

ACCIÓN

Como lo he mencionado anteriormente, es necesario analizar nuestra práctica con el propósito de tener una mejora continua y constante, para que una vez que se detecten las áreas de oportunidad se puedan implementar propuestas con base a una serie de acciones o estrategias.

Así pues, con el problema identificado y descrito con anterioridad, mi propuesta se basa en acciones que pretendo me auxilien con la generación de empatía y confianza entre mis alumnos y yo para así fomentar un ambiente afectivo dentro del aula, donde se logre la inclusión de los alumnos con capacidades diferentes, la integración de los alumnos que mantienen poca participación (tímidos) y la moderación de emociones al igual que las conductas violentas dentro del aula de clases.

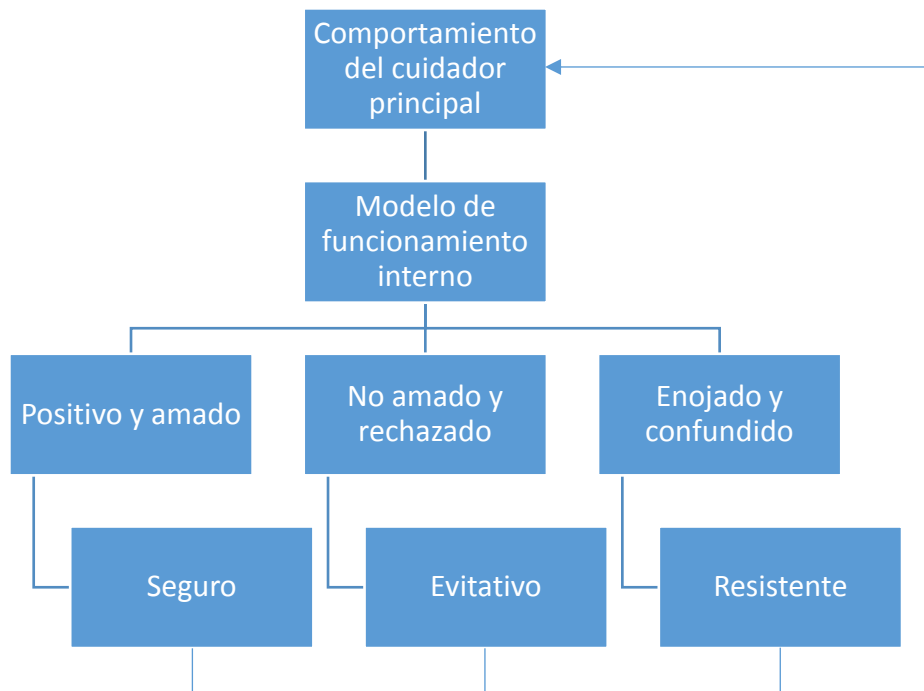
Dicha propuesta está basada en la teoría del apego de John Bowlby (1980), la cual versa sobre la necesidad que tiene un bebé de unirse a una figura de apego principal, en la mayoría de los casos esta figura es representada por la madre, sin embargo, no se descartan casos en los que este rol pueda ser tomado por el padre o incluso un cuidador o tutor, que realice las funciones de apego y atención hacia el bebé. Esta teoría lleva a Bowlby a formular la hipótesis de privación materna, en la que explica como el desapego materno durante los primeros 12 meses de vida de un individuo retrasaría la función de la maternidad y la vuelve casi inútil, por lo que, si se interrumpe esta figura de apego durante 2 años, el individuo sufrirá consecuencias que a largo plazo resultarán irreversibles, las cuales son:

- Delincuencia
- Bajo IQ
- Depresión
- Agresión
- Psicopatía por carencia afectiva

La última fase es la de psicopatía por carencia afectiva y esta es, desde mi punto de vista, la consecuencia más peligrosa que se puede desarrollar en la mente de un infante debido a la falta de una figura de apego, ya que, llegado a este punto, el

individuo es incapaz de mostrar afecto o preocupación por los demás, el individuo tiende a actuar por impulso sin considerar las consecuencias de sus acciones, por lo que no sienten culpa ante su comportamiento antisocial.

Y esta teoría de Bowlby es reforzada por el modelo de funcionamiento interno de Bretherton y Munholland (1999), en el que se muestra como la interacción de una persona con los demás es guiada por recuerdos y expectativas en su modelo interno, el cual repercute en el resultado de contacto con los demás y es de gran utilidad para comprender la relación interpersonal e intrapersonal de los individuos (Actualidad en Psicología, 2018).



