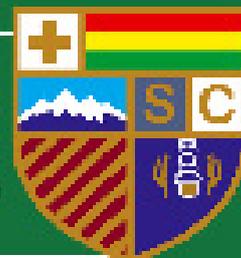


NÚMERO 3

NOVIEMBRE 2021

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL
MANEJO Y LA GESTIÓN DE EMOCIONES



Revista de Neurodidáctica



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

#3

Revista Neurodidáctica:

Estrategias didácticas para el
manejo y la gestión de emociones.

Número 3 - Diciembre 2021

Director General FEPPA San Calixto: Oscar Gutiérrez Tadeo

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

Revisión técnica: Centro Lumière

Diseño y diagramación: Fabricio Sanjinés M.

Portada: Maribel Gonzáles Rios

Versión Digital

La Paz - Bolivia

© FEPPA San Calixto

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN

P. Oscar Gutierrez, S.J III

FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA.

Dennysse Tarifa Segaline 1

EDUCACIÓN PARA LA PAZ.

Paola Cadima Sánchez 13

TALLER DE ARTE MANDALAS

Maribel Gonzáles Rios 24

EDUCAR SIN GRITAR

Juan G. Quispe Castillo 31

¡AUXILIO! NO SÉ QUÉ HACER EN LA CUARENTENA

Giomara Herrera Guillén 41

PRESENTACIÓN

FEPPA San Calixto quiere compartir con toda la Comunidad Educativa el tercer número de la Revista de Neurodidáctica que sistematiza una serie de experiencias en torno 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 orientan nuestro caminar y nos han llevado a trabajar los siguientes puntos:

- Fortaleciendo nuestra autoestima (Lic. Dennysse Tarifa)
- Educación para la paz (Lic. Paola Cadima)
- Taller de Arte mandalas (Lic. Maribel Gonzales)
- Educar sin gritar (Lic. Gabriel Quispe)
- ¡Auxilio! No sé qué hacer en la cuarentena (Lic. Giomara Herrera)

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 tercer número de la Revista de Neurodidáctica.

P. Oscar Gutierrez, S.J
Director General

FEPPA San Calixto

FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

INTRODUCCIÓN

Muchas veces se escucha hablar del auto estima pero qué es lo que significa en realidad.

Los estudios sobre la autoestima se remontan al año 1862 en la Psicología, donde pensadores como Herbert Spencer, Alexander Bain (1868), Baldwin (1895) establecieron la importancia de la aceptación de sí mismo. El concepto ha ido evolucionando desde un ámbito científico a uno popular (Larra, 1999). Martin (2003) define la autoestima como “un concepto, una actitud, un

sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad que tenemos con dignidad, amor y realidad” sostiene Zafra, VS. (2011). Mientras que para Rojas (2008) “la autoestima es el sentimiento de aprecio o de rechazo que acompaña a la valoración global que hacemos de nosotros mismos. Esta autovaloración se basa en nuestra percepción de cualidades concretas, como la habilidad para relacionarnos con los demás, la apariencia física, los rasgos de nuestro carácter, los logros que alcanzamos o las cosas materiales que poseemos”.

ABSTRACT

Many times you hear about self-esteem but what does it really mean?

Studies on self-esteem go back to the year 1862 in Psychology, where thinkers such as Herbert Spencer, Alexander Bain (1868), Baldwin (1895) established the importance of self-acceptance. The concept has evolved from a scientific to a popular field (Larra, 1999). Martin (2003) defines self-esteem as “a concept, an attitude, a feeling, an image and it is represented by behavior. It is the capacity we have with dignity, love and reality”, says Zafra, VS. (2011). While for Rojas (2008) “self-esteem is the feeling of appreciation or rejection that accompanies the global assessment that we make of ourselves. This self-assessment is based on our perception of specific qualities, such as the ability to relate to others, physical appearance, character traits, achievements, or material things that we possess. “



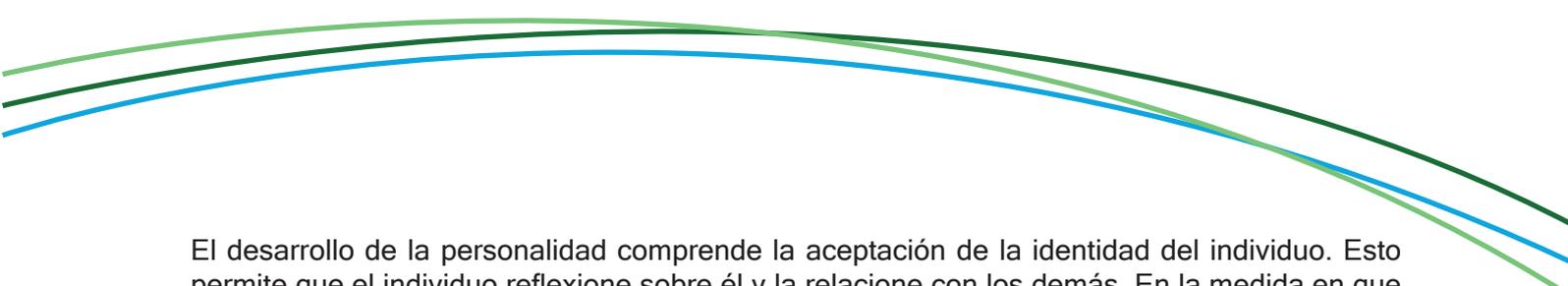
La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.

Por lo tanto se considera que la autoestima es un fenómeno psicológico y social, es una actitud favorable o desfavorable que el individuo tiene hacia sí mismo. Cuando hablamos de autoestima o autoconcepto nos referimos a un conjunto de pensamientos, sentimientos, sensaciones que tenemos sobre nosotros mismos, que se han ido acumulando a través de las experiencias que pueden dar como resultado por un lado un sentimiento positivo que favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el cual interpretamos la realidad externa y las propias vivencias y que influye en nuestra calidad de vida, en el área personal, profesional, espiritual, laboral y social o por el contrario un sentimiento negativo al no llegar a hacer lo que esperábamos, provocará como resultado un malestar, inconformidad infelicidad, desmotivación en nuestra propia vida.

El nivel de la autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia: en el ámbito personal, familiar, escolar y social.

Una autoestima saludable, como sostiene Branden (1994), se relaciona con la racionalidad, el realismo, con la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad para aceptar los cambios, con el deseo de admitir los errores y la disposición a cooperar. Mientras que una autoestima baja correlaciona con la irracionalidad y la ceguera ante la realidad, con la rigidez, el miedo a lo nuevo, con la conformidad, con la sumisión o el comportamiento reprimido y la hostilidad a los demás: todas estas características tienen implicancias para la realización personal y la adaptación social.

Cuanto más sólida es la autoestima, mejor preparado está el sujeto para hacer frente a los problemas que se presentan a nivel personal, familiar o laboral. Cuanto mayor sea el nivel de autoestima, la forma de comunicación será más abierta, honrada y apropiada porque creemos que nuestros pensamientos tienen valor al igual que los ajenos. Del mismo modo, nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, buena voluntad y justicia, y que no tendremos a considerarlos amenaza, pues el respeto a uno mismo es el fundamento del respeto a los demás.



El desarrollo de la personalidad comprende la aceptación de la identidad del individuo. Esto permite que el individuo reflexione sobre él y la relación con los demás. En la medida en que el individuo se desarrolle tendrá la capacidad de soportar la inseguridad.

Fortalecer la autoestima es una idea que vendría aportar un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, que se manifiestan en el desarrollo de la personalidad y en la percepción satisfactoria de la vida.

Con una autoestima adecuada se puede:

- Tener confianza en sí mismo.
- Ser el tipo de persona que quiere ser.
- Aceptar retos personales y profesionales.
- Entender el fracaso como parte de su proceso de crecimiento.
- Ser tolerante, en el buen sentido de la palabra.
- Disfrutar más de los demás y de sí mismo.
- Establecer relaciones familiares satisfactorias.
- Ser asertivo en su comunicación y en su comportamiento.
- Obtener adecuado rendimiento académico y laboral.
- Tener metas claras y un plan de acción para lograrlas.
- Asumir riesgos y disfrutarlos.
- Eliminar oportunamente los sentimientos de culpa.

La temática que presento es FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA, se tomó en cuenta los siguientes aspectos.

- Estilo educativo de nuestros cuidadores (nutrición vs. crítica).
- Nuestra forma de ser y nuestras decisiones en cada momento.
- Exigencias y expectativas de nuestros padres, cultura, sexo, raza.

OBJETIVO

- Fortalecer nuestra autoestima para enfrentar momentos difíciles como la pandemia.
- Descubrir la importancia de las emociones y los sentimientos.
- Identificar diferentes tipos de emociones en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la construcción y la observación de las personas a su alrededor.
- Concienciar a los padres de familia, niño y la niña acerca de sus emociones y pensamientos en torno a su estado de ánimo.
- Desarrollar la capacidad de reconocer, comprender y expresar los propios sentimientos.
- Expresar sentimientos y emociones de una manera adecuada a través del lenguaje verbal y no verbal.
- Desarrollar la capacidad de percibir y comprender las emociones y los sentimientos de las demás personas.
- Desarrollar en el niño y la niña una disposición adecuada para controlar impulsos emocionales, orientados hacia la regulación emocional.
- Entrenar en la resolución de conflictos.
- Fomentar el optimismo y el pensamiento positivo.

METODOLOGÍA

La metodología que se empleó fue en torno a lo que teníamos entonces LA VIRTUALIDAD correspondiente a la infancia: el juego y la exploración, la búsqueda de la fantasía y el descubrimiento autónomo.

Fue activa, partiendo de los diferentes centros de interés de los padres de familia, niños y niñas, de sus vivencias y experiencias cotidianas, así como de los pequeños conflictos que puedan aparecer en la interacción con sus iguales y que dan origen a diferentes emociones.

Utilizamos cuentos, imágenes, dinámicas grupales, juegos y todo lo relacionado con la expresión corporal trabajando distintas áreas:

- Expresión corporal
- Expresión verbal y no verbal
- Creaciones manuales

Las actividades, talleres, juegos y dinámicas se llevaron a cabo de forma grupal. Partimos de la idea de que la intervención grupal es un instrumento metodológico que mejora el rendimiento en aquellos aspectos donde la individualidad está ausente.

