

Un Camino Al Conocimiento De Sí Mismo

Geraldine Herrera Gómez

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Corporación Universitaria

Minuto de Dios

NRC: 3816: Opción de grado

Directora: Alejandra Montealegre Mesa

Junio 5, 2021

**Tabla 1**

<i>Un camino al conocimiento de sí mismo</i>	<i>pg</i>
Resumen	4
Introducción	5
Parte 1: Descripción general de la sistematización: fundamento de la sistematización	7
Descripción del contexto	7
Tema u objeto de estudio de la sistematización: experiencia a sistematizar	9
Eje de la sistematización	10
Formulación de la pregunta eje	11
Justificación de la sistematización	11
Objetivos de la sistematización: finalidad de la reflexión y sistematización	13
Contexto teórico-conceptual	13
Producto o insumos de la experiencia	17
Parte 2: diseño y ruta metodológica de la sistematización	17
Procedimiento	19
Momento 1: tema y ejes centrales de la experiencia	19
Momento 2: recopilación y procesamiento de información	19
Participantes	20
Técnicas e instrumentos empleadas para la sistematización	21
Parte 3: recuperación del proceso vivido	23
Reconstrucción de la historia	24
Fase I	24

	3
Fase II	24
Fase III	25
Fase IV	26
Clasificación de la información	27
Tabla #1. Clasificación: características y variables	27
Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo con las características	29
Tabla #2. Relación de actividades, características y resultados	29
Parte 4: reflexiones de fondo: la experiencia	35
Interpretación crítica de lo vivido	35
Parte 5: aprendizaje de la experiencia	41
Conclusiones	43
Recomendaciones	45
Parte 6: estrategias de socialización de la experiencia	47
Referencias bibliográficas	49
Anexo 1: carta autorización de sistematización de experiencias	52
Anexo 2: demostración en programa paint, actividad del árbol	53
Anexo 3: tabla matriz de ordenamiento	54
Anexo 4: fotografía, actividad del árbol	57
Anexo 5: fotografía, conversación padres de familia	58

## Resumen

En el siguiente documento se expone de manera clara y precisa las experiencias realizadas, en la cual se espera la sistematización de la actividad del árbol, experiencia vivida en el “Taller vivencial” con las estudiantes entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil, la actividad fue realizada con el objetivo de que las estudiantes reconocieran sus propias cualidades, aprendieran a expresar de manera sana sus emociones. Se dio inicio al taller vivencial por situaciones evidenciadas como: problemas de autoestima, falta de motivación y bajo rendimiento académico debido a la rutina de clases virtuales por la situación de salud de covid-19, expresado por medio de los docentes directores de grupo. De tal manera se dio continuidad al taller vivencial con el fin de dar solución e intervenir a tiempo en las realidades de las estudiantes.

El objetivo de la sistematización de experiencia de la actividad del árbol es analizar cuál fue el aprendizaje adquirido en las niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá-Valle, entre sus principales resultados obtenidos están que las estudiantes reconocieron sus cualidades de manera positiva, así como lograron la sana expresión de sus emociones, al que muchas niñas se refirieron que no estaban conformes con su físico o la manera en cómo interactúan con sus compañeras de clase debido a la problemática presente del bullying, otro resultado final mediante la actividad fue el seguimiento psicológico realizado a las estudiantes que lo requerían por su baja autoestima y falta de motivación para continuar su proceso académico.

**Palabras claves:** Sistematización, autoestima, aprendizaje, convivencias y formación.

## Introducción

El presente trabajo de sistematización de experiencias que se da a conocer es fruto del trabajo de campo de la práctica profesional II, desarrollado en la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá Valle, con las alumnas entre 8 y 10 años que cursaron grados de grado 4° y 5° de primaria, de la jornada de la mañana.

La iniciativa de la sistematización de experiencias da inicio a través de las “convivencias virtuales” que fueron desarrolladas con el fin de que las alumnas se formaran en valores, reconocieran en ellas a través de charlas frecuentes y de la actividad del árbol; cualidades, capacidades, metas y sueños; a partir de la situación de salubridad del covid-19, del año 2020 las alumnas de dichos grados de primaria presentaron un índice elevado de problemáticas: bajo rendimiento académico, falta de motivación, ansiedad y depresión que afectó de manera considerable el desarrollo emocional, psicológico y social de las alumnas en proceso de formación, por esta razón se dio comienzo a la intervención desde las convivencias virtuales.

Teniendo como principal objetivo el sistematizar la experiencia de la actividad del árbol para estimular la autoevaluación en las alumnas con el fin de que reconocieran sus cualidades, buscando en primer lugar el bienestar integral de las participantes elegidas.

En la presente sistematización de experiencias se encuentran puntos centrales de manera clara y clasificada: Parte 1: (i) Descripción general de la sistematización, Descripción del contexto; Tema u objeto de estudio de la sistematización: Experiencia que se quiere sistematizar, (ii) Eje de la sistematización, Formulación de la pregunta eje, Justificación de la sistematización, Objetivos de la sistematización: Objetivo general y objetivos específicos, Contexto teórico y conceptual, Elementos del tema de la sistematización desde la teoría y producto o insumos de la

experiencia. Parte 2: Diseño y ruta metodológica, Procedimiento, Participantes, Técnicas e instrumentos empleados, Matriz de ordenamiento y reconstrucción. Parte 3: Recuperación del proceso vivido, (i) Reconstrucción de la historia, (ii) Clasificación de la información, (iii) Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo con las características. Parte 4: Reflexiones de fondo: la experiencia, Parte 5: Aprendizaje de la experiencia, conclusiones, recomendaciones, Parte 6: Estrategias de Socialización de la Experiencia, referencias bibliográficas y anexos.

La sistematización de experiencias que se presenta es de mayor importancia para los estudiantes practicantes de psicología, en especial los direccionados al trabajo en el área educativa en el cual las convivencias son parte esencial del conocimiento y el compañerismo que ayuda a una mejor interacción y descubrimiento del ser de la otra persona. Finalmente, el ser humano debe estar en la capacidad de ser activo y participativo en cada rol de su vida.

## **Parte 1: descripción general de la sistematización: fundamentos de la sistematización**

### **Descripción del contexto**

La presente propuesta de sistematización es fruto del trabajo de campo de práctica profesional II, realizado en la escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá Valle, ubicada en la Cl 13 # 38 D-107 Vía Estambul, en zona urbana; una institución educativa de jornada completa, de género femenino y de carácter académico, la cual cuenta con Calendario tipo A y con niveles académicos desde Preescolar: Transición y grados de: Primaria, Secundaria y Educación media. Como principales participantes en la realización de trabajo de campo se encuentra la comunidad estudiantil de niñas entre 8 y 10 años, la cual estuvo presente la necesidad de profundizar sobre el tema de los valores, desde la Resiliencia, con el interés de fortalecer los valores de las niñas teniendo como principal valor: la autoestima.

Así lo menciona la Escuela Mercantil (s.f), de la ciudad de Tuluá-Valle haciendo énfasis en las políticas de calidad:

La Escuela Mercantil cuenta con la prestación de servicios educativos eficientes y con calidad, con el fin de satisfacer las necesidades y expectativas de los clientes, basada en la planificación de recursos, tecnología de vanguardia, pedagogía del ser, saber y hacer, enfocados en un sistema de mejoramiento continuo de a formación integral de la secretaria bajo principios de virtud, ciencia y labor alcanzando un reconocimiento que la conlleve a la formación integral de las estudiantes con el fin de preparálas para la vida, la educación técnica o superior y el mundo laboral, donde se distinga por la práctica de valores humanos

comprometido, capacitados y motivados para el desarrollo de las políticas de calidad.

La misión de la Escuela Mercantil (s.f), de la ciudad de Tuluá-Valle está centrada:

Servir a la comunidad tuluëña y su entorno, como centro de aprendizaje en el cual se orientará la educación que impartirá sus estudiantes, hacia el desarrollo de la personalidad y adquisición de conocimientos humanísticos, artísticos y técnicos con el fin de prepararlos para una vida activa inculcándoles el respeto por los derechos, los valores culturales autóctonos, universales y científicos, el cuidado del ambiente natural, un espíritu de paz, tolerancia, solidaridad y creatividad sin perjuicio de la libertad de enseñanza establecida por la constitución política nacional, dentro y de acuerdo a los principios del evangelio. En síntesis, una educación para formar personas integra conocedoras de su responsabilidad ante la sociedad, cultivando su propia identidad y autoestima.

Así mismo se menciona la visión de la Escuela Mercantil (s.f), de la ciudad de Tuluá-Valle:

La Escuela Mercantil como institución de carácter privado, se proyecta, en diez (10) años, como una institución educativa en los niveles preescolar, básica y media técnica que además de programas de educación para el trabajo, atienda las necesidades del medio laboral en las dimensiones de actualizaciones y capacitaciones complementarias de la modalidad comercial. Además, ofrecer otras opciones de formación para la comunidad y los aspirantes a la educación



superior. Conservará el reconocimiento de la comunidad a través de sus egresadas y egresados como centro formador de personas integrales, trabajadoras y competentes con calidad.

La escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá se encuentra conformada desde su estructura organizacional de la siguiente manera:

### Consejo directivo

Rectoría	Coordinación	Área bienestar	Personal docentes	Alumnos
1	1	1	25	Aprox. 500

Elaboración propia, 2021

### Tema u objeto de estudio de la sistematización: experiencia a sistematizar

La sistematización busca reconocer de manera especial experiencias vividas y dar a saber cómo? por qué? y para qué? obteniendo los resultados y el aporte significativo que ha dado a una comunidad o la sociedad, en dicho caso el objeto principal de estudio de esta sistematización, fue la actividad del árbol realizada dentro del taller vivencial con temas como: valores, autoestima y emociones; el cual estuvo dirigido para que las participantes entre 8 y 10 años lograran reconocer en sí mismas sus cualidades, la sana expresión de las emociones, dando un impacto positivo al desempeño escolar y a las buenas relaciones interpersonales.

