

Capítulo 19

Actividades lúdicas en sustentabilidad para el manejo de las emociones en tiempos de pandemia

Beatriz Elena Muñoz Serna⁴⁵

<https://doi.org/10.61728/AE24003476>



⁴⁵ Universidad Autónoma de Querétaro, correo: bety.munoz@hotmail.com

Introducción

Con la llegada de la pandemia por COVID-19 a las aulas, las y los docentes tuvieron que adaptar sus programas, actividades y clases a diferentes plataformas de videoconferencias, lo que permitió seguir avanzando en la formación académica de las y los estudiantes. En el caso particular de los alumnos de primer semestre en la materia de Sustentabilidad de las Licenciaturas en Lenguas Modernas en Español y de la Licenciatura en Lenguas Modernas en Inglés, programas educativos de la Facultad de Lenguas y Letras de la Universidad Autónoma de Querétaro, no fueron la excepción. Como titular de la materia me di a la tarea de reestructurar la forma de trabajo, partiendo de lo teórico a lo práctico, pero que al mismo tiempo fuera una materia en el que diferentes actividades lúdicas se llevaran a cabo y de forma paralela, ayudaran a las y los alumnos a sobrellevar el distanciamiento social durante la pandemia.

La materia de Sustentabilidad, puede ser considerada como una materia no necesaria por las y los estudiantes, ya que su contenido no se encuentra relacionado con la formación de docentes de lenguas en la enseñanza del español y del inglés. Por este motivo, en particular, el compromiso en la materia de Sustentabilidad fue guiarlos en la enseñanza de temas importantes en relación con el cuidado del medio ambiente, pero a la vez, realizar actividades lúdicas que les permitieran llevar a la práctica el cuidado del planeta. El objetivo de la materia es concientizar a los universitarios a tener conocimientos generales en sustentabilidad, generar conciencia de la situación actual del medio ambiente y del planeta y, llevar cuestiones teóricas y prácticas de la vida cotidiana a las aulas a través de diferentes actividades de interés para las y los alumnos.

El objetivo de esta investigación es conocer cómo las diferentes actividades lúdicas impactaron en su desarrollo emocional, cómo estas les ayudaron a sobrellevar el distanciamiento social, pero sobre todo en su desenvolvimiento emocional. Cada una de las actividades requirió mate-

riales específicos que se podían conseguir en casa, sin necesidad de exponer a las y los alumnos a salir de sus casas en tiempos de pandemia. Como se puede observar, las diferentes actividades lúdicas lograron productos que utilizan actualmente en la vida diaria y que son de utilidad y cubren una necesidad.

Ramírez, Díaz, Reyes y Cueca (2011) mencionan que “la educación lúdica conlleva participación, disfrute y la creatividad de la vida cotidiana” (p. 26), en el caso de las actividades lúdicas llevadas a cabo en la materia de Sustentabilidad cumplieron con las características antes mencionadas, y por ende permitieron a las y los estudiantes, un momento de distracción en sus clases a distancia, y por supuesto un acercamiento a la naturaleza a través del huerto en casa y a un área casi no trabajada por las y los alumnos, la costura. Las diferentes actividades requirieron de esfuerzo, constancia y aprendizajes nuevos que para las y los universitarios, abrieran panoramas a novedosas formas de desarrollar su creatividad.

Aproximación teórica

Desde hace tiempo, se ha invitado a la población de A ser conscientes del cuidado del medio ambiente en diferentes formas y qué mejor forma de hacer crecer esta conciencia desde las aulas en sus diferentes niveles de educación. La integración de la Sustentabilidad en los planes curriculares a nivel universitario no podía quedarse atrás. Lo que se pretende es formar ciudadanos del mundo con responsabilidad en el cuidado del medio ambiente. Ávila (2019), expresa que “el máximo exponente de la teología ambientalista es Leonardo Boff, quien lideró la redacción de la “Carta de la Tierra” (...) la ecología ambiental no es neutra, sino ideológica y que debe de estar basada en valores para la transformación social” (p. 40), en dicha carta resalta la importancia de la educación ambiental como una estrategia básica para una adopción individual y colectiva de nuevas actitudes y comportamientos ambientales.