Además, los grupos son lugares de aprendizaje colectivo y de solidaridad. El intercambio de experiencias y opiniones es un elemento didáctico en los talleres como el que realizamos, actividades y juegos grupales que generaron lazos de confianza y solidaridad.

También se ofreció abordaje individual en aquellas actividades y/o momentos donde la perspectiva de intervención requiera adaptarse a las individualidades de niño o niña.

Como profesora asumí la responsabilidad de detectar las necesidades, expectativas y motivaciones concretas a través de la manifestación en cada producto realizado.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Miércoles 05-05-2020 (Actividad motivacional)

- Presentación del taller.
- Observación del video ¿Para qué sirven mis emociones? duración 3:14 min.
- Socialización y ejemplificación de la temática del video relacionado a la vida real.

AUTOESTIMA DE LOS NIÑOS: LABOR FUNDAMENTAL DE LOS PADRES

Fortalecer la autoestima es una de las tareas más importantes que tienen los padres con sus hijos. Una de las principales funciones de los padres es inculcarles a sus hijos el amor por sí mismos, pues será una de las herramientas fundamentales para que el pequeño pueda sobrellevar de la mejor manera los problemas y los fracasos en el futuro.

- Creación de nuestro árbol de la autoestima en vivo con la participación de los PP.FF, niño y niña a través de la dinámica (lluvia de ideas).

Jueves 06-05-2020 (Exposición)

Desarrollo del taller, puntos a mencionar: CÓMO FORTALECER LA AUTOESTIMA EN LOS MÁS PEQUEÑOS Quererse, amarse y valorarse es una de las tareas imprescindibles en el camino de la vida de un ser humano. Valorar positivamente su apariencia, sus habilidades y sus pensamientos son claves para tener una vida sana y positiva hacia el futuro.

Una persona con una alta autoestima será una persona que proyectará felicidad y seguridad en todos los proyectos que emprenda. Será positiva ante los malos tiempos y confiará en su propio criterio a la hora de tomar decisiones. Por eso, la autoestima es un valor que debe fomentarse desde los primeros años de vida. De esta manera, el niño será menos vulnerable al acoso escolar y a los problemas psicológicos como la depresión, la ansiedad y los desórdenes alimenticios.

- Observación de un video grabado por mi persona será dinámica y divertida, duración 7 min. Contemplará el siguiente contenido:

Actividades y juegos para construir la autoestima en niños y niñas.

- Algunos juegos y ejercicios prácticos que puedes realizar con tu hijo (a) para construir su autoestima son: “Yo soy”
- Puedes realizar esta actividad con una hoja en blanco y lápices de colores. En primer lugar, pídele que escriba una lista con palabras que le describan, pueden ser positivas o negativas. Después, pídele que escriba las cosas buenas que los demás dicen de él. Pega la foto de tu hijo en el centro de un papel y pídele que rodee la foto con palabras positivas sobre él. Por último, pon la foto en su habitación para reforzar las cosas positivas de tu hijo. Enumera los éxitos en tu vida Una forma adecuada de mejorar la autoestima de los niños es recordarles sus logros.
- Con un papel y un lápiz, pídele que haga una lista con los logros que ha obtenido hasta ese momento, dejando espacio para añadir más logros. Para recordarle su potencial puedes pedirle que escriba los logros obtenidos cada día antes de ir a la cama. Hacer esto cada día puede ayudarle a recordar que sabe hacer cosas y aumenta su autoconfianza. Tengo miedo de...

- Pídele que escriba aquellas cosas que tiene miedo a hacer. Por ejemplo, puede tener miedo a aprender a nadar o a hablar en público, etc.
- Las oraciones deben ser del tipo: “Tengo miedo a aprender a nadar porque...”
- Después debes pedirle que imagine que hace aquello que teme. Por ejemplo, imaginar que está nadando. Y que escriba los posibles resultados o consecuencias de intentar hacerlo, ¿qué puede pasar? Visualización
- Los pensamientos negativos pueden ser muy incapacitantes hasta el punto de no poder hacer nada nuevo. Si tu hijo se encuentra en esta fase, esta actividad puede ayudar.
- Averigua por qué tu hijo piensa que no es bueno en algo o tiene miedo a hacer algo. Por ejemplo, si está preocupado por ir a la escuela, céntrate en eso. Pídele que se imagine como debería ser el escenario perfecto para poder cambiar eso negativo. Pídele que cierre los ojos y que se imagine ese escenario que ha descrito previamente y cómo se sentiría si pudiese ser real. Dile que escriba cómo se siente cuando visualiza esa situación idílica y que piensa sobre sí mismo.

Trabajo para la casa en familia observar un video cuyo link será proporcionado a los PP.FF relacionado a:

- ¿Qué es un termómetro de las emociones?
- ¿Para qué se utiliza un termómetro de las emociones?
- ¿Cómo utilizar un termómetro de las emociones?
- ¿Qué representa cada imagen?
- ¿Cómo me siento cuando experimento ese sentimiento?
- ¿Cómo cambia mi cuerpo?
- ¿Cómo lo exteriorizo o expreso?
- ¿Cómo me siento en cada nivel y en qué se nota?
- ¿Cómo te beneficia a ti /tu hijo el uso de un termómetro de las emociones? Construyan el termómetro de la emoción de su niño y/o niña quien además deberá explicarlo y señalar ¿cómo se siente en esta cuarentena?

Los PP.FF junto a su hijo u/o hija presentaron el TERMÓMETRO EMOCIONAL Para concluir observarían el video de LOS SENTIMIENTOS Y LAS EMOCIONES duración 3:57 min. (Presentación 07/05/2020).

ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el desarrollo del taller “Fortalecemos nuestra autoestima” se presentaron los siguientes resultados:

Puntuaciones de las aptitudes:

- Percepción emocional: evaluó la aptitud para identificar correctamente cómo se sienten las personas.
- Facilitación emocional: evaluó la aptitud para crear emociones y para integrar los sentimientos en la forma de pensar.

Se logró establecer la confianza de los participantes, quienes dieron referencia de los eventos emocionales por lo que estaban atravesando y cómo las emociones actúan sobre su pensamiento y la forma de procesar la información a través de la estrategia del árbol de las emociones.

- Comprensión emocional: evaluó la aptitud para comprender las causas de las emociones.

Las familias identificaron las relaciones que se dan entre las palabras y el significado de la emoción, es decir el proceso que sigue desde el sentimiento, a su significado; comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida u algún otro acontecimiento que le genera esa emoción y que además abarca la habilidad para comprender emociones complejas, por ejemplo, durante un conflicto, la habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo, de frustración a ira, de amor a odio, a través de la estrategia el termómetro emocional.

Los padres, madres después del taller pueden:

- Reconocer y expresar cómo se están sintiendo.
- Buscan alternativas de expresión emocional y de contacto con los que quieren.
- Aprender de la experiencia pasada.
- Centrarse en lo que sí se puede hacer.
- Mantener expectativas alentadoras.
- Tratar de ver la situación como una oportunidad para aprender y crecer personal y emocionalmente.



Los hijos e hijas después del taller pueden:

- Expresar los sentimientos que de otra forma tendría dificultad en exteriorizar de forma adecuada.
- Posibilidad de graduar la intensidad de esos sentimientos, y de explicar cómo y por qué se ha ido desplazando a lo largo de la escala.
- Puede convertirse en una señal ambiental o del entorno que identifica con la sensación de calma.

Manejo emocional: evaluó la aptitud para generar estrategias eficaces dirigidas a utilizar las emociones de forma que ayuden a la consecución de las propias metas, en lugar de verse influido por las propias emociones de forma imprevisible.

Cada una de las cuatro aptitudes anteriores fue evaluada a través de tareas.

En total se realizaron cuatro tipos de tareas :

- Percepción emocional: Caras y Dibujos.
- Facilitación emocional: Facilitación y Sensaciones.
- Comprensión emocional: Cambios y Combinaciones.
- Manejo emocional: Manejo emocional y Relaciones emocionales.

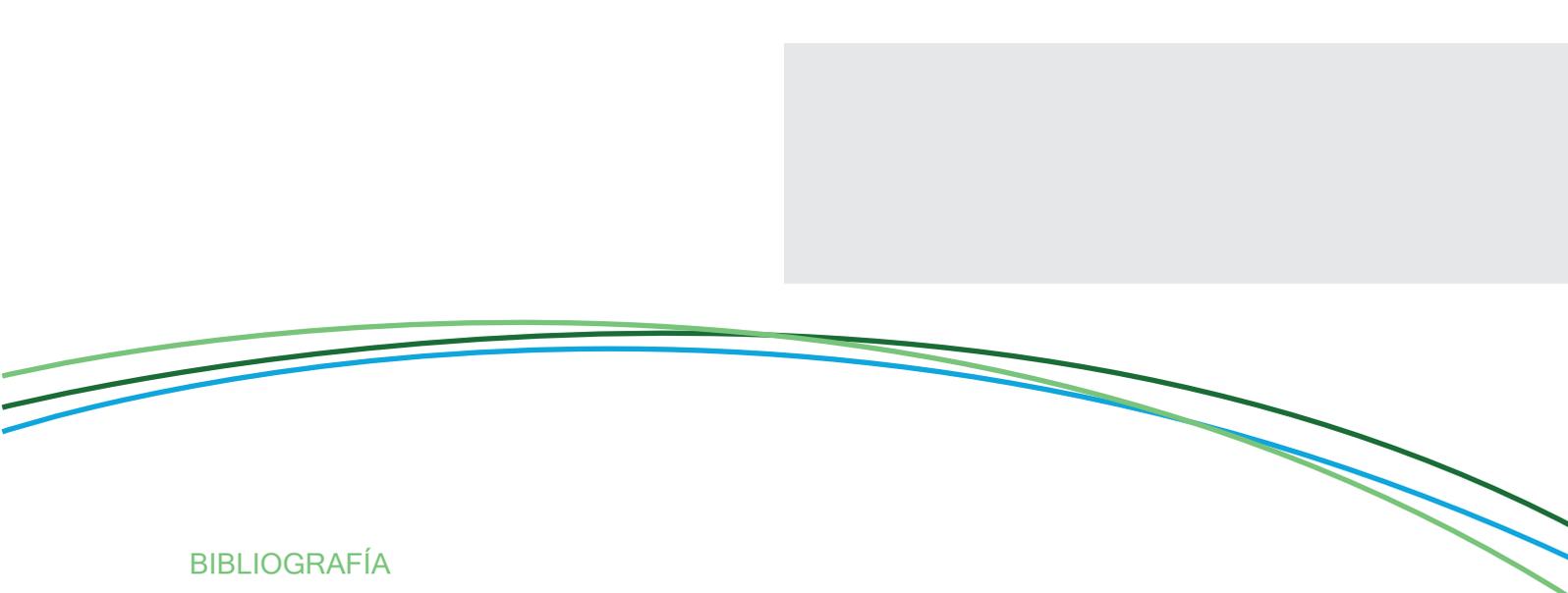
LIMITACIONES

La limitación más importante corresponde a la veracidad de los datos, por tratarse de un trabajo con un componente subjetivo, que además podría impactar en ese momento y ahora quizás quedó en el olvido o bien la trascendencia radica en el control de la emociones a partir de lo trabajado en el taller.