La actividad del árbol servirá como una herramienta educativa sencilla y practica para direccionar, ayudar a los participantes a reconocer sus propias cualidades, emociones y metas.

### **Eje de la sistematización**

En el trabajo de campo de práctica profesional II se fue realizado diversas actividades que involucraron a las estudiantes, docentes y padres de familia; por medio de una reunión virtual los directores de grupo expresaron los diferentes cambios y problemáticas que se estaban presentando en las estudiantes, las cuales afectaban su proceso académico haciendo referencia a baja autoestima, bullying, falta de motivación para asistir a clases; en compañía de rectoría, coordinación y el área de psicología, se fue escuchada cada situación expresada por los docentes, concluyendo que dichas situaciones en las estudiantes derivaban de la problemática de salud a nivel mundial por el confinamiento, así se dio inicio a los encuentros virtuales como también la realización del taller vivencial del cual se dio elección a una de las experiencias más significativas vividas durante el proceso; en cada grado académico estuvieron presentes dificultades académicas y de convivencia dando intervención por medio de convivencias virtuales por parte del área de psicología de la institución, finalmente se dio elección de la experiencia a sistematizar con la población estudiantil entre 8 y 10 años, la cual tuvo inicio con un “taller vivencial” centrado en una charla que abarco temas de autoestima y valores, ya que en las estudiantes se hacía presente índices de baja autoestima, falta de motivación para continuar su proceso académico, el taller fue finalizado con la “actividad del árbol”, con el objetivo que las participantes reconocieran de sí mismas sus cualidades y lograran expresar de manera sana sus

emociones a través del dibujo y la escritura. El eje de la sistematización de experiencias es el taller vivencial, en el cual tuvo realización la actividad del árbol, realizado en la población estudiantil de niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil.

**La actividad del árbol** es una técnica o actividad para estimular la autoevaluación de aspectos positivos y negativos de la persona, así como el reconocimiento, la reflexión de las cualidades, capacidades, metas y logros realizados o por cumplir. (Virginia Domínguez, psicóloga, 2019).

### **Formulación de la pregunta eje**

¿A partir de la actividad del árbol que aprendizaje se obtuvo en las niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá-Valle?

### **Justificación de la sistematización**

Durante la situación de salubridad evidenciada en el año 2020 por el covid-19 la Escuela Mercantil, presentó un índice bajo en la formación de valores y el fortalecimiento emocional de las estudiantes, debido al confinamiento; la continuidad de clases fue realizada de modo virtual en la cual se evidenció que las estudiantes en edades de 8 a 10 años perdieron el interés por aprehender y continuar su proceso escolar. La realización de convivencias fue realizada de modo virtual con el fin de dar a conocer a las estudiantes temas de valores que, mediante actividades y

espacios diferentes, como lo fue el taller vivencial y la actividad del árbol, ellas mismas lograran reconocer sus cualidades, capacidades, así mismo reconocer las realidades y falencias personales. Mediante la actividad del árbol se logró conocer el concepto de sí misma de cada niña, dando paso a remisión de psicología con el fin de brindar un seguimiento a quien lo requería.

La situación planteada, conllevó a ver con claridad, que fue un problema de fondo, que afectó el desarrollo emocional, psicológico y social de las niñas; se propuso afrontar esta realidad por medio del taller vivencial y de tal manera se hizo necesario realizar una intervención, formando valores y fortaleciendo el ámbito emocional para el bienestar integral en las estudiantes en la cual se afrontó, baja autoestima, índices de depresión, ansiedad, bajo rendimiento académico, falta de motivación y socialización.

Mediante el taller vivencial se logró estimular la autoevaluación de las niñas entre 8 y 10 años por medio de estrategias como la actividad del árbol que contribuyó al reconocimiento de cualidades, valores, capacidades, metas en las estudiantes; así mismo la sana expresión de las emociones.

Dicha experiencia del taller vivencial fue significativa ya que se logró realizar un trabajo en una de las áreas esenciales del ser humano, como es el conocimiento de sí mismo y el aprender a expresar sus emociones sanamente.

La sistematización de experiencias de la actividad del árbol conllevó al desarrollo de la creatividad, autonomía y expresión corporal, así mismo al bienestar personal y social de las participantes.

## **Objetivos de la sistematización: finalidad de la reflexión y sistematización**

Mediante la práctica profesional II realizada, se da a conocer el objetivo y la finalidad del proceso de sistematización de experiencias con base al aporte del psicólogo Daniel Goleman conocido como el padre de la inteligencia emocional, con la finalidad que las participantes logren reconocer sus propias cualidades, sentimientos, emociones, desde allí se da la necesidad de:

- Analizar cuál fue el aprendizaje que se obtuvo con la actividad del árbol en las niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá Valle.

## **Contexto teórico-conceptual**

Es de gran importancia para este ejercicio resaltar algunos autores que nos conducen en el tema de los valores, autoestima y emociones, alguno de ellos como son:

El sociólogo y conocedor de la axiología *Max Scheler*, define y estructura los valores humanos en rangos fundamentales y exclusivos, conocidos como:

- Valores sensibles, que se comprenden desde lo “agradable-desagradable”
- Valores vitales, conocido como lo “noble-vulgar”
- Valores espirituales, estos se dividen en 3 categorías:
  - a. Valores estéticos, “bello-feo”
  - b. Valores jurídicos, “justo-injusto”

- c. Valores lógicos, “verdadero-falso”
- Valores religiosos, explicado desde lo “sagrado-profano” (Alberto Febrer, 2003).

Dicho autor define al hombre como aquel que tiene su valor propio por el hecho de “ser” y existir, como individuo y como ser social, afirmándolo en su frase “*La persona es un valor por sí misma*”, *Max Scheler*.

Además, hace referencia que el valor principal es el amor, ya que conduce al hombre a la felicidad, plenitud y tranquilidad, es así como se alcanza el concepto positivo de sí mismo y la aceptación.

Para M. Scheler, la persona en su esencia es espiritual y cada ser humano está constituido por valores y un mundo existente en el cual se rodea, se adapta, desarrolla su pensamiento, pero a la vez la acción.

*Abraham Maslow*, psicólogo, sociólogo y mayor representante del enfoque humanista, desarrollo la Teoría de la motivación humana, en la cual se toma como referente para este trabajo de sistematización.

Abraham Maslow, propone que

La “Teoría de la Motivación Humana”, la cual trata de una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía identifica cinco categorías de necesidades y considera un orden jerárquico ascendente de acuerdo con su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación (Abraham Maslow, como lo cito J, Quintero, 2007)

Es así que la pirámide de necesidades de Abraham Maslow explica el comportamiento humano de acuerdo a las necesidades o carencias que va presentando el individuo, se resalta con mayor importancia el valor de la autoestima en la categoría de la autorrealización; a medida que el individuo satisface sus necesidades van surgiendo otras que se hacen esenciales y cambian o modifican comportamientos, actitudes o formas de pensar; así una vez esta realizada o alcanza dicha necesidad surgen nuevas, de esta manera el individuo va alcanzando su crecimiento personal, profesional y social.

Se citan categorías de necesidades propuestas por Abraham Maslow

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Abraham Maslow, como se citó en J, Quintero, 2007)

De acuerdo a las definiciones de categorías de necesidades de Abraham Maslow, se hace referencia al valor de la autoestima como una necesidad de respeto y confianza en sí mismo; dicho valor se encuentra como una necesidad básica del ser humano con el deseo de ser aceptados y valorados por los demás, al satisfacer esta necesidad de valor de autoestima las personas ganan confianza y seguridad; el no reconocimiento, aceptación o no realización de

logros o metas propuestas lleva a la persona a sentirse limitado y fracasado de forma emocional y física.

*Daniel Goleman*, psicólogo, profesor, define la inteligencia emocional como: la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Daniel Goleman, 1995). Autor del exitoso libro: *Inteligencia emocional* (1995), explica competencias que desarrollamos como seres humanos que son conocidas como: autoconocimiento, autodisciplina, persistencia y empatía, que elevan al ser humano al conocimiento de sí mismo.

*“La infancia y la adolescencia constituyen una auténtica oportunidad para asimilar los hábitos emocionales fundamentales que gobernarán el resto de nuestras vidas” Daniel Goleman.*

En definitiva, si se desarrolla la inteligencia emocional, esta nos da la capacidad de reconocer sentimientos y emociones propias con el objetivo de analizarlas, reflexionar y tomar decisiones más asertivas, adecuadas que a través de impulsos dan como resultado una acción y nos conducen a la formación de la personalidad, así se logra ver al hombre como un “todo” capaz de formar relación, armonía entre mente, espíritu, cuerpo contribuyendo al desempeño personal y profesional.



## **Producto o insumos de la experiencia**

La experiencia vivida de la actividad del árbol a sistematizar deja como principal insumo un blog publicado en páginas web abierto al público de modo virtual, con el fin de que los lectores interesados desde el área de la educación en temas de valores, autoestima y emociones puedan tomarlo como herramienta a las convivencias, actividades o talleres. De igual forma se da a conocer cada paso del taller vivencial, el cual conduce a la actividad del árbol.

Link: <https://taller-vivencial3.webnode.com.co/>

## **Parte 2: diseño y ruta metodológica de la sistematización**

La sistematización es conocida como un proceso de clasificar y ordenar información, en la cual se da mayor relevancia y significado a experiencias vividas y concretas que han dado un resultado en el trabajo de campo desde cualquier área.

