



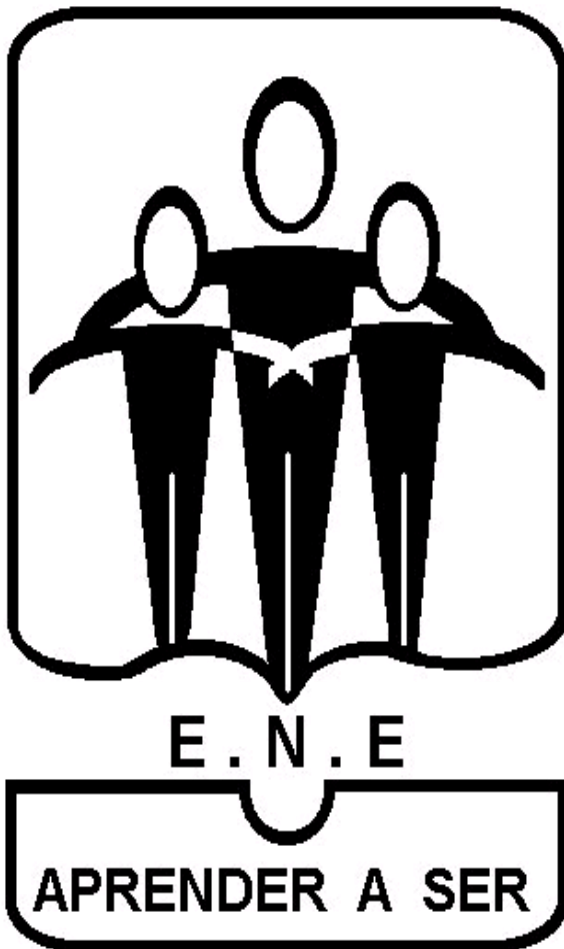
GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

CURSO ESCOLARIZADO



EL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN
ALUMNOS DE 2° DE PRIMARIA: REFLEXIÓN
EN EL CONTEXTO ACTUAL

INFORME DE PRÁCTICAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

ARIADNA LORENA ROMERO VARGAS

ASESOR

MTRA. MARTHA ROCÍO CONCHAS

GAYTÁN

CD. ECATEPEC, MÉX.

JULIO DE 2020



"2020. Año de Laura Méndez de Cuenca, emblema de la Mujer Mexiquense"

ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC

FOLIO: 01022 /2019-2020
ASUNTO: SE AUTORIZA
OPCIÓN DE TITULACIÓN

Cd. Ecatepec, Méx. a 9 de Julio de 2020.

**C. ARIADNA LORENA ROMERO VARGAS
P R E S E N T E**

La Dirección de La Escuela Normal de Ecatepec, se permite comunicar a usted, que ha sido autorizado su trabajo por la Comisión de Titulación con la modalidad de **INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES** que presenta para sustentar el **EXAMEN PROFESIONAL** de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**.

Con el Título:

EL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN ALUMNOS DE 2° DE PRIMARIA: REFLEXIÓN EN EL CONTEXTO ACTUAL

Por lo que puede proceder con la reproducción de su trabajo y los trámites correspondientes.

Lo que se informa para su conocimiento y fines consiguientes.



ATENTAMENTE

**LIC. SERGIO JESÚS SOSA DE LA MERCED
DIRECTOR ESCOLAR**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL Y FORTALECIMIENTO PROFESIONAL
SUBDIRECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL
ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC

PARA MIS PADRES

Siempre quise tener el carisma de mamá, su sonrisa; es chispa que contagia a cualquiera, ser tan hábil como ella en la ortografía y veloz para las operaciones matemáticas. También la seriedad de mi papá, su creatividad, su habilidad innata; asimilar que no hay imposibles sino miedos que deben ser transformados.

Que sería de mi sin ustedes quienes me han heredado el tesoro más valioso que puede dársele a una hija; el amor. Además de esforzarse gran parte de su vida para formarme y educarme. Sé que su ilusión siempre ha sido convertirme en una persona de provecho; ahora se dan los frutos al culminar una de las metas de mi vida.

Nunca podré pagar todos sus esfuerzos ni con las riquezas más grandes del mundo, pero sí puedo atribuirles mi empeño, ideales y logros que son también suyos. Gracias por todo lo que me brindan, los amo inmensamente.

