

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA AUTONOMÍA DE LOS ALUMNOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

Categoría: Impulso a la autorregulación y autonomía de trabajo de los alumnos

Nombre: Claudia Elena Evangelista Salazar

Función: Docente

Entidad Federativa: Colima

Nivel Educativo: Primaria

NARRACIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

Tema, asignatura o asignaturas en las que se implementó, implementa o desea implementarse la Buena Práctica

El grupo con el que trabajo el presente ciclo escolar es el 5° "A" de una escuela pública localizada en la zona centro del municipio de Colima. De acuerdo al tipo de servicio que ofrece, el plantel es de tipo general y, según su sostenimiento, es de tipo estatal. La institución atiende aproximadamente 265 alumnos. Su tipo de organización es completa, contando con dos grupos para cada grado escolar. Cuenta además con doce docentes de grupo, así como maestros de educación física, inglés, computación y artes.

Al iniciar el ciclo escolar, el director de la escuela aplicó una encuesta a los padres y madres de familia para conocer los dispositivos con que contaban, acceso a internet y situaciones emocionales por las que atravesaban las familias de nuestro alumnado. En lo personal, era primordial conocer a mi nuevo grupo y las respuestas que de ellos arrojaba la encuesta. Fue así como me di cuenta que la gran mayoría de mi grupo contaba con algún dispositivo e internet fijo en casa para poderse conectar a través de alguna plataforma virtual. En lo que respecta a sus emociones, algunos de ellos habían tenido algún familiar o conocido que se enfermara o falleciera por COVID y otros tantos estaban enfadados, tristes, con emociones fluctuantes. Para conocer de manera específica un poco más sobre mis nuevos alumnos, la primera semana de trabajo se diseñaron meramente actividades de socialización y conocimiento de nosotros mismos.

Posteriormente, dos veces a la semana nos reunimos de manera virtual para que a través de videoconferencia nos reuniéramos para trabajar, sin embargo siempre al inicio de nuestras sesiones destinamos un lapso de 15 minutos de los 60 que aproximadamente duran nuestras reuniones para platicar cantar, bailar, jugar e incluso hacer mini festivales como el del día de muertos o el navideño con la intención de conocer cómo están y motivarlos por continuar aprendiendo cada día.

Explique brevemente por qué la experiencia que narra podría considerarse una Buena Práctica.

En lo personal, pienso que hay situaciones en este momento más importantes que el cumplir con un programa de estudio, el buscar el medio por el cual transmitiremos una clase o la vinculación de un tema con un programa de televisión; y me refiero a la estabilidad emocional por la que atraviesan nuestros alumnos y alumnas y a su vez cómo muchos de ellos hacen el esfuerzo por aprender por sí solos a la distancia, esto es, la **autorregulación y autonomía de los alumnos por aprender a la distancia.**

Considero que una parte importante de nuestra labor como docentes no solo es desarrollar en nuestros alumnos habilidades cognitivas sino también socioemocionales y más en este tiempo de aislamiento e incertidumbre para muchos, por lo que poder dialogar acerca de nuestras emociones, identificar y reconocerlas y poderlos ayudar a mis niños y niñas a fortalecerlas mediante video llamadas, juegos, cantos , actividades específicas donde pongan de manifiesto su sentir y sepan que lo que hacen lo están haciendo bien puede contribuir al logro de alumnos felices y autónomos que tendrán la capacidad de salir adelante ante cualquier adversidad.

¿Qué retos específicos, surgidos en el marco de la pandemia (o en otro momento, según sea el caso), se buscaron atender con esta Práctica?

Al trabajar con emociones, se requiere mucho un trabajo interpersonal, por lo que era necesario que los niños y niñas aprendieran a:

Conocerse a sí mismos

Tener la capacidad de reconocer sus emociones, nombrarlas y saber controlarlas.

De igual manera, durante nuestras sesiones primero de la conectividad que en algunas ocasiones no todos podían hacerlo pues solo contaban con el dispositivo de un familiar y éste tenía que salir o se quedaban sin internet por lo que se tuvo que ser empáticos para comprender la situación y motivarlos a continuar con el trabajo desde casa, e incluso

grabarme y enviarles el video, pero eso sí, procurando siempre estar para ellos de una positiva y mandarles esa sensación de que lo están haciendo bien.

¿Es una Buena Práctica que atiende o atendió un caso en particular, a algunos estudiantes de un grupo, a todo el grupo, o a toda la escuela?

