

Actividad: Hablando el mismo idioma

La escuela constituye uno de los escenarios de mayor importancia para el proceso de aprendizaje de los adolescentes, es ahí donde se plantea la transformación y el futuro sostenible de todo estudiante.

Revitalizar la actividad docente en favor de un proceso de enseñanza-aprendizaje que centra su enfoque en la actividad autoestructurante del alumno, es decir, en la actividad autoiniciada y sobre todo autodirigida de lo que es el conocimiento, fortalecimiento y gestión de las emociones propias y de los demás. Esto es un punto de partida necesario para el reconocimiento de la población estudiantil, del escenario escolar y las posibilidades que éste brinda, siendo elementos fundamentales para preparar la experiencia de clase y crear un ambiente de aprendizaje interactivo, empático, colaborativo, cooperativo, donde se comparte y se aprende unos de otros.

Para esta actividad se eligieron tres acciones concretas y específicas que permitieron que las y los estudiantes generen y mantengan un intercambio constante de información y opinión a través de un discurso dialógico asertivo y un clima de trabajo empático, propio de grupos flexibles, donde la interacción verbal no es un hecho puntual, sino un mecanismo de compartir y escucharse entre sí.

- a) Mantener la calma
- b) Practicando la calma
- c) Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas a su grupo.

Involucrar múltiples elementos de diferentes tipos y niveles a la experiencia de trabajo en clase, permite a las y los estudiantes una experiencia de trabajo autónomo, de trabajo cooperativo y colaborativo, una comunicación asertiva que origine una mejor escucha activa y empática para un efectivo manejo de las emociones propias y de los otros.

La reflexión y la argumentación grupal, como el respeto a la participación, al trabajo y a la opinión de las y los compañeros, da la oportunidad de reconocer como válidas otras formas de pensamientos, sentimientos y emociones.

Por lo cual, educarse hoy exige del autorreconocimiento y reconocimiento de los demás, en favor de lograr adaptar y adoptar nuevas concepciones culturales, sociales, laborales, profesionales y personales en una reconstrucción crítica del hacer y del ser.

Brindar a las y los alumnos oportunidades formativas enfocadas en la promoción de las habilidades cognitivas y socioemocionales son la base para el aprendizaje permanente. Se promueve el desarrollo de entes reflexivos y analíticos, capaces de tomar decisiones responsables que contribuyan a favorecer el autoconocimiento personal, a actuar con autodeterminación, a un cambio de conductas positivas para alcanzar el éxito, en síntesis, los individuos se apropian de las herramientas necesarias para adquirir conciencia emocional ante ciertas prácticas sociales, para comprender su entorno, afrontar con responsabilidad los problemas cotidianos y plantarse con éxito los retos de la vida.

Cada una de las acciones elegidas permitieron:

- Desplegar actitudes positivas en las y los estudiantes, concediéndoles incorporar a sus vidas los valores y virtudes que perfilen su carácter y les ayuden a tomar decisiones asertivas para alcanzar su propio desarrollo como personas plenas y ciudadanos libres, lo que hará posible revitalizar a la sociedad y construir un mundo mejor.
- Promover el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que impulsen el desarrollo armónico del educando, dentro de una sana convivencia que estimule su iniciativa con un alto sentido de libertad, honestidad y responsabilidad.

- Reconocimiento del entorno del alumno para responder a él, observando constantemente las problemáticas que caracterizan la vida cotidiana.
- Generar ambientes favorables para la construcción de conocimientos, no sólo en lo didáctico, sino en las formas de relación que se dan entre los participantes.
- Promover entre las y los estudiantes la autonomía, la libertad y la responsabilidad.
- Impulsar permanentemente el desarrollo del concepto “agente de cambio”, en las y los estudiantes, participando activamente en procesos de autoconocimiento, regulación de conducta, pertenencia a una comunidad, resolución de conflictos, y comprensión y apego a los valores, que le permitan enfrentar retos en la búsqueda de sus metas.
- Desarrollar el sentido de pertenencia del adolescente a los grupos en los que se adquieren referencias y modelos de vida que repercuten en las características personales de cada individuo; así como la influencia que tienen en la conformación de su identidad. Estos grupos son: la familia, el grupo de pares, la comunidad, la escuela.