Uno de los compromisos que tiene la materia de sustentabilidad es precisamente generar conciencia del cuidado del medio ambiente a través de los actos que llevamos a cabo en la vida diaria y, de forma paralela, creando conciencia con diferentes actividades lúdicas que ayuden a las y los alum-

nos a forjar este pensamiento dirigido hacia el cuidado del planeta. Como se hace referencia en la materia, el cuidado del medioambiente comienza con un acto; por muy simple y pequeño que sea este, es un beneficio para el planeta. Este tipo de actos son una reacción en cadena de manera positiva en la cultura del cuidado del medioambiente.

Un primer paso es generar una sensibilización ambiental, la cual da pie a una motivación e interés a la conservación de la naturaleza y a la protección del medio ambiente. Según Ávila (2019), la motivación “no solo requiere de enseñanzas teóricas, sino de involucrar a los alumnos en actividades, como lo son las lúdicas, y que estas permitan un compromiso, pero, sobre todo, la creación de materiales que puedan ser de utilidad en la vida cotidiana de los alumnos” (p. 86). Y por supuesto, la cultura mexicana está llena de formas de vida cotidiana particulares, como el ir a compra las tortillas con la servilleta que bordó la abuelita o la tía, el clásico morral de plástico con el que se va al mercado y por supuesto, el elote que compras y que te dan en la misma hoja del elote que se le quita previamente a la cocción. Y, ¿por qué no convertir estas herramientas de la vida cotidiana en actividades lúdicas en el aula para seguir generando una sensibilización ambiental?

Las actividades lúdicas llevadas a cabo dentro de la materia, permitieron a las y los estudiantes, hacer un despliegue de creatividad, ingenio y de habilidades como la costura, la cual muchos de ellos no habían llevado a cabo. A su vez, también implicó un reto para la docente, que se dio la tarea de buscar videos de qué tipo de puntadas podían hacer, y qué tipo de morrales podían elaborar, y a la vez, permitiendo libre elección del modelo específico de las diferentes actividades. Pero lo más difícil, fue la supervisión de los trabajos a través de la cámara. Y aunque fue un reto, fueron clases de total compromiso de las y los alumnos.

El grupo 2 de la Licenciatura en Lenguas Modernas en Inglés tuvo sus clases los viernes de 6 a 9 de la noche, un horario difícil, por ser la última clase de la semana, y a última hora después de una semana de asistencias a todas sus clases. Pero esto no fue un impedimento, las pocas ausencias que hubo de los alumnos fueron por causas personales o por enfermedad. Sin falta, todos los viernes a las 6 se conectaban para ver temas relacionados con sustentabilidad y para la realización de las actividades lúdicas que, aunque temerosos, todos las realizaron puntualmente.

Las actividades lúdicas en el aula, permitieron un proceso de enseñanza-aprendizaje permanente y significativo, y a la vez el desarrollo de habilidades psicomotoras, el ingenio y la creatividad. Esto generó una gran motivación en las y los alumnos; pues al ser independientes de la imagen final de su actividad, la motivación les ayudó a culminar todas las etapas y procedimientos con gran creatividad.

Las actividades lúdicas como proceso formativo con un fin pedagógico, permitieron un equilibrio en el ser humano, porque conlleva dialogar, interactuar y reflexionar desde las experiencias pedagógicas, cuyo proceso se presenta como una propuesta didáctica para atender los desafíos de la contemporaneidad (Ramírez y Velásquez, 2018). Hay que reconocer que “el juego, el disfrute, como parte de la lúdica constituyen una forma agradable de obtener mayor participación de la gente” (Ramírez, Díaz, Reyes y Cueca (2011, p. 26).

Es una gran tarea enseñar, pero es importante también que, como maestras y maestros, se puedan tomar en cuenta las actividades lúdicas, ya que motivan al grupo, salen de la monotonía propia del aula de clases y, sobre todo, se divierten las y los alumnos.

