.

Castro, S. A. (2010). Analfabetismo Emocional. Buenos Aires-Argentina. 33 al 48.

DE LUCA, S. L. (2004). El docente y las inteligencias múltiples. Revista iberoamericana de educación, 34(1), Pág. 1-12.

Marina José Antonio y Pellicer Carmen, (2015). La Inteligencia que aprende, ed. Santillana, Madrid-España. Pág. 92-97.

Escobar Gutiérrez, D. P. (2017). Didáctica universitaria y configuraciones didácticas, bases para la formación en la educación superior. El toldo de Astier. Pp.7-11

ME CONOZCO, ME REPRESENTO: CONSTRUCCIÓN DE MÁSCARAS PARA IDENTIFICAR EMOCIONES

OBJETIVO

Representar la dimensión creativa y artística de la personalidad a través de la construcción de máscaras con diversos materiales.

METODOLOGÍA

La metodología responde al principio pedagógico ignaciano, el cual está distribuido en un proceso conocido como CERAE (Contexto, experiencia, reflexión, acción y evaluación)

CONTEXTO

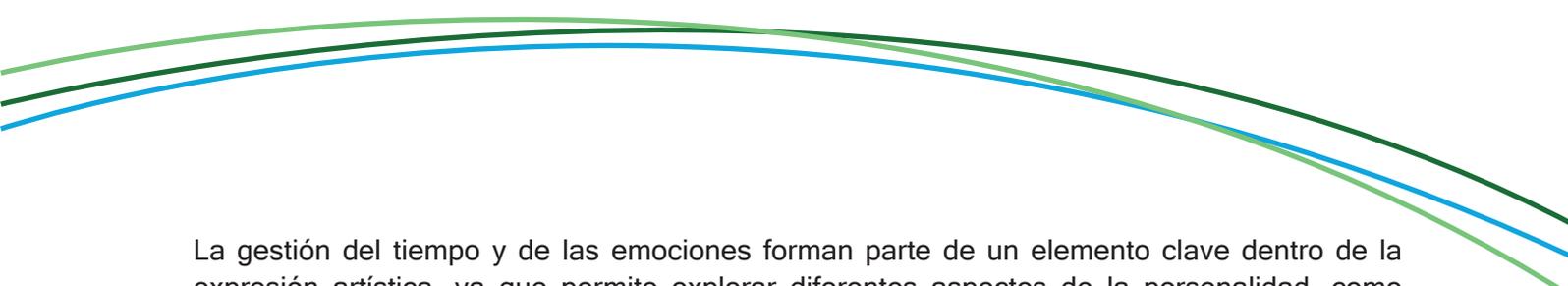
La dimensión del contexto contiene la fundamentación teórica esencial para poder desarrollar la actividad, es por esa razón que se plantea que la personalidad es un conjunto de rasgos, cualidades, habilidades, gustos y otros elementos que forman a la persona como un ser único y diferente a los demás. Este conjunto de cualidades que reúne la persona, se entiende como aquellos detalles representativos de cada individuo. Recurriendo a las ideas más antiguas sobre el concepto de personalidad, encuentra su origen en la antigua cultura griega, cuando se atribuyó el término de persona a una máscara, la cual se utilizaba por los actores de teatro para identificarse y representar a un personaje en particular. Es de esa relación que deriva el término "personalidad", el cual se entiende como una particular manera de manifestarse en un determinado entorno. (Yáñez, 2019).

ABSTRACT

I KNOW MYSELF, I REPRESENT MYSELF:
BUILDING MASKS FOR IDENTIFY EMOTIONS.

Representing the creative and artistic dimension of the personality through the construction of masks with various materials.

The methodology responds to the Ignatian pedagogical principle, which is distributed in a process known as CERAE (Context, experience, reflection, action and evaluation).



La gestión del tiempo y de las emociones forman parte de un elemento clave dentro de la expresión artística, ya que permite explorar diferentes aspectos de la personalidad, como integrar conocimientos, fomentar la comunicación dentro de una comunidad, estimular la creatividad de cada individuo y estimular la capacidad de discernir y aterrizar ideas.

Si bien la personalidad dentro de la psicología no tiene una definición única, hoy en día, se entiende que el individuo presenta diferentes características referentes a su personalidad, es decir, que no es una dimensión estática, sino una dimensión integral y holística. Una de esas características dentro de la personalidad, es la dimensión artística, que actúa como una herramienta de comunicación, expresión y gestión de emociones.

Debido a que la actividad se realizó de manera virtual, la motivación se empleó a través de las clases individuales de cada materia donde se abordaban los conceptos fundamentales para comprender el objetivo de la actividad conjunta. Para aterrizar y contextualizar a los y las estudiantes con la actividad conjunta, se envió un tutorial explicativo sobre los materiales, reglas, condiciones y el procedimiento a seguir para la elaboración de las máscaras.

EXPERIENCIA

En esta dimensión, los y las estudiantes fabricaron sus máscaras en el transcurso de una semana antes de la presentación, misma que sirvió para comprender que la gestión emocional es un elemento clave en la formación artística. Ya que no solamente hablamos de emociones, sino que también, se toman en cuenta factores de tiempo, lugar de trabajo y todo aquello que ayude a la conformación de una expresión artística como tal. La expresión artística es una puerta que permite explorar ideas, indagar pensamientos y representar puntos de vista a través de otros mecanismos que no necesariamente tienen una sola manera de entenderse. La inteligencia emocional es una manera de hacer vínculo que se desarrolla de manera constante, que apunta al bienestar integral. Hablar de emociones hacia los estudiantes, permite construir un espacio de investigación nuevo, para poder apuntar a la constante retroalimentación.

REFLEXIÓN

Después de completar las máscaras, la reflexión apunta a señalar la importancia de desarrollar la inteligencia emocional, para fortalecer la capacidad de adaptación y favorecer a la expresión correcta de las emociones, lo cual es un beneficio para fortificar el criterio, pensamiento y actuar en general. (Coba, 2021).

Otro punto clave de la reflexión fue señalar que la dimensión estética, deja de ser un parámetro unitario, ya que dentro de estos procesos se comprenden elementos que se asientan a romper la lógica básica de lo creativo y se apunta a comprender la subjetividad de cada estudiante. Este punto es muy importante, porque permite que los y las estudiantes empiecen a reconocer y relacionar la dimensión emocional con la dimensión artística.

ACCIÓN

Después de reconocer la importancia de la dimensión artística en las emociones, se dio paso a que los y las estudiantes puedan mostrar y explicar sus máscaras, asimilando esa relación entre las habilidades artísticas y el desarrollo de habilidades sociales, que terminan configurando la identidad del estudiante y buscando alternativas para expresar, interpretar, identificar, socializar e integrar la dimensión emocional mediante el uso del arte.

EVALUACIÓN

La actividad conjunta entre Artes Plásticas y Psicología consistió en hacer que los estudiantes reconozcan, identifiquen y reflexionen aquellas cualidades únicas, con el propósito de representarlas en unas máscaras hechas con materiales en casa. Es por esta razón, que la construcción de las máscaras se debe entender como la representación de los detalles únicos de cada personalidad, y no como algún elemento que pretenda ocultar algo. Las máscaras han permitido generar un espacio de libertad creativa que permita resaltar la diversidad de formas de materializar un aspecto de la dimensión emocional.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

TEMA GENERADO:

Me conozco, me represento

Objetivo de la didáctica: Representar la dimensión creativa y artística de la personalidad a través de la construcción de máscaras con diversos materiales.

MATERIALES:

Estudiantes. Para la construcción de máscaras, se dio la libertad de poder usar todo material disponible en casa. Tanto de escritorio como material reciclado.

Profesores. Sesiones de Zoom, material audiovisual, (tutorial de elaboración propia y videos de Youtube).

TIEMPO APROXIMADO DE LA ESTRATEGIA:

El proceso de construcción de las máscaras se ha dividido en los siguientes pasos, que se

DESARROLLO

SEMANA 1 PREPARACIÓN:

A través de un tutorial, se les comunicó a todos los estudiantes sobre el proceso de construcción de la máscara, especificando materiales, consignas relacionadas a las materias y fecha de presentación. Durante las clases interactivas cada profesor de manera separada avanzó el contenido teórico esencial para la elaboración de las máscaras. También, se aclararon dudas y se reforzó los lineamientos de la actividad conjunta. Con esta indicación, cada estudiante contaba con una semana para elaborar su máscara.

SEMANA 2 PRESENTACIÓN:

Durante esa semana se dividió el contenido de la actividad conjunta en dos sesiones de una hora cada uno. La primera sesión, constaba de avanzar la relación estrecha entre la personalidad, la creatividad y la expresión artística. La segunda sesión, estuvo destinada a la presentación individual de los trabajos de los estudiantes con el propósito de fomentar la escucha activa y la libre expresión oral.