Modelo de funcionamiento interno (Bretherton & Munholland, 1999)

Mi interés por resolver las cuestiones anteriores ha originado el deseo de realizar una investigación acción en la cual profundice acerca del rol que yo como educadora pueda desempeñar para generar un sentimiento de seguridad emocional en mis alumnos, ya que, en algunos casos, su contexto familiar carece de afecto o cuidados necesarios para que ellos crezcan en un ambiente que favorezca el sentimiento de seguridad y bienestar, lo cual posiblemente puede provocar problemas para reconocer sus emociones, expresarlas adecuadamente y por supuesto, para regularlas.

Además, la problemática que identifiqué en mi práctica con este grupo, podría estar presente en más grupos a lo largo de mi desarrollo profesional como docente, de manera que considero relevante e importante el hecho de tener una propuesta que sirva como herramienta tanto en el presente como en mi futuro, en este sentido, será de gran utilidad y a la hora de estar frente a un grupo con problemas ya sean más grandes o más fuertes, tendré una idea de cómo solucionarlos.

Ahora bien, Jineth Niño, 2011 cita a Moritz y Rimm, quienes en el 2009 señalan que cuando se desarrollan relaciones favorables entre el profesor y sus estudiantes, se benefician comportamientos de ayuda que disminuyen la agresividad en estos, pues se ha visto que la relación empática del profesor es un factor modulador de conductas sociales.

Niño, comenta también que los profesores son considerados figuras subsidiarias de apego porque se les concede un rol formador a nivel cognitivo, social y afectivo, el cual juega un papel importante en las experiencias de los alumnos fuera de casa, que ayudan a los infantes a tener nuevos desafíos propiciando apoyo afectivo y enseñando habilidades de afrontamiento, esto, según Hamre y Pianta (2001).

Las personas que han vivido un apego seguro: [...] es probable que tengan un modelo de representación de las figuras de apego como personas disponibles, atentas y afectivas, y un modelo complementario de sí mismas como personas valiosas y potencialmente dignas de ser amadas. (Bowlby, 1980, p. 242; citado en Geddes, 2010)

Así pues, Bautista Silvia, en el 2015 comenta que los niños que poseen seguridad saben que cuando las emociones son abrumadoras, hay personas disponibles para calmar sus miedos o inquietudes y que, de algún modo, están siendo modelados por sus figuras de apego, por lo que aprenden estrategias de afrontamiento constructivas, se sienten cómodos expresando sus emociones, están deseando asumir situaciones emocionalmente desafiantes, debaten sin enfadarse sobre temas que pueden resultarles irritantes y son capaces de recuperarse rápidamente de la angustia.

A su vez, comenta también qué especialmente para los niños que parten con carencias personales o sociales, resulta esencial que los maestros tengan, entre sus prioridades, la cimentación de un buen vínculo afectivo que se fundamente en cualidades y conductas de sensibilidad y calidez en las interacciones.

Con lo anterior, puedo asegurar que los maestros no podemos continuar percibiéndonos sólo como guías de conocimiento; sino que deberíamos ser proveedores de cuidados, como personas con quienes los niños establecen un vínculo social y afectivo, de manera que el niño con situaciones difíciles pueda encontrar un sentimiento de sintonía, comprensión y protección con nuestra presencia.

Como objetivo principal se encuentra:

- Generar vínculos afectivos y confianza entre los alumnos y yo, para así fomentar la empatía e inclusión de todos los infantes del aula, y en medida de lo posible controlar emociones y modificar conductas violentas de los infantes.

Gracias a este, se proporcionarán algunas pautas de actuación a las educadoras que permitan generar la seguridad emocional que sus alumnos necesitan. Estas recomendaciones prestarán especial atención a aquellos niños que provienen de un contexto familiar adverso y a su vez tratarán de compensar posibles desigualdades en los diferentes contextos familiares.

Gordillo (2016) menciona qué, el valor que se le concede al desarrollo emocional de los niños va en aumento, y la teoría del apego es en gran parte responsable de ello puesto que diversos investigadores han resaltado la importancia del maestro en la vida de los niños al hacer la entrada en el contexto escolar; ya que la importancia de este papel recae en que el fortalecimiento de las relaciones afectivas entre niño y maestro, pueden potenciar el ajuste social y el éxito académico futuro del niño.

Ahora bien, según (Secretaría de Educación Pública, 2011) en el Programa de estudio de 2011 guía para la educadora, se deben propiciar ambientes específicos en las aulas de clase, donde se desarrolle la comunicación para que los niños adquieran nuevos aprendizajes. En la página 132, se menciona el ambiente de aprendizaje afectivo – social, el cual consta de crear un entorno basado en

brindar respeto y confianza en los niños, donde se implica la expresión de sentimientos y actitudes positivas hacia los alumnos (calidez, empatía, apoyo, etc.). Lo cual, propicia que se sientan capaces de enfrentar retos con mayor seguridad, reconocerse como personas valiosas y desarrollar la regulación de sus emociones.