Las “experiencias” desde el concepto de sistematización dan significado a procesos vitales que se encuentran en constante movimiento y que cumplen con un objetivo fundamental en una realidad social, cultural o histórica.

La historia de la sistematización tuvo lugar en América Latina en los años 70 con el objetivo de brindar un apoyo social a la acción de trabajos de promoción y educación los cuales buscaban un cambio social. A través del tiempo la sistematización se ha promovido como herramienta útil para dar reflexión y análisis a proyectos e investigaciones que quieren lograr un

cambio transformador en una comunidad o en la sociedad y que han dado resultados favorables y validos a la población participativa. (Lola Cendales y Alfonso Torres, 2007).

La sistematización de experiencias es definida por el educador Oscar Jara (1994) como:

Aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a parte de sus ordenamiento y reconstrucción descubre o explica la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo.

A partir del taller vivencial realizado con las estudiantes entre 8 a 10 años de la Escuela Mercantil, se espera sistematizar la experiencia vivida de la actividad del árbol ya que a través de dicha experiencia la población de estudiantes elegidas obtuvieron aprendizajes significativos como el reconocer en sí mismas cualidades positivas y negativas, aceptarse, amarse física y emocionalmente, lograron reconocer las actividades que hacen parte de su estilo de vida y contribuyen a ser mejores personas, así como las metas; sueños cumplidos a corto y mediano plazo, a visualizarse a largo plazo profesionalmente, de igual manera reconocieron las emociones como parte esencial del ser humano y la sana manera de expresarlas mediante gestos, lenguaje, acciones; así mismo aceptando las personalidades y cambios de las demás personas.

## **Procedimiento**

A continuación, se describe el procedimiento establecido como ruta metodológica para la sistematización:

### **Momento 1: tema y ejes centrales de la experiencia**

1. Definición del tema o eje de interés para ordenar e indagar sobre el proceso y experiencia en la práctica profesional.
2. Planteamiento de objetivo e interrogantes: De acuerdo a los objetivos planteados, se define el tema clave y el desarrollo de interrogantes centrales.
3. Solicitud de permiso para la sistematización y consentimiento informado.
4. Actores: Se vinculan en la sistematización de los diferentes actores generando un proceso interactivo ya que estos participan en las acciones y procesos generados en el plan de acción de la práctica profesional.
5. Descripción de las fuentes de información.

### **Momento 2: recopilación y procesamiento de información**

1. Periodicidad: De manera regular durante el proceso se aplican técnicas e instrumentos que permiten retroalimentar y documentar las experiencias generadas de las lecciones aprendidas.
2. Se genera el registro regular de los hallazgos de las lecciones aprendidas, con el fin de utilizarlos como insumos para su documentación.
3. La sistematización y documentación se conjuga con el proceso, momentos y espacios de seguimiento y evaluación de actividades y procesos.

## **Participantes**

**Docentes, directores de grupo:** Participación, reflexiva frente a la realidad de cada estudiante, dando a conocer al área de psicología desde lo observado, las dificultades; cambios en horas de clase y por parte de los padres de familia hacia el docente director de grupo, evidenciado en los comportamientos, falta de socialización y compromiso en clases.

**Estudiantes de 4° y 5° de primaria:** La población femenina elegida fueron estudiantes de 8 a 10 años, participando desde sus casas, de una forma activa y reflexiva frente al taller vivencial con el objetivo de estimular la autoevaluación de aspectos negativos y positivos, como también generando reflexión de las capacidades y cualidades propias.

**Área de psicología:** Desde el área de psicología se asumió una participación práctica y activa, brindando un acompañamiento; empleando la observación en el taller vivencial con el respectivo seguimiento.

Mi experiencia desde el taller vivencial fue enriquecedor y de aprendizaje, en especial por la población elegida (niñas entre 8 y 10 años) ya que se encuentran en la etapa de inicio a la pre adolescencia, el desarrollo emocional y formación de su personalidad, en el desarrollo de la actividad del árbol recordé la importancia de los valores básicos en la vida de la persona, lo fundamental de que nuestro tiempo sea invertido de manera que nos lleve a un estado de satisfacción, como de felicidad, además que contribuya a la salud mental y física; así mismo destaco la importancia de la crianza positiva en casa, la escucha y el acompañamiento de los padres de familia para sembrar en los niños intereses, responsabilidades y metas que nos proyectan a un futuro y nos hagan mejores personas.

## **Técnicas e instrumentos empleadas para la sistematización**

Dentro de las técnicas empleadas se desarrolló el espacio que dio por nombre “taller vivencial”, iniciando con la charla de autoestima, valores y emociones, seguido se empleó la actividad del árbol (Virginia Domínguez, psicóloga, 2019), la cual consistió en que cada estudiante dibujara en una hoja de block, un árbol a su imaginación con raíces, tronco y ramas, una vez dibujado las estudiantes representaron en las raíces sus cualidades, en el tronco describieron las actividades y pasatiempos que más representa la vida de la persona y en las ramas fue representado las metas y sueños cumplidos o por cumplir.

Al finalizar la actividad cada estudiante socializo y compartió lo aprendido, la actividad del árbol tuvo una duración de 40 minutos.

Se dio participación a todas las estudiantes, la mayoría expresaron su inconformidad física por su cabello, ojos, boca, cuerpo, otras partes del cuerpo, así también otras participantes motivaron y expresaron mediante palabras de amor y aceptación los aspectos positivos del otro; dieron a conocer las dificultades presentes para expresar sus propias emociones de manera sana y finalmente se destacó en la mayoría de las participantes los sueños y metas a cumplir a mediano y largo plazo, deseos que quieren alcanzar al terminar su proceso escolar.

La realización del taller vivencial fue a través de la plataforma virtual de Zoom y la actividad del árbol fue explicada a través del programa de Paint, describiendo lo que debían de escribir en las raíces, tronco y ramas dibujado, la imagen del árbol fue proyectado desde el ordenador, para que las estudiantes lo realizaran desde sus casas en hojas de block; durante la actividad se dio animación musical por medio de la plataforma de YouTube con canciones referentes a la vida, el amor propio y para completar la actividad debían colorear el árbol.

Recursos: ordenador, hojas de block, lápiz, colores.

El objetivo principal de la actividad del árbol es analizar cuál fue el aprendizaje que se obtuvo con la actividad del árbol en las niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá- Valle.

Después de la reunión realizada con los directores de grupo y conversada cada problemática de grupo (bulling, falta de motivación, baja autoestima, ausencia a clases), desde el área de psicología se tomaron apuntes y consideraciones importantes a tener en cuenta para una intervención adecuada; la Escuela Mercantil ha tenido como costumbre las convivencias anuales, en este caso no se logró realizar de manera presencial, debido a las problemáticas que se hacían presentes que alarmaron a los docentes y directores, tomaron la decisión de realizar las convivencias de modo virtual, esta vez enfocadas a una solución a las problemáticas de las estudiantes, a su vez se quiso brindar un espacio diferente a las estudiantes; de esta manera mi proyecto de práctica profesional estaba enfocado hacia la inteligencia emocional y la autoestima, es así como mi líder en el lugar de práctica me ofrece la opción de desarrollar mi proyecto de práctica profesional dentro de las convivencias y trabajarlo conjuntamente buscando el bienestar mental y emocional de las estudiantes, dando paso a las charlas y las actividades, entre ellas la realización de la actividad del árbol. En cada grado se trabajó de manera diferente en las actividades, pero presente en cada grupo los temas de autoestima y valores.

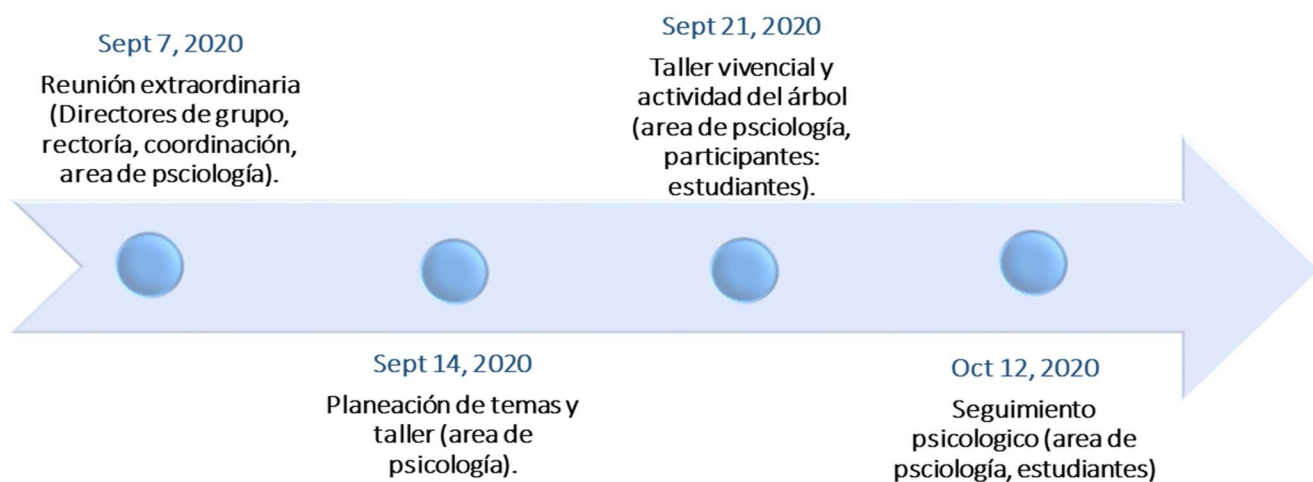
De tal forma, no fue necesaria la solicitud de consentimientos informados a los padres de familia, ya que era una actividad académica de la Escuela Mercantil, finalizadas las convivencias virtuales se inició la escuela de Padres donde se dio a conocer las dificultades que estaban presentando sus hijos por medio de charlas de valores.