Cada persona tiene una manera única de solucionar problemas y entender los momentos que ocurren en su vida. Estos conocimientos son una acumulación de aprendizajes que le permiten ir desarrollando nuevas habilidades para el futuro. La estrategia utilizada para la construcción de las máscaras fue: Construir una máscara que sea una representación y no así un camuflaje, el cual pueda ser herramienta para reconocer, identificar y posteriormente representar una parte de su personalidad, indagando en sus pensamientos, sentimientos y afectos más íntimos. Una parte esencial dentro de la estrategia fue transmitir que la creatividad no necesariamente tiene que ser asociada a la estética, sino que la creatividad es una manera de responder a diferentes problemas que ocurren en la vida. Esta consigna ha permitido que los estudiantes puedan soltarse de aquellas ideas que limitan sus capacidades, sus trabajos y su manera peculiar de responder a ciertas situaciones.

La construcción de las máscaras permite que los estudiantes puedan reconocer incluso mejor manera a alguna situación en específico. La creatividad y la personalidad son dos constructos tradicionalmente asociados, donde se establece que no podemos olvidar la influencia de los rasgos de la personalidad en las distintas áreas de conocimiento. Asimismo, la creatividad y la personalidad de cada sujeto están presentes en todas las etapas de la vida, en todo aquello que hacen y transmiten, se puede entender como aquella combinación que acompaña a cada sujeto el momento de comunicarse con los demás. (Ruíz, 2020)

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En cuanto a los resultados es preciso señalar que, dentro de todo el proceso, los y las estudiantes pudieron cumplir con el objetivo planteado. Es decir, que pudieron dar una solución creativa a la consigna inicial sobre la creación de máscaras. Cada estudiante exploró de manera personal e íntima sus habilidades y rasgos que los definen sin seguir un parámetro o un molde de máscara predeterminada.

En cuanto al uso de materiales, se pudo observar una amplia variedad de posibilidades y soluciones para elaborar, dar forma a sus trabajos y representar la esencia de cada estudiante a la hora de construir sus máscaras. Los estudiantes pudieron identificar aquella dimensión emocional en ciertas situaciones de su vida, lo cual ha sido muy gratificante ya que todos los estudiantes han podido reconocer al menos un momento de crecimiento personal que han tenido durante este proceso, es decir, que los y las estudiantes han identificado de manera óptima aquellos momentos que han atravesado y han podido sobrellevar.

Sobre la explicación y exposición de los trabajos, se pudo observar que los y las estudiantes pudieron relacionar de manera positiva el diseño de las máscaras con su historia de vida personal, siendo un elemento clave para reconocer e identificar emociones que los han ido acompañando a lo largo de su vida. Además, el compartir los trabajos ha generado un ambiente de empatía en el grupo, el cual se ha visto reflejado en la actitud y predisposición de cada estudiante por querer escuchar la historia de sus compañeros y compañeras.

La realización de las máscaras ha permitido que cada estudiante pueda plasmar de forma artística aquella dimensión emocional íntima y pueda a través de su máscara representar momentos importantes de su vida y todo aquello que los hace únicos en un determinado grupo.

LIMITACIONES

Una de las limitaciones principales fue que no se pudo realizar la actividad con todos los estudiantes del grado debido a la situación política que el país estaba atravesando. El ministerio de educación de esa gestión, bajo un decreto supremo, decidió cerrar el año escolar, misma que obligó a que muchos estudiantes no continúen con las clases.

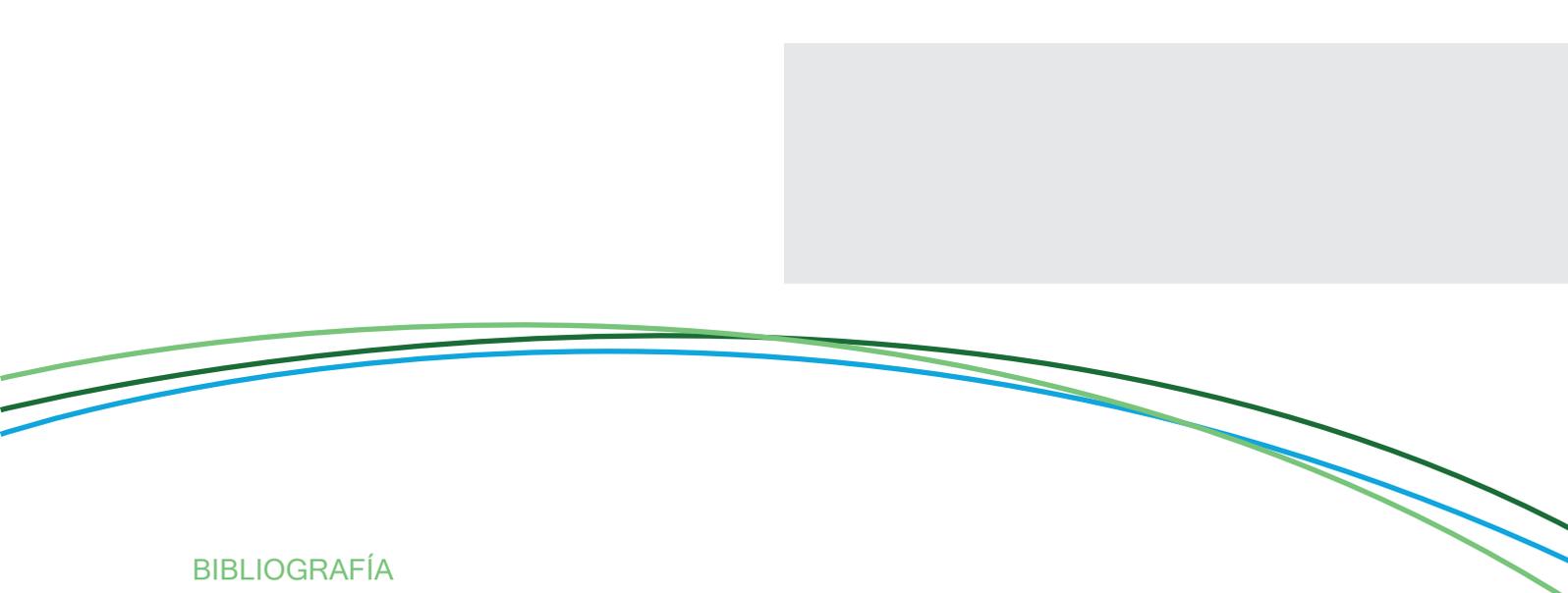
Otra limitación importante fue la distribución de tiempos que en un inicio fueron difíciles de coordinar con las demás materias del grado. Otra limitante fue la interrupción de la conexión a la red para algunos estudiantes y docentes en las sesiones conjuntas.

PRODUCTOS



PRODUCTOS





BIBLIOGRAFÍA

Calderón, C., Gustems-Carnicer, J., Calderón-Garrido, D., & Pujol, M. A. (2020). Personalidad adolescente y gestión del tiempo en educación artística.

Coba Vargas, L. V., & Gutierrez Lozano, K. R. (2021). Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes del nivel secundario.

Ruiz Melero, M. J., Sainz Gómez, M., & Ferrándiz García, C. (2020). Comunicaciones Orales.- Personalidad y creatividad científica:¿ dos constructos relacionados?. II Jornadas Doctorales de la Universidad de Murcia.

Yáñez Arcos, B. S. (2019). Relación entre las dimensiones de la personalidad y la creatividad, en una muestra de artistas en el Ecuador (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

YO SOY EL PROTAGONISTA DE MI VIDA

OBJETIVO

Diseñar una portada de comic, donde el adolescente se pueda representar como protagonista de su vida, para comprender su rol dentro de un grupo social.

METODOLOGÍA

La metodología responde al principio pedagógico ignaciano, el cual está distribuido en un proceso conocido como CERAÉ (Contexto, experiencia, reflexión, acción y evaluación).

CONTEXTO

La parte contextual abordó la fundamentación teórica que le da forma a la actividad conjunta y que además permite que cada estudiante tenga un conocimiento previo sobre la temática. En la parte del contexto se resaltó que la identidad en los seres humanos funciona como aquel marco cognitivo interno de referencia sobre su propio ser, permitiendo dar respuesta a interrogantes como quiénes son, qué hacen, a dónde van, etc. La identidad abarca todo lo relacionado con los roles que los individuos expresan y desempeñan al interior de la sociedad, convirtiéndose en un aspecto inherente a la identidad, la forma de ser y estar en el mundo. Por ello, a partir de la simbolización y la creatividad, es importante reconocer aquellos aspectos culturales determinando las vivencias, deseos, intereses, oportunidades, actividades, etc (Salazar, 2020).