La pandemia por COVID-19 ha provocado un distanciamiento social en las aulas, trasladando a docentes y alumnos a las diferentes plataformas de videoconferencias, para continuar con la educación, pues a pesar del confinamiento, los procesos formativos formales en sus diferentes niveles continuaron. Aun cuando la situación fue difícil, las y los docentes, buscaron nuevas formas de trabajar a distancia, siendo las actividades lúdicas una herramienta para facilitar el aprendizaje, pero a su vez, también para sobrellevar el confinamiento, y a través de estas, tomar en cuenta el progreso emocional de las y los estudiantes.

La pandemia y el confinamiento han puesto en jaque las emociones de las y los universitarios. No se puede negar que el ser humano es un ser emocional y se muestra en los diferentes espacios en los que convive. Edward-Schachter (2016) expresa que “las emociones desempeñan un papel fundamental en nuestra vida cotidiana” (p. 1), y las aulas no son la excepción. El confinamiento ha logrado que las y los estudiantes se enfrenten a una soledad física, en donde la interacción con sus compañeros ha quedado atrás.

Educación significa enseñar y aportar conocimientos en las aulas, pero también se trabaja con emociones y en las diferentes formas de conducirse e interactuar de las y los alumnos. El desarrollo de la competencia emocional, permite a los futuros profesionistas el manejo de sus emociones en las diferentes situaciones a las que se enfrentarán en su campo laboral. Educar desde un paradigma humanista, en donde el reconocimiento del otro, del amigo, del compañero y de los demás en general, le permitirá a las y los universitarios, desarrollarse en el campo laboral con calidad humana. La competencia emocional la define “como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas en un cierto nivel de calidad y eficacia” (Bisquerra y Pérez 2012, como se citó en Cellis, 2017, p. 9).

Como se puede ver en la definición anterior, se habla de habilidades y actitudes que se tiene que desarrollar, pero sobre todo poner en práctica para poder llevar a cabo las actividades necesarias en el campo laboral, con calidad, pero también con actitudes positivas, de armonía y de manejo de las emociones dentro del ámbito laboral. Las emociones forman parte del ser humano, y están presentes en todo momento, ayudan a lograr objetivos y cumplir metas, pero también son las que permean cada una de las actividades que se llevan, tanto en la vida cotidiana como en la académica.

Cada una de las actividades lúdicas planteadas en la materia de sustentabilidad, permitió a las y los alumnos en tener plena confianza en el desarrollo de las mismas, a pesar de que la gran mayoría nunca había tomado un hilo y aguja para coser. Esto significó un gran reto para las y los estudiantes, pues aun con el temor de pensar en elaborar la actividad de manera errónea, se encontraban motivados en lo que podían lograr al final de cada una de las actividades propuestas.

Metodología

Esta investigación de corte cualitativo, tuvo como finalidad conocer las experiencias en diferentes actividades lúdicas de 92 alumnos, que tomaron la materia de Sustentabilidad en el primer semestre, en el periodo de julio a diciembre de 2021. Los 92 alumnos participantes en esta investigación, se dividieron para tomar clase virtual y participar en la investigación. En

la siguiente tabla se presenta la composición de las y los participantes por programa educativo.

Tabla 1

Participantes en la investigación

Programa educativo	Alumnos participantes
Licenciatura en Lenguas Modernas en Español	23
Licenciatura en Lenguas Modernas en Inglés, grupo 1	32
Licenciatura en Lenguas Modernas en Inglés, grupo 2	37

Fuente: elaboración propia.

La materia de Sustentabilidad tiene tres horas frente a grupo a la semana. Se tomaron como participantes los grupos antes mencionados, y en el programa de la asignatura, se propusieron 4 actividades programadas a lo largo del semestre. Las actividades lúdicas que se llevaron se describen en la tabla 2:

Tabla 2

Desarrollo de las actividades lúdicas

Actividad	Tiempo de elaboración
Un huerto en casa	12 semanas
Confección de un morral	2 sesiones de 3 horas
Elaboración de un cubrebocas reutilizable	1 a 2 sesión de 3 horas
La creación de un sujeta cubrebocas	1 sesión de 3 horas

Fuente: elaboración propia.