### Parte 3: recuperación del proceso vivido

La recuperación del proceso vivido de la experiencia se encuentra estructurado por fases, de la cual se describe paso a paso el proceso y las actividades realizadas a sistematizar, que se llevaron a cabo durante la práctica profesional II en la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá-Valle.

Mediante la tabla de matriz de ordenamiento y reconstrucción, que se encuentra presente en los anexos, se expone de manera más detallada el objetivo de cada actividad, su metodología, observaciones y demás, siendo así el resultado de un proceso estudiantil, trabajo realizado durante la problemática de salud y de modo virtual.

#### Línea de tiempo del proceso



Elaboración propia, 2021, fuente: Programa Word.

A continuación, se describe cada proceso por fases

### **Reconstrucción de la historia**

La sistematización de experiencias inició partir del taller vivencial realizado con estudiantes entre 8 a 10 años de la Escuela Mercantil, de la ciudad de Tuluá Valle, en presencia del área de bienestar de la institución.

#### **Fase I**

En el periodo lectivo 2020 se evidenciaron diferentes problemáticas personales, académicas y sociales debido a la situación de salubridad de Covid- 19, en la cual los directores de cada grupo expresaron a rectoría cada cambio de las estudiantes: falta de motivación para estar en las clases y realizar las actividades, de esta manera se realizaron reuniones con los directores de cada grado, rectoría, coordinación y área de psicología por medio de la plataforma Zoom durante una semana en horario de 8:00am a 12:00 md, se conoció las dificultades presentes en cada grupo y cada estudiante.

#### **Fase II**

Después de la información conocida de parte de los directivos de las dificultades presentes en las estudiantes, el área de psicología y practicante de Psicología, realizó reuniones durante una semana por medio de la plataforma zoom, llamadas telefónicas, mensajería de WhatsApp en diferentes horarios de la mañana y de la tarde, en la cual se programaron convivencias virtuales con temas para cada grado de acuerdo a las dificultades encontradas, temas tratados como: la autoestima, el respeto, la responsabilidad, redes sociales, la honestidad.



Dicha planeación y elección de los temas se dio a conocer a rectoría, donde realizaron cartas informando a los padres de familia de las convivencias a realizar.

### **Fase III**

Dentro de la realización de la convivencia se dio por nombre al “taller vivencial” realizado con la población elegida de estudiantes de 8 a 10 años, donde se evidenció mayores problemáticas de autoestima y falta de motivación académica, por medio de la plataforma zoom, cada participante con cámara y micrófono encendido.

**Explorando mi mundo:** Dentro de la convivencia se inició con el taller vivencial, comenzando a las 7:00 am con la participación del director de grupo, y la docente, los cuales debían de compartir con las estudiantes de manera diferente por medio de un juego; invitando a las estudiantes para que se ubicarse en un lugar diferente de su escritorio donde se sintieran más cómodas (ej., la habitación, la sala de la casa, la terraza), la mayoría de las niñas, se ubicaron en sus camas y portaron el uniforme de educación física.

**Conociendo mis emociones y cualidades:** Después del anterior ejercicio, se dio un receso de 15 minutos, posteriormente se abordó el tema de autoestima, valores y emociones, guiado por la psicóloga de la institución y por mi persona, la metodología del taller fue abordada por medio de charlas y videos, las estudiantes participaron activamente reflexionando, sobre lo que encontraron en ellas y lo aprendido del momento. Este ejercicio tuvo una duración de 1 hora.

**Aceptando mi niño interior:** Dentro de este taller se realizó la actividad del árbol con el objetivo de que las estudiantes reconocieran sus cualidades, aceptándose tal cual como son,

reforzando una autoestima sana. Para la realización de este taller se les solicito a las estudiantes tener los siguientes materiales: hojas de block, lápiz y colores.

Solicitándoles que dibujaran un árbol con raíz, tronco y ramas, para tal ejercicio se realizó una demostración por medio del programa Paint para guiarlas. La idea es que en las raíces debían de escribir sus cualidades, en el tronco sus actividades o pasatiempos favoritos, en las ramas debían de escribir las metas y sueños cumplidos o por cumplir y posteriormente debían colorear el dibujo. Después cada una de ellas compartió su propia reflexión de lo aprendido. Durante la actividad del árbol se animó el momento con música por medio de la plataforma YouTube.

#### **Fase IV**

Finalizado el taller vivencial con las estudiantes, se dio inicio al seguimiento de estudiantes que lo requerían en las cuales se evidenciaron baja autoestima y dificultades para asistir o permanecer en las clases por falta de motivación.

El seguimiento fue realizado 1 vez por semana y otras cada 2 semanas, por medio de la plataforma zoom a partir de las 3:00pm aproximadamente 45 minutos.

## Clasificación de la información

En la siguiente tabla se darán a conocer las características, definiciones y variables del proceso de sistematización de experiencias de la actividad del árbol, describiendo autores principales y adecuados en el tema.

**Tabla#1. Clasificación: características y variables**

Característica	Definición	Variables
Aprendizajes adquiridos	<p><b>Lev Vygotsky</b>, psicólogo desde su teoría del aprendizaje y el desarrollo, define que para llegar al aprendizaje se debe de adquirir primeramente los conocimientos, la cual se da en experiencias o situaciones significativas, realizando primero el desarrollo en el ámbito social para luego ser interiorizado y aprendido conocido como “pensamiento individual”(Psicología de la educación, 2018).</p> <p>El taller vivencial se realizó con estudiantes de 4° y 5° de primaria, con</p>	<p>Concepto de sí mismo.</p> <p>Experiencia</p>

	<p>temas de valores y emociones, como principal elemento se tuvo la actividad del árbol, con el objetivo de que las participantes se autoevaluaran y reconocieran sus cualidades, lograran expresar sus emociones de manera sana y así lograr unos aprendizajes adquiridos.</p>	
Actitudes y emociones	<p>El concepto de “emociones” es conocido como una experiencia psicofisiológica que se experimenta como resultado de las interacciones sociales.</p> <p>Se define que las emociones implican, “excitación fisiológica, conductas expresivas y experiencia consciente” (David Meyers)</p> <p>Se da relación con un objeto, recuerdo o situaciones siendo las emociones positivas o negativas: ira, tristeza, alegría, etc.</p>	<p>Cambio de actitudes frente a las experiencias del taller.</p>

Elaboración propia, 2021

## Relación de actividades desarrolladas y resultados de acuerdo con las características

La presente tabla describe la relación entre las actividades, características y resultados vividos en la experiencia de la actividad del árbol de manera amplia y detallada respecto a los participantes y a los métodos.

**Tabla#2. Relación de actividades, características y resultados**

<b>Actividad</b>	<b>Característica</b>	<b>Método</b>	<b>Resultado</b> <b>(Describir los sucedido y acciones)</b>
Taller vivencial	Aprendizajes adquiridos y emociones	El taller vivencial dio inicio por medio de la plataforma zoom, se dio espera de 5 minutos para que cada participante se fuera conectando.  Se dio la bienvenida presentándose cada una por su nombre, edad y diciendo la comida favorita, se les invito a que se ubicaran en un lugar cómodo para ellas. Se les explicó a las estudiantes en qué	Se inició a las 8: 00 am  Participaron aproximadamente 25 estudiantes, de 8 a 10 años, de los grados 4° y 5° de primaria.  Como resultado las estudiantes estuvieron dispuestas y atentas al taller dando al final una reflexión de lo aprendido.

		<p>consistía el taller, en la primera hora del taller vivencial estuvo presente el director de grupo, brindándole un espacio para compartir con las estudiantes realizando juegos y compartiendo historias, terminado tuvieron un descanso de 15, seguido se realizó una charla donde estuvieron incluidos temas de interés como: autoestima, emociones, valores; temas dictados de acuerdo a la necesidad del grupo, tuvieron un descanso de 15 minutos, se les invitó desde sus casas a compartir lo que estaban desayunando, realizándose así un estilo de picnic virtual, se realizó la actividad del árbol.</p>	<p>Al finalizar los temas dados, se les invitó a las niñas a identificarse con una cualidad; muchas de las niñas se expresaron de manera positiva reconociendo sus cualidades y valores, y otras niñas expresaron de sí mismas conceptos negativos, evidenciándose llanto y que estaban presentando baja autoestima y no aceptaban su aspecto físico y su estilo de vida.</p>
--	--	--	---

<p>Actividad del árbol</p>	<p>Aprendizajes adquiridos</p>	<p>La actividad del árbol se realizó por medio de la plataforma Zoom, se les explicó a las estudiantes la actividad a realizar, se solicitó traer hojas de block, lapiceros y colores, mediante el programa Paint, se guio a las estudiantes dibujando un árbol, con raíces, tronco y ramas, en las raíces debían describir sus cualidades más significativas, en el tronco las actividades o pasatiempos más frecuentes o favoritos y en las ramas las metas o sueños cumplidos o por cumplir a corto o largo plazo, al final coloreándolo, durante la realización de la actividad surgieron dudas y preguntas en las niñas, como</p>	<p>Participaron aproximadamente 25 estudiantes, de 8 a 10 años, cursando 4° y 5° de primaria.</p> <p>La actividad fue dirigida por el área de bienestar (psicóloga de la institución y mi persona).</p> <p>Durante la reflexión de la actividad se evidenció en un 5% de las estudiantes, baja autoestima ya que socializaron muy pocas cualidades y en mayoría se referían negativamente hacia ellas mismas.</p>
----------------------------	--------------------------------	--	---