ABSTRACT

I AM THE PROTAGONIST OF MY LIFE

Design a comic cover, where the adolescent can be represented as the protagonist of his life, to understand his role within a social group.

The methodology responds to the Ignatian pedagogical principle, which is distributed in a process known as CERAÉ (Context, experience, reflection, action and evaluation).

Proponer que el ámbito emocional tenga mas importancia dentro del contexto educativo, permite impulsar el desarrollo y la maduración de la personalidad en los y las estudiantes. Además, permite explorar y experimentar nuevas posibilidades de expresión creativa que son complementarias para apuntar a un desarrollo integral donde el reto principal sea educar las emociones a través de diferentes disciplinas (Uñó-Batlles,2013)

Debido a que la actividad se realizó de manera virtual, la motivación se empleó a través de las clases individuales de cada materia donde se abordaban los conceptos fundamentales para comprender el objetivo de la actividad conjunta. Para aterrizar y contextualizar a los y las estudiantes con la actividad conjunta, se envió un tutorial explicativo sobre los materiales, reglas, condiciones y el procedimiento a seguir para el diseño de sus portadas de cómic.

EXPERIENCIA

En esta dimensión, los y las estudiantes diseñaron sus portadas de cómics en el transcurso de una semana antes de la presentación, misma que sirvió para comprender que la gestión emocional, es un elemento clave en la formación artística y en la construcción de la personalidad. Ya que la identidad es lo que nos permite asumir un rol, y ser responsables del protagonismo que tenemos en nuestra vida a través de decisiones. De esta forma, esta construcción permite al ser humano interactuar con su entorno, comunicarse y comprender su mundo. Reconocer e identificar las características de un adolescente, permite que los estudiantes puedan situarse en una serie de comportamientos, pensamientos, actitudes y afectos que son los componentes mismos de su identidad. Un punto importante dentro de este proceso, es que, durante la experiencia de la realización de los cómics, el estudiante pudo transmitir aquellas vivencias que cada adolescente ha ido pasando, y son determinantes para comprender la función específica que tiene una persona en un determinado lugar. Por lo tanto, hablar de identidad es hacer referencia a todo lo íntimo que tiene un significado importante en la vida de un adolescente.

REFLEXIÓN

Después de completar las portadas de cómic, la reflexión apunta a señalar la importancia de la formación multilateral y armónica de la personalidad, como un lugar importante que está conformado por el rol que uno ejerce dentro de sus labores cotidianas. (Delgado, 2020). Analizar que la identidad es un medio por el cual los individuos van construyendo y adquiriendo un sistema compartido de conceptos indispensables para ordenar su entorno, otorgándole así, coherencia y significado a cada experiencia. Éstas son responsables de la gran cantidad de información que se posee respecto a cualquier aspecto de la realidad social.

Otro punto dentro de la reflexión, fue tratar que cada adolescente está pasando por un proceso totalmente único y subjetivo, y al mismo tiempo se puede llegar a identificar con algunos aspectos de sus compañeros, generando empatía y escucha activa.

ACCIÓN

Después de reconocer la relevancia de los adolescentes en su entorno, se dio paso a que los y las estudiantes puedan mostrar y explicar sus cómics, reconociendo que las características otorgadas a un adolescente se han ido modificando a través del tiempo, ya que ellos hoy en día son protagonistas de funciones que antes no se contemplaban, es decir, que los adolescentes a través de su interacción han ido transformando ese concepto tradicional de la adolescencia a un concepto más acorde a la actualidad. (Salazar, 2020)

Otro punto importante ha sido mencionar que la adolescencia implica saber lidiar la imagen corporal y aceptación del cuerpo. Este proceso complicado y largo, genera en el adolescente una serie de cambios de ánimo considerables que afectan su relacionamiento con los demás. Una de las tareas fundamentales de la actividad fue lograr que sus portadas de cómic, manifiesten esos cambios físicos, psicológicos y afectivos de su cuerpo y cómo éstos se interpretan, y si éstos mismos pueden generar inseguridad y preocupación; elemento comparativo entre pares que marca diferencias sustanciales sobre su apariencia y atractivo hacia los demás. Por lo tanto, el y la estudiante, dentro de esta etapa, toman conciencia de la aceptación del cuerpo, y esa “lucha” donde el adolescente se siente muy influenciado por el medio social y las tendencias que estén vigentes en alguna época en particular. Aceptar esta dimensión implica el desarrollo del manejo de emociones y el autocontrol para tomar decisiones de manera responsable (Güemes-Hidalgo,2017)

EVALUACIÓN

La actividad conjunta entre Artes Plásticas y Psicología consistió en hacer que los estudiantes hagan una retrospectiva de sus vidas, conozcan su cuerpo, identifiquen momentos, personas, lugares y situaciones que los han marcado y han hecho de ellos las personas que son ahora. Con esta reflexión sobre sus propias vidas, los estudiantes debían diseñar la portada de un comic, donde en lugar de pensar en un súper héroe con poderes sobre-humanos, se dibujen a ellos mismos en la forma en la que se ven y colocándolos como el personaje central de su historia. Identificando su rol dentro de su círculo social. Los estudiantes poco a poco van comprendiendo que la adolescencia es una etapa para empezar a asumir un rol mucho más protagónico dentro de los círculos sociales, validando su opinión, punto de vista y criterio sobre ciertas temáticas que antes se le dificultaba comprender. La evaluación consistía principalmente en identificar aquellos momentos importantes dentro de la vida de cada adolescente, que lo han ido formando y que está plasmado de manera artística en la portada.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

TEMA GENERADO:

YO SOY EL PROTAGONISTA DE MI VIDA

Objetivo de la didáctica: Diseñar una portada de comic, donde el adolescente se pueda representar como protagonista de su vida, para comprender su rol dentro de un grupo social.

MATERIALES:

Estudiantes. Para la elaboración de la portada de cómic, se dio la libertad de poder usar todo material disponible en casa. Tanto de escritorio como material reciclado, en especial el uso de pinturas de todo tipo.

Profesores. Sesiones de Zoom, material audiovisual, (tutorial de elaboración propia y videos de Youtube).

TIEMPO APROXIMADO DE LA ESTRATEGIA:

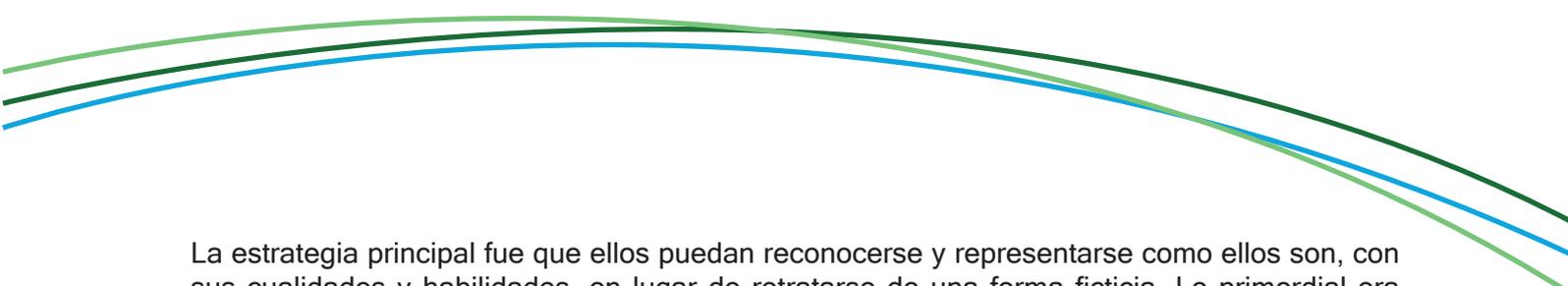
Tomando en cuenta todo lo anterior, el proceso de diseño de portadas de cómic se ha dividido en los siguientes pasos:

SEMANA 1 ELABORACIÓN:

A través de un tutorial, se les comunicó a todos los estudiantes sobre el proceso de diseño de la portada de comic, especificando materiales, consignas relacionadas a las materias y fecha de presentación. Durante las clases interactivas cada profesor de manera separada avanzó el contenido teórico esencial para la elaboración de los comics. También, se aclararon dudas y se reforzó los lineamientos de la actividad conjunta. Con esta indicación, cada estudiante contaba con una semana para elaborar su portada.

SEMANA 2 PRESENTACIÓN:

Durante esa semana se dividió el contenido de la actividad conjunta en dos sesiones. La primera sesión, constaba de avanzar el protagonismo que los estudiantes tienen al haber alcanzado la etapa de la adolescencia. Mencionando el cambio de rol que tienen dentro de sus familias, el colegio y sus amigos. Todo esto plasmado en una expresión creativa, y la importancia del arte en este crecimiento personal. La segunda sesión, estuvo destinada a la presentación individual de los trabajos de los estudiantes con el propósito de fomentar la escucha activa y la libre expresión oral.