Para recolectar las experiencias de las y los alumnos en relación con las actividades lúdicas antes mencionadas en la tabla 2, se elaboró un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas, a través de Google Forms para los tres grupos. Esta investigación se enfoca en primer lugar, en conocer la opinión de las y los alumnos en torno a las actividades lúdicas que realizaron, si estas fueron interesantes, divertidas, complicadas, aburridas o indiferentes y, en segundo lugar, conocer cuál de las cuatro actividades fue

la que más les gustó. Esto con la finalidad de conocer si estas actividades se pueden seguir realizando en futuras generaciones de los diferentes programas educativos en donde se imparte la materia de Sustentabilidad.

Desarrollo

Para poder obtener los resultados de esta investigación, se desarrollaron previamente durante el semestre las diferentes actividades lúdicas, las cuales consistieron de rutinas específicas para su realización. Se empezó por la primera actividad, el huerto en casa, el cual se desarrolló de acuerdo con las condiciones de cada uno de las alumnas y alumnos. Esto dependía de los espacios con los que contaba cada uno en sus casas, desde huertos verticales, macetas, siembra en el suelo y en contenedores reutilizables.

El huerto, en caso, estuvo determinado por las cuestiones económicas, pero, sobre todo, de la disponibilidad de material sin salir del hogar. Después se planeó qué tipo de recursos tenía cada uno de las y los estudiantes, para definir si su huerto partía de la compra de semillas o de los propios recursos de casa, como las semillas de fresas, chiles, jitomates, etc. que se tenían después de utilizar los alimentos. En tercer lugar, se les solicitó fichas técnicas con información específica que les fuera de ayuda para conocer los cuidados que debería tener cada planta que sembraran, así como el tiempo de germinación de cada una de ellas. Y, por último, el cuidado a lo largo de las 12 semanas que duró el curso.

En la segunda actividad, la elaboración de un morral, se les presentaron diversos tipos de morrales, desde el clásico hasta un pequeño back pack que fuera de utilidad para las y los alumnos. A través de diferentes videos, cada uno de las y los alumnos decidieron qué tipo de morral querían elaborar. Se requirió de conseguir algún tipo de tela gruesa, que les permitiera no solo la elaboración del morral, sino que este fuera resistente para el uso continuo. Se solicitó a parte de la tela, de tirantes en caso de no contar con la suficiente cantidad de tela, de hilo, tijeras, aguja y en el caso de que desearan agregar alguna imagen a su morral, con diferentes técnicas, como la pintura textil, el bordado, el uso de calcomanías o incorporar pedazos de tela que contrastaran con la tela del morral. Lo que se prestó para una gran creatividad e imaginación. Esta actividad requirió de dos sesiones de

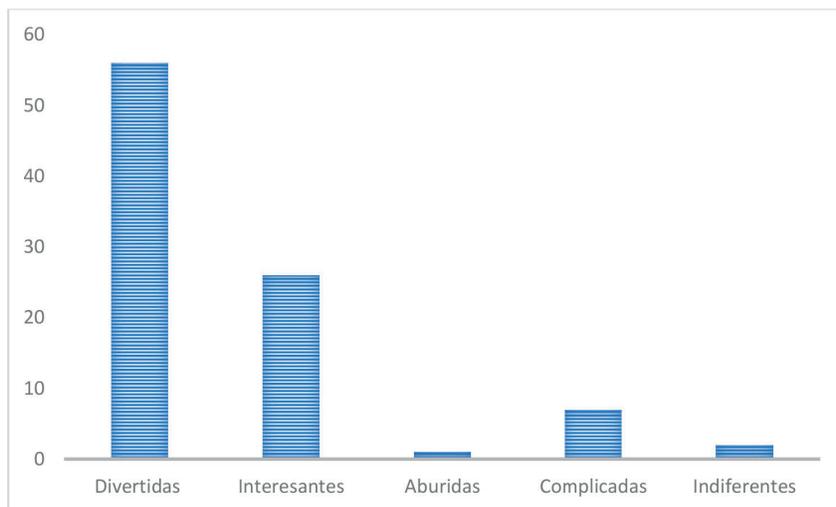
tres horas para su elaboración, ya que la mayoría de los alumnos lo cosió a mano, y, sobre todo, que muchos de ellos nunca habían agarrado un hilo y aguja para coser.