PRODUCTOS





BIBLIOGRAFÍA

Branden, N (1995) Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Editorial Paidós.

Branden, N (2011) La psicología de la autoestima. Barcelona: Editorial Paidós

Mora, F. (2017). Solo se puede aprender aquello que se ama. Neuroeducación: Madrid: Alianza Editorial.

Díaz, L (2000) Autoestima y bienestar psicológico: Valores para el desarrollo personal. Editorial Santa Fe de Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

TALLER: EDUCACIÓN PARA LA PAZ QUÉDATE EN CASA EN PAZ Y ALEGRÍA

OBJETIVO

Identificar y expresar las emociones de los niños - niñas y padres de familia en esta cuarentena fomentando una cultura de paz.

METODOLOGÍA

La paz significa intentar resolver los problemas sin violencia. Es un estado en que las necesidades se encuentran satisfechas, dentro de unos parámetros de justicia, sin abusos de poder y en que las relaciones se basan en el respeto, el cuidado, el diálogo y la cooperación.

Al haber pasado por la experiencia de la cuarentena 2020 se hace énfasis en el planteamiento de Brunner: “Hemos comprendido más que nunca la necesidad de diálogo; de sostén; de escuchar y comprender los intereses de nuestros/as estudiantes; de centrarnos en pocos contenidos en profundidad; de generar producciones que se articulen con la realidad y de dichos intereses; que no sean problemas irrelevantes sino que generen un sentido que comprometa a nuestros/as alumnos/as y promueva pasión por aprender; por co-crear; por externalizar” (1997). Por este motivo se hacen visibles los procesos de construcción del conocimiento y emociones que se logran mediante la comunicación con las familias, pero también con los profesores.

ABSTRACT

Peace means trying to solve problems without violence. It is a state in which needs are satisfied, within parameters of justice, without abuse of power and in which relationships are based on respect, care, dialogue and cooperation.

Having gone through the 2020 quarantine experience, Brunner's approach is emphasized: “We have understood more than ever the need for dialogue; of support; to listen and understand the interests of our students; to focus on few content in depth; to generate productions that are articulated with reality and those interests; that they are not irrelevant problems but that they generate a meaning that engages our students and promotes passion for learning; to co-create; for outsourcing” (1997). For this reason, the processes of building knowledge and emotions that are achieved through communication with families, but also with teachers.

CONTEXTO

Como primer momento se tomó en cuenta el inicio de clases en modalidad virtual. Desde el inicio de la gestión 2020 se tenían noticias del brote de un nuevo virus denominado COVID-19. Cuando ya fue un hecho el ingreso de este al país, el gobierno tomó la decisión de una cuarentena rígida; entre otras disposiciones, se suspendieron las clases presenciales en los establecimientos educativos a partir de la segunda quincena de marzo. Desde ese momento empezaron distintas experiencias y modalidades de educación: primero las clases a través de tutoriales y luego mediante encuentros por Zoom o Google Meet,

Nadie esperaba estar en una pandemia, es más, ni siquiera se lo imaginaba; todas las vivencias durante el tiempo de encierro fueron experiencias nuevas que cambiaron vidas no solo de los adultos, sino, principalmente, de nuestros niños.

El diálogo es fundamental en los procesos del enseñar y del aprender, como ya nos lo anticipaba Burbules: “supone la formación de lazos emocionales como el respeto, la confianza y el interés y la expresión de rasgos de carácter o virtudes como la paciencia, la capacidad de escuchar y la tolerancia ante el desacuerdo (1999:15)

Es por eso que son tiempos de diálogo, de conversación, de vínculos interpersonales basados en la comprensión mutua desde la perspectiva de visiones múltiples y no únicas; relaciones de reciprocidad auténticas, de escucha y empatía.

EXPERIENCIA

Se entiende la experiencia como la combinación de la teoría con la realidad rescatada del contexto, por ello se quiso conocer el sentimiento de los padres de familia y los niños, dando un espacio para que en distintas sesiones puedan expresar sus sentimientos, angustias o preocupaciones.

Muchas veces los niños olvidan identificar sus emociones, siendo muy complicado para ellos gestionar sentimientos como tristeza, rabia, alegría o miedo pero también suelen solucionar sus pequeños conflictos desde emociones negativas tomando soluciones poco acertadas.

Normalmente hablamos de conflicto de forma errónea, refiriéndonos al momento de crisis pero, de hecho, el conflicto es un proceso y el momento de crisis es normalmente el más difícil para abordarlo. Por eso se tiene un concepto negativo de los conflictos, porque se entienden como crisis y la tarea es precisamente aprender a reconocerlos y trabajarlos desde el origen.

REFLEXIÓN

Nos tocó vivir un tiempo que a algunos les sirvió para mejorar sus relaciones, estar con la familia o redescubrir sus sueños; para otros fue un motivo de cansancio, malas actitudes o aburrimiento. Esto lo vivieron adultos, jóvenes y niños. Algunos lo asumieron mejor que otros. La resiliencia estuvo más presente como realidad o desafío. Eso sí, todos nos enfrentamos a un cambio radical.

El encierro trajo consigo una carga emocional muy fuerte que afectó en mayor medida a los niños; sin embargo, ellos enfrentaron la realidad de una mejor forma. Acataron las normas en la disposición familiar y asumieron su nuevo rol de estudiantes en las modalidades que les presentaron sus centros educativos y educadores.

Uno de los desafíos más fuertes de la pandemia y la cuarentena fue la convivencia familiar; este aspecto fue tomado en cuenta para el trabajo propuesto. Las tensiones estuvieron presentes en mayor o menor medida en cada hogar; por eso se decidió tomar en cuenta el concepto de “paz” como compromiso constante para trabajarlo dentro de casa.

ACCIÓN

Los efectos del taller Educación para la paz “Quédate en casa en paz y alegría”

ha tenido buenas repercusiones ya que los niños encontraron una manera de expresar sus sentimientos de rabia o frustración.

El taller está basado por planteamientos recientes de la neuroeducación, uno de los aportes más relevantes es sobre la teoría de inteligencias múltiples, que son los siete tipos de inteligencias propuestas por Howard Gardner; que, además, trabaja el impacto de su teoría sobre educación emocional. (Rev. Mora, F. (2017.)

Gardner definió: “La Inteligencia Interpersonal se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás: en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones. ... Ese término es ‘inteligencia emocional’.

Para Mayer y Salovey, “La IE es una habilidad que permite la percepción, valoración y expresión de las emociones de forma adecuada. Gracias a ella, se puede acceder o generar ciertos sentimientos que facilitan el pensamiento, además de conocer, comprender y gestionar las diferentes emociones obteniendo así un beneficio en cuanto al desarrollo emocional e intelectual (1997).

Por su parte, Extremera y Fernández-Berrocal afirman que existen cuatro habilidades emocionales (2005):

- a) Percepción emocional: Habilidad que permite reconocer los sentimientos propios y de los demás.
- b) Asimilación emocional: Permite tomar decisiones que tengan en cuenta nuestros sentimientos.
- c) Comprensión emocional: Facilita la identificación y etiquetación de las emociones permitiendo el agrupamiento por categorías de éstas. Requiere ser capaz de conocer las diferentes combinaciones de sentimientos y la transición entre emociones.
- d) Regulación emocional: Tras haber reconocido los sentimientos como positivos o negativos, permite tomar conciencia sobre su utilidad y, de este modo, decidir sobre su aprovechamiento o descarte.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/14002984/helvia/aula/archivos/repositorio/1500/1507/html/webfilosofia/intrusa/inteligemoion.htm#:~:text=Gardner%20defini%C3%B3%20a%20ambas%20como,%2C%20temperamentos%2C%20motivaciones%20e%20intenciones.&text=Ese%20t%C3%A9rmino%20es%20'inteligencia%20emocional'>

Unos años más tarde de la popularización de la obra de Goleman Inteligencia emocional (1995), el autor definió las cinco habilidades que para él componen la Inteligencia Emocional: Conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (1999).

Esto se traduce en que la inteligencia emocional es la forma de percibir, expresar, comprender o gestionar las emociones. La Inteligencia Emocional (IE) puede significar la diferencia entre comportarse de una manera socialmente aceptable y estar fuera de lugar en una situación social determinada y se fundamenta en tres capacidades:

1. La capacidad de percibir las propias emociones:

- a) Darnos cuenta cuando tenemos algún sentimiento.
- b) Aprender a identificarlas y diferenciarlas.
- c) Evaluar su intensidad.

2. La capacidad de controlar las propias emociones: Una vez detectadas hay que controlarlas, implica ser capaces de reflexionar el origen de la reacción para poder controlarla.

3. La capacidad de motivarse a uno mismo: Se realiza un esfuerzo (que no sea obligatorio), sino porque se desea hacerlo, primero se debe aprender a fijar los objetivos que se quieren conseguir. (<https://psicopico.com/la-teoria-las-inteligencias-multiples-gardner>)

Dentro de este marco, la educación emocional, juega un papel importante en la medida en que es capaz de expresar y desarrollar los sentimientos del ser humano. Dichas emociones deberían llegar a considerarse eje fundamental para el crecimiento personal de los niños y niñas e, incluso, del núcleo familiar.