La estrategia principal fue que ellos puedan reconocerse y representarse como ellos son, con sus cualidades y habilidades, en lugar de retratarse de una forma ficticia. Lo primordial era saber que poco a poco ellos son responsables de su vida y de las decisiones que toman, y a medida que van creciendo, van asumiendo un protagonismo en todo lo que hacen y en todo grupo social al que pertenecen.

Parte de la estrategia se apoyó en la expresión oral necesaria, para que los estudiantes puedan organizar ideas y emociones, y transmitirlos de manera clara mientras mostraban sus trabajos. No hubo parámetros fijos del diseño y la composición del comic, sino que los estudiantes tenían una total libertad creativa para encarar el diseño a su manera y estilo. De igual manera, en la dimensión teórica se plantearon varias perspectivas (sueños, habilidades, experiencias de vida, anécdotas, gustos, afectos) y cada estudiante eligió el o los puntos que más les llamó la atención para desarrollar y plasmar en su propuesta.

Por otro lado, se introdujo a los estudiantes la idea de trabajar combinando dos áreas del conocimiento para poder obtener un producto que pueda englobar la dimensión afectiva y artística.

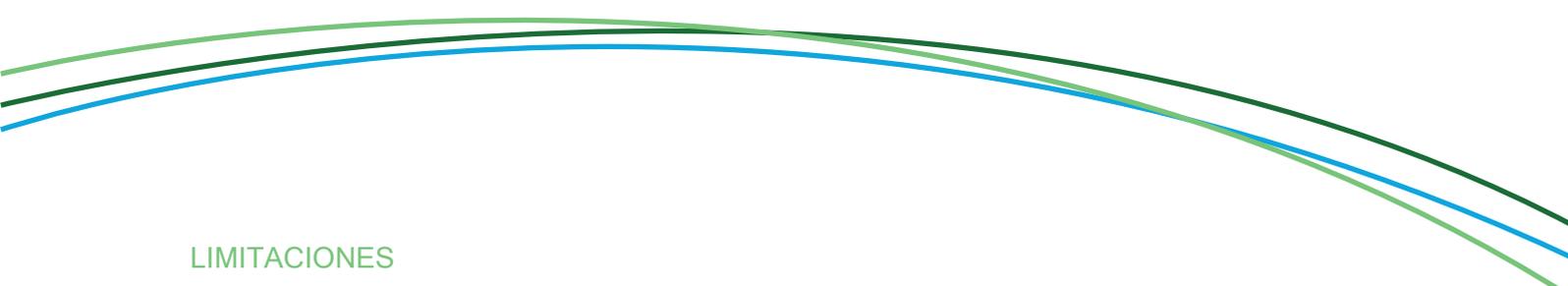
ANÁLISIS DE RESULTADOS

En cuanto a los resultados, se pudo observar que los y las estudiantes pudieron integrar los conocimientos de ambas materias, aplicando los contenidos vistos en clases previas individuales. Dentro de todo el proceso, los y las estudiantes pudieron cumplir con el objetivo planteado. Es decir, que pudieron dar una solución creativa a la consigna inicial sobre la representación de ellos mismos en una portada de comic. Cada estudiante exploró de manera personal e íntima los componentes que conforman a su identidad, identificando todo aquello que contribuye a la construcción de su persona, siendo ellos los actores principales de su vida.

En cuanto al uso de materiales, si bien se estableció un formato de hoja para el comic, los estudiantes lograron acomodar exitosamente sus diversos diseños a esos parámetros, aplicando diversas técnicas de representación y expresión creativa, asociando formas y colores a distintas dimensiones afectivas dentro de su relato de historia de vida, y captando así la esencia única de cada uno.

Sobre la explicación y exposición de los trabajos, se cumplió con el propósito de que los estudiantes puedan transmitir de manera organizada y clara la dimensión afectiva y creativa que decidieron trabajar. Esto fomentó a una correcta expresión oral del rol que ocupan ellos en la vida. Y al mismo tiempo fomentar la escucha activa del grupo. Llegando a crear lazos de identificación grupal que permitieron acompañar todo este proceso.

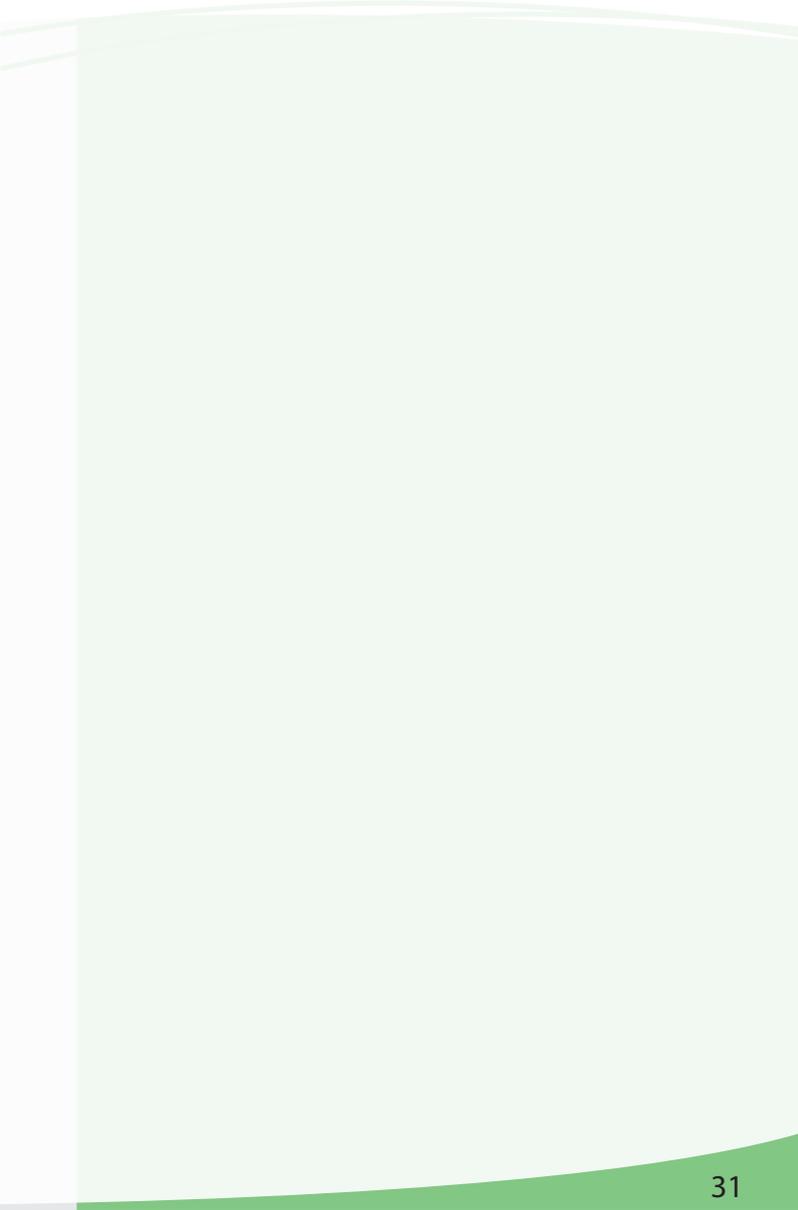
La realización de las portadas de comic ha permitido que cada estudiante encuentre una herramienta para integrar aquella parte de su identidad que sigue en un proceso de construcción y que va definiendo su rol activo y su espacio en la sociedad.