		<p>cuáles cualidades debían escribir, borraron y dibujaron varias veces el árbol, pocas niñas quisieron colorear el dibujo y en el momento de la reflexión se dio participación a todas. La mayoría de las niñas respondieron positivamente y se mantuvo animación musical mediante la plataforma de YouTube.</p>	
<p>Seguimiento desde área de psicología</p>	<p>Expresión de emociones y sentimientos</p>	<p>El seguimiento dio inicio después de haber recogido información mediante el taller vivencial con el objetivo de escuchar y acompañar a las estudiantes que presentaban dificultades personales y académicas.</p> <p>La psicóloga del colegio y mi persona analizamos los comportamientos y lo</p>	<p>El seguimiento fue realizado a 4 estudiantes, con las cuales se realizó una entrevista inicial con cada padre de familia en entrevista abierta, los padres de familia fueron escuchados frente a las situaciones de sus hijos, se estuvo en contacto vía mensajería WhatsApp para</p>



		<p>evidenciado en el taller vivencial, (baja autoestima, falta de motivación) de esta manera se fue citando a estudiantes que requerían el seguimiento.</p> <p>La psicóloga del colegio me compartió los números telefónicos de los padres de familia para informarles del seguimiento y acompañamiento y contactar directamente con las estudiantes.</p> <p>Se realizó la entrevista inicial con el padre de familia y la estudiante de modo abierta, exponiéndose las problemáticas y las dificultades personales, académicas presentes, se dio continuidad a los seguimientos 1 vez por</p>	<p>informar algún cambio en sus hijos y se dio continuidad en 1 semana con la escuela de padres, con temas de crianza positiva, escucha positiva, convivencia familiar y responsabilidad para que les brindaran el apoyo y el acompañamiento a sus hijos en tiempos de la realidad del covid-19.</p> <p>El seguimiento psicológico continuo solo con el estudiante.</p> <p>Los encuentros virtuales fueron realizados en horas de la tarde (3:00pm).</p> <p>Durante el seguimiento las estudiantes fueron escuchadas frente a sus dificultades dando como resultado positivo la continuidad de asistencia a</p>
--	--	--	---

		<p>semana o cada 2 semanas, en horas de la tarde con el estudiante por medio de la plataforma Zoom en una duración de aproximadamente 45 minutos, y por medio de mensajería de WhatsApp con el estudiante y con el padre de familia para brindarle información del proceso.</p> <p>En la primera sesión con cada niña se realizó la entrevista inicial, semiestructurada, con preguntas personales y académicas.</p> <p>La segunda sesión fue organizada de acuerdo con la necesidad de cada niña, se le escuchaba y se realizaron acuerdos de manera positiva ya que en la mayoría se encontró falta de motivación para</p>	<p>clases y el cumplimiento de sus tareas académicas.</p>
--	--	--	---

		permanecer en las clases virtuales. Así mismo se acompañó a cada padre de familia, se le escuchó en sus necesidades.	
--	--	--	--

Elaboración propia, 2021.

#### **Parte 4: reflexiones de fondo: la experiencia**

##### **Interpretación crítica de lo vivido**

La experiencia desde el taller vivencial con las estudiantes de grado 4° y 5° de primaria fue enriquecedor a manera personal y profesional, destacando lo aprendido en responsabilidad, respeto y compromiso.

Destaco lo aprendido y compartido con las estudiantes desde los temas vistos y las actividades que estuvieron encaminados en el tema de la autoestima, la aceptación de sí misma desde los aspectos físicos, emocionales que hacen parte de la persona, desde la aceptación a los demás con sus diferentes personalidades y realidades.

Desde el aspecto profesional, hago significado a la investigación y al aprendizaje con las diferentes labores asignadas durante mi trabajo de practica que han quedado como enseñanza y herramienta para un futuro; en cada tema dictado a los estudiantes, padres de

familia investigue y me informe desde fuentes de internet y libros; comprendí que la disciplina y la puntualidad en el momento de un compromiso es muy importante, el cual influye en resultados positivos como favorables, comprendí y me acerque a la realidad de la atención psicológica, deber que se tiene como profesional desde cualquier campo de trabajo de acompañar y estar a la escucha de las personas que lo necesiten ya sea desde una conexión virtual, llamadas telefónicas o de modo presencial, resaltando estos tiempos difíciles para todos.

Considero aspectos a mejorar como profesional, de investigar más sobre la intervención psicológica, así brindar un trabajo más eficaz, resalto el conocer y estudiar más a fondo herramientas que sean oportunas en el proceso de una atención psicológica, así como la investigación de temas y realidades educativas que son necesaria abordar y acompañar como son las asesorías familiares, espacios de recreación para el equipo administrativo; me es interesante el abordar, estudiar temas de P y P en la salud mental y física.

El desarrollo del proyecto de práctica profesional II fue realizado en conjunto con la psicóloga líder de la institución, mediante la cual me apoye para trabajar en bien de la comunidad; de todas las experiencias vividas durante mi proceso de práctica, destaco el realizado con las estudiantes de 4° y 5° de primaria a través del “taller vivencial” realizada la actividad del árbol, actividad que conllevo a conocer más a fondo a las estudiantes, espacio donde las participantes expresaron sus emociones, se identificaron con cualidades, también expresaron sus deseos de lograr metas, estudios a largo plazo; sin embargo, de ser una actividad sencilla y practica se logró analizar que muchas de las participantes no se identificaban de manera positiva y sana hacia ellas mismas.

Desde un resultado colectivo se evidencia que el taller vivencial realizado conjuntamente con la psicóloga líder, dio paso al proceso de seguimiento psicológico individual que se vio necesario ya que mediante las respuestas evidenciadas en la actividad de árbol, en algunas niñas como: expresar pocas cualidades, no escribir nada, no colorear el dibujo, no realizar actividades deportivas o alguna actividad de pasatiempo, no expresar metas a largo plazo, conllevo hacer un análisis corto en su momento sobre alguna problemática presente de baja autoestima, falta de motivación en el área personal y académica.

Aprendí a planear convivencias, teniendo en cuenta las necesidades de la comunidad (tiempo- espacio-preparación); a partir del taller vivencial realizado con las estudiantes, colabore en la planeación de la escuela de padres, investigue, realice charlas sobre la crianza positiva, tema de valores y proyecto de vida para los padres de las estudiantes de último grado. Realicé seguimiento y apoyo a padres de familia que estaban presentado dificultades de convivencia en casa con sus hijos, en dicho seguimiento fui guiada por la psicóloga líder en cuanto a las herramientas y pasos a seguir, siendo todo ello resultado positivo del taller vivencial, el cual dio paso a intervenciones necesarias que beneficiaron a las estudiantes participantes.

A manera general, destaco todos los conocimientos profesionales adquiridos durante mi práctica profesional II, donde me forme desde el área educativa, conocí sobre las diferentes dificultades y situaciones educativas que se presentan, además de los procesos que debe de ejercer un psicólogo educativo: planeación de talleres y convivencias, P y P en salud mental, física, reproductiva, orientación como también asesoramiento vocacional, orientación, seguimiento a docentes y padres de familia, selección de personal educativo; a

manera personal, un profesional en psicología debe continuar su proceso de formación para tener las herramientas necesarias y la solución adecuada a las diversas realidades, problemáticas que se hacen presentes, así lograr intervenir en los nuevos retos del individuo y de la sociedad.

La dificultad encontrada en general durante el proceso de práctica profesional II fue la falta de tiempo que se presentó para haber continuado con el proceso de seguimiento psicológico con aquellas estudiantes que lo requerían, así mismo considero por parte profesional la falta de investigación de mi parte sobre más herramientas oportunas para haber atendido de manera más eficaz y profesional dichos procesos psicológicos, ya que los encuentros fueron pocos, donde se realizó entrevistas semi estructuradas, se brindó un espacio para ellas expresar sus dificultades e inconformidades, se asignaron tareas, responsabilidades sencillas teniendo en cuenta cada caso para mejorar su estilo de vida.

En mi opinión se debió haber planeado reuniones más consecutivas y de mayor tiempo para la organización del taller vivencial, ya que debido a muchos compromisos del colegio (escuela de padres, entrevistas y seguimiento a docentes, reuniones, atención a padres de familia) fue corto el tiempo para haber planeado más reuniones con tema al taller vivencial con mi jefe de trabajo, cabe resaltar que el proyecto de práctica profesional II fue desarrollo dentro de las convivencias anuales que realiza la institución por costumbre, propuesta realizada por mi jefe, la psicóloga líder de la institución, ya que el proyecto estaba direccionado a las necesidades presentes en las estudiantes, con es el tema de autoestima, los valores; las cuales se trabajó dentro de las convivencias estipuladas por la institución, escogiendo la población estudiantil entre 8 y 10 años; además se hicieron presentes diversos deberes que solicitaron atender con prontitud, uno de ellos, las

entrevistas y seguimientos a docentes debido a que muchos estaban presentando índices de ansiedad, estrés debido al trabajo y clases virtuales realizadas.

El trabajo realizado desde casa, de modo virtual lo describo como limitante para la realización de estas experiencias, que son para vivirlas de modo presencial por su contenido de reflexión, socialización y actividades, sin embargo, la experiencia realizada de modo virtual dejó más enseñanzas de lo que se esperaba, se logró establecer una buena relación con las participantes, respondieron a la actividad, fue interesante y emotivo el momento de la actividad del árbol porque se reflejó el compromiso de cada niña con el taller vivencial.