PARA MI HERMANO

Quien me orienta a hacer una mejor persona, a crecer en todos los ámbitos; siendo un ejemplo a seguir por sus ideales y metas, quien no me permite bajar la guardia y está supervisando cada paso que dé. Además de brindarme su amor incondicional, las horas de risa y me apoya cuando necesito de sus habilidades tecnológicas. Mil gracias por todo, te amo infinitamente.

PARA MI FAMILIA

A mi abuelita, quien muestra empatía al hablar sobre mis metas, quien hace comentarios alusivos sobre que seré la mejor maestra, a quien se le llenan los ojos de lágrimas cuando me ve con el uniforme de la Normal.

A mis tíos quienes siempre están al tanto de mí; comparten mis alegrías, tristezas y logros, así como brindarme su apoyo y cariño.

A mis primos, en especial a Jorge quien me alentó a ser normalista, además de orientarme en toda mi formación cuando tenía alguna duda y mostrar disposición para apoyarme.

PARA MI PAREJA

Quien además de brindarme sustento emocional, también ha estado presente en todo el proceso de este documento; apoyándome cuando más lo necesito, fungiendo como corrector, orientador de planos, reflexionando en conjunto y compartiendo mis logros.

PARA MI ASESORA

Por todo el apoyo que me brindo, su disposición, paciencia y seguimiento en la elaboración de mi documento. Además de incentivarme con sus frases positivas y proporcionarme alternativas de búsqueda para culminar exitosamente.

PARA MIS LECTORES

Quienes aportaron su tiempo, conocimientos, opiniones, críticas constructivas, así como frases que me incentivaron a seguir adelante y mejorar cada vez más.

APARTADO I. CONTEXTO Y DIAGNOSTICO.....	12
1.1. Historia de la institución	13
1.2. Datos relevantes del municipio donde se encuentra la escuela	14
1.2.1. Localización	14
1.2.2. Estadísticas	14
1.3. Contexto escolar	15
1.4. Contexto externo	15
1.5. Contexto interno.....	17
1.6. Contexto áulico	19
1.7. Docente titular	20
1.8. Padres de familia	21
1.9. Alumnos.....	23
1.10. Diagnóstico.....	24
1.10.1. Aspectos cognoscitivos	25
1.10.2. Aspectos aptitudinales	27
1.10.3. Aspectos actitudinales	28
.....	35
APARTADO II. PLAN DE ACCIÓN.	35
2.2. Propósitos del estudio	43
2.2.1 Objetivo general.....	44
2.2.2 Objetivos específicos	44
2.3. Preguntas guía	44
2.4. Justificación	46
2.5. Metodología	49
2.6 Sustento Teórico.	52
2.6.1. Historia del autocontrol.....	53
2.6.2. Inteligencia emocional.....	55
2.6.3. Definición de emoción.....	57
2.6.4. Componentes que forman el autocontrol	58
2.6.5. Factores que influyen en el proceso de autocontrol.....	60
2.6.6. Autocontrol emocional en la educación.....	61

2.7 Estrategias de autocontrol	64
2.7.1. Disciplina positiva	64
2.7.2. Relajación.....	66
2.7.3. Arteterapia.....	68
2.7.4. Estrategias de aprendizaje.....	69
.....	71
APARTADO III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA	71
3.1. Esquema de trabajo	73
3.2. Un viaje por el mundo de las emociones.....	76
3.2.1. Sesión 1 “Las emociones”	76
3.2.2. Sesión 2 “¿De dónde provienen mis emociones?”	79
3.2.3. Sesión 3 “¿Quiénes participan en mis emociones?”	81
3.2.4. Evaluación.....	84
3.3. Explorando nuestro control emocional	85
3.3.1. Sesión 4 “Identifico mis emociones”	85
3.3.2. Sesión 5 “Las emociones en escena”	88
3.3.3. Evaluación.....	91
3.4. Entrenando el autocontrol emocional.....	92
3.4.1. Sesión 6 “El ángel y el diablito en mis emociones”	93
3.4.2. Pausa a la intervención	95
3.4.3. Sesión 7 “El lenguaje es mi mejor herramienta”	98
3.4.4. Sesión 8 y 9 “Relajación y círculo de las emociones”	100
3.4.5. Sesión 10 y 11 “Expresión emocional”	102
3.4.6. Sesión Circuito “El viaje de Ulises”.....	105
3.4.7. Evaluación.....	105
3.5. Resultados finales.....	107
APARTADO IV. CONCLUSIONES.....	109
.....	117
4.1. Planeaciones y rúbricas.....	117
5. REFERENCIAS	137
6. ANEXOS.....	141
Anexo 1. Croquis externo e interno de la Escuela Primaria “Juan de la Barrera”	142