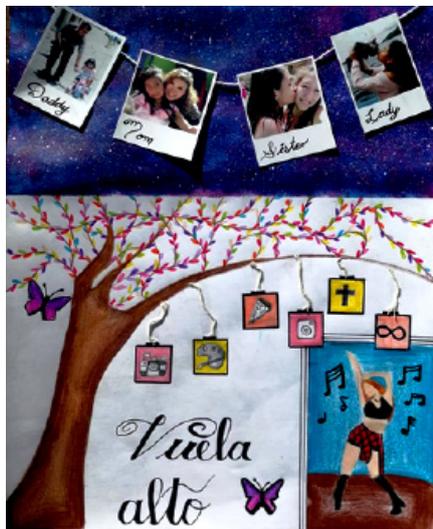
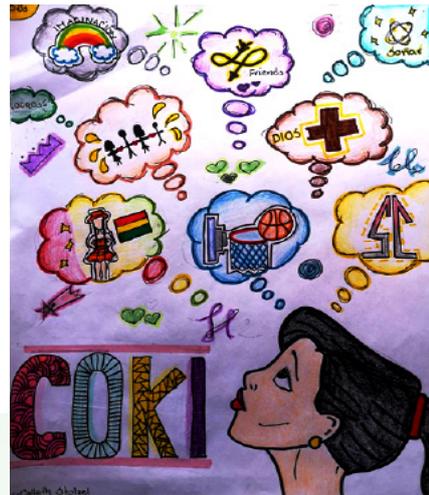
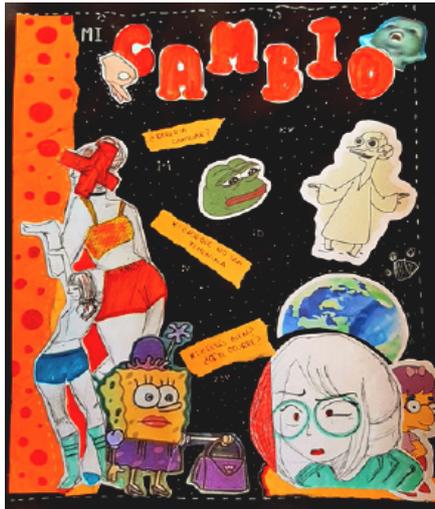
LIMITACIONES

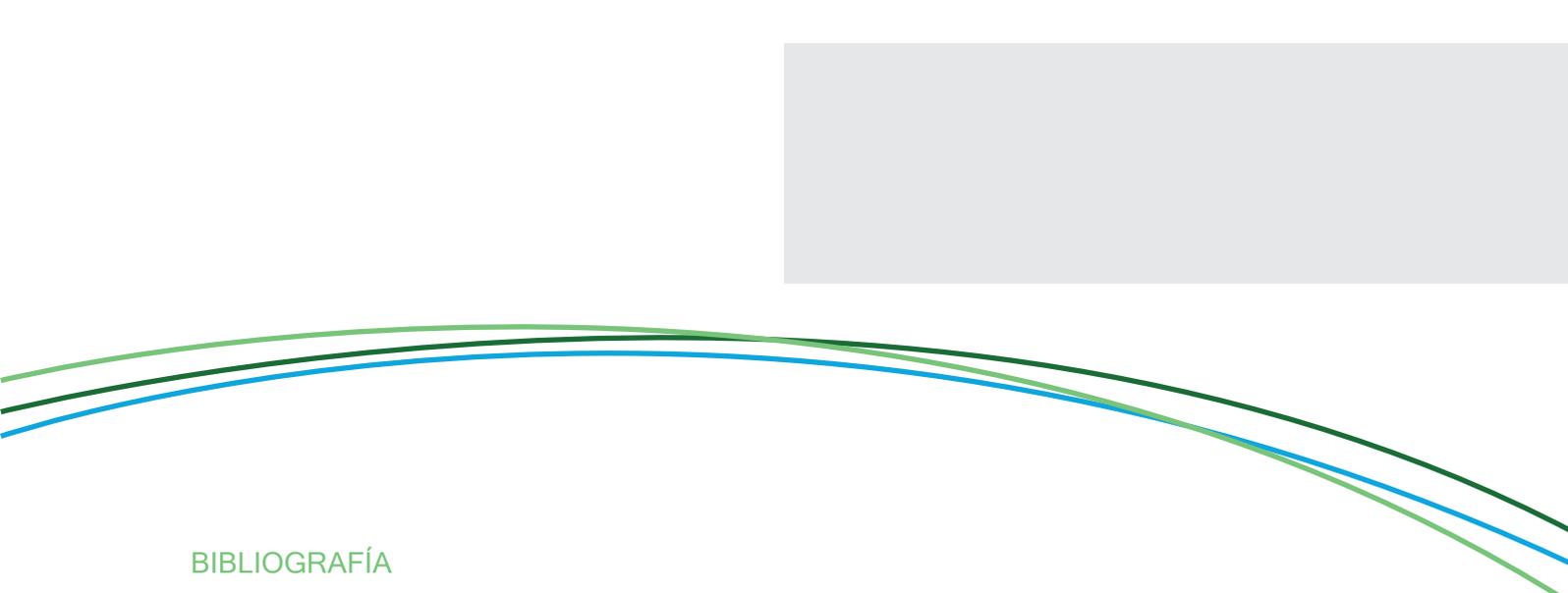
Una de las limitaciones principales fue que no se pudo realizar la actividad con todos los estudiantes del grado debido a la situación política que el país estaba atravesando. El ministerio de educación de esa gestión, bajo un decreto supremo, decidió cerrar el año escolar, misma que obligó a que muchos estudiantes no continúen con las clases.

Otra limitación importante fue la distribución de tiempos que en un inicio fueron difíciles de coordinar con las demás materias del grado. Otra limitante fue la interrupción de la conexión a la red para algunos estudiantes y docentes en las sesiones conjuntas.



PRODUCTOS





BIBLIOGRAFÍA

SalazarLondoño, E., SalgarMarroquí, A. P., & ObandoUbarnes, N. D. J. (2020). Representaciones sociales de identidad de género en adolescentes y jóvenes de Latinoamérica.

Delgado, P. (2020). LA IDENTIDAD PERSONAL EN LOS ADOLESCENTES, UN DESAFIO EN EL PROCESO FORMATIVO. In III Congreso de Medicina Familiar

Uñó-Batlles, A. (2013). El arte: vehículo para la educación emocional. Una propuesta de intervención (Bachelor's thesis).

TODOS JUNTOS CON LAS EMOCIONES

OBJETIVO

Diseñar programas psicopedagógicos tanto para estudiantes como para padres de familia, que permitan el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional y la importancia de la misma para la vida.

METODOLOGÍA

La metodología a seguir en la implementación del programa, es mediante la elaboración y estructuración de una matriz de planificación psicopedagógica.

El objetivo de la matriz de planificación es el tener una estructura más clara para la elaboración del programa psicopedagógico “Todos Juntos Con Las Emociones”, como siendo, información teórica, estrategias de inteligencia emocional y habilidades sociales, actividades, distribuidas en sesiones con sus respectivos tiempos. (Ver Anexo 1)

Por lo tanto, cada una de las sesiones tiene su matriz de planificación, en los cuales se estructuran con los siguientes indicadores: Objetivos, contenido, estrategia, actividad, recursos, tiempo y evaluación.

ABSTRACT

PSYCHOPEDAGOGICAL PROGRAM

“ALL TOGETHER WITH EMOTIONS”

Design psycho-pedagogical programs for both students and parents, which allow the learning and development of emotional intelligence and its importance for life.

Cada una de las sesiones se desarrolla en las siguientes secuencias; como inicio actividades de Gimnasia Cerebral, que se define como: “el conjunto de ejercicios físicos y movimientos corporales diseñados por con la finalidad de aplicar técnicas prácticas que involucran los hemisferios cerebrales, el cuerpo y los ojos, propiciando el mejoramiento del aprendizaje” (Gail E. Dennison 2012). Luego una breve explicación de teoría y contenidos respecto al tema de la sesión, donde luego empiezan las actividades didácticas del contenido como por ejemplo dinámicas grupales, en pareja o individuales, charlas dinámicas, dramatizaciones, entre otros con sus respectivos recursos y por último finalizar con una pequeña reflexión y cierre. Tomando en cuenta todo el proceso de la sesión se concluye con el análisis de la evaluación.

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

1. Constancia intersesional: mediante las actividades que posteriormente se detallan, se propone poner en práctica, al menos una sesión de intervención semanal de una hora en cada curso académico (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

2. Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención: es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad.

3. Estructura o formato de la sesión: el cuadro de secuenciación que a continuación se propone puede ser utilizado también en otros centros, aunque esta decisión siempre estará en manos de las personas responsables de la ejecución del programa. Se propone una ficha técnica de cada actividad para responder a un guión conocido y consensuado por todos y todas. A continuación, se presenta el ejemplo de ficha técnica que se ha tenido en cuenta para la realización de las actividades:

NOMBRE		NÚMERO E IDENTIFICACIÓN
OBJETIVO/S		DE LA ACCIÓN
PROCEDIMIENTO/S		PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD
RECURSO/S		INSTRUMENTAL NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN
PLAZOS		TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN
ORIENTACIONES		ENFOQUE PARA LA PERSONA EDUCADORA

DESTINATARIOS

Este programa está destinado al alumnado de cuarto de primaria; oscilan de edades entre 7 y 9 años.

CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Empatía.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.

TEMPORALIZACIÓN

La duración de la aplicación del programa, fueron de un total de 3 sesiones de 45 minutos aproximadamente; además se distribuyeron en una sesión por día con un total de una semana de implementación. Este programa puede ser implementado en cualquier etapa del año escolar además puede ser aplicado también como talleres vacacionales.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

La estrategia de intervención más adecuada para la consecución del objetivo de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, se presentarán las fases desarrolladas que dicho programa.