Así como lo expresa Abraham Maslow (Abraham Maslow, como lo cito J, Quintero, 2007), desde su teoría de la motivación humana; el individuo se identifica desde una serie de necesidades y factores que a su vez motivan para alcanzar el desarrollo humano; de igual modo se hace referencia al taller vivencial realizado con las estudiantes que a partir de los temas dictados de autoestima y valores, alcanzarán el autoconocimiento, por medio de la actividad del árbol se motivaran a descubrir sus propias capacidades, necesidades y se lograra alcanzar la autorrealización del ser.

También se hace notorio el aporte del psicólogo Daniel Goleman (1995), al desarrollar competencias como el autoconocimiento y la autodisciplina, el ser humano se eleva al conocimiento de sí mismo.

Mediante dicho aporte se explica el proceso vivido durante el taller vivencial en el cual las estudiantes, desarrollaron el autoconocimiento en el tema de autoestima, valores, emociones así como la actividad del árbol que dio como resultado el reconocer propiamente sus cualidades y metas, evidenciando que la actividad fue un momento de introspección para las estudiantes; expresaron sus disgustos, que no aceptaban de ellas mismas y como

reflexión final reconocieron sus aspectos positivos, muchas estudiantes se describieron con muchas cualidades, otras con pocas, con metas e ideales que quieren cumplir desde practicar un deporte o aprender alguna manualidad; de esta manera el ser humano se eleva al conocimiento de sí mismo cada vez que se propone nuevas metas, reconoce en sí sus capacidades y cualidades con las cuales puede lograr lo que se propone.

En conclusión, se evalúa que el taller vivencial fue un espacio significativo de introspección en tiempos de pandemia para las estudiantes, donde se hizo presente dificultades personales como académicas que limitaban el área mental, emocional y física de las niñas, se logró realizar una intervención por medio del taller vivencial dictadas charlas sobre temas de autoestima, valores y emociones, la actividad del árbol realizada permitió conocer la manera de cómo se identificaban las estudiantes en sus cualidades y sus metas, como resultado final del taller vivencial se dio inicio del seguimiento psicológico donde se logró conocer y atender las dificultades presentes en las estudiantes.

Por último, el impacto generado que ha dejado la experiencia de la actividad del árbol a través del taller vivencial, dando como resultado la atención psicológica individual a las estudiantes en las cuales se evidenciaron baja autoestima y falta de motivación, logrando comprender el porqué de sus falencias y dificultades académicas, brindadoles un espacio a la escucha, reforzando su autoestima por medio de charlas, videos sobre autoestima, asignación de responsabilidades en casa y académicas (organización de la habitación, cumplimiento de tareas, trabajos, tiempo en sus actividades favoritas) que brindaron bienestar y estabilidad a su estilo de vida, informando en primera instancia a los padres de familia sobre el apoyo y la comprensión a sus hijos mediante una entrevista virtual.



El impacto generado desde la práctica profesional II en el Colegio Mercantil, lo resalto desde las entrevistas realizadas a docentes, ya que fue fundamental la intervención, debido a los índices de ansiedad y sobre todo de estrés laboral presentados; una vez terminadas todas las entrevistas se dio paso al seguimiento psicológico a docentes que lo requerían por las diversas situaciones presentadas: estrés laboral, depresión, temor al salir a la calle, se brindó el acompañamiento 1 vez cada 2 semanas, herramientas y ejercicios sencillos para realizar en casa y trabajar en el estrés, ansiedad y depresión (realizar ejercicio, lecturas, tiempo libre para descansar, iniciar una nueva manualidad, escucha de audios de reprogramación mental, organización del tiempo), de esta manera se acompañó y se evidenciaron resultados positivos, ya que varios docentes expresaron mejorías físicas como: lograr conciliar el sueño, organizar su tiempo y volver a sus actividades favoritas (ejercicio, lecturas).

### **Parte 5: aprendizaje de la experiencia**

El aprendizaje adquirido desde la sistematización de experiencias se hace importante porque se reconoce de manera más clara y profunda el trabajo realizado con la población elegida de niñas entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil durante el proceso de práctica profesional II, donde se da a conocer que la situación de salud a nivel mundial afecta de manera considerable a la población más vulnerable ya que muchos no comprenden o no cuentan con herramientas y apoyo que sus padres puedan brindar, es así como los docentes evidenciaron la preocupación y necesidad de buscar una intervención para mejorar la calidad de vida de las estudiantes a nivel emocional.

El aprendizaje adquirido desde la experiencia en el taller vivencial con las estudiantes desde la parte profesional me conduce más a la investigación y conocimiento de las emociones, la forma como estas afectan la parte mental, emocional de la persona, cómo influyen limitando actividades y acciones; en especial desde el área educativa es de mayor relevancia reforzar y conocer más a fondo herramientas útiles para lograr una intervención oportuna.

Desde el área personal, el aprendizaje adquirido, es mirar en el otro las habilidades, cualidades que lo destacan como persona que permite disponer la mente, el espíritu para lograr relaciones interpersonales sanas, aceptando las diversas personalidades y realidades de los demás que al final dan como resultado una mejor convivencia y calidad de vida.

Y como insumo de trabajo, se realizó un blog que se titula “Un camino al conocimiento de sí mismo”, en el cual se describe en que consiste el taller vivencial y la actividad del árbol; se encontrara el paso a paso para el estudiante, docente o líder que se desempeñe en el área educativa o desee realizar un trabajo con niños y estén presentes dificultades académicas que afectan el área personal: mental, emocional. El taller vivencial conduce a los participantes al reconocimiento de las cualidades, metas y emociones de una manera práctica, sencilla y divertida.

Durante la realización de la sistematización de dicha experiencia en mi opinión, se hizo presente la limitación de las tutorías de manera presencial, como bien sabemos debido a la situación de salubridad, las tutorías de sistematización fueron dictadas y guiadas de manera virtual por medio de la plataforma Teams, lo cual se vio limitado por el corto tiempo de conexión, las fallas de internet que se presenta, se mantuvo la comunicación por correos electrónicos y mensajería de WhatsApp , en caso de dudas y apoyo.

En un momento los directivos de la Escuela Mercantil pensaron en la posibilidad de dar continuidad a las convivencias de manera presencial, lo que incluía y beneficiaba el desarrollo de mi proyecto de practica de manera más competente, teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad; dado el caso que en la presente semana se incrementó los casos de covid-19 en el municipio de Tuluá y no se logró dar paso a lo pensado, se continuo de modo virtual.

Los insumos y herramientas ofrecidas por la universidad, la tutora asignada para la realización de la sistematización de la experiencia fueron eficaz y de gran apoyo para la realización de la misma, sin embargo la elección de experiencia a sistematizar fue limitante ya que fueron pocas las actividades realizadas dentro del proyecto de practica debido a varios deberes que en su momento estuvieron presentes en la institución (entrevista y seguimiento a docentes, escuela de padres, reuniones). De igual manera se logró la elección de una experiencia que genero impacto de manera positiva y reflexiva en la población estudiantil.

### **Conclusiones**

La experiencia del taller vivencial dio a conocer diferentes realidades y situaciones presentes en las estudiantes de 4° y 5° de primaria que en su momento afectaron de manera considerable su desempeño académico, su desarrollo personal y emocional.

Fue satisfactorio la realización de la actividad del árbol ya que, gracias a ello, se dio camino al seguimiento y acompañamiento a las estudiantes, donde fue notorio el bajo rendimiento académico expresado e informado por parte de los directores de grupo.

El taller vivencial fue todo un reto en la realización en su modalidad virtual, ya que el colegio tiene como costumbre la realización de convivencias y actividades similares para fortalecer la parte humana de las estudiantes; debido a la situación de salubridad de covid-19 presentada no pudo realizarse de modo presencial en el año 2020, sin embargo, se logró cumplir con lo más importante del taller vivencial, que a través de la actividad del árbol, concientizando y logrando que las participantes reconocieran en ellas el potencial de ser capaces en la realización de metas como también de sus sueños, así como el reconocimiento de sus capacidades y cualidades que las forman como personas y ciudadanas.

Abraham Maslow desde su Teoría de la motivación humana, (Abraham Maslow, citado por J, Quintero, 2007) hace referencia al valor de la autoestima como una necesidad básica del ser humano, en la cual se reconocen los logros y metas, aportan confianza y seguridad en sí mismo, formando así una sana autoestima que a su vez hace relación con el aporte de Daniel Goleman desde la inteligencia emocional , como una capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones para formar una adecuada relación interpersonal; de esta manera se fortalece la autoestima, reconociendo logros, metas, los aspectos positivos como persona y el valor del tiempo en actividades u oficios que aporten tranquilidad y satisfacción.

Así mismo se dieron resultados en ese momento oportunos para que las estudiantes continuarán de manera positiva su proceso académico y lo llevaran a feliz término, desde el autor Abraham Maslow, al reconocer sus cualidades, metas y lograr una autorrealización al finalizar su año en curso.

Un resultado positivo al finalizar la actividad del árbol, fue que una vez dictado el tema y realizada la actividad del árbol, como lo nombra el autor Daniel Goleman, cada estudiante a manera personal logró la capacidad de expresar sus sentimientos y emociones mediante gestos, lenguaje y acciones, lo cual contribuye a la mejora de relaciones interpersonales, en este caso, la convivencia en grupo; así mismo reconocieron sus cualidades más significativas, aceptándose, variando en que algunas niñas nombraron más cualidades que otras; expresaron sentirse a gusto, felices de compartir y dar a conocer a sus compañeras sus actividades favoritas, conociendo que tienen muchas cosas en común, así como los logros ya cumplidos y los sueños que esperan cumplir al terminar el proceso escolar.