La tercera actividad consistió en la elaboración de un cubrebocas tan necesario en estos tiempos de pandemia. Al igual que la segunda actividad, se les presentaron diferentes modelos y cada alumna y alumno decidió qué modelo y qué tipo de tela utilizaría. Se les sugirió de nueva cuenta que de preferencia elaboraran su cubrebocas con materiales que ya tuvieran en casa. Algunos de ellos utilizaron el material sobrante que tenían del morral previamente elaborado. Esta actividad requirió en la mayoría del estudiantado una sesión, pero hubo estudiantes que requirieron de una sesión más para poder concluir su cubrebocas.

Por último, la cuarta actividad lúdica consistió en la elaboración de un sujeta cubrebocas, el cual permite no solo tener a la mano el cubrebocas, sino también no extraviarlo, como sucede muchas veces. En esta actividad se mostraron diferentes formas para realizarlo, con materiales variados, desde listones, tela y la clásica pedrería o chaquira utilizada en la confección de vestidos bordados. Y el cómo sujetarlos, dependió de cada uno de ellos, desde el broquel clásico hasta broches de papelería. Todo dependía de lo que las y los alumnos tuvieran a la mano, sin necesidad de salir de casa. De nueva cuenta la creatividad se presentó en los trabajos entregados. Esta actividad tomó solamente una sesión de tres horas.

Resultados

Los resultados muestran una tendencia hacia la motivación en casi la totalidad de los alumnos, a pesar de ser actividades que la mayoría de las y los estudiantes nunca habían realizado, y del temor a no poder culminarlas o elaborarlas de forma incorrecta, el entusiasmo prevaleció. En la figura 1, se muestran los resultados de las y los alumnos en cuanto a cómo sintieron las actividades lúdicas de la materia de Sustentabilidad.

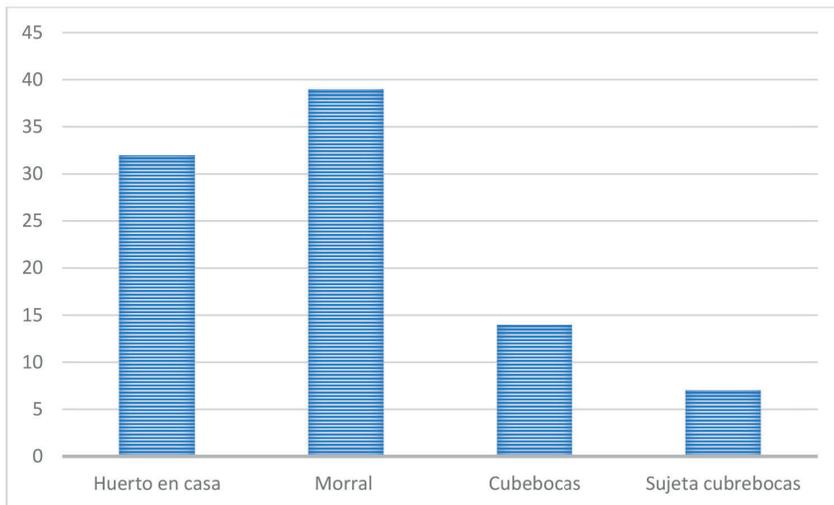
Figura 1*Opinión de las diferentes actividades lúdicas*

Fuente: elaboración propia.

Como puede observarse en la figura 1, la mayoría de las y los estudiantes encontraron las diferentes actividades lúdicas divertidas e interesantes, mientras que una minoría encontró las mismas aburridas, complicadas y para otros fueron indiferentes dichas actividades. Estos resultados muestran que las 4 actividades asignadas durante el semestre de julio a diciembre de 2021 fueron aceptadas de buena manera por las y los alumnos.

En relación con la segunda pregunta que se les hizo a las y los alumnos, los resultados muestran que la actividad del morral fue la que más gustó. A pesar de tener sus complicaciones, porque requirió realizar costura encerrada, elaboración de los tirantes del morral y algunos de ellos le agregaron su toque particular, con pintura textil, bordados, calcomanías, etc., fue la actividad que más gustó entre el estudiantado.