1. **Análisis de contexto:** contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro...
2. **Identificación de necesidades:** destinatarios/as, objetivos...
3. **Diseño:** fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as y criterios de evaluación.
4. **Ejecución:** puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
5. **Evaluación:** no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos.

Por ello, la intervención en el modelo de programas en educación emocional incluye como mínimo los siguientes componentes: objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación. La finalidad de un programa no es simplemente la puesta en práctica de las diferentes actividades, sino que su desarrollo permita lograr varios o todos los objetivos. (Ver Anexo 2)

En ocasiones, en función de las características de la Unidad Educativa, de la formación del profesorado en educación emocional, de la disponibilidad del profesorado, de las características del entorno social, etc., implantar un programa no es tarea fácil. Por ello, a veces habrá que empezar poco a poco hasta lograr el objetivo final, que sería la implantación del modelo de programa. A continuación, se presentan diferentes opciones de cómo (estrategias y procedimientos) poner en práctica la educación emocional:

- **Orientación ocasional:** el personal docente aprovecha la ocasión del momento para impartir conocimientos relativos a la educación emocional.
- **Tocando emociones:** Es una actividad donde el objetivo principal es reforzar el conocimiento que ya tienen los alumnos sobre las emociones básicas e identificar las Características fisiológicas de las mismas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

El trabajo realizado ayudó a lograr los siguientes resultados:

- Con los estudiantes, a que pueda mejorar sus relaciones sociales entre sus pares, el poder mejorar el clima de la unidad educativa dentro y fuera de las aulas, y además que tengan información y herramientas para conocer más sobre sus emociones y las emociones de su entorno.
- Con los docentes, a que puedan identificar sospechas en el actuar de sus estudiantes.
- Con los padres de familia, a que pueda mejorar la comunicación familiar generando confianza entre sus hijos e hijas.

LIMITACIONES

Durante todo el proceso de elaboración e implementación del programa psicopedagógico, se presentaron algunas limitaciones que no se pudo tener el alcance deseado en cada una de las actividades las cuales son las siguientes:

- Tiempo y planificación del diseño del programa. Para una planificación esperada, se presentó un tiempo corto para el diseño de la misma.
- Cantidad de sesiones.

RECOMENDACIONES

Para posteriores aplicaciones se recomienda coordinar con los directores de la Unidad Educativa viendo la disponibilidad de tiempo y el compromiso de la población, con anticipación para no tener problemas de coordinación y facilitar todo el proceso posterior.

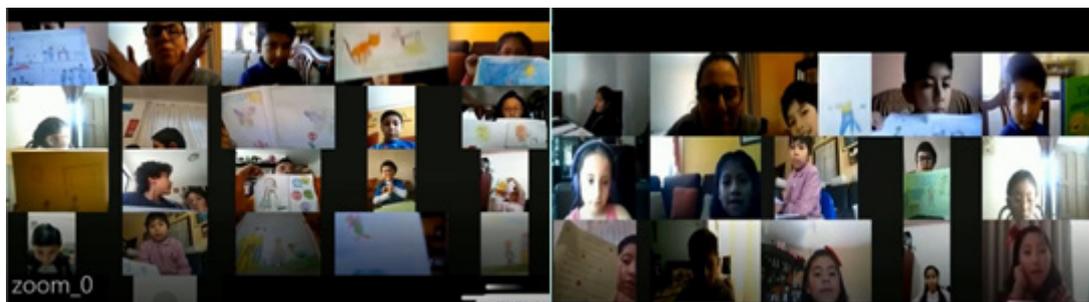
Por otro lado, desde la perspectiva psicopedagógica, se recomienda que para que las aplicaciones sean más significativas en el proceso de aplicación del programa, se realicen una a dos veces por semana como mínimo en sesiones de 45 minutos a 1 hora durante un mes. Además, el poder trabajar conjuntamente de manera triangular con los padres de familia, profesores y psicólogo o psicopedagogo de la Unidad Educativa.

Finalmente, se recomienda aplicar capacitaciones previas al personal educativo siguiendo pautas teóricas, prácticas, observación e intervención para la posterior aplicación del programa psicopedagógico “Todos juntos con las emociones”.

PRODUCTOS

Los productos del programa y la aplicación del mismo son los siguientes:

- Diseño y planificación del programa (Ver Anexo 2)
- Aplicación del programa: Evidencia Fotográfica.



-Pequeño video tutorial para los niños y niñas que no pudieron asistir:

<https://www.youtube.com/watch?v=rY8bbXynLS8>

BIBLIOGRAFÍA

Arranz, E. (2004). Familia y desarrollo psicológico. Madrid: Prentice Hall.

Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. España: Editorial Espasa Universitaria, p. 32-45

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21 (1). Pp.7-43. Recuperado de

Casas, F. (1998). Infancia: perspectivas psicosociales. Barcelona: Paidós.

Casel (2008). The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Recuperado de <http://revistas.um.es/%20rie/article/viewFile/99071/94661>

Dennison (2012). Brain Gym. Teachers Edition

Farrington, D. (2005). Childhood origins of antisocial behavior. Clinical Psychology and Psychotherapy, 12, 177-190.

Gracia, E. y Musitu, G. (2000). Psicología social de la familia. Barcelona: Paidós.

http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_1_Psicol_Educacion/h_1.2.Aspectos_sociales/3.3.Bases_aprendizaje_social.pdf

Navarro, I., Musitu, G. y Herrero, J. (2007). Familias y Problemas. Madrid: Editorial Síntesis.

ANEXO 1

MATRIZ DE PLANIFICACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

SESIÓN 1

TÍTULO DE LA SESIÓN

Objetivos	Contenido	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación

ANEXO 2

“TODOS JUNTOS CON LAS EMOCIONES” PRIMER CICLO

PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DE IMPLEMENTACIÓN DE APRENDIZAJES SIGNIFICATIVOS PARA LA VIDA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRIMER CICLO “DESORROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN FAMILIA”



Fuente: Elaboración: Alicia Hinojosa

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#1 BOTONES CEREBRALES



PASOS

1. Piernas moderadamente abiertas.
2. La mano izquierda sobre el ombligo presionándolo.
3. Los dedos índice y pulgar de la mano derecha presionan las arterias carótidas (las que van del corazón al cerebro) que están en el cuello; coloca los dedos restantes entre la primera y segunda costilla, al corazón.
4. La lengua, apoyada en el paladar.

BENEFICIOS

Normaliza la presión sanguínea.
Despierta el cerebro.
Estabiliza una presión normal de sangre al cerebro.
Alerta el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio).
Aumenta la atención cerebral.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#2 GATEO CRUZADO



PASOS

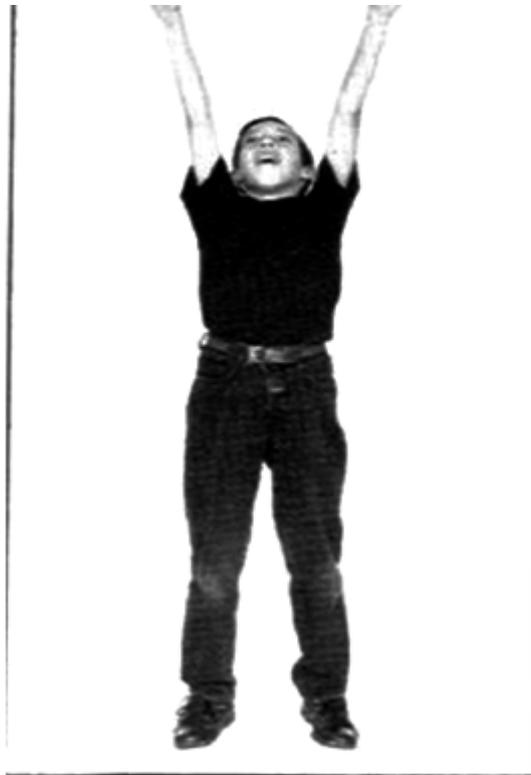
1. Los movimientos del "gateo cruzado" deben efectuarse como en cámara lenta.
2. En posición de firme toca con el codo derecho (doblado tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna).
3. Regresa a la postura inicial.
4. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente.
5. Regresa a la posición inicial.
6. Usa: "Música Barroca Aprender Mejor" (de 60 tiempos).

BENEFICIOS

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.
- Facilita el balance de la activación nerviosa.
- Se forma más redes nerviosas.
- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.
- Es excelente para activar el funcionamiento mente/cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#3 EL ESPANTADO



PASOS

1. Las piernas moderadamente abiertas.
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante diez segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo, como si te dejaras caer.

