

Nuestra emocionalidad en casa: construyendo una comunidad saludable

Category: Comunidad Saludable
6 de diciembre de 2024



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud emocional en infantes y sus familias

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos entender, expresar y gestionar nuestras emociones, tanto personales como familiares, para promover nuestra salud emocional y fortalecer los vínculos con los demás?

Contexto:

Falta de Educación Emocional: Muchos estudiantes carecen de herramientas y conocimientos sobre cómo identificar y gestionar sus emociones, lo que puede afectar su bienestar mental y relaciones interpersonales.

Conflictos Familiares: En algunas familias, los problemas de comunicación y la incapacidad para manejar las emociones pueden generar tensiones y conflictos, afectando la dinámica familiar y el bienestar de todos.

Aislamiento Social: En un entorno donde las emociones no se expresan abiertamente, los estudiantes pueden sentirse solos o incomprendidos, lo que puede contribuir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

Interés por el Bienestar Emocional: Hay un creciente interés entre los estudiantes en aprender sobre la salud emocional, la autorreflexión y la práctica de habilidades socioemocionales que les ayuden a navegar mejor sus experiencias.

Necesidad de Apoyo en Momentos Difíciles: Los estudiantes a menudo enfrentan situaciones estresantes, como problemas académicos, situaciones familiares complejas o cambios en sus relaciones, y necesitan apoyo para manejar sus reacciones emocionales.

Al abordar estas necesidades e intereses, el proyecto busca crear un espacio de aprendizaje y apoyo que fortalezca la habilidad de los estudiantes para comprender y gestionar sus emociones, así como mejorar la comunicación y los vínculos familiares.

Objetivo general del proyecto:

- Desarrollar estrategias para ofrecer apoyo cuando un miembro de la familia se siente triste o enojado, creando un entorno empático y comprensivo.

- Promover la importancia de la comunicación abierta y efectiva como medio para gestionar emociones y resolver conflictos familiares.
 - Identificar y sugerir actividades que fortalezcan la salud emocional y fomenten emociones positivas en el hogar.
 - Proporcionar recursos y técnicas que ayuden a los miembros de la familia a gestionar sus emociones de manera más efectiva.
- En resumen, el proyecto busca mejorar el bienestar emocional dentro de la familia mediante la comprensión, comunicación y apoyo mutuo.
-

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Identificación y expresión emocional: Aprenderán a reconocer y articular sus propias emociones y las de otros.

Comunicación: Desarrollarán habilidades de comunicación al compartir sus experiencias y emociones con sus compañeros y familiares.

Empatía: Trabajarán en la comprensión y apoyo hacia los sentimientos de los demás.

Resolución de problemas: Aprenderán a encontrar soluciones en el manejo de conflictos emocionales.

Creatividad: Crearán presentaciones visuales y contenidos para la guía familiar utilizando diversas técnicas artísticas.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Educación emocional

Arte y creatividad

Lengua

Ciencias sociales

Educación física

Contenidos curriculares:

Desarrollo del conocimiento sobre emociones y su gestión

Creación de material visual y actividades artísticas

Practicarán la lectura, escritura y narración de historias sobre emociones

Comprenderán el entorno familiar y social que influye en las emociones

Actividades que promuevan el bienestar físico y emocional, como el arte del movimiento o yoga

Producto final esperable:

El producto final será una «**Guía Familiar de Emociones**» que incluirá:

Un **cuaderno viajero** interactivo en el aula o en la comunidad (familia) que representen las emociones y sus colores, anécdotas familiares, procesos de crecimiento, valores o aprendizajes del hogar y mecanismos de implementación. Un libro ilustrado donde los estudiantes recogen historias o anécdotas sobre las emociones de sus familias.

Rincón emocional en casa con herramientas y actividades sugeridas para gestionar y expresar emociones.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Reunión de Lanzamiento:

Organiza una reunión con todos los docentes y padres para presentar el proyecto, sus objetivos y la importancia de la salud emocional.

Recoger opiniones y sugerencias de los participantes sobre cómo les gustaría contribuir.

Formación y Capacitación:

Proporcionar talleres de formación para docentes sobre salud emocional, manejo de emociones y técnicas de mediación familiar.

Ofrecer capacitación a padres sobre cómo identificar y comunicar emociones en un entorno familiar.

Interacción con la Comunidad

Charlas y Talleres:

Invitar a profesionales en salud mental para dar charlas o talleres sobre manejo del estrés, resolución de conflictos y bienestar emocional.

Fomentar la creación de grupos de apoyo entre padres para compartir experiencias y estrategias.

Eventos Especiales:

Organizar días temáticos, como el «Día de las Emociones», donde las familias pueden participar en actividades, juegos y presentaciones artísticas relacionadas con la temática.

Crear una exposición del libro ilustrado y los cuadernos viajeros, donde se exhiban las historias y los trabajos creativos de los estudiantes.

Encuestas y Evaluación:

Implementar encuestas para recoger retroalimentación de estudiantes y padres sobre el impacto del proyecto en sus vidas emocionales.

Analizar los datos y utilizar la información para realizar ajustes y mejoras en las actividades.

Informe Final:

Elaborar un informe que resuma el desarrollo del proyecto, sus logros y las áreas de mejora, y presentarlo a la comunidad escolar.

