




Rebeca Ortega Salas
Investigadora Educativa del ILCE



¡Expresa lo que sientes en esta etapa de confinamiento!

Experiencias del Proyecto Colaborativo de RedEscolar






Resumen: En estas líneas les presentaremos las experiencias de trabajo en el proyecto colaborativo: **Expresa lo que sientes**, el cual tuvo gran aceptación por parte de los alumnos y profesores participantes, porque representó para ellos la oportunidad de manifestar sus emociones, además de ser un paliativo en estos momentos de confinamiento ocasionado por la pandemia de Covid-19.

Introducción

Empezaremos por definir las Habilidades Socioemocionales (HSE): conjunto de conductas, actitudes y rasgos de la personalidad de un individuo que le ayudan a identificar, entender y manejar sus emociones, a sentir y mostrar empatía por los demás, a establecer buenas relaciones y a definir y lograr metas (Casel, 2017).



Las habilidades socioemocionales son importantes para el desarrollo integral del ser humano; por ello, la formación de los estudiantes en habilidades socioemocionales ha cobrado fuerza en los últimos años, debido a la comprobación de la incidencia que tienen en el rendimiento académico. Un estudio de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015) determinó que existe una relación directa entre el manejo de habilidades socioemocionales y el rendimiento escolar de los estudiantes. Pero más allá de lo académico, la evidencia muestra que las habilidades socioemocionales son un factor decisivo en la formación de ciudadanos capaces de integrarse armónicamente en la sociedad y gestionar sus proyectos de vida. Educar significa contemplar en el proceso de aprendizaje, el desarrollo integral de las personas, desarrollar las capacidades tanto cognitivas, físicas y lingüísticas, como las afectivas y emocionales. Sin embargo, dentro del proceso educativo se han privilegiado los aspectos cognitivos dejando de lado los aspectos emocionales.

La Secretaría de Educación Pública reconoce la importancia de que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen habilidades socioemocionales como parte de las propuestas de cambio en las políticas públicas de la Nueva Escuela Mexicana (2020), por lo cual integran de forma intencional, planificada y sistemática el Área de Educación Socioemocional en los planes y programas curriculares de la Educación Básica y Media Superior.



Desarrollar las habilidades socioemocionales en los estudiantes, los empoderará con las herramientas que les permitirán regular sus pensamientos, sus emociones y su conducta para convivir de manera óptima con los demás y a tomar decisiones responsables. Bajo este contexto, para atender el Área de Educación Socioemocional, RedEscolar del ILCE desarrolló el proyecto colaborativo *Expresa lo que sientes* como herramienta de apoyo para el aprendizaje de los estudiantes. En su edición de Primavera 2021 contó con un registro de 5,671 alumnos de 160 escuelas de ocho entidades de nuestro país: Coahuila, Durango, Guanajuato, Guerrero, Estado de México, Michoacán, Tamaulipas y Veracruz.

A continuación, se presentan las evidencias de los trabajos de los alumnos y el impacto del proyecto, tanto en los estudiantes como en los profesores participantes, así como la intervención de los padres de familia en el desarrollo de las actividades y los trabajos de sus hijos en cada sesión del proyecto durante este período de confinamiento.

Desarrollo

El proyecto colaborativo *Expresa lo que sientes* estuvo dirigido a alumnos de 4^o, 5^o y 6^o grados de primaria, y 1^o de secundaria, para apoyar los contenidos académicos de las asignaturas de Formación Cívica y Ética, Español y Artes. Tuvo como propósito que los alumnos reconocieran e identificaran sus emociones para desarrollar la capacidad de regularlas, así como identificar las emociones de los demás, para establecer relaciones intrapersonales e interpersonales de manera armónica y saludable. Éste se estructuró en cuatro sesiones de trabajo, de dos semanas de actividades cada una de ellas, en las cuales se abordaron los siguientes temas:

- En la sesión 1, se revisó el concepto de emoción, los tipos de emociones, lo que las caracteriza, y la manifestación de éstas a través del arte y la música. Al identificar los sentimientos que estas disciplinas les provoca, los estudiantes los expresaron.
- En la sesión 2, en textos narrativos, los estudiantes exploraron las emociones, pensamientos e intenciones de los personajes que intervienen en cuentos e historias; con este ejercicio las identificaron en otros.
- En la sesión 3, hicieron lecturas de textos de casos de problemas suscitados en la escuela, como el bullying, donde desde la empatía, explicaron las emociones generadas tras esas situaciones y propusieron posibles soluciones.
- Finalmente, en la sesión 4, los estudiantes realizaron una reflexión sobre lo experimentado por ellos durante el confinamiento por la pandemia; cómo se sintieron; cómo lo vivieron; todo lo cual expresaron a través de un escrito, un dibujo, un video o bien, una infografía.