La segunda actividad que más interesó fue el huerto en casa. A pesar de que esta actividad se llevó a cabo durante 12 semanas y requirió de más dedicación y esfuerzo, para la mayoría de los grupos fue una actividad interesante, a pesar de que muchos de las y los estudiantes nunca habían tenido la experiencia de cuidar una planta, de la dedicación y cuidados que se requiere para lograr que crezcan. En la figura 2, se muestra cuál de las cuatro actividades fue la que les gustó más a los alumnos.

Figura 2*Actividad que más gustó a las y los alumnos*

Fuente: elaboración propia.

Conclusiones

Como se puede observar a través de los resultados obtenidos en esta investigación, el incluir actividades lúdicas a nivel universitario motiva a las y los alumnos, además les permite desarrollar su creatividad e imaginación, y lo más importante, explorar actividades y dinámicas a las que no han tenido acceso por diversas razones. En el caso en particular de la costura o elaboración de morrales y cubrebocas, las y los alumnos descubrieron que logran todavía adquirir habilidades que pueden seguir desarrollando a lo largo de su vida. Las actividades lúdicas favorecen que las y los alumnos salgan de la monotonía de la clase, aprenden habilidades y aprenden a compartir los resultados obtenidos con gusto.

En la creatividad, reconocieron que pueden incursionar en diseños y técnicas que pueden practicar para mejorar su entorno personal. La creatividad permite al ser humano lograr cosas inimaginables, siendo la motivación el motor que permite seguir adelante con diferentes proyectos individuales, estos impulsados por la satisfacción de haber logrado algo en

el ámbito escolar que no es meramente aprendizaje teórico. El desarrollo de la creatividad aunada a las emociones, logra que las experiencias en actividades lúdicas hagan felices a las y los estudiantes.

Desafortunadamente, el tiempo y los contenidos de los programas que deben de cubrirse no dan mucho espacio para trabajar este tipo de actividades, por ende, generan en el proceso de enseñanza-aprendizaje una invariabilidad y lo que es peor, una rutina que muchas veces tiene un gran peso en la motivación de las y los alumnos, perdiendo de manera significativa la emoción por aprender y desarrollarse.

En relación con la materia de Sustentabilidad, como parte del mapa curricular de programas educativos que se enfocan en la enseñanza de lenguas, es el espacio ideal para proponer este tipo de actividades que motiven a las y los alumnos en su aprendizaje.

Por último, el empleo de actividades lúdicas, logra que los alumnos se sientan motivados, que continúen desarrollando su creatividad, pero, sobre todo, persistiendo en el desarrollo de sus emociones, lo que les permitirá el manejo de las mismas y en el de las diferentes situaciones que enfrentarán en el campo laboral.

Referencias

- Ávila, A. (2019). *Ambientalizar la currícula escolar para la inclusión de la sustentabilidad como eje transversal en la educación superior*. Fondo Universitario Editorial
- Caballero, G. (2021). Actividades lúdicas para el aprendizaje. *Revista Polo del Conocimiento*, 6(4), 861-878. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2615>
- De Cellis. (2017). *La educación emocional: un reto educativo. Memoria del trabajo del final de grado*. Universitat de Illes Balears
- Edwards-Schachter, M. (2016). Educación emocional y desarrollo de la creatividad. En Antón-Antón, M.; Bellver Izquierdo, J.; García Cortés, J. y Segura García, I. S. (Coord.), *Educar amb emociò*. Generalitat Valenciana. Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos*, (28), 31-45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173513847002>

- Ramírez, N., Díaz, M., Reyes, P. & Cueca, O. (2011). Educación lúdica: una opción de la educación rural colombiana sobre las geohelminCIAS. *Revista Med*, 19(1), 23-36.
- Ramírez, B. & Velázquez, I. (2018). *Estrategias didáctica-lúdicas para el cuidado del medio ambiente en la institución educativa Juan José Nieto durante el segundo semestre de 2018*. [Tesis de licenciatura]. Universidad Santo Tomás.