BENEFICIOS

Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema nervioso. Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#4 CUENTA HASTA DIEZ



PASOS

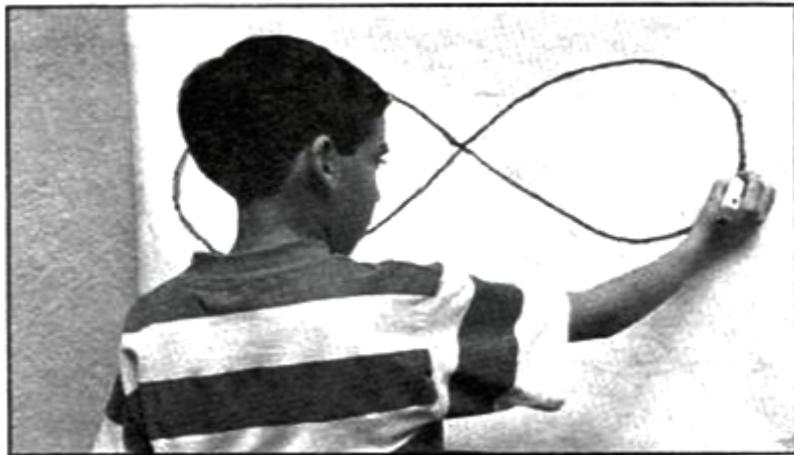
1. Procura una posición cómoda –puede ser una silla-, manteniendo una postura recta en tu columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la punta de tus talones, como en la isla de Bali.
2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien – como en la isla de Bali- juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.
3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.
4. Toma aire y cuenta hasta diez; retén el aire en tu interior y cuenta otra vez hasta diez.
5. Exhala el aire contando hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.
6. Repite el ejercicio varias veces.
7. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: "Paz", "Amor", "Me siento muy bien"; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los diez segundos, acompasa tu respiración contando hasta cinco. En Bali repiten la frase: "Dios en mí".
8. Usa como fondo musical: "Mozart para Aprender Mejor" (Selección: Música para Estimular la Creatividad)

BENEFICIOS

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.
- El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.
- La calma regresa; en algunas culturas, como en Bali, a este ejercicio se le da el nombre de "meditación".
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#5 OCHITOS ACOSTADOS



PASOS

1. Utiliza una hoja grande de papel y un lápiz; pega la hoja en la pared al nivel de tus ojos.
2. Dibuja un ocho acostado (∞) empezando por el centro (donde se cruzan las líneas) y de ahí hacia arriba a la derecha.
3. Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de está; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista.
4. Repite tres veces esta movimiento sobre el mismo ocho que dibujase inicialmente.
5. Usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria (abajo a la izquierda).
6. Repite tres veces este movimiento.

BENEFICIOS

- Mejora la comunicación escrita.
- Establece el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.
- Estimula los músculos más largos de los ojos y la alerta táctil.
- Relaja los músculos de manos, brazos y hombros, y facilita el proceso de visión.
- Ayuda a la integración colateral del pensamiento (conexión de ambos hemisferios cerebrales).
- Favorece el que las ideas fluyan fácilmente.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

#6 OCHITOS CON EL DEDO



PASOS

1. Utiliza el dedo pulgar derecho (o izquierdo) con el brazo ligeramente estirado.
2. Mantén la cabeza sin movimiento y mueve sólo los ojos.
3. Sigue con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado (==); empieza hacia arriba a la derecha.
4. El centro del ocho (==) debe quedar frente a tu rostro.
5. Repite el ejercicio tres veces.
6. Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.
7. Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual.

BENEFICIOS

Mejora la coordinación mano/ojo.
Logra una máxima activación muscular.
Fortalece los músculos externos de los ojos.
Asiste al desarrollo de redes neuronales y a la mielinización del área frontal del ojo.
Provoca que el ojo tenga un fino rastreo motor de las imágenes.
Dispone los patrones para una alineación de la coordinación ojo/mano.
Si acaso llegan a doler los ojos es como si hubieras hecho muchas sentadillas con ellos y los músculos que los sostienen estuvieran un poco débiles aun.
Maneja el estrés después de haber realizado una tarea o estudio pesado.

DINÁMICAS GIMNASIA CEREBRAL

El dado de las emociones



Laura Burruezo

ESCUCHO MI VOZ INTERIOR

OBJETIVO

Fortalecer en los niños y niñas su autoestima, por medio de un taller interactivo, para que reconozcan que pueden lograr sus metas, si se lo proponen.

METODOLOGÍA

FEPPA San Calixto, al ser una unidad educativa de la Compañía de Jesús, siempre ha buscado una formación integral de la persona, es por eso que en este taller se aplicó la metodología en base al CERAE (Contexto, Experiencia, Reflexión, Acción y Evaluación), que constituye la base del Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI).

CONTEXTO.

En la actualidad y en nuestro contexto, se ven casos de personas que no están satisfechas con lo que están haciendo, que no pueden salir adelante y lograr colocar sus vidas al nivel en el que desean tenerla. Es cierto que no todos cuentan con las mismas oportunidades, la misma preparación intelectual, los recursos económicos o el mismo nivel de autoestima. Existe una tendencia en engrandecer las dificultades, a convertirlas en nuestros verdugos, y disminuir o subestimar nuestra capacidad para resolverlas y avanzar creativamente.

La autoestima es fundamental y es un valor imprescindible para nuestro desarrollo personal. El grado en que la persona tenga sentimientos positivos sobre sí mismo y su propio valor será determinante a la hora de sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los demás.

ABSTRACT

Strengthen their self-esteem in boys and girls, through an interactive workshop, so that they recognize that they can achieve their goals, if they set their mind to it.

FEPPA San Calixto, being an educational unit of the Society of Jesus, has always sought a comprehensive training of the person, that is why in this workshop the methodology based on CERAE (Context, Experience, Reflection, Action and Evaluation), which constitutes the basis of the Ignatian Pedagogical Paradigm (PPI).

EXPERIENCIA

El taller impulsó a los estudiantes y sus familias primeramente a experimentar, sentir la emoción o alegría de que son personas valiosas, capaces de dar lo mejor de cada uno, que al reconocer sus virtudes y limitaciones, lograrán alcanzar sus objetivos. También se enfatizó la importancia de confiar en sí mismos, así podrán aumentar o fortalecer su autoestima que es como el propulsor que conduce a la meta propuesta. Branden da un enfoque respecto a la autoestima planteando que.

(...) este término es definido como un sentimiento de confianza en sí mismo, de poder analizar, pensar y es la capacidad que se tiene para poder lograr los objetivos propuestos, para así poder vencer todo tipo de obstáculos que se nos pueda presentar en nuestras vidas. Es el sentimiento de ser felices, valorados, respetables y dignos de poder mostrar tal cual somos con nuestras necesidades y carencias (Branden, 1995, citado en Quispe 2017 p. 2).

REFLEXIÓN

Es de suma importancia hacer un alto, para reflexionar haciendo una introspección sincera del valor, capacidades y limitaciones que se posee, también qué se conoce y piensa de sí mismo, este es un paso clave para la aceptación y el punto de partida del camino a seguir. El conocer y aceptar llevará a tomar una postura, es decir a la acción, que libremente se asume para lograr alcanzar la transformación. Todos tenemos en nuestro interior el impulso, esa vocecita positiva que es como el trampolín, el estímulo que permite efectivamente actuar.

ACCIÓN

Hablar, reflexionar e impulsar la autoestima en nuestros niños es clave, se podría decir que es como el cimiento para construir su futuro, por eso las analogías, cuentos y vídeos que se analizaron en el taller, fueron como el motor para mover a niños y padres, a que realicen un compromiso personal y familiar de pensar y hablar de manera positiva y propositiva del otro. Para lograrlo se debe prestar atención a las emociones y no dejar que ellas nos lleven a actuar por impulsos, que desembocan en frustración y enojo.

EVALUACIÓN

Todo cambio debe tener una revisión, para verificar el proceso, los pasos a seguir, esto llevará a fortalecer la autoestima aumentando la capacidad de adaptación a las situaciones adversas que tiene la vida y, aun así, lograr lo propuesto.

Es muy importante que los estudiantes, en este caso los niños, conozcan y entiendan que en su interior tienen el impulso y la fortaleza que los llevará a lograr sus metas. Como plantea (Naranjo, 2007, p. 1)

Es de real relevancia el poder trabajar tanto en la autoestima con el desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes debido a lo mencionado por Goleman (citado en Salovey, P., Mayer, J. 1990) quien define a la inteligencia emocional como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones, además afirmando que la inteligencia emocional representa un factor más relevante que el coeficiente intelectual, ya que propone que las actitudes emocionales determinan que tan bien utilizamos nuestras capacidades, entre estas el intelecto. Aún más en la etapa de confinamiento pasada el primer semestre del año 2020, en la que los niños junto a sus familias pudieron experimentar periodos de frustración debido al contexto dado en ese entonces. Fue necesario el brindar herramientas para lograr un mejor afrontamiento al contexto dado. Como menciona (Diaz, 2013, p.16)

Regulación reflexiva de las emociones en el promover el crecimiento emocional e intelectual (...) Se trata de una habilidad muy importante, en cuanto influencia el bienestar del individuo y su capacidad de comportarse adecuada y eficazmente en las situaciones estresantes de la vida cotidiana, moderando las emociones negativas y valorando las positivas, con el objetivo de lograr una buena y adecuada adaptación.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Para el desarrollo del taller se planificaron tres momentos o sesiones:

PRIMERA SESIÓN

Encuentro virtual donde se motivó, invitó y explicó que se pretendía con el taller.