Los alumnos compartieron los productos elaborados en el muro digital (*Padlet*) del proyecto. También contaron con foros de discusión, donde expusieron sus comentarios, puntos de vista y reflexiones; cómo aprendieron a regularse y qué representó para ellos poder expresarse.

El proyecto significó para los alumnos un espacio de comunicación con sus pares, en donde se sintieron con la confianza y la libertad de expresión, además de saber que en otro lugar sus compañeros también estaban pasando por problemas similares provocados por la pandemia; por otra parte, las actividades planteadas en el proyecto, coadyuvaron al autoconocimiento, a que pudieran identificar sus estados de ánimo, y sobretodo, apoyarlos en ese proceso de autoconocimiento; también aplicaron estrategias de regulación que les ayudaron a una mejor convivencia con sus familiares.

Otro aspecto relevante en el desarrollo del proyecto, fue la participación de los padres en el aprendizaje de sus hijos; los apoyaron en la realización de las actividades y los productos del proyecto, mismos que son evidencia del trabajo conjunto de profesores, alumnos y padres de familia. A continuación, les presentamos una muestra de los trabajos de los alumnos en el *Padlet* Expresa lo que sientes - 2021 (padlet.com):



Sesión 1. Las emociones, mis emociones

En esta sesión los alumnos mostraron las infografías de lo que investigaron sobre los tipos de emociones y sus características; algunas las realizaron con la herramienta digital *Piktochart* y otras en sus cuadernos. Aquellos alumnos que no contaban con conexión en internet, realizaron sus infografías en sus cuadernos y tomaron fotos con el celular de sus padres y posteriormente las subieron al muro digital del proyecto.

La *Imagen 1* muestra el trabajo de Carlos Dakota Ocampo Cárdenas, de 6º C, de la primaria "Siervo de la Nación".

En la *Imagen 2* se muestra la actividad donde los alumnos usaron mímica.



Imagen 1. Los alumnos hicieron representaciones con imágenes.



Imagen 2. Actividad 3

Sesión 2. Los otros

En esta sesión los alumnos se sintieron con la confianza de escribir y compartir con sus compañeros, maestros y padres de familia, las situaciones por las que atravesaron durante la pandemia: la pérdida de algún familiar (padre, abuelo, tío); cambio de casa; desempleo de papá o mamá; miedo a que se enfermara un ser querido; ansiedad por estar encerrados y no poder ver a sus amigos y familiares, etc.

La lectura de textos fue una dinámica con la cual los alumnos identificaron las emociones positivas o negativas provocadas por el comportamiento del personaje principal de la historia; los alumnos con base en sus valores modificaron el final de la historia de una emoción negativa a una emoción positiva.