Se atendió a un grupo de 5° de educación primaria, conformado por 22 alumnos (14 niñas y 8 niños) cuyas edades oscilan entre los 10 y 11 años, con gustos, interés y necesidades diferentes.

¿A cuántos alumnos/as impactó la Buena Práctica? (De manera directa o indirecta)

De un total de 22 alumnos que comprende la totalidad el grupo se tuvo una asistencia variada en cada sesión, siendo aproximadamente de 16 a 20 niños por clase los que impactó el trabajo realizado.

¿Cuál ha sido o fue la duración de la Buena Práctica?

Las sesiones de videoconferencia duran aproximadamente 60 minutos por equipo dos días a la semana, regularmente martes y viernes. Se dividió al grupo en 2 equipos de 11 integrantes, con la finalidad de tener más oportunidad de interactuar, platicar y jugar. Llevamos con estas actividades desde agosto a diciembre del presente ciclo escolar y se pretende seguirlo haciendo mientras se siga trabajando a distancia.

Si está sistematizando una Buena Práctica surgida en el marco de la pandemia, ¿en qué momento de la contingencia comenzó (y terminó, de ser el caso), de implementarla, y por qué en ese momento?

Las primeras semanas del presente ciclo escolar 2020-2021, el conocer cómo estaban mis alumnos emocionalmente fue un factor determinante para comenzar mis sesiones y a partir de ahí diseñar mis actividades, necesitaba saber la situación familiar y emocional por la que estaban pasando, su estado de salud, económico y laboral por el que estaban atravesando en casa. Es por ello, que el contacto a través de una videoconferencia para que me conocieran a mí pero también para que volvieran a ver a sus compañeros y compañeras, el que platicarán, externaran cómo se sentían y ver posibilidades de poder

sentirnos mejor fue un aspecto crucial en nuestra dinámica inicial del trabajo a distancia. Aplique actividades como:

“Se busca” donde se presentarían a través de un cartel de recompensa presentando a los demás sus gustos.

“El monstruo de las emociones” en la que diseñaría su propio monstruo y lo colorearía de acuerdo a las emociones por las que estaban atravesando.

“Mi súper héroe favorito” en el que tendrían que seleccionar un súper héroe o inventar uno con los poderes que ellos quisieran.

Carta a su grupo para expresarles cómo se sentían y lo que les deseaban en este ciclo escolar.

Así mismo platicar con los padres de familia sobre las situaciones por las que atravesaban fue fundamental, pues finalmente ellos iban y son los intermediarios para descargar las actividades y trabajar con los niños en casa. Fue importante comentarles aspectos como:

Vigilar el estado de ánimo de sus niños.

Diseñar un espacio y horario para que su hijo trabajara a diario.

Confianza de comunicarse conmigo para apoyar a través de un mensaje o video llamada algún tema que el niño no entendiera.

La importancia de la autorregulación de las emociones para lograr que el niño realice con autonomía y entusiasmo las actividades.

¿Cuáles son los objetivos (general y específicos) que se plantearon en la/s actividad/es que hoy se coloca/n como una Buena Práctica?

Objetivo general:

Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias de los alumnos que apoyen su autonomía por aprender a la distancia.

Objetivos específicos:

Desarrollar habilidades para la regulación de las emociones, sus causas y consecuencias. Reconocer la autonomía que tienen y a partir de ello los estudiantes puedan enfrentar situaciones adversas.

¿De dónde surgió la idea que fundamentó esta Buena Práctica?

La idea de abordar este tipo de actividades surgen a partir de dos situaciones, por un lado de lo conversado con otros compañeros docentes donde veíamos esa necesidad de interactuar y ser empáticos con nuestros alumnos pues muchos padres de familia nos manifestaban que sus pequeños se encontraban tristes, apáticos, con emociones muy cambiantes; así mismo como madre de familia de dos hijos estudiando a distancia y ver como se emocionan al ver, jugar y platicar con sus compañeritos y maestra, pero también como a veces sus emociones varían drásticamente, sentí la necesidad de abonar un poco a trabajar con mi grupo escolar ejercicios que fortalecieran permitieran expresar y fortalecer sus emociones.