Anexo 2. Patio y templete de la Institución	143
.....	144
Anexo 3. Distribución del salón de clases del grupo 2°B.....	144
Anexo 4. Resultados obtenidos por encuestas	145
Anexo 5. Resultados obtenidos por encuestas	146
Anexo 6. Resultados obtenidos por encuestas	147
Anexo 7. Cuestionario resuelto por la alumna Eileen.....	148
Anexo 8. Cuestionario resuelto por la alumna Eileen y Emily	149
Anexo 9. Autoevaluación en relación a las competencias profesionales y genéricas del Plan de Estudios 2012 de la Licenciatura en Educación Primaria	150
Anexo 10 y 11. La aventura de los navegantes.....	151
Anexo 12. Cuestionario para conocer la situación emocional actual	151
Anexo 13 y 14. Ejercicio de respiración.....	152
Anexo 15. Ejercicio de respiración y relajamiento muscular de hombros y estómago	152
Anexo 16. Relajación guiada	153
Anexo 17. La prueba del arco	Anexo 18. El saco de los vientos 153
Anexo 19. Ejercicio de respiración	154
Anexo 20. Ejercicio de respiración y relajamiento muscular de manos, cuello, rostro y pies.....	154
Anexo 21. Evidencias del nivel de relajación	155
Anexo 22. El hijo de Ulises	155

La persona que se encuentra detrás de este escrito es aquella niña que llegaba con ilusión a casa después de la escuela con la intención de compartir lo que había aprendido con sus sobrinos, a veces con la finalidad de jugar y otras de enseñar. Es la misma que miraba al maestro de sexto año de primaria con el anhelo de que existieran más como él, capaces de lograr que una multitud de niñas (os) con tormentas encontraran la calma, al menos dentro de su aula. Ahora esa misma persona mira desde otro lado, ya no desde el pupitre sino frente al pizarrón, siendo protagonista de un escenario inestable, complejo y demandante, preguntándose sobre el secreto de aquel maestro con la habilidad de cambiar su estado de ánimo positivamente al entrar a clase.

En la actualidad nos encontramos inmersos en una sociedad compleja y cambiante, donde cada vez es más sencillo ver, en lugar de observar, debido a que la primera no requiere involucrarse, al contrario de la segunda que obliga a prestar atención cuidadosamente para analizar y reflexionar. En el ámbito educativo es común tener alumnos con conducta “problema”, aquellos que manifiestan impulsos negativos *constantemente*, pero, ¿somos capaces de observar qué hay detrás de esas conductas? Es evidente que muestran dificultad para controlar sus acciones, sin embargo, ¿nos hemos puesto a pensar qué estas repercuten en su desempeño académico, social y personal? La conducta es determinada por nuestras emociones; cuando estamos enojados somos capaces de comportarnos groseros, apáticos, o hasta en algunos casos agresivos. Mientras que al estar alegres nuestra actitud cambia, nos desempeñamos mejor, somos más positivos, etc. Lo mismo pasa con los alumnos, muchos presentan cargas emocionales que no les permiten desarrollarse adecuadamente en las tareas educativas, al estar centrados en otras cosas (familias disfuncionales, falta de afectividad por los mismos, estereotipos de la sociedad, e incluso la actitud del propio docente, entre otros).

Por tal motivo resulta importante el autocontrol emocional que proporciona estrategias útiles para enfrentarse de un modo adaptativo a las emociones negativas y positivas para expresarlas correctamente.

Para definir el concepto de autocontrol emocional retomo a Kanfer (citado por Rezk, 1976), asociándolo como la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento, sin dependencia de otros o de las condiciones que nos impone el medio externo. Esta capacidad es posible de aprender con mayor éxito en las primeras etapas del individuo, tomando importancia la educación primaria siendo el espacio donde atraviesan gran parte de ella, definiendo, además, las metas de desarrollo adulto y adaptativo de la persona.