Como tal, educar para la paz es propiciar el desarrollo de habilidades y adquirir herramientas que permitan encontrar la mejor manera de trabajar los conflictos desde otras perspectivas, muy diferentes a las que están basadas en lo negativo como violencia, impotencia o depresión.

EVALUACIÓN

Reconocer los conflictos, crear estrategias y solucionar problemas motivan a los niños y sus familias, a ponerse en los zapatos de otros desde una vinculación muchas veces afectiva o por lo menos empática, a desarrollar su capacidad analítica sobre problemas concretos y sus posibilidades de solución.

Entonces, concluyendo, el taller Educación para la paz “Quédate en casa en paz y alegría” buscó enseñar con buen ánimo a enfrentar situaciones nuevas y desconocidas, favoreciendo la unión familiar, paciencia y principalmente reconocer que somos seres emocionales que necesitamos una constante comunicación con nuestros semejantes, mediada por el diálogo y la tolerancia pero dando prioridad a los más pequeños de la familia, como se puede observar en los productos trabajados.

Todos somos responsables de la educación para la paz y nuestra comunidad calixtina no es indiferente al tema, como se puede evidenciar el Proyecto Socio Productivo P.S.P. “Sanca en convivencia saludable y segura”.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

En la primera sesión se hizo una reunión Zoom solo con padres de familia de 2° "A" de Primaria, se trabajó como estrategia un video de reflexión sobre la paz en la familia, anticipadamente se pidió que cada familia tenga para ese día la fotografía de su niño/a, un cuaderno y un bolígrafo. Luego pasamos a la actividad sugerida que era observar la fotografía de su hijo/a recién nacido, y luego escribir una carta expresando las emociones y sentimientos hacia ellos, aproximadamente esta sesión tuvo una duración de una hora.

En la segunda sesión se trabajó con los estudiantes, se pidió previamente como material un globo y un peluche para realizar dos actividades: "Trabajar la respiración jugando" y "Leer la historia de la tortuga"

Los niños disfrutaron mucho la técnica del globo en el estómago ya que pudieron hablar sobre sus sentimientos y frustraciones, luego se pasó a trabajar el refugio del caparazón protector que también fue enfocado a través del juego donde se hizo énfasis en la importancia de nuestros actos y como sobrellevar momentos de angustia o rabia. Este trabajo fue realizado en un tiempo de 60 minutos aproximadamente.

La tercera sesión también fue realizada para los estudiantes pero se motivó a hablar de la importancia de reconocer los sentimientos que nos hacen sentir bien y contagian a nuestras familias, por ello se les pidió que escriban una receta de sentimientos positivos que tengan ingredientes y preparación que ayude a cambiar los ánimos negativos y se refuerce el sentimiento de quedarnos en casa en paz y alegría. El material que se solicitó fue papel, lápices de color, marcadores y cualquier material que sirva para decorar.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

- Aceptar que los conflictos son inevitables, pero que se puede escoger la manera de resolverlos en paz y alegría.
- Las emociones y sentimientos van muy ligados a la capacidad de empatía que se puede desarrollar en el transcurso de la cuarentena, por ello es importante identificar las emociones por parte de los padres de familia y los niños, para luego analizar los sentimientos que se despiertan en el transcurso de cada acción y el comportamiento empático a lo largo del proceso.

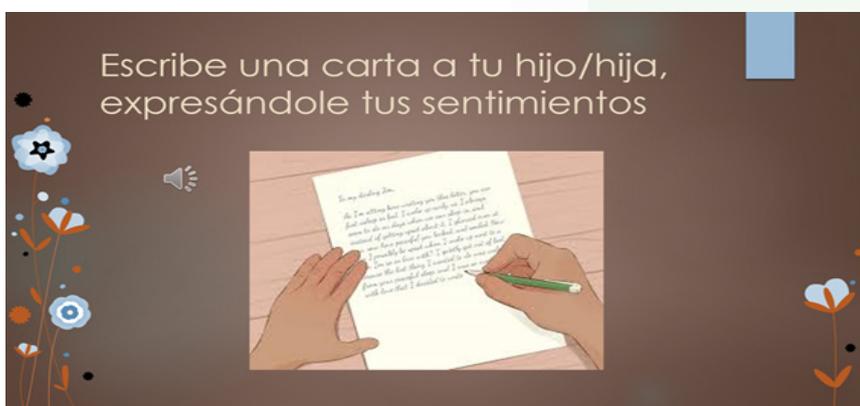
LIMITACIONES

- La única manera de encontrarnos con las familias fue a través de la pantalla.
- La poca pericia en el manejo de plataformas limitó la participación de todos los integrantes del curso.

PRODUCTOS

Cada familia que participó tuvo:

- “Carta de sentimientos a su hij@”
- Receta calixtina para quedarse en casa en paz y alegría.



Receta para una familia calixtina feliz

Ingredientes:

1 litro de diálogo
 1 taza de responsabilidad
 3 cucharaditas de colaboración
 1 taza de paciencia
 2 cucharaditas de comprensión
 1 pizca de buen humor
 1 lata de ORACIÓN familiar condensada
 8 gotitas de optimismo.
 9 rebanaditas de juego familiar
 1 taza de risas



Preparación

- Mezclar muy bien los ingredientes en un recipiente, ponerlo en el horno por 2 horas para disfrutarlo las 24 horas del día.
- Este alimento es delicioso, duradero, sano y saludable. Además ayuda a unir a las familias.

Tu hermosa familia la merece, prepárala.



PRODUCTOS



BIBLIOGRAFÍA

Bruner J. (1997). La educación: puerta de la cultura. Visor.

Burbules, N. (1999). El diálogo en la enseñanza. Teoría y práctica. Amorrortu.

Compañía de Jesús. (1993, 31 julio). Pedagogía Ignaciana: Un Planteamiento Práctico. Recuperado 1 noviembre, 2019

<http://pedagogiaignaciana.com/GetFile.ashx?IdDocumento=124>

Gallego, N. (2020). Educación Emocional Virtual como Complemento a la Orientación Educativa en Tiempos de Crisis. Una Propuesta de Intervención (Trabajo de fin de máster ed.) [Libro electrónico]. <https://zagan.unizar.es/record/100886/files/TAZ-TFM-2020-455.pdf>

Gardner, H., & Nogués, M. T. M. (2005). Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica. Barcelona: Ediciones Paidós.

Gardner, H. (1993). Multiple intelligences: The theory into practice. New York: Basic Books.
Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books (trad. cast.: Inteligencia Emocional. Barcelona: Paidós, 1997).
Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional, Barcelona, España: Editorial Quirós.

Lion, C. (2020b, julio 9). Enseñar y aprender en tiempos de pandemia: presente y horizontes | Saberes y prácticas. Revista de Filosofía y Educación. Revista de Filosofía y Educación. <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/saberesypracticas/article/view/3675>

Mora, F. (2017). Neuroeducación: Solo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza Editorial.

Pico, I. (2017b, julio 22). La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. PsicoPico. <https://psicopico.com/la-teoria-las-inteligencias-multiples-gardner/>

TALLER DE ARTE MANDALAS

OBJETIVO

Fortalecer en los niños la creatividad por medio de la creación e interpretación de mandalas en un espacio inspirador expresivo y libre.

METODOLOGÍA

En los tiempos tan diferentes que vivimos actualmente, observamos niños a los cuales les toca vivir en un mundo totalmente diferente al cual conocían hace poco tiempo atrás, este cambio tan repentino los llevó a tener que adaptarse a un contexto totalmente diferente. Esta situación ha generado muchos sentimientos encontrados, duelos y frustraciones; todo este coctel emocional los ha llevado a un nivel muy alto de estrés y ansiedad, que si no se llega a canalizar y regular tendrá como consecuencia una huella emocional muy fuerte. Si bien muchos niños logran expresar sus emociones y de alguna manera tener un desahogo emocional, muchos otros niños retienen emociones que luego los afectan fuertemente en su interior.

El practicar arte con mandalas es muy beneficioso para los niños: crear, diseñar y ornamentar mandalas para luego colorearlas; durante este proceso se da la oportunidad de trabajar sus niveles de atención y de conseguir un mayor estado de relajación. Colorear estos dibujos geométricos ayuda a disminuir el estrés, conseguir un estado de calma, logrando así que los niños se sitúen centrados en el aquí y ahora, pero sobre todo, con este ejercicio de arte, se les ayuda a conectar con su interior.

ABSTRACT

In the very different times that we live today, we observe children who have to live in a totally different world than the one they knew a short time ago, this sudden change led them to have to adapt to a totally different context. This situation has generated many mixed feelings, griefs and frustrations; All this emotional cocktail has led them to a very high level of stress and anxiety, which if not channeled and regulated will result in a very strong emotional imprint. While many children manage to express their emotions and somehow have an emotional outlet, many other children retain emotions that then strongly affect them inside.



El practicar arte con mandalas es muy beneficioso para los niños: crear, diseñar y ornamentar mandalas para luego colorearlas; durante este proceso se da la oportunidad de trabajar sus niveles de atención y de conseguir un mayor estado de relajación. Colorear estos dibujos geométricos ayuda a disminuir el estrés, conseguir un estado de calma, logrando así que los niños se sitúen centrados en el aquí y ahora, pero sobre todo, con este ejercicio de arte, se les ayuda a conectar con su interior.

(...) Los mandalas fueron utilizados por primera vez en terapia por Carl Jung, quien descubrió que el acto de dibujar mandalas tenía un efecto calmante en los pacientes y al mismo tiempo facilitaba la integración psíquica. (Henderson, P., Rosen, D. y Mascaró, N. (2007). Estudio empírico sobre la naturaleza curativa de los mandalas. *Psicología de la estética, la creatividad y las artes*, 1 (3), 148-154. <https://doi.org/10.1037/1931-3896.1.3.148>).