Compartir el libro ilustrado y el cuaderno viajero digitalmente con toda la comunidad para promover los resultados alcanzados.

Evaluar la posibilidad de integrar estos enfoques emocionales en el currículo de manera permanente.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Parlante

Televisores

Conexión a internet

Biblioteca

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Recursos Audiovisuales:

Proyector y pantalla para presentaciones.

Computadoras o tabletas para organizar la información digitalmente y facilitar talleres.

Aulas y Salones de Usos Múltiples: Espacios donde se puedan llevar a cabo las actividades grupales, talleres y reuniones con las familias.

Redes Sociales o Plataforma Escolar: Para compartir actualizaciones del proyecto, recursos y experiencias.

Guías y Manuales: Material sobre salud emocional, manejo de emociones y estrategias de comunicación familiar.

Organizaciones aliadas:

Docentes Capacitados: Profesores que se sientan cómodos hablando sobre emociones y salud mental, y que hayan recibido capacitación en estas áreas.

Psicólogos, Especialistas en campos de la salud o Consejeros: Profesionales de la salud mental y física disponibles para talleres, charlas y apoyo a estudiantes y familias.

Voluntarios: Padres o miembros de la comunidad que deseen servir como asistentes en las actividades y talleres.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Formaciones para Docentes

Taller de Inteligencia Emocional:

Contenido sobre identificación y manejo de emociones, técnicas para enseñar a

los alumnos a expresarse y comprender sus sentimientos.

Métodos para integrar la educación emocional en el currículo escolar.

Capacitación en Comunicación Efectiva:

Técnicas para mejorar la comunicación entre docentes y estudiantes, y entre padres e hijos.

Enfoques para resolver conflictos de manera constructiva.

Taller de Prevención del Acoso Escolar (Bullying):

Estrategias para identificar y abordar situaciones de acoso en el entorno escolar.

Recursos para crear un ambiente seguro y respetuoso en la escuela.

4. Talleres sobre Educación Inclusiva:

Capacitación en estrategias para trabajar de manera inclusiva en el aula, abarcando diversas necesidades educativas.

Formación específica sobre cómo apoyar a estudiantes con autismo, síndrome de Down, dislexia, y otras condiciones

Formaciones para Padres

Charlas sobre Salud Emocional y Crianza Positiva:

Información sobre cómo comprender y apoyar la salud emocional de los hijos.

Herramientas para fomentar una comunicación abierta sobre emociones en casa.

Formaciones para el Personal de Apoyo

Entrenamiento en Intervención Crítica en Salud Mental:

Para psicólogos y consejeros, capacitación en cómo identificar y apoyar a estudiantes que puedan estar enfrentando problemas emocionales graves.

Estrategias para derivar a los estudiantes a recursos adicionales cuando sea necesario.

Formación en Diversidad e Inclusión:

Enfoques sobre cómo abordar las necesidades emocionales de estudiantes de diversos orígenes y con diferentes capacidades.

Herramientas para crear un ambiente escolar inclusivo.

Acceso a Recursos en Línea:

Plataformas de aprendizaje online que ofrezcan cursos sobre temas de salud mental, educación emocional y habilidades parentales.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios e instrumentos de evaluación:

Es importante realizar evaluaciones continuas a lo largo del proyecto, permitiendo ajustes en las actividades según los resultados obtenidos. Un informe final consolidado que reúna los hallazgos de todas las evaluaciones proporcionará una visión integral sobre el impacto del proyecto y ofrecerá recomendaciones para futuros esfuerzos. Además, compartir estos resultados con la comunidad

contribuirá a crear un sentido de pertenencia y compromiso en el proyecto.

Aprendizaje y Desarrollo de Habilidades:

Mejora en la comprensión de conceptos de salud emocional y habilidades de comunicación entre docentes y padres.

Evaluaciones pre y post formación para medir el aumento en el conocimiento sobre la educación inclusiva y el manejo de emociones.

Implementación de Estrategias:

Observación de la aplicación de estrategias aprendidas en el aula y en el hogar (por parte de docentes y padres).

Reflexiones de los participantes sobre el proceso del proyecto.

Compilación de trabajos, proyectos y actividades realizadas por estudiantes que reflejen su aprendizaje y desarrollo emocional.

Registro de las iniciativas que los docentes implementan en sus aulas relacionadas con el proyecto

Encuestas de satisfacción al finalizar cada taller o actividad.

Evaluación directa sobre el producto final.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Redes sociales del jardín de infantes.

De los resultados:

Reuniones ya sea de docentes y las familias

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Directora: Arzúa, Sandra Margarita

Profesora de Artes Visuales: Valdéz, Yamila Guadalupe

Profesora de Educación física: Baroni, Eliana

Docentes de sección de 5 años:

Ramos, Natalia Fabiana (reemplazante: Zárate, Gabriela)

Hernández, Stella Maris

Maciel, Sandra Mariela

Docentes de sección de 4 años:

Trossero, Mirta Roxana

Salazar, Melina Guadalupe

Zárate, Lorena Guadalupe

Docente reemplazante: Morello, Noelia Sofía

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 11

Estudiantes: 159

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Arzúa, Sandra Margarita

Email del referente: sandrarzua46@gmail.com