Para llevar a cabo el autocontrol emocional dentro del ámbito educativo, se elaboró el presente escrito analítico-reflexivo del proceso de intervención en el periodo de práctica profesional dentro de la escuela “Juan de la Barrera”, con el grupo segundo “B” durante el ciclo escolar 2019-2020, en el cual se describen las acciones, estrategias y los procedimientos llevados a cabo con la finalidad de transformar la enseñanza-aprendizaje a partir del control de emociones. El contexto en donde se localiza la institución en referencia, está fortalecido por una docente titular que involucra a los padres de familia en las necesidades propias de la educación de sus hijos, pero también es importante reconocer que no todos muestran la misma disposición.

Así mismo, este escrito contribuye al fortalecimiento de las competencias genéricas y profesionales inscritas en el plan de estudios para la formación docente, que serán contempladas durante el desarrollo de este documento (informe de práctica profesional), haciendo mención de las siguientes:

- ✚ Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de educación básica.

- ✚ Aplica críticamente el plan y programas de estudio de la educación básica para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de los alumnos del nivel escolar.
- ✚ Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.
- ✚ Usa las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) como herramienta de enseñanza y aprendizaje.

El informe intenta proporcionar estrategias para el fortalecimiento del autocontrol emocional en alumnos de segundo grado, a través de la investigación- acción distribuida en cuatro apartados: el primero aborda todo lo relacionado con el espacio en donde se encuentra la problemática (incluye el análisis del contexto en el que se realiza la mejora, describiendo las prácticas de interacción en el aula, las situaciones relacionadas con el aprendizaje, ambiente familiar y competencias a desarrollar).

El segundo apartado refiere al plan de acción, contiene: la descripción y focalización del problema, los propósitos, objetivos, sustento teórico acerca del tema “autocontrol emocional” y sus componentes, el conjunto de estrategias como alternativas de solución, preguntas guía, justificación, metodología, y sustento curricular correspondiente a segundo grado de primaria contemplando el Programa de Aprendizajes Clave siendo un documento que estudié por cuenta propia al no pertenecer a la malla curricular del Plan de estudios 2012 que me acredita.

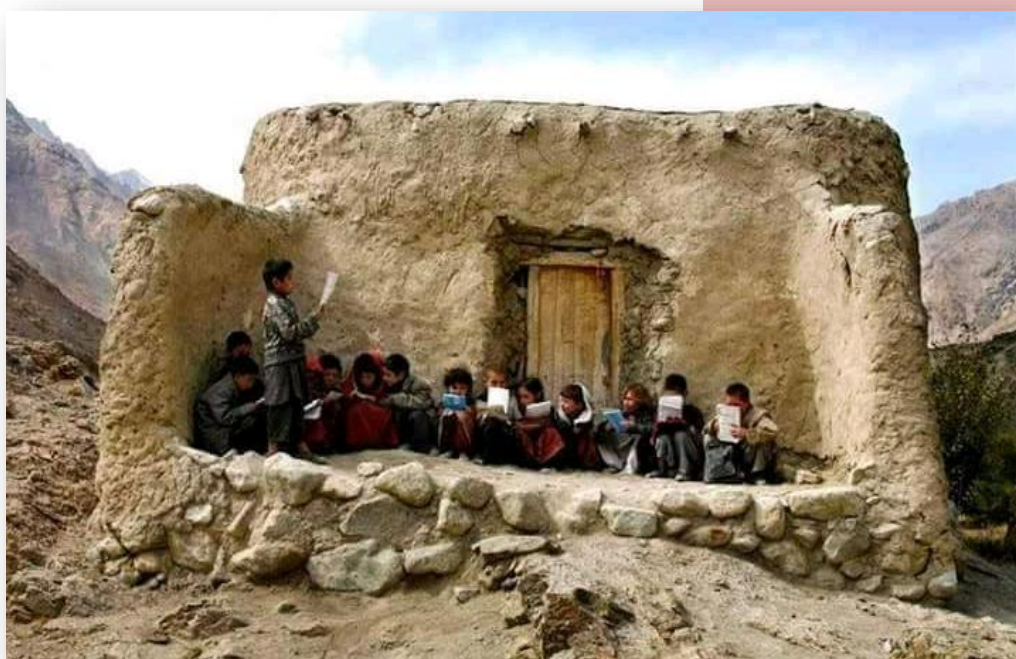
El tercer apartado contiene el desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora que se implementó en tres etapas distribuidas en once sesiones. Sin embargo, también se ve inmerso un problema social e inclusive mundial por la pandemia del coronavirus (COVID-19), que causa cambios en la elaboración, intervención y todo el desarrollo de dicha propuesta, repercutiendo directamente en el control emocional de los individuos, pese a esto se continuó con el trabajo desde casa mandando evidencias de las actividades. Para hacer una forma de trabajo más lúdica retomé historietas y técnicas del “programa de Ulises”,