Basándonos en este estudio experimental e investigación de los psicoterapeutas Nancy A. Curry y Tim Kasser (2005) dicho estudio probó que el colorear mandalas reduciría la ansiedad. Luego de inducir un estado de ánimo ansioso a través de una actividad de escritura, los participantes de la investigación fueron elegidos al azar para que ellos puedan colorear un mandala en un diseño a cuadros o en un papel en blanco. El nivel de ansiedad se midió con el State Anxiety Inventory al inicio del estudio, después del ejercicio de escritura y después de colorear, tales resultados apoyan a la hipótesis de que colorear un mandala reduce el estrés y ansiedad en un grado significativamente mayor al realizar otra actividad artística similar.

En el taller de arte pudimos vivir la experiencia de colorear y diseñar mandalas, cada uno de los estudiantes logró de una forma muy personal cumplir con los objetivos, los niños consiguieron concentrar su atención en el dibujo y pintura, logrando así la meditación para posteriormente llegar a un momento de quietud y calma.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

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

PRIMERA SESIÓN

Sesión virtual para motivar a los estudiantes a conocer el arte del mandala y sus significados en distintas culturas.

SEGUNDA SESIÓN

En un segundo momento observamos las formas de la naturaleza (geometría de la naturaleza) relacionadas con las mandalas, reconocemos el significado de los colores, los niños aprenderán a plantear las formas básicas del mandala para luego simplemente expresarse con el dibujo y dejar volar su imaginación en una atmósfera inspiradora y libre.

TERCERA SESIÓN

Exposición de productos, compartimos los diferentes diseños de mandalas y damos lugar a un momento donde los niños podrán compartir con su grupo el significado que tiene el mandala que cada uno de ellos dibujó y pintó.



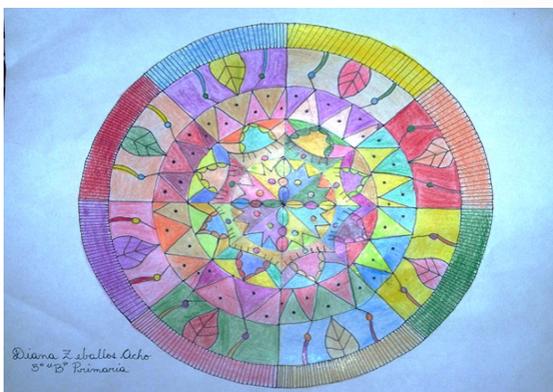
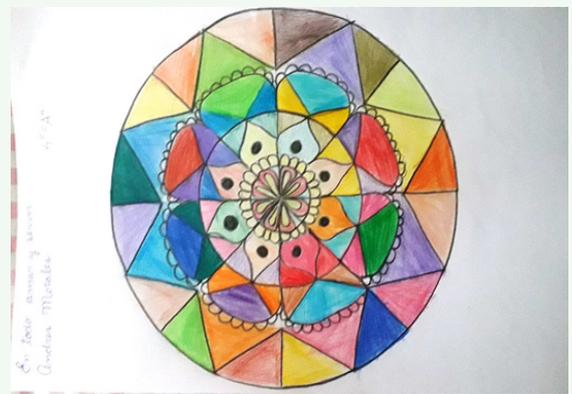
ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los estudiantes tuvieron un momento creativo y relajante en un espacio artístico libre, inspirador y expresivo. Cada uno de ellos conoció el arte del mandala y pudo crear diferentes figuras cada una de ellas con diversos colores y formas. Los niños gustaron mucho de este arte milenario, reconociendo que el pintar mandalas no es solo el hacer figuras bellas, sino que cada una de estas puede tener un significado muy personal y profundo y en el proceso puedes llegar a concentrarte, relajarte y expresarte libremente con el dibujo y el color. En el taller los factores limitantes fueron la dificultad en la conexión de internet y la falta de materiales para realizar el pintado y diseño de los mandalas.

LIMITACIONES

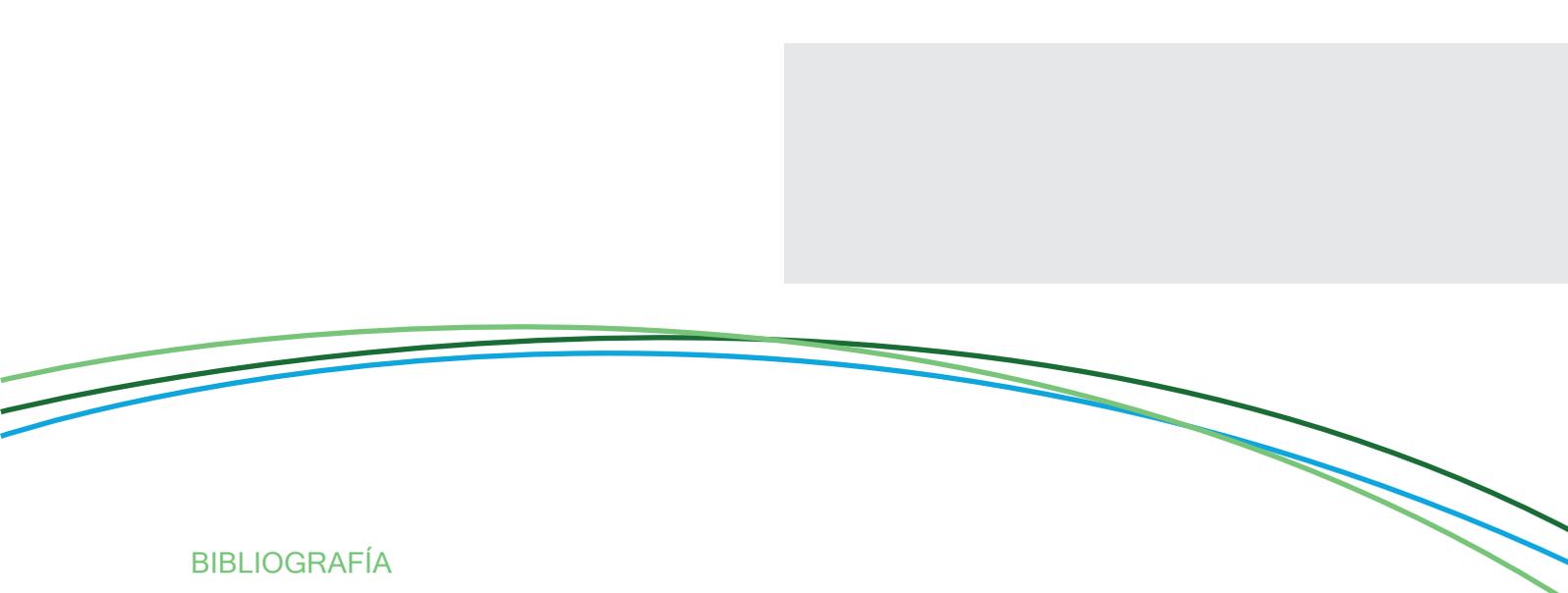
En el taller los factores limitantes fueron la dificultad en la conexión de internet y la falta de materiales para realizar el pintado y diseño de los mandalas.

PRODUCTOS



PRODUCTOS





BIBLIOGRAFÍA

Campenni, CE y Hartman, A. (2019). Los efectos de completar mandalas sobre el estado de ánimo, la ansiedad y la atención plena. *Terapia artística*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1669980>

Dahlke, R (2004). *Mandalas, como encontrar lo divino en ti. Un libro para encontrar la meditación y el dibujo y coloreado de los distintos mandalas*. Barcelona, España: Robbin Book.

TALLER EDUCAR SIN GRITAR

OBJETIVO

Desarrollar en los PP.FF. un cambio en la manera de proceder la enseñanza desde el hogar, cambiar el rol de educador autoritario a padre o madre más comprensivo, tolerante, democrático, que sepa escuchar en todo momento y ser conciliador.

METODOLOGÍA

La unidad educativa FEPPA San Calixto, al pertenecer a la compañía de Jesús, busca una formación integral de la persona, no solo en la parte académica también en los

valores humano, es por eso que en el siguiente taller se aplicó la metodología en base al CERAE (Contexto, Experiencia, Reflexión, Acción y Evaluación), el cual constituye la base del Paradigma Pedagógico Ignaciano (PPI).

ABSTRACT

The educational unit FEPPA San Calixto, belonging to the company of Jesus, seeks an integral formation of the person, not only in the academic part also in human values, that is why in the next workshop the methodology based on the CERAE (Context, Experience, Reflection, Action and Evaluation), which constitutes the basis of the Ignatian Pedagogical Paradigm (PPI).

CONTEXTO

En nuestro contexto la niñez es el periodo de entrenamiento más importante para aprender a vivir el resto de la vida. El drama actual es que en las sociedades tendemos a hablar de educación de manera sumamente frívola. Por una parte, tenemos menos hijos, pero también parece que tenemos menos tiempo para dedicarles. La independencia de la mujer no ha sido compensada por una paralela responsabilidad del hombre en las tareas de atención a los hijos.

También debemos tomar en cuenta que en muchos hogares, las madres de familia amenazan a sus hijos con avisar a sus papás cuando llega a casa con la frase de “espera que llegue tu papá y le avisare como te portaste este día”, de esta manera se hace notar que el malo de la película siempre será el papá.

EXPERIENCIA

El taller motivo a los niños y PP.FF. a reflexionar y comprender que los gritos no son la mejor herramienta de educar a los hijos, en la explicación de sus actividades, los gritos pueden parecer inofensivos para la persona que está acostumbrado a hacerlo y que solo sean producto de un momento de rabia que se esfuman en el aire (en especial con los papás que son los primeros en perder la paciencia), pero pueden afectar a nuestros hijos a nivel psicológico e influir su comportamiento, debemos tomar en cuenta que este tipo de acciones también afectan a la mamá por sentirse impotente y no saber qué hacer.