### **Recomendaciones**

- Es importante que los encuentros didácticos (talleres y actividades) sean realizados de manera presencial ya sea en la modalidad alternancia para una mayor impresión positiva y poder lograr con los objetivos propuestos.
- Se recomienda realizar reuniones preparatorias con un mayor tiempo anticipado para organizar mejor los temas, actividades, y recursos escolares necesarios para dar mayores resultados positivos en los encuentros didácticos, teniendo en cuenta la opinión de los directores de grupo y docentes que acompañan en mayor tiempo a los estudiantes y evidencian con facilidad cambios o dificultades de convivencia o académicas.

- Se recomienda establecer horarios específicos para cada actividad a realizar, así se contribuye al orden y la disciplina de los directivos y estudiantes.
- Se espera que la Escuela Mercantil siga brindando un proceso académico disciplinado, atento y responsable a las estudiantes, en especial cuando se evidencien cambios representativos en las estudiantes en cualquiera de sus áreas (personal, familiar, académica).
- Se recomienda que los estudiantes en proceso de prácticas profesional desde el área educativa conozcan más a fondo las realidades estudiantiles y por ello existen herramientas y test psicológicos que sirven de apoyo para identificar dificultades a tiempo y así logren ejercitarse más en la profesión, con investigación e intervenciones que respondan y den resultado a las necesidades.
- Resalto de manera positiva y responsable el acompañamiento de mi tutora asignada, los conocimientos y finalmente lo aprendido durante el proceso sobre la sistematización de experiencias.
- ¿Los directores de grupo evidenciaron cambios positivos en el rendimiento académico de las estudiantes después del taller realizado?
- ¿Qué impacto se tendría en el área directiva el realizar talleres de autoestima y el promover nuevas metas en ellos?
- ¿Los padres de familia apoyaron a los hijos que se encontraban en seguimiento psicológico?
- ¿Cuántas estudiantes no continuaron con su año lectivo en la institución, aun dictado el taller vivencial en pro de la motivación y la autoestima?

## **Parte 6: estrategias de socialización de la experiencia**

La estrategia de socialización empleada es el blog que lleva por título “Un camino al conocimiento de sí mismo”, el cual será encontrado en la página web y estará al alcance de toda aquella persona, estudiante, docente, profesional, líder que busque y desee tomar una herramienta práctica y sencilla, con la finalidad de preparar a manera creativa temas de valores, autoestima y emociones. En el blog, se encontrará el paso a paso del taller vivencial y la actividad del árbol, trabajo realizado de modo virtual en el periodo 2020-2 por medio de la plataforma zoom debido a la situación de salud mundial, con la población estudiantil entre 8 y 10 años de la Escuela Mercantil de la ciudad de Tuluá-Valle con el objetivo que las participantes reconocieran en sí mismas las cualidades, capacidades y metas cumplidas o por cumplir a mediano y largo plazo ya que se hacían presentes diversas problemáticas (baja autoestima, bullying, falta de motivación, ausencia a clases) que afectaban de manera considerable el rendimiento académico de las estudiantes.

Para más claridad un blog, es definido como una página o sitio web, en la cual se publica sobre un tema de interés con el fin de brindar información y lograr determinados objetivos en los lectores, un blog está en función de escribir periódicamente, en orden, en tiempo cronológico sobre el tema de interés ya sea ideas, experiencias, opiniones, investigaciones, información personal, profesional, de deportes, tiendas virtuales, noticias. En un blog puede encontrarse todo tipo de información ya sea para aprender, divertirnos, informarnos o ayudarnos, con la diferencia que el tipo de contenido publicado contiene opiniones, así mismo está abierto a los lectores para comentar y compartir la información (Bego Romero, 2018).

El taller vivencial tiene como objetivo que los participantes logren adquirir conocimientos en temas de valores, autoestima y emociones, en relación con la actividad del árbol, con la finalidad de que los participantes reconozcan sus cualidades, capacidades, metas y se direccionen a un concepto de sí mismo de manera positiva. El taller vivencial está abierto a la creatividad del líder empleando videos, reflexiones, anécdotas con el fin de generar relaciones interpersonales sanas y retroalimentar el valor de la autoestima.





## Referencias Bibliográficas

Virginia Domínguez, p. (7 de Marzo de 2019). Red Cenit, centros de desarrollo cognitivo

Obtenido de Técnica de autoestima: el árbol de los logros :

<https://www.redcenit.com/tecnica-de-autoestima-el-arbol-de-los-logros/>

Arias, P. S. (25 de Febrero de 2015). Economipedia. Obtenido de Pirámide de Maslow: <https://economipedia.com/definiciones/piramide-de-maslow.html>

Barahona, A. F. (Mayo de 2003). Valor y amor según Max Scheler. Revista de Filosofía, Versión impresa. Obtenido de

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-11712003000200003](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-11712003000200003)

Colombia, P. d. (s.f.). Guía de sistematización, para experiencias de sindicalización y negociación colectiva desarrolladas por organizaciones sindicales. Obtenido de

[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_561223.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/---sro-lima/documents/genericdocument/wcms_561223.pdf)

Dalmau y Jover, S. A. (2007). Enciclopedia de la Religión Católica. Obtenido de Max Scheler (1874-1928): <https://www.filosofia.org/enc/erc/t6c1117.htm>

EIDLE. (23 de Febrero de 2018). Obtenido de La teoría del aprendizaje y el desarrollo de Lev Vygotski: <https://blog.uclm.es/beatrizmartin/la-teoria-del-aprendizaje-y-el-desarrollo-de-lev-vygotski/>

Fernández, D. J. (2014). Guía para la sistematización de experiencias . Medellín : Universidad de Antioquia .

García-Allen, J. (s.f.). Psicología y mente . Obtenido de Daniel Goleman: biografía del autor de la Inteligencia Emocional : <https://psicologiaymente.com/biografias/daniel-goleman>

Goleman, D. (s.f.). En D. Goleman, Inteligencia Emocional . Kairós .

mundifrases.com. (2008-2015). Obtenido de Frases de "Inteligencia emocional": <https://www.mundifrases.com/slibro/inteligenciaemocional/#:~:text=%E2%80%9CLa%20infancia%20y%20la%20adolescencia,el%20resto%20de%20nuestras%20vidas.%E2%80%9D&text=%E2%80%9CLa%20vida%20est%C3%A1%20sembrada%20de,aprender%20a%20mantener%20el%20equilibrio.%>

psicopedagogiaaprendizajauc. (29 de Junio de 2012). Obtenido de Abraham Maslow y su teoría de la motivación humana : <https://psicopedagogiaaprendizajauc.wordpress.com/page/2/>

Recio, O. M. (s.f.). Cepsim Madrid. Obtenido de Como desarrollar la inteligencia emocional:

[https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/salud/comodesarrollarlainteligenciaemocional#:~:text=Daniel%20Goleman%20\(1995\)%20define%20la,intelectual%2C%20en%20un%20plano%20racional.](https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/salud/comodesarrollarlainteligenciaemocional#:~:text=Daniel%20Goleman%20(1995)%20define%20la,intelectual%2C%20en%20un%20plano%20racional.)

Rodríguez, E. M. (9 de Septiembre de 2018). La mente es maravillosa . Obtenido de Las principales teorías de la emoción : <https://lamenteesmaravillosa.com/las-principales-teorias-de-la-emocion/>

Romero, B. (27 de Marzo de 2018). Mailrelay. Obtenido de ¿Qué es un blog y para qué sirve?: <https://blog.mailrelay.com/es/2018/03/27/que-es-un-blog>

**Anexos 1: carta autorización de sistematización de experiencias**

Señores

Programa de Psicología Centro Regional Buga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Atención: Alejandra Montealegre Mesa

Docente acompañante de Sistematización Programa de Psicología

**REF.: Aprobación para ejecución de investigación.**

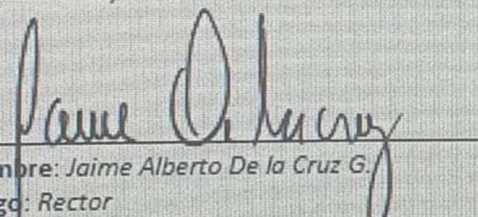
Cordial saludo.

Con el presente apruebo la realización de la investigación denominado: *Un camino al conocimiento de sí mismo*, a cargo del estudiante **Geraldine Herrera Gómez**, trabajo que será realizado en **Escuela Mercantil**, y en el cual se aplicarán instrumentos para la recolección de datos como cuestionarios, escalas y test de evaluación psicológica, así como la realización de entrevistas y grupos focales.

Así mismo, comprendo que el producto final de la investigación consistirá en documento académico lo que implica que:

1. Será publicado en repositorio institucional y/o en diferentes medios de divulgación científico-académica.
2. Las publicaciones implican que cualquier persona puede consultarlo vía Google.
3. Es posible que el documento y presentaciones describan dinámicas institucionales internas.
4. El documento puede tener evidencias fotográficas y documentales de libre acceso del ejercicio de investigación.
5. La presente aprobación también será de libre acceso.