elaborado por Comas y otros (2002) así mismo consideré a Goleman, D, (1995) en la investigación del autocontrol emocional y sus derivados.

Finalmente en el cuarto apartado se hacen las conclusiones sobre la propuesta de mejora, además de agregar las planeaciones, los instrumentos de evaluación y los anexos.

APARTADO I

CONTEXTO Y DIAGNÓSTICO



**“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños,
haciendo cosas pequeñas, puede cambiar al
mundo”**

Eduardo Galeano

1.1. Historia de la institución

La escuela primaria “Juan de la Barrera” fue fundada en el año 2000 por lo que tiene 20 años de servicio. En sus inicios contaba con una mayor extensión territorial pero debido a una mala planificación por parte de la constructora se tuvo que ceder una parte del terreno para construir una escuela secundaria dividiéndose con una maya ciclónica, desde entonces la comunicación y el trabajo inter-escolar se ha mantenido de manera cordial.

La localidad en la cual se encuentra inmersa la institución también tuvo su creación en el año 2000, en sus inicios fue un fraccionamiento al que llegaron nuevos habitantes en su mayoría conformados por familias nucleares, algunas extensas, etc. Había una gran cantidad de niños en edad escolar lo que impactó en la conformación de los grupos en la escuela primaria con matrículas de entre 45 y 50 alumnos por grupo.

Conforme pasaron los años la población de la localidad disminuyó debido a la naturaleza social; los alumnos crecieron, emigraron a otros lugares, las familias entraron en conflictos matrimoniales, hubo separación de miembros de la familia, además, muchos habitantes emigraron por la lejanía de su hogar con sus centros de trabajo y ofrecieron en renta sus casas, ocasionando la disminución de la matrícula actual oscilando entre los 20 y 30 alumnos por grupo.

De igual forma, otro motivo importante de la disminución de la misma se debe a la instalación de otra escuela primaria, pero esta de tiempo completo cerca de la escuela Juan de la Barrera, por lo que padres de familia han decidido cambiarlos debido a situaciones de trabajo (la mayoría son madres solteras que trabajan gran parte del día), al igual por los servicios que ofrecen, según el programa Escuelas de Tiempo Completo (ETC) se incrementa el horario para garantizar que exista una mejora en los aprendizajes, al privilegiar la formación integral de los niños y las niñas mediante una Propuesta Pedagógica que ofrece un conjunto de

actividades didácticas organizadas en Líneas de Trabajo Educativo estrechamente vinculadas con el Plan y Programas de Estudio 2011. Educación Básica.

1.2. Datos relevantes del municipio donde se encuentra la escuela

1.2.1. Localización

Ecatepec de Morelos es uno de los 125 municipios que conforman al Estado de México. Se ubica al noreste de la entidad y al norte del valle de México, limitando al sur con la Ciudad de México y siendo parte de la zona metropolitana del Valle de México. Su cabecera es la localidad de San Cristóbal Ecatepec.

1.2.2. Estadísticas

Según datos del CONEVAL (2016) el municipio está habitado por 1.8 millones de personas, siendo la entidad más poblada del estado y la segunda con mayor cantidad de habitantes en el país. Es considerado el municipio más violento del Estado de México y uno de los más peligrosos del país. De enero a agosto de 2016 se cometieron 1700 homicidios, 174 secuestros, 1400 agresiones sexuales, 1300 robos a viviendas, casi 3 mil robos de auto y casi 2 mil robos a negocios.