(...) Algunas familias no encuentran en el hogar apoyo, ni salidas a sus conflictos y problemas cotidianos. En algunos casos, estos incluso se agravan en el entorno familiar, y se enrarecen las relaciones. Los miembros se limitan casi a sobrevivir y a soportar con resignación el tiempo que tienen para estar juntos. (Guillermo, 2007, citado en convivencia o supervivencia el ateneo p. 29)

REFLEXIÓN

Es importante reflexionar y pensar que cuando gritamos ¿decimos cosas dulces? Los gritos suelen ir acompañados de amenazas, intimidación y descalificaciones a la persona. Son nada menos que la manifestación de la violencia, no física, pero sí psicológica. Las palabras y los gritos pueden llegar a ser tan o más dañinos que el maltrato físico. Amenazamos con quitar sus juguetes favoritos, sacarlos de su colegio, o no dejarlo ir algún lugar que le gusta, intimidamos, con castigos más severos, como romper sus juguetes favoritos o dejarlos solos en la casa, los descalificamos con frases como, eres tonto, no sabes hacer nada u ofenderlo delante de sus compañeros.

(...) Muchos padres y madres estarán probablemente de acuerdo en que la educación de los hijos es una labor tan apasionante como compleja. Y es que la función educativa se convierte en ocasiones en una tarea ardua y difícil. Sin embargo, cuando se realiza con conocimiento y responsabilidad es una experiencia única, ilusionante. (Guillermo,2007, citado en convivencia o supervivencia, el ateneo p. 24)

ACCIÓN

Reflexionar, hablar y demostrar sobre la tolerancia, paciencia y dedicación de la enseñanza desde el hogar a los niños, es un papel muy importante en nuestra sociedad, pero sobre todo en la situación que nos encontramos por la pandemia, ya que todos sufrimos cambios de rutina en nuestro cotidiano vivir, con el taller se pretende que los padres y madres de familia comprendan que no es nada fácil dar la responsabilidad de la educación de su niños solo al colegio, comprender que es un trabajo conjunto, donde ambos deben hablar el mismo lenguaje para una mejor formación no solo en la parte académica, en especial en la formación ignaciana que debe tener todo calixtino.

EVALUACIÓN

Todo cambio de actitud debe tener un compromiso, para su verificación los PP.FF realizaron una carta de comprometiéndose a cambiar el comportamiento (tolerancia, empatía y amor) con sus hijos con respecto a su educación desde el hogar, y de buscar la mejor forma de adaptarse a este nuevo contexto que estamos pasando todas la familias calixtinas.

Cabe plantearse si estamos hablando de causas o de consecuencias. En cualquier caso son elementos que están ahí, y que merecen un análisis y una reflexión. ¿Qué es lo que estamos fallando? ¿tenemos problemas para adaptarnos a las demandas de los nuevos tiempos? ¿Hay realmente tantas carencias en nuestra forma de educar? (Guillermo,2007, citado en convivencia o supervivencia, el ateneo p. 37)

Algunos piensan que la tarea de educar sólo le compete a la escuela y más adelante al instituto y a la universidad. Sin embargo, los profesores no pueden compensar las carencias educativas que el niño sufre en el entorno familiar, ni reparar la mala educación que impregna determinados comportamientos que son promovidos desde otras instancias como los medios de comunicación o determinadas formas de interpretar la política. “No podemos encargar a la escuela que dote a niños y adolescentes de la afectividad que éstos no han tenido en su entorno familiar”. Guillermo Ballenato (artículo).

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Para el desarrollo del taller se planificó un video motivador y tres sesiones:

Se realizó un video motivador cómico donde se muestra una situación familiar, en la cual padre y madre se la pasan gritando a su hijo de todo y de nada, buscando tener siempre la razón.

Los 7 riesgos de gritarles a tus hijos:

Los gritos desconectan emocionalmente a tus hijos de ti, poco a poco pierden el cariño que sentían por la persona que les grita.

Ellos se sentirán irrespetados, los hijos viven en su propio mundo pequeño y a nadie le gusta que lo insulten, esto provoca que te falten al respeto.

Los gritos no educan para la vida, ellos te harán caso solo en los momentos que les griten luego no te tomarán en cuenta.

Los gritos afectan a la autoestima, cuando realizaban sus actividades no tienen la seguridad, por recibir una llamada de atención por el mínimo error que comentan

Los gritos bloquean el cerebro, las cosas que aprenden no son para la vida solo para el momento.

Los gritos activan la emoción del miedo, los niños se sienten intimidados solo con la mirada del papá o mamá.

Que les grites será para ellos algo normal, cuando ellos vean gritar a alguien será normal, porque viven en un entorno similar.

Que hacer para no utilizar gritos ni amenazas:

Ponernos a la altura de los hijos, hacer notar que nadie es superior a otro.

Hablar con calma cuando se da una orden, los hijos escuchan bien las ordenes que se les dan, pero si gritas muchas veces ni nosotros entendemos lo que hablamos.

Hablar de manera positiva a tus hijos, cuando los insultamos como “eres un tonto porque no entiendes”, debes hablar “tú puedes, eres el mejor, con un poco de práctica y mi ayuda, aprenderás”

Dar una explicación valida de su mal comportamiento, muchas veces los padres comentemos el error de decir a nuestros hijos, el que manda en esta casa soy yo, dar una buena explicación y precisa de las acciones y consecuencias.

Ponte en el lugar de tu hijo, comprende que todos fuimos niños alguna vez, como también que los tiempos son diferentes.

Jugar con los hijos, conocer de las actividades y juegos que más les guste hacer en el hogar.

PRIMERA SESIÓN

Encuentro virtual por zoom donde se motivó y explicó que se pretendía con el taller.

En la primera sesión se mostró diapositivas donde se observan distintas situaciones en la cual padres de familia pierden la paciencia, no solo con la enseñanza también con valores en el hogar, luego se pidió la participación de los padres o madres de familia, reconociendo si en algún momento perdieron los estribos por cualquier situación en el hogar en esta cuarentena.

SEGUNDA SESIÓN

En la segunda sesión se realizaron juegos de confianza y tolerancia entre padres e hijos, las actividades son:

“EL LAZARILLO”: el niño es vendado los ojos y el padre o madre lo lleva alrededor del espacio que dispone guiando solo con su voz, después cambiar lo roles donde el padre es vendado y el niño es quien lo guiará con su voz.

“CARRERA DE PIES ATADOS”: consiste en amarrarse los pies de cada uno padre e hijo y dar vueltas alrededor de su ambiente, de esta manera poder ser tolerante uno con otro y fortalecer la confianza entre la familia,

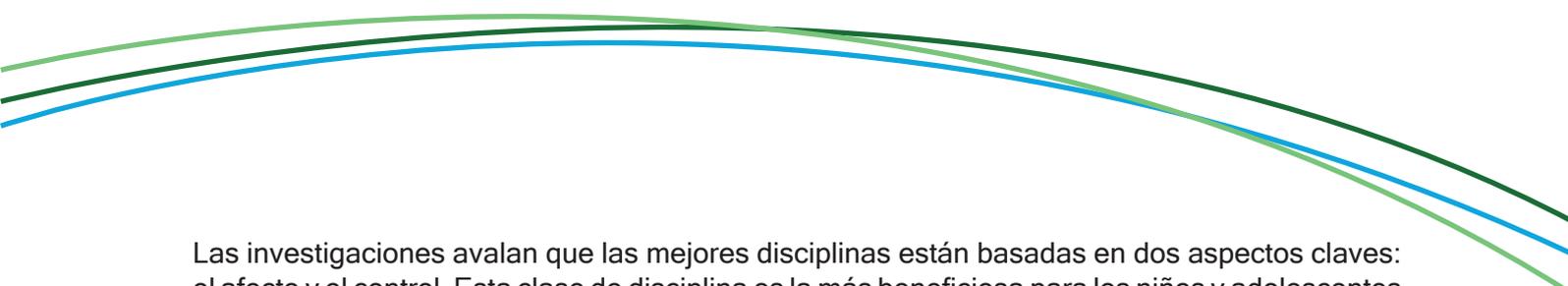
“QUÉ PROBLEMA”: dar a los estudiantes ejercicios aritméticos donde el padre o madre puedan guiar en la solución del ejercicio, de tal manera que pueda ser tolerantes y paciente con sus hijos y buscar una mejor forma de acompañamiento, no solo en la educación también enseñar la tolerancia con sus semejantes.

Buscaron un momento especial donde expresaron verbalmente sus sentimientos y compartieron lo elaborado, enviando una fotografía de este momento.

TERCERA SESIÓN

Después de ver las imágenes de reflexión, los padres de familia como los niños realizan un producto consistente en una carta de compromiso a cambiar actitudes, no solo con los hijos, también con su pareja y los niños con sus hermanos menores o mayores si lo tuvieran.

Para concluir el taller, algunos padres de familia expresaron sus sentimientos con respecto al taller y agradecieron al colegio por la actividad realizada con sus niños y expresaron su compromiso con su familia para “educar sin gritar”.



Las investigaciones avalan que las mejores disciplinas están basadas en dos aspectos claves: el afecto y el control. Esta clase de disciplina es la más beneficiosa para los niños y adolescentes y tiene que ver con un estilo de crianza de tipo democrático, que se caracteriza por una buena comunicación y establecimiento de límites claros, aunque no rígidos (Richaud de Minzi 2007)

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

COMENTARIO PERSONAL: Educar a los niños es un proceso largo, el cual deben asumir los padres de familia, porque los hijos no vinieron al mundo con instrucciones bajo su brazo.

Los PP.FF en las tres sesiones que se tuvieron participaron de manera espontánea, esto quiere decir que se desahogaron haciendo notar todos los cambios que tiene en la cuarentena como las debilidades y las fortalezas, también se observaron cambios con algunos estudiantes con más confianza en el hogar y poder saber que cuentan en todo momento con la compañía de sus padres o apoderados.