Así pues, mi objetivo y mi deber está en apoyar, orientar y motivar a mis alumnos mediante estrategias que los impulsen a generar autoestima y amor propio al mismo tiempo que se crea empatía con los otros, sabiendo reconocer también las cualidades de los demás.

Para el logro de dichas objetivo, considero pertinente plantear tres estrategias con su respectiva serie de acciones que se elaboraron con una razón concreta, las cuales se explican en cada una de ellas.

1. Mantener una interacción afectiva diariamente con cada uno de mis alumnos al llegar al aula de clases mediante contacto físico cálido y sensible (abrazos / palabras acogedoras de bienvenida)

- Organizar el aula adecuadamente, previo a la llegada de los alumnos, lo cual implica tener listo el material que se utilizará durante toda la jornada y el mobiliario acomodado antes de las 8:45 am (estar libre de algún pendiente a esa hora) y estar lista puntualmente en la entrada del salón.
- Bajarme a la estatura de cada uno de mis alumnos para mantener interacciones cara a cara mientras realizo cuestionamiento acerca de cómo se siente y corroborar si trae consigo alguna preocupación o situación especial desde casa.
- Propiciar confianza y aumentar la autoestima de mis alumnos, decirle a cada uno de ellos algo característico y positivo de él o ella para hacer que se sientan valiosos, entusiastas y felices al entrar al aula de clases.

2. Enseñar a los alumnos a identificar emociones, a ser personas empáticas y resolver conflictos mediante el dialogo y estrategias de autocontrol.

- Trabajar con el cuaderno de actividades para los alumnos del PNCE (Programa Nacional de Convivencia Escolar) el cual contempla el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos por medio del trabajo intencionado del docente. Esto para fortalecer su autoestima, manejo

de emociones, aprecio a la diversidad, establecimiento de acuerdos, resolución pacífica de los conflictos, convención armónica, inclusiva y pacífica, etc.

- Conocer el nivel de socialización y asegurarme de que cada uno de los alumnos se sienta cómodo, en confianza y aceptado por los otros, mediante la realización de actividades donde se trabaje colaborativamente (ya sea en pareja o en equipos) para poder fomentar que los alumnos establezcan amistades así entre sí de manera empática.
- Compartir “técnicas de autocontrol” consecutivamente, esto en los casos específicos de Uriel y Diego (quienes presentan serio descontrol emocional de rabia o ira) para que se apropien de ellas, tales como respirar profundamente hasta sentirse más tranquilo, cerrar los ojos y pensar en algo que lo haga feliz, contar hasta diez tranquilamente mientras controla los impulsos de su cuerpo de querer golpear, abrazar a alguien fuerte para descargar su energía, etc.
- Propiciar espacios de oportunidad donde los alumnos puedan relajarse después de algunas actividades que resulten complicadas o frustrantes para ellos, esto permitirá a los alumnos alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y concentración, provocando que tengan menos ansiedad y controlen su cuerpo. En dichos espacios aprovecharé para darles un breve masaje a cada uno de ellos y así poder tener contacto afectivo.
- Establecer límites de conducta para que exista armonía entre los alumnos propiciando la conciencia acerca de cada problema que se presente mediante preguntas reflexivas como: ¿te sentirás bien si algún compañero tuyo te golpea?, ¿cómo podrías solucionarlo?, ¿crees que tu comportamiento ha sido adecuado?, ¿cómo crees que se siente tu compañero (a) con lo sucedido?, etc.

3. Realizar las adecuaciones curriculares pertinentes para los alumnos con necesidades educativas diferentes.

- En medida de lo posible, capacitarme para expresarme con Lengua de Señas Mexicanas con mi alumno sordo.

- Aplicar actividades de menor grado de complejidad y específicas para Heerly y Christopher basándome en sus particularidades, esto con la intención de impactar de manera significativa donde se apropien del conocimiento.

Ahora bien, dichas propuestas y acciones de mejora, procuraré que sean aplicadas en el lapso de un mes completo, es decir a partir del jueves 28 de febrero de 2019 hasta el viernes 29 de marzo del mismo año.

A continuación, presento un fragmento de la situación didáctica que fue planeada para el periodo del día 06 al 29 de marzo de 2019, donde se mencionan los ajustes curriculares profesionales y acciones que debo llevar a cabo durante dicha secuencia de actividades para lograr los propósitos de mi objetivo planteado con anterioridad, así como el logro del aprendizaje esperado: *“Habla de sus conductas y de las de otros, y explica las consecuencias de algunas de ellas para relacionarse con otros”* del área de desarrollo personal y social *“Educación Socioemocional”*.