Sin lugar a duda, de manera repentina la dinámica de vida cambio para el mundo entero, calles casi vacías, hospitales llenos, las escuelas se cerraron, las voces de miles de niños gritando, jugando y corriendo por los patios se silenció; una pandemia había llegado a cada rincón del planeta mostrando lo frágil que es la humanidad y hasta el momento lo desconocido que es el poder librarse de ella.

En lo que respecta al ámbito educativo, el trabajo a distancia no ha sido un proceso fácil para nadie, como docente, llevamos ya ocho meses que una nueva modalidad nos ha desafiado, maestros estresados por las implicaciones que conlleva el llevar el conocimiento hasta los hogares, planear basándose desde una visión televisiva de “Aprende en casa”, vincular contenidos, conocer y poner en práctica nuevos programas tecnológicos que si por classroom, meet, zoom, videollamadas, whats,app, en fin, un panorama amplio pero con una realidad limitada para muchos de nuestros niños mexicanos.

De igual manera, padres de familia cansados, estresados por tener que hacer sus labores cotidianas y a la vez fungir como educadores de sus hijos, si bien nos va, acercando a ellos las actividades que el maestro les propone. Pero los grandes héroes en este proceso educativo han sido nuestros alumnos y alumnas quienes han tenido que aprender a aprender a la distancia desde sus posibilidades familiares y en donde se ponen en juego sus emociones, que considero son el motor de arranque para ser y estar bien en las actividades que se les presentan.

¿En qué consiste la Buena Práctica?

Considero, que para poder iniciar una clase sea presencial o a la distancia es importante conocer el estado de ánimo de quienes en ella interactúan es por eso que ahora con el trabajo a la distancia consideré que para iniciar nuestras clases virtuales era importante

propiciar ambientes de aprendizaje donde se pusieran en juego las emociones; esto es, con esta buena práctica busco lograr la interacción maestro-alumnos durante los primeros 15 minutos de cada clase atendiendo específicamente la autorregulación emocional.

Para ello, de los 60 minutos aproximadamente que duran nuestras sesiones, los primeros 15 minutos están programados para jugar basta, enanos y gigantes, el rey pide), platicar, cantar y bailar (soy una taza, felicidades), me gusta ver el entusiasmo con que se conectan y participan en las actividades, incluso ha habido días en que el tiempo se nos pasa de lo programado. Cuando es momento ya de trabajar con los libros o actividades académicas están más despiertos y percibo más atención de su parte por trabajar y hacer los ejercicios que se les solicita.

Así mismo, en fechas especiales como el día de muertos y la navidad se dedica la sesión para realizar un mini festival virtual con canticos, bailes y un cortometraje alusivo a la fecha, nos caracterizamos y hacemos pasarela; es un momento grato para divertirnos y salir de lo que regularmente hacemos.

¿Cuál considera que es la actividad más exitosa de la Buena Práctica?

La actividad de más agrado para mis alumnos son los juegos como “El Rey pide...” en el que uno de los participantes funge como rey o reina y pide al resto de los participantes que traigan lo más rápido posible un objeto (peine, almohada, peluche...) y el primero que lo muestre en pantalla gana 1 punto, ellos emocionados corren por toda su casa para buscar lo que se les solicita y mostrarlo.

Otro de los juegos que les encanta es el de “Enanos y gigantes” en el que de acuerdo a la indicación se agachan o paran según se dé la indicación de enanos o gigantes el que haga lo opuesto de lo que se pide, pierde y se sienta.

Una actividad más que les gusta es el juego de “Basta” donde en una hoja se dibuja una tabla con ciertos datos como: nombre, apellido, ciudad, flor o fruto, animal, cosa y total; uno de los participantes dice en su mente el abecedario y otro le dice “basta”, la letra en que se haya quedado el niño/a la dice en voz alta y todos comienzan a anotar en la tabla las palabras solicitadas que inicien con esa letra, el que termina primero dice “Basta” y ya nadie escribe, comparan sus respuestas y si hubo alguna que se repitiera se le da 50 o 25 puntos dependiendo las veces que hayan coincidido y si tú palabra fue auténtica obtienes

100 puntos, gana el que al término de las rondas que se decidan obtenga mayor puntuación

Como docente, me es motivante ver la alegría y entusiasmo con que se conectan a las sesiones virtuales y están a la espera de lo que veremos y jugaremos ese día. Este tipo de actividades logra que los alumnos estén más atentos a las sesiones, se muestren contentos y participativos lo que da la pauta para trabajar con autonomía en lo que se les solicitan. Considero que gran parte de este logro se debe a los vínculos de confianza que se generan en esos momentos, donde se pueden expresar e interactuar con sus compañeros y maestra.