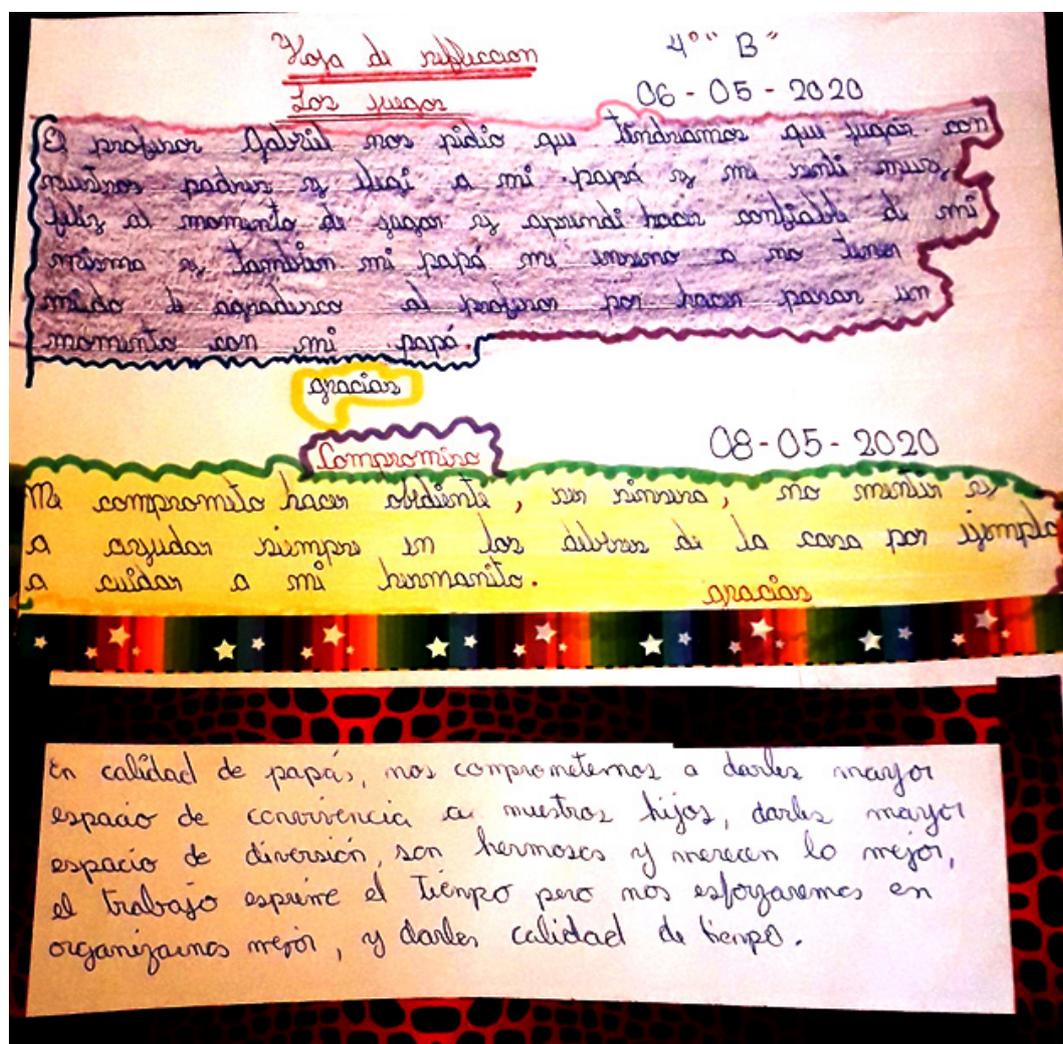
Los padres entendieron que pasar un momento de diversión en el hogar, realizando distintos tipos de actividades con sus hijos, les ha llevado a conocerlos más y a ser pacientes con toda la familia.

LIMITACIONES

Una de las limitaciones fue que no todas las familias participaron de dicha actividad, algunas se encontraban pasando momentos dolorosos como la pérdida de algún ser querido y otras buscar ingresos para sustentar a su familia, también la falta de conocimientos de dicha herramienta de comunicación ZOOM y algunas familias ya no continuaron con las clases en línea.

PRODUCTOS

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



QUERIDA HIJITA:

TE ESCRIBO PARA

DECIRTE QUE SI HAY ALGO QUE NECESITES
COMUNICARME PARA ALGO QUE TE MOLESTE
SIEMPRE ME LO DIGAS, YO INTENTO MEJORAR
EN LO QUE ME EQUIVOCO. PERO QUIERO
QUE SIEMPRE RECUERDES Y SEPAS ES
QUE TE AMO INFINITAMENTE

SIEMPRE TU MAMA. "Ü"

QUERIDA HIJITA.

MI CHIGUITITA TE ESCRIBO PARA
DECIRTE QUE SIEMPRE PUEDES CONFIAR EN MI
TE AYUDARE Y TE ACONSEJARE PARA QUE CADA DIA
CRESCAS Y APRENDIENDO. TE AMO MUCHO Y
SIEMPRE TENGO TIEMPO PARA TI, SIEMPRE ESTARE
ABI PARA ESCUCHARTE Y APOYARTE

TE AMO FOREVER TU PAPI



BIBLIOGRAFÍA

Ballenato G. (2014). Educar sin gritar padres e hijos ¿convivencia o supervivencia?. Madrid

Ballenato G. (2007). Educar sin gritar padres e hijos ¿convivencia o supervivencia?. Ciudad autónoma de Buenos Aires.

Castelvi A. (2016). Educar sense cridar. Barcelona

¡AUXILIO, NO SÉ QUÉ HACER EN LA CUARENTENA!

OBJETIVO

Valorar la importancia del juego para los niños.

Desarrollar habilidades interpersonales, emocionales y sociales en familia.

Fomentar el juego en familia para construir habilidades y competencias emocionales en los niños y niñas: como el control de la frustración.

METODOLOGÍA

CONTEXTO.

Sabemos que el desarrollo social de un niño, el cuerpo y el movimiento cumplen un valor fundamental pues el cuerpo permite una comunicación con el otro, la emergencia del Covid-19 ha generado desafíos importantes para la primera infancia. El cierre de las Unidades Educativas, el confinamiento en el hogar, los efectos directos e indirectos de las dificultades económicas, de salud y emocionales que sufrieron las familias alteraron de manera significativa el normal desarrollo de la vida de los menores, es así que viendo este contexto de los niños y niñas, el taller fue pensado en buscar un momento recreativo familiar donde el juego no sea solamente diversión, sino más bien visto como un momento propicio para generar comunicación, para trabajar en equipo, ser tolerantes con los otros, así como a gestionar sus propias emociones y darle más valor al hecho de compartir.

ABSTRACT

We know that the social development of a child, the body and movement fulfill a fundamental value since the body allows communication with the other, the emergency of Covid-19 has generated important challenges for early childhood. The closure of the Educational Units, the confinement at home, the direct and indirect effects of the economic, health and emotional difficulties suffered by the families significantly altered the normal development of the lives of the minors, it is thus that seeing this In the context of children, the workshop was designed to seek a family recreational moment where the game is not only fun, but rather seen as a propitious moment to generate communication, to work as a team, to be tolerant with others, as well how to manage their own emotions and give more value to the act of sharing.

EXPERIENCIA

La experiencia de jugar es una de las actividades más importantes, es una necesidad vital indispensable para el desarrollo de aspectos sociales, capacidad comunicativa, emocional, motriz, se establece una relación con el mundo que les rodea, es importante asociar las actividades lúdicas con momentos únicos y compartidos como vivencias educativas capaces de valorar las distintas conductas ante los juegos, donde no todo es diversión, sino que se valora la destreza o el ingenio aplicado para superar dificultades mas aún si este juego es compartido con la familia.

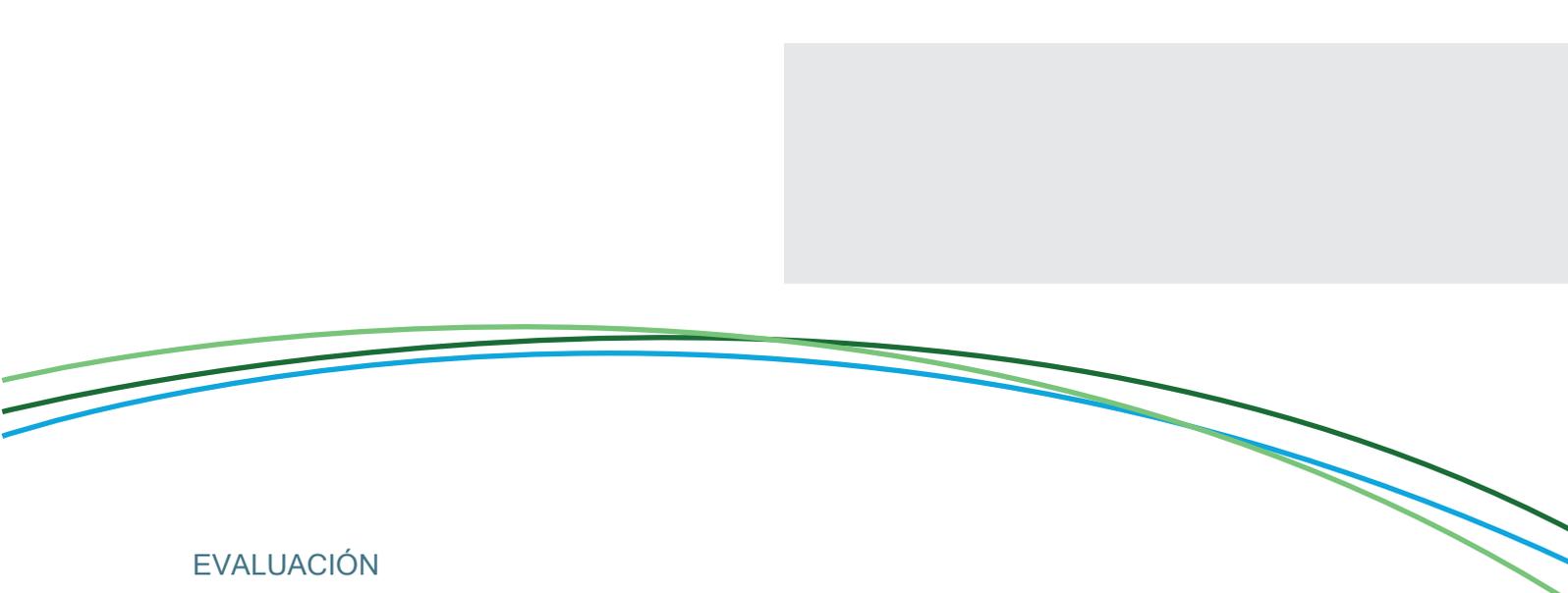
REFLEXIÓN

Por lo tanto, jugar será un proceso didáctico natural e interesante, sus beneficios son indiscutibles en la formación personal promoviendo un vínculo de afecto de quienes participen en él, consolidando y afianzando las interrelaciones sociales, asimismo será un medio útil para tolerar lo adverso, fomentar el equilibrio emocional, a dar respuestas rápidas y creativas. Para el cerebro el que juguemos solos o acompañados no es lo mismo ya que cuando participamos de un juego, por simple que sea en compañía de otras personas, necesitaremos desarrollar habilidades sociales, por lo tanto considerar a las emociones y la cognición por separado, no es lo correcto, pues las emociones ayudaran a facilitar el pensamiento racional.