<p>Propósito del área: comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.</p>
<p>Enfoque pedagógico: Se centra en el proceso de construcción de la identidad y en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales; se pretende que los niños adquieran confianza en sí mismos al reconocerse como capaces de aprender, enfrentar y resolver situaciones cada vez con mayor autonomía, de relacionarse en forma sana con distintas personas, de expresar ideas, sentimientos y emociones y de regular sus maneras de actuar.</p>
<p>Convivencia sana y pacífica (todos los jueves): Trabajar con el cuaderno de actividades para los alumnos del PNCE (Programa Nacional de Convivencia Escolar) el cual contempla el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los alumnos por medio del trabajo intencionado del docente.</p>

Esto para fortalecer su autoestima, manejo de emociones, aprecio a la diversidad, establecimiento de acuerdos, resolución pacífica de los conflictos, convivencia armónica, inclusiva y pacífica, etc.

Ajustes curriculares profesionales:

- Realizar las estrategias SIREPI (Siento, Respiro y Pienso) de la página 197 del Programa de formación para maestras y maestros de educación básica en la prevención de la violencia a través de la educación en salud sexual integral.
- Intentar traducir en LSM (Lengua de Señas Mexicanas), mímica o material visual de todo lo dicho oralmente.
- Ser clara y precisa con mis indicaciones.
- Llevar a cabo mis estrategias adecuadamente para lograr un mejor control de grupo.
- Mantener acercamiento afectivo con los alumnos diariamente mediante abrazos individuales al ingresar al aula de clases.
- Cuestionar de manera personalizada acerca de cómo se sienten.
- Propiciar reflexión y conciencia de los alumnos con la lectura de cuentos para la enseñanza de inteligencia emocional: “El pequeño Edu no está enfadado”, “Coco y Tula: ¡Sentimientos!”, “Monstruo triste, monstruo feliz”.

Ajustes curriculares individuales:

- Heerly, Christopher: En medida de lo posible darles atención personalizada, acompañarlos durante las actividades, asegurarme de que comprendan las indicaciones y realicen lo solicitado. (actividades menos complejas)
- Uriel, Nicolás, Diego: Reforzar reglas de convivencia.
- Evelyn, Víctor, Claudio y Alberto: Propiciar su participación constantemente.

Por otro lado, muestro el siguiente esquema de crono – dosificación donde pueden observarse claramente las sesiones definidas semanalmente y las acciones que se pretenden realizar en cada una de ellas.

Semana del 25 de febrero al 01 de marzo de 2019

- Restauración del marco de convivencia de manera en la que los alumnos se sientan involucrados
- PNCE: Reconozco y regulo mis emociones, ¿qué hago cuando me quitan mis cosas?
- Relatoría de cuento “Monstruo triste, monstruo feliz”

Semana del 04 al 08 de marzo de 2019

- Bienvenida con abrazo y cuestionamiento acerca de lo que sintieron con dicho recibimiento.
- Bienvenida con abrazo diariamente.
- Implementación “Tácticas de auto-control” especialmente con Uriel y Diego.
- PNCE: Soluciono mis problemas ¿Qué hacer cuando me enojo?
- Trabajo colaborativo (mesas de trabajo)

Semana del 11 al 15 de marzo de 2019

- Bienvenida con abrazo diariamente
- Trabajo en equipo, resolver conflictos.
- Relajación y acercamiento individualizado para aplicar breve masaje
- PNCE: Soy diferente y me amo, me valoro y me respeto, análisis acerca de las habilidades de cada persona.
- Trabajo con paciencia, tolerancia a la frustración. Yo puedo lograr lo que me proponga.

Semana del 18 al 22 de marzo de 2019

- Bienvenida con abrazo diariamente.
- PNCE:
- Coevaluación de mi práctica por parte de mi compañera de prácticas Angie Moreno Melgoza

Semana del 25 al 29 de marzo de 2019

- Bienvenida con abrazo diariamente
- Relatoría de cuento: “Coco y Tula ¡Sentimientos”!
- Heteroevaluación de mi práctica por parte de la educadora titular Patricia Durán.
- Autoevaluación
- Lectura de cuento: “El pequeño Edu no está enfadado”.
- PNCE: Convivo con los demás y los respeto.
- Relajación y acercamiento individualizado para aplicar breve masaje
- Realizar las estrategias SIREPI (Siento, Respiro y Pienso)

Semana del 01 al 05 de abril de 2019

- Bienvenida con abrazo diariamente
- Realizar las estrategias SIREPI (Siento, Respiro y Pienso)
- PNCE:
- Reflexión respecto a la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación de mi práctica.
- Reformulación: Desarrollar, Reflexionar y evaluar las estrategias

Semana del 08 al 12 de abril de 2019

- Conclusiones

Así pues, de esta manera mi intención lograr acercarme más a cada uno de los alumnos y específicamente a los niños que requieren modificar su conducta o necesiten integrarse e involucrarse más con el resto del grupo. Esto, propiciará un buen ambiente áulico y se facilitará la resolución de conflictos.