SEGUNDA SESIÓN

El taller fue desarrollado en base al cuento Los malos consejos, la reflexión inició cuestionando si nuestra mente es amiga o enemiga, luego se impulsó a decidir no escuchar más esa vocecita negativa que va susurrando al oído e impidiendo seguir adelante, finalmente se analizó cuán importante es un cambio de chip.

Se explicó el trabajo que los niños y padres de familia elaboraron.

- Los PPF realizaron unos botones para sus hijos (con el material que dispongan) con una imagen o palabra, que exprese cariño (buen trato).
- Los niños escribieron una carta de gratitud a sus padres. También dibujaron un árbol, en la copa del mismo escribieron tres dones o virtudes que poseen, y a la altura de la raíz tres actitudes que quisieran cambiar.
- En familia hicieron un cartel con una frase corta o palabra, que los motive cada día a tener pensamientos positivos y de esperanza, (debían colocar el cartel en un lugar visible).

Buscaron un momento especial donde expresaron verbalmente sus sentimientos y compartieron lo elaborado. (enviaron una foto de este momento).

TERCERA SESIÓN

Se presentó el producto, el álbum de fotografías virtual de las familias de 3ºA.

En la conclusión, tanto Padres de familia y estudiantes compartieron sus impresiones.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

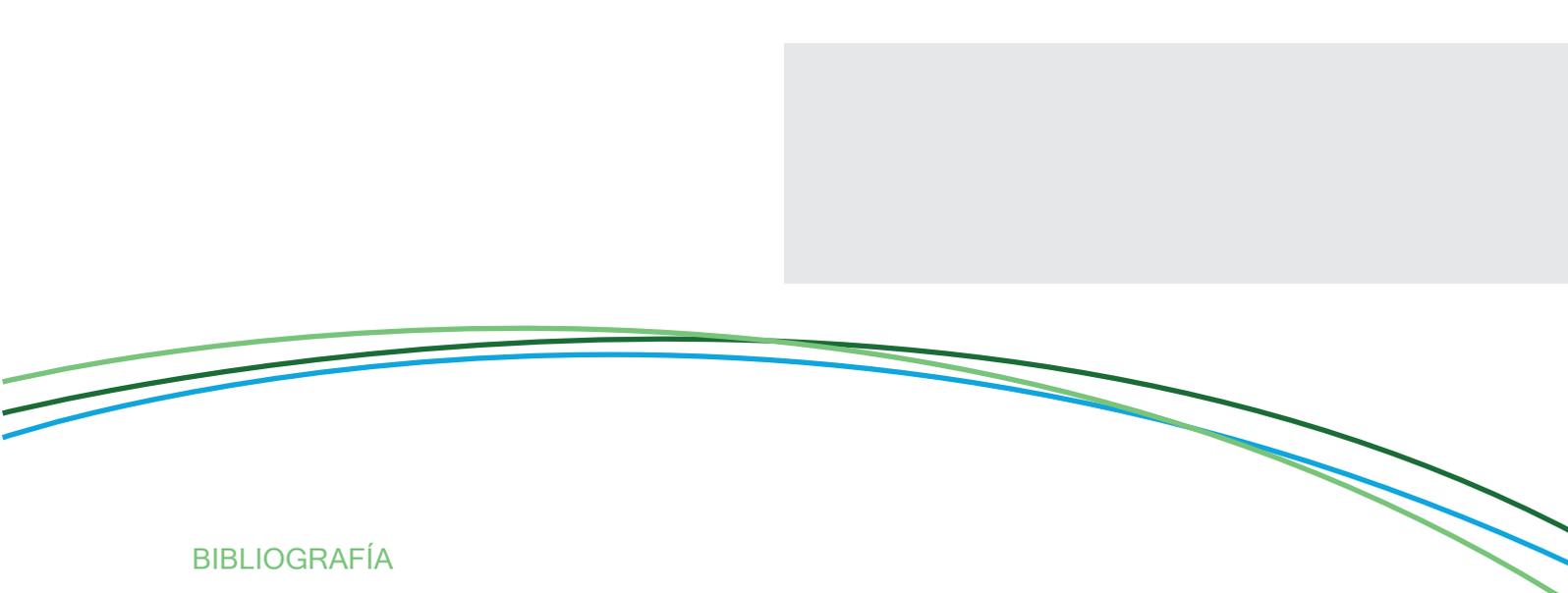
Podemos señalar que los estudiantes y sus familias tuvieron un tiempo de reflexión, sobre sus pensamientos, actitudes, palabras para con los integrantes de su familia y tomaron un compromiso de valorarse más tratando de ver lo mejor de cada uno.

En cuanto a lo que elaboraron, los niños expresaron su sentir y agradecimiento por el regalo de su familia. El escribir sus dones o virtudes les llevó a reconocer que tiene muchas cosas buenas para dar a los demás y otras que deben esforzarse para cambiar. Los padres de familia al entregar los botones a sus hijos pudieron manifestar el gran amor que tienen por ellos y cuanto los valoran. El escribir lo que les falta trabajar en familia, fue muy positivo, porque cada uno debe ser parte de esa construcción.

CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

A lo largo del desarrollo del taller hubo una participación de los estudiantes junto a sus familias, quienes con los trabajos propuestos pudieron expresar, con palabras y acciones, sus emociones y sentimientos positivos entre los padres de familia e hijos. Así de esa forma trabajando de manera dinámica, se fortaleció la autoestima y las emociones dentro del núcleo familiar, asimilando la relevancia que estas tienen, especialmente en los momentos de confinamiento por la pandemia.

Una de las limitaciones observadas, fue la inestabilidad de internet que tenían algunas familias, lo cual no les permitió participar plenamente en la reunión. Otra de las limitaciones fue que algunas familias no enviaron el producto final solicitado en el taller. Se recomienda exigir a los participantes la entrega de los productos propuestos.



BIBLIOGRAFÍA

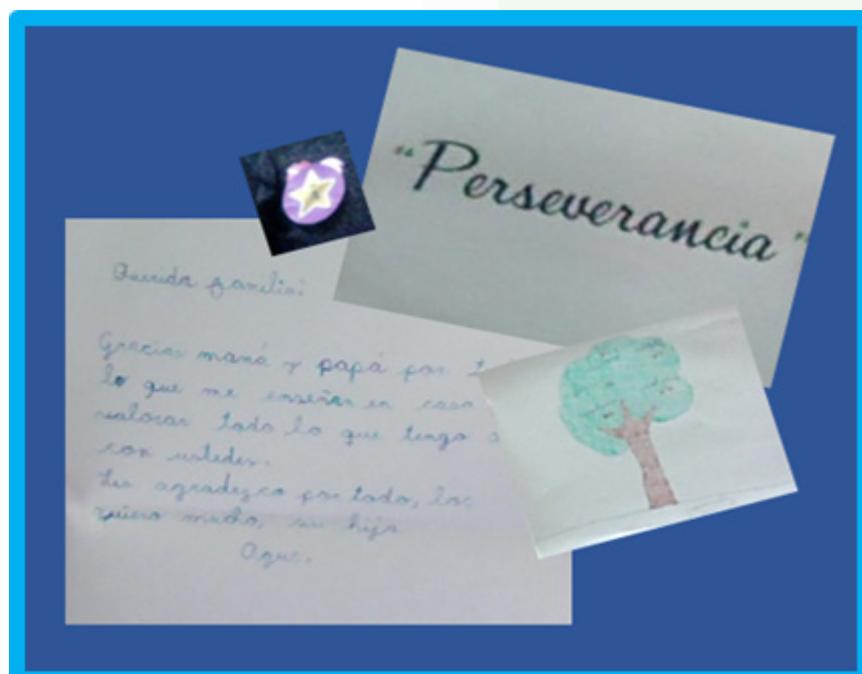
Díaz, J. (2013). Reseña teórica de la inteligencia emocional: modelos e instrumentos de medición. *Revista científica*, 1(17), 10-32.

Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 0.

Salovey, P., Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Quispe, M. (2017). La autoestima [Monografía de bachiller]. Universidad Cesar Vallejo, Lima.

ANEXOS



ANEXOS