Acciones: Mantener y practicando la calma



El diálogo e interacción entre los pares es una parte central del proceso de aprendizaje: la participación con otros ayuda a desplegar los propios conocimientos, demostrar lo que se sabe hacer, anticipar procesos, reconocer dudas, escuchar las ideas de los demás y compararlas con las propias.

El grupo de amigos más cercano al adolescente influye de manera importante para que al alumno se le facilite enfrentar su rol dentro y fuera del espacio áulico, ya que es a través de este pequeño grupo

en donde se pone en práctica lo aprendido mediante la interacción y comunicación de valores, normas y formas de actuar ante el mundo.

Ante las condiciones observadas y encontradas dentro del contexto áulico puedo mencionar la necesidad de seguir fortaleciendo una unión comunicativa tangible entre los pares presentes en el grupo de trabajo, esto facilitará que su desarrollo personal y académico se vea enriquecido, favoreciendo la labor curricular de las distintas asignaturas del programa de estudio. Es decir, apropiarse de las herramientas de la mente y del manejo de las emociones, y construir-aplicar los diversos procesos cognitivos y socioemocionales presentes en el contexto escolar.

Estas dos actividades conjuntas se les denomino "Minutos de felicidad", espacio destinado al inicio de la jornada escolar, con un tiempo asignado de 10 a 20 minutos, en este lapso las y los estudiantes toman postura y se comienza con respiraciones lentas y conscientes, para posteriormente escuchar un mantra y mientras está éste en sintonía la docente empieza a describir un lugar para que el o la alumna se trasladen y comience el trabajo emocional de cómo se llega a la escuela y reflexionar sobre las emociones que se tienen. Al finalizar el mantra, de manera voluntaria cada una o uno de las o los estudiantes exponen lo que paso durante la actividad, el resto del grupo escucha y si lo consideran pertinente exponen opiniones que retroalimentan lo ya comentado.

Realizar esta actividad contribuye a generar ambientes más tranquilos y poco hostiles a lo largo de la jornada escolar.

En un inicio la actividad fue desafiante, ya que a algunos alumnos se les dificultaba hablar y exponer sus emociones por cuestión de timidez. Estos lapsos de activación contribuyen a poner más atención y concentración en clases, subsanar un poco el estado emocional y comenzar a sentir tranquilidad por estar en el centro escolar conviviendo con sus compañeros.

Acción: Agradecer los momentos, el día o las situaciones compartidas en grupo



Esta actividad denominada por mi como “Árbol de vida del grupo”, consistió en dibujar y pintar al centro del aula un árbol, en el que se plasme las expectativas y agradecimientos que se iban teniendo dentro del grupo, así como aquellas frases motivacionales que la o el alumno requiere en su día a día para no rendirse y continuar de pie en este proceso de aprendizaje, alcanzar metas y sueños, creando una imagen personal con altas expectativas de desarrollo.

Para la elaboración de dicho árbol, por estar en condiciones de trabajo a distancia, se solicita a los alumnos plasmar en su espacio de trabajo un árbol con una frase con la que se puedan identificar para alcanzar metas y sueños, de tal forma que se cree una visión personal con altas expectativas de desarrollo.

Analizando cada una de estas actividades y retomando el enfoque que obtuve con la aplicación del test estilos de aprendizaje, es importante resaltar que las acciones realizadas benefician el binomio de enseñanza aprendizaje.

Finalmente, es importante mencionar un comentario de los compañeros expuesto en el foro donde se menciona la importancia de educar con emociones es una habilidad a fortalecer de manera constante tanto de forma personal como en los alumnos, pues éstos contribuyen a superar los obstáculos, a gestionar las diferentes situaciones de la vida de manera asertiva, resolutiva y positiva aumentando el bienestar personal y social.