Atentamente,



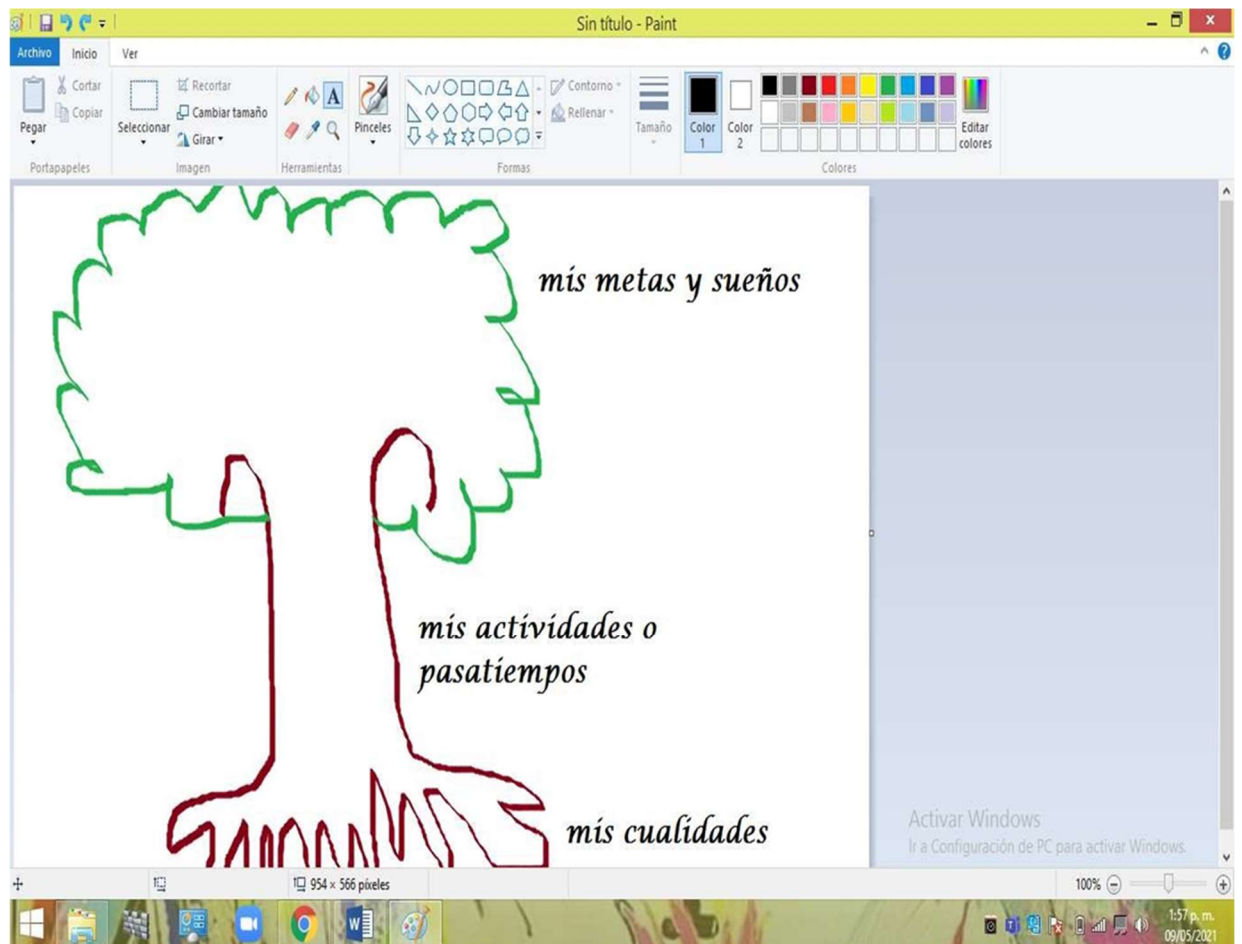
Nombre: Jaime Alberto De la Cruz G.

Cargo: Rector

Correo: [escuelamercantil@hotmail.com](mailto:escuelamercantil@hotmail.com)

Celular: 3174010225

## Anexos 2: demostración en programa paint, actividad del árbol



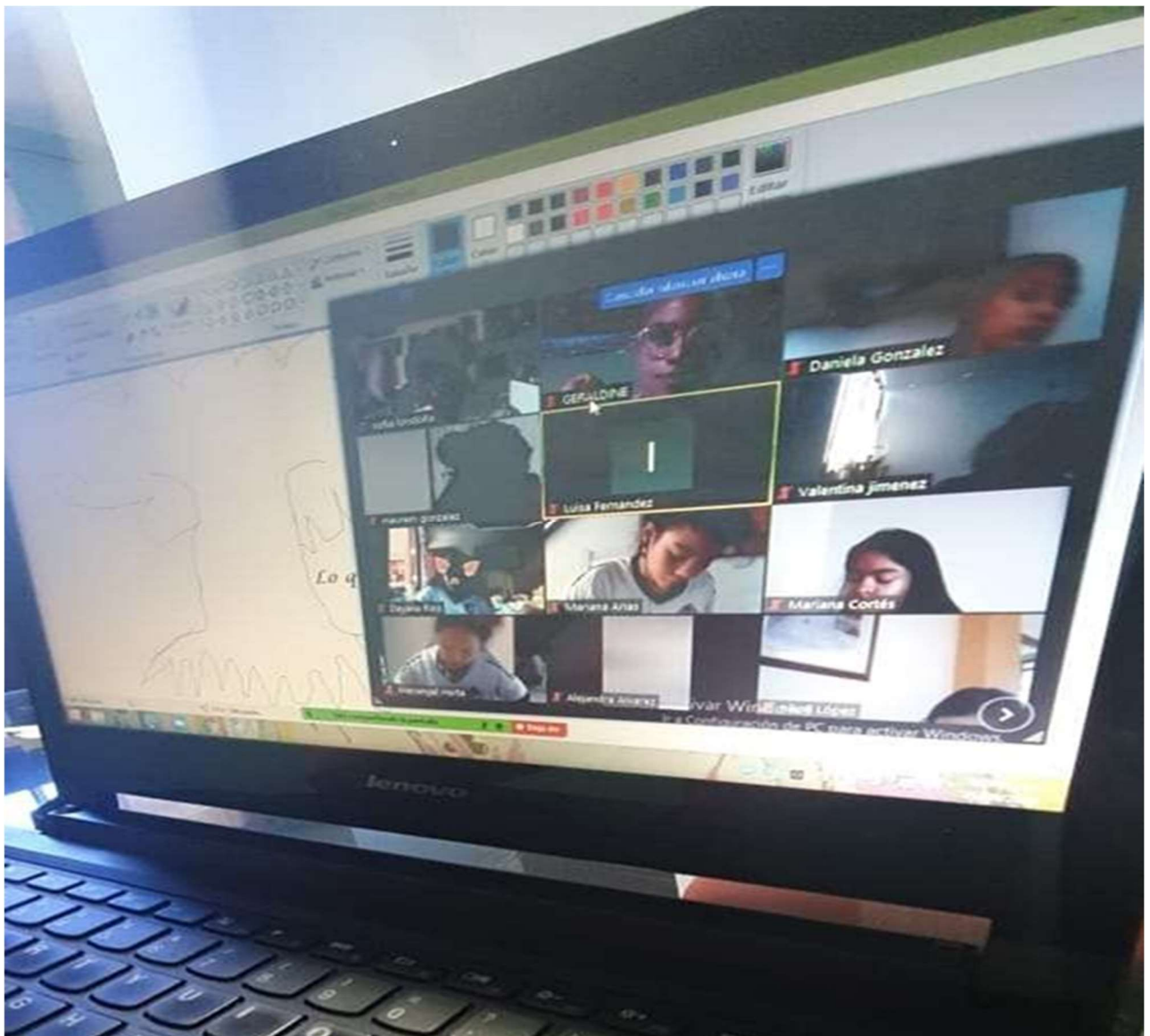
## Anexos 3: tabla matriz de ordenamiento

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivos	Método	Resultados	Conte xto	Observación
7 Septie mbre 2020	Reunión extraordin aria	Docentes, rectoría, coordinación, área de psicología	Identificar las necesidades y dificultades de cada grupo	Modo virtual, plataform a Zoom	Los docentes expusieron las dificultades de las estudiantes para darles una pronta solución.	Desde casa 8:00 am a 12:00 md	Los docentes estuvieron atentos y dispuestos a socializar cada situación de las estudiantes. Se evidencio la necesidad de atención psicológica.
14 Septi embr e	Planeació n n de temas y taller	Área de psicología	Definir los temas y taller de acuerdo a las	Modo virtual, plataform a Zoom,	Se eligió el tema de los valores y la autoestima	Desde casa 8:00 am a 12:00	De acuerdo a la situación de cada grupo

2020			dificultades encontradas	vía whatsapp y llamadas	Se investigó y organizó el taller vivencial y la actividad del árbol	md	estudiantil, se formaron los temas y talleres. Se evidencio la falta de tiempo por actividades y clases ya programadas
14 de Septiembre 2020	Taller vivencial y actividad del árbol	Estudiantes de 4° y 5° de primaria Área de psicología	Desarrollar el tema de valores y autoestima y la actividad del árbol	Modo virtual, plataforma Zoom	Realización del tema de valores y el taller vivencial. Buena disposición y participación del grupo elegido. Las	Desde casa 8:00 am a 12:00 md	Durante la socialización de la actividad del árbol se observó la necesidad de realizar seguimiento y

					estudiantes expusieron sus realidades de vida y se sintieron a gusto con la actividad		acompañami ento psicológico a estudiantes que lo requerían. El tiempo fue adecuado para la realización del taller vivencial.
12 Octubr e 2020	Seguimie nto psicológic o	Estudiant es observada s con mayores dificultad es, Área de psicología	Realizar seguimiento a las estudiantes elegidas	Modo virtual, plataform a Zoom y vía whatsapp	Se realizó entrevista a cada estudiante y padres de familia. Se realizó seguimiento 1 vez por semana	Desde casa en horas de la tarde Duraci ón: 1 hora	Las estudiantes en seguimiento psicológico respondieron de manera positiva a los encuentros virtuales



**Anexo 4: fotografía, actividad del árbol**

**Anexo 5: fotografía, conversación padres de familia.**