ACCIÓN

Una vez en el desarrollo del juego las repuestas químicas en el cerebro relacionadas con experiencias alegres pueden influir en la plasticidad lo que significa que el cerebro puede seguir adaptándose a la nueva información.

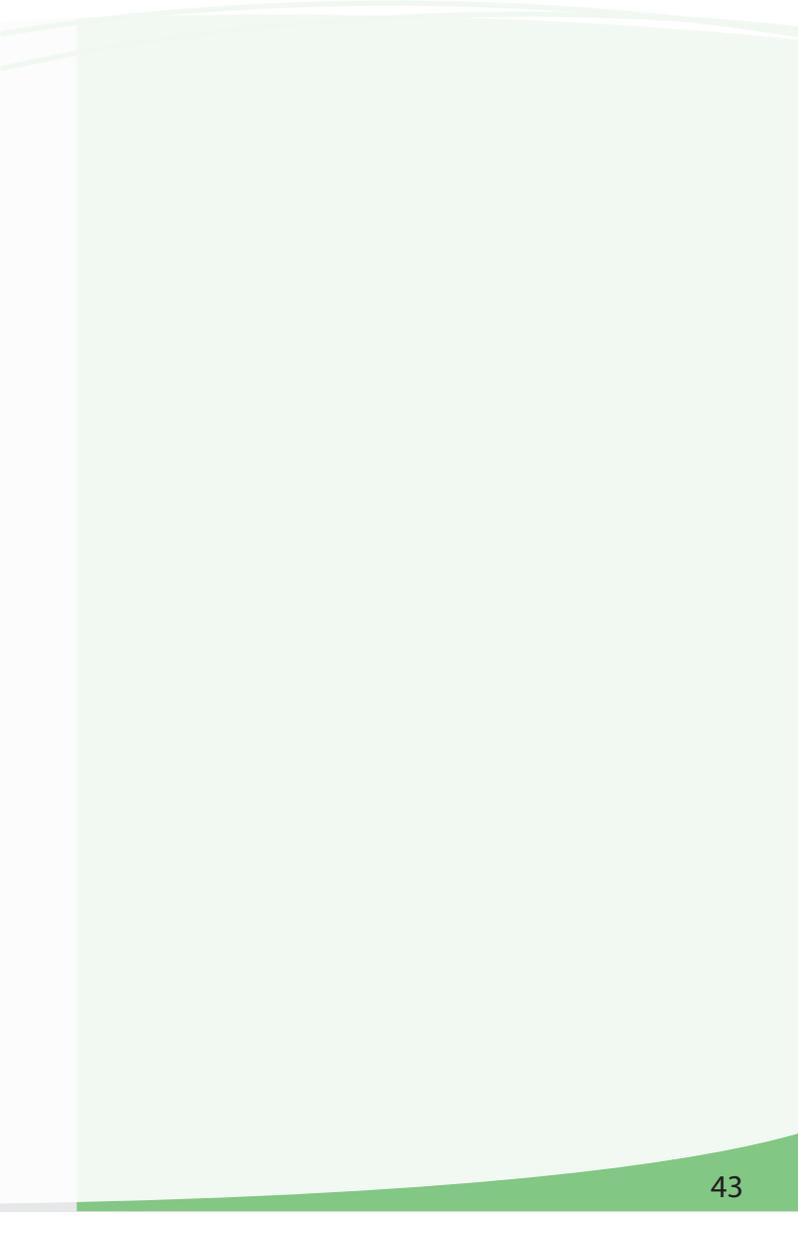
Finalmente, la satisfacción de ser parte de las actividades permitirá el disfrute relacionados con la obtención del placer regulando el comportamiento social, la memoria, considerándose un refuerzo positivo.



EVALUACIÓN

El juego es la herramienta fundamental para crear y fortalecer los vínculos familiares, favoreciendo la comunicación entre los miembros de la familia ya que es mucho más importante la calidad del tiempo que se invierte en los niños que la cantidad, por esto jugar es una manera de compartir que para los niños es natural y divertida, dando beneficios como la comunicación a nivel familiar, habilidades sociales, los lazos afectivos entre los miembros son más cercanos, crean valores sociales y morales.

Es así que en el taller ¡AUXILIO, NO SÉ QUÉ MÁS HACER EN LA CUARENTENA!, se pretende realizar una variedad de juegos que permitan a la reforzar las relaciones en los miembros del hogar, fortaleciendo los lazos de unión entre las personas que participa.



DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA

Se inició con un taller explicativo con los padres de familia sobre la importancia de compartir momentos en familia y específicamente de juego concluyendo después de varias intervenciones en: “el juego estimula cualidades como la creatividad, la comprensión, la cooperación o la imaginación, esenciales para desarrollar habilidades que le permitan enfrentarse a los problemas de la vida adulta. Su éxito se debe a que el juego divierte a la vez que enseña y es esta dualidad lo que permite al niño(a) introducirse en un sistema de reglas, a las que no está acostumbrado, controlando su frustración. Gracias al juego, el niño aprende también a gestionar sus emociones y a expresar sus sentimientos de un modo más eficaz”.

El segundo momento fue la planificación y la presentación de cinco juegos para que los padres puedan tener un momento recreativo familiar que pueda ser usado justo en estos momentos donde la familia en su conjunto está en casa.

JUEGO 1: EL DETECTIVE

Este juego permitirá fortalecer en los niños, niñas y padres la observación y atención.

1. Este juego inicia realizando dibujos en dos hojas (PARA CADA JUGADOR) de: cuadrado, círculo, triángulo, sol, luna, flor, pelota, corazón, número 3 y 7. Estos dibujos deben estar realizados en desorden y en diferente posición cada una.
2. Una de las hojas va pegada a una bandeja y la otra debe estar al lado de la bandeja.
3. Echamos arroz a la bandeja tapando los dibujos.
4. Nos colocamos competidor A y B frente a una bandeja cada uno y al lado derecho la otra hoja con dibujos.
5. A la cuenta de tres empezamos buscando en la bandeja con arroz los dibujos y en la otra hoja tachamos el dibujito que encontremos, uno por uno esto lo hacemos en 30 segundos, gana el jugador que haya encontrados más dibujos.

MATERIAL:

- 4 hojas recicladas tamaño carta dividida en dos.
- 1 marcador
- Arroz
- 2 bandejas plásticas.

JUEGO 2: EL SUELO ES LAVA

Este juego permitirá trabajar en equipo como también la acción y la reacción.

1. Colocamos hojas por el piso un número menor de los integrantes de la familia.

Ej. Si son 5, solo 4 hojas.

2. A la cuenta de tres, corremos por todo lado, sin pisar las hojas y al escuchar: “el suelo es lava”, deben buscar pararse sobre una hoja de papel, si se quedan sin hoja, pierden.

3. Se van eliminando jugadores, hasta que quede solo uno.

MATERIAL:

- Hojas recicladas tamaño carta.

JUEGO 3: ATRAPA LA MOSCA

Este juego permitirá fortalecer en los niños y niñas, la atención.

1. Este juego inicia sentándose frente a frente, dos participantes.

2. A la cuenta de tres gritamos: ¡atrapa la mosca!, se trata de darle a la mosca con el mata mosca.

MATERIAL:

- 2 reglas de 30 cm.
- Dibujo de mosca.
- Dibujo de mata mosca.

JUEGO 4: CREANDO UN CAMINO.

Este juego permitirá fortalecer en los niños, niñas y padres el valor del esfuerzo.

1. Los participantes, cada uno con dos hojas se paran en una misma línea.
2. A la cuenta de tres, colocan una hoja al piso, pisan la hoja y luego colocan la otra hoja para continuar el camino y así sucesivamente.
3. Gana quien llegue primero a la meta.

MATERIAL:

Hojas recicladas tamaño carta.

JUEGO 5: CARRERA DE ALFOMBRAS

Este juego permitirá fortalecer en los niños, niñas y padres realicen actividad física y realicen confraternización familiar.

1. Los participantes, cada uno con una alfombra, se sientan uno al lado de otro.
2. A la cuenta de tres, salen y sentados sobre la alfombra se arrastran, hasta llegar a la meta.

MATERIAL:

2 alfombras pequeñas.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los padres y las madres, después del taller, saben que:

- a) El juego estimula el desarrollo de la creatividad y el desarrollo psicológico
- b) El juego estimula el desarrollo motor como la coordinación y el ritmo.
- c) El juego estimula el desarrollo emocional, estimulando la capacidad de tolerar la frustración.
- d) Debemos practicar y fomentar los juegos de tipo cooperativo y los de reglas.
- e) Debemos evitar juegos que fomentan comportamientos agresivos.

LIMITACIONES

Dentro de las limitaciones pudimos encontrar familias que no participaron del taller por desconocimiento y falta de información, en otros casos los padres no participaron por despreocupación y hay casos en que las exigencias del mundo laboral y la rigidez de horarios imposibilitó que algunas familias puedan participar.



BIBLIOGRAFÍA

Organización de Naciones Unidas (ONU) Resolución No. 1386 de la

Asamblea General Declaración de los Derechos del Niño. 20 nov.

1959 [Internet]. [Citado nov. 2014]. Disponible en:

<https://www.cidh.oas.org/Ninez/pdf%20files/Declaraci%C3%B3n%20de%20los%20Derechos%20del%20Ni%C3%B1o.pdf>

Andrés Tripero T. Vigotsky y su teoría constructivista del juego.

E-Innova [Internet]. 2011 ene [Citado nov. 2014]; (5):[Aprox. 2 p.].

Disponible en: <http://biblioteca.ucm.es/revcul/e-learning-innova/5/art382.php>