¿Cuáles son los principales cambios observados a partir de la Buena Práctica?

Percibo niños y niñas más contentos, entusiasmados por conectarse y trabajar en la sesión e incluso cuando por algún motivo no se hace esa actividad inicial ellos lo piden, por lo que nos apuramos a ver el tema y tratamos de al finalizar la sesión platicar sobre lo que han hecho.

De igual manera, los padres de familia, en reunión al término del primer periodo de evaluación, manifestaron una gran satisfacción con la propuesta de trabajo, señalaron que sus hijo@ se observan motivados y más comprometidos por el trabajo. Estos comportamientos evidencian que se ha atendido el aspecto emocional mediante el juego y de esta forma se contribuye al desarrollo socioemocional colaborando y estableciendo relaciones positivas hacia su persona y que favorecen el trabajo autónomo de los estudiantes.

¿Cuál fue el papel del maestro/a u otros actores involucrados para el éxito de la Buena Práctica?

Considero que cuando conoces el estado de ánimo por el que atraviesa el niño y su familia y les das seguridad haciéndolos ver y sentir que el trabajo a distancia lo están haciendo bien, aunado a la confianza de continuar trabajando de la mano, logras la **autonomía del alumno**, entendiendo ésta como la capacidad que tiene cada individuo para desarrollar por sí solos las diversas actividades que se le presentan en la vida. En este caso, las actividades lúdicas fueron un detonante para formar vínculos de confianza y lograr que mis alumnos manifiestan sus emociones e inquietudes del trabajo a distancia y la realización con autonomía de las actividades.

Como docentes, debemos desarrollar en los niños la autonomía en realizar por ellos mismos las actividades escolares que se les dejan. En nuestro trabajo a distancia este aspecto se vuelve básico, pues los padres de familia son los encargados, en mi caso, de descargarles las actividades diarias, pero son los niños los responsables de ponerse a trabajar, investigar, contestar y estudiar; de ahí la importancia de platicar con ellos y hacerlos ver el compromiso y beneficio que tendrán el hacerlo todo dentro de un ambiente agradable de confianza y colaboración mutua; y cuando no entienden poder mandar un mensaje , hacer una video llamada, pero sobre todo el saber que tienen la capacidad de investigar por sí mismos con el recurso que tengan a la mano (libros, internet) para resolver cualquier tipo de problemas que se les presenten.

¿Qué tipo de recursos fueron necesarios para implementar la Buena Práctica?

Para llevar a cabo esta Buena Práctica fue necesario que tanto el docente como los alumnos contáramos con algún dispositivo fuera celular, computadora o tablet e internet que nos permitiera conectarnos por un momento. Así mismo la disposición de los padres y madres de familia y mis niños y niñas para llevar a cabo las actividades.

¿Qué ha observado que puede mejorarse de esta Buena Práctica, tanto en la pandemia, como después de ella?

El continuar con actividades lúdicas, pláticas, bailes y charlas para comenzar nuestras clases sean presenciales o en línea es una oportunidad de interactuar con los alumnos, es un medio que permite que identifiquen sus emociones y encuentren interés por lo que se está realizando y generan actitudes favorables hacia la autonomía con que desarrollan las actividades.

¿Qué recomendaciones hace a otros maestros que quieran utilizar su estrategia/actividades de la Buena Práctica?

Algunas recomendaciones que puedo hacer a otros docentes es el considerar dentro de la planeación en este trabajo a distancia es el hacer sesiones de video llamada u otro medio para platicar con sus alumnos, expresarles palabras de aliento, que sepan que el profesor(a) está pendiente de ellos y que es importante su participación en las sesiones de interacción.

Así mismo, el poner en práctica juegos, cantos, bailes al iniciar las sesiones, permitirles platicar entre compañeros; ellos se emocionan de volver a verse, aunque sea en pantalla, y uno como docente se siente satisfecha de verlos trabajar felices y entusiastas, esto te permite conocer e influir un poco en sus emociones en este proceso de aislamiento.

Finalmente, el considerar la importancia de las emociones en el trabajo a distancia, para ello se requiere diseñar actividades donde los alumnos logren identificar, nombrar y autorregular sus emociones y encaminarlos hacia el logro del trabajo autónomo para el logro de resultados positivos hacia su persona.