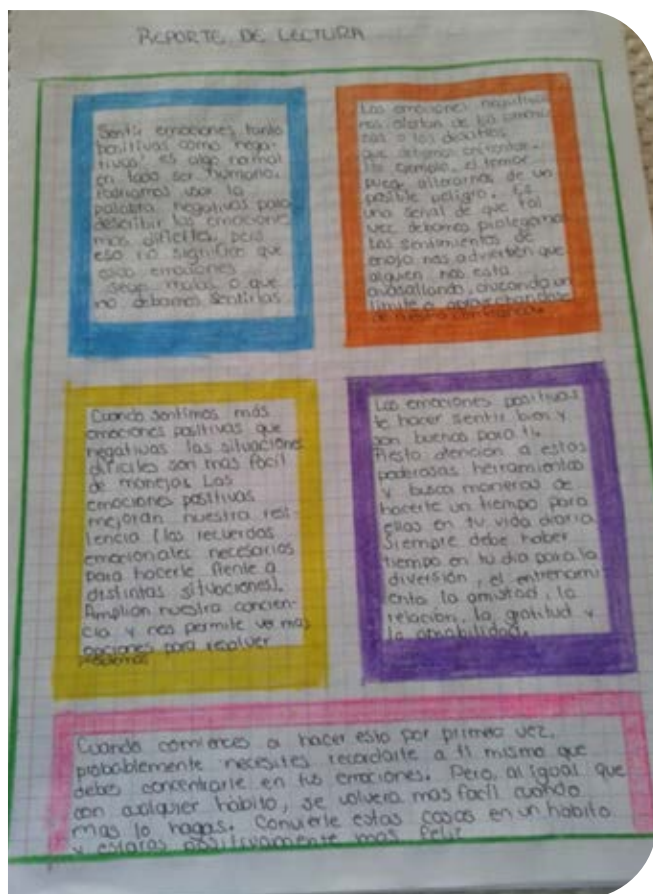


Imagen 3. Actividad 1.

En la *imagen 3* se muestra una lectura en donde identificaron las emociones positivas y negativas e hicieron un escrito en el que interpretaron estas emociones. En otra actividad reconocieron negatividad en su actitud hacia el personaje de la historia, *La peor señora del mundo*, ellos con base en sus valores escribieron un final diferente con emociones positivas.

Sesión 3. Manejo

En esta sesión, los alumnos aprendieron a identificar que pueden expresarse a través del arte y de las relaciones con sus compañeros, profesores y su familia.

Sesión 4. Cómo expresarme

A lo largo del desarrollo del proyecto se propició el trabajo colaborativo entre profesores, alumnos y padres de familia; el profesor orientó y asesoró a los alumnos para que llevaran a cabo los trabajos solicitados en cada uno de las sesiones del proyecto; mientras que los padres apoyaron a sus hijos en la elaboración de sus infografías, videos, collage y reflexiones en los foros. Cada trabajo realizado por los alumnos fue una evidencia de que identificaron sus emociones, las expresaron y aprendieron a regularlas.

Conclusión

El proyecto colaborativo *Expresa lo que sientes* cumplió con el propósito para el que fue creado: los estudiantes conocieron las emociones como parte del ser humano; las reconocieron e identificaron, así como las de los demás. Aplicaron estrategias que les sirvieron para aprender a regularlas y externar su sentir en estos momentos tan complicados por el confinamiento en su entorno más cercano; además reflexionaron sobre cómo la pandemia por el Covid-19 ha impactado a nivel global a toda la humanidad.

Los resultados del trabajo en este proyecto nos confirman y ratifican la importancia del aprendizaje del manejo de las emociones desde edades tempranas. Como educadores, este tema nos demanda seguir trabajando con nuestros estudiantes el fortalecimiento de las competencias socioemocionales: abordar estrategias de autorregulación, autoconocimiento, autogestión, y salud emocional; pues es un proceso permanente a corto, mediano y largo plazo que dotará a nuestros alumnos de estrategias, que les permita comunicarse en forma asertiva, ser tolerantes, respetuosos y empáticos con los demás para vivir en una ambiente más armónico y menos conflictivo con ellos mismos y los otros.

Referencias

- Benítez. H. & Ramírez. L (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía* 3,(5), 129-144, 2019.
- Fernández, G. (s.f.) *¿Por qué el desarrollo de las habilidades socioemocionales en las aulas de nivel medio son necesarias?*
<https://www.teseopress.com/neurociencias/chapter/55/>
- Hernández, Z. (2018). *El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo.*
<https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>
- López, C. E. (2005, diciembre) La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 19(3), 153-167
- RedEscolar (2021). *Proyecto colaborativo Expresa lo que sientes.*
https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/inteligencia_emocional_pri21/presentacion.html
- RedEscolar (2021). *Proyecto colaborativo Expresa lo que sientes. Muro digital (Padlet).*
https://padlet.com/RedEscolar_Expresa/ncvld3wo9y1nz933

Ficha de la autora

Rebeca Ortega Salas, Lic. en Biología (UNAM)

Investigadora Educativa del ILCE: rortega@ilce.edu.mx

Ha trabajado en el ILCE en el desarrollo de contenidos educativos y diseño instruccional de cursos, diplomados y proyectos colaborativos en línea; capacitación y tutoría en línea y bimodal. Cuenta con cinco diplomados del ILCE en Tecnología Educativa; Certificada por CONOCER; por la *International Society For Technology in Education (ISTE)*; y por CERTIPOR.