El aumento de delitos sexuales ha motivado que desde 2015 se mantenga una alerta de violencia de género en el municipio. En 2016 el Observatorio Ciudadano contra la Violencia de Género, Desaparición y Femicidio en el Estado de México contabilizó 39 casos probables de femicidio en la entidad. Así mismo, en el 2015 Ecatepec se anunció como el municipio con mayor número de personas en situación de pobreza y pobreza extrema a nivel nacional.

Una vez situándonos en el municipio en que se encuentra la primaria, nos queda resaltar la importancia que este tiene en los estudiantes y sus familias del grupo segundo B; observando poco compromiso, aguda manifestación y práctica de valores, así como apatía, violencia en algunos casos, ya sean extraídos directamente por el entorno familiar o social. Además, en el plantel se han

manifestado robos de equipo tecnológico fuera de la jornada escolar como también asaltos al cruzar por el monumento a los nueve pueblos, hecho que mantiene alerta a la comunidad solicitando el servicio de un vigilante.

1.3. Contexto escolar

Una educación contextualizada permite que los docentes puedan vincular el conocimiento con el contexto real del estudiante y de esta manera generar aprendizajes significativos, es decir, diseñar situaciones reales en las cuales los alumnos pongan en acción sus competencias y habilidades. Cada elemento del contexto escolar impacta en la escuela y condicionan de alguna manera su gestión, como lo menciona Castillo (1990):

Denominamos contexto al conjunto de factores externos, como el medio físico y social donde se inserta la escuela, las características y demandas del ambiente socio-económico de los educandos, así como el de sus familias. Además de variables internos, como; los recursos, infraestructura, actores escolares, etc. (p. 41)

Al involucrarse en una institución educativa, sólo el conocimiento del contexto logra dar seguridad al docente, por lo tanto, es importante recoger datos que permitan cumplir o aproximarse al mandato social asignado por la escuela.

1.4. Contexto externo

La Escuela Primaria “Juan de la Barrera” se encuentra ubicada en el Fraccionamiento Los Héroes, 4ª Sección en el Municipio Ecatepec de Morelos. Se caracteriza por ser una zona de delincuencia, según lo expresa el Directivo por los robos a la institución.

A los costados de la escuela se encuentra un preescolar y la secundaria (de hecho, se puede observar esta última desde el interior de la primaria), frente a la misma se encuentran locales de comida, tiendas, casas habitacionales, la localidad cuenta con una bodega Aurrera exprés y los días viernes asiste un

mercado sobre ruedas, detrás de la misma se encuentra el monumento a los 9 pueblos del municipio, así como el parque recreativo. (Anexo 1)

Debido al crecimiento demográfico que se ha dado en el municipio de Ecatepec de Morelos, la localidad quedó dentro de la urbe, colindando con la colonia Ruíz Cortines, la carretera vieja a Texcoco y con la autopista México- Pachuca. Llegar a la localidad es de difícil acceso, además de que no hay transporte público suficiente por ser una localidad aislada, el poco transporte público que hay son combis que se dirigen al metro Indios Verdes o taxis que los llevan al mexibus, lo que hace costoso el traslado a lugares en donde los habitantes de la zona realizan sus actividades con base a sus necesidades.

La mayoría de la población se dedica a las actividades terciarias como el comercio informal, el transporte y los servicios, en menor medida los jefes de familia se dedican al sector obrero y una mínima cantidad son profesionistas. Las pocas papelerías que hay dentro de la zona tienen precios más altos en comparación con otras papelerías fuera de esta, por lo que se deben de prever actividades sin pedir gran cantidad de materiales a los alumnos.

En el ámbito cultural recientemente la localidad se vio impactada por la construcción de la Plaza de los 9 pueblos, junto con un parque recreativo, una ciclo-pista, un espacio para realizar actividades físicas. Sin embargo, esto ha ayudado a que la cultura sea amplia debido a que ahí se realizan muestras de danza, teatro, entre otras. La mayoría de la población practica la religión católica aproximadamente en un 60%, un 30 % la religión cristiana y un 10% ninguna religión. Estos resultados provienen de encuestas que aplicaron las maestras y maestros a los padres de familia.

La sociedad educativa tiene un alto índice de madres solteras y se percibe un nivel económico medio/bajo, según los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas por USAER (Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular).

Acerca de la comunidad en donde se encuentra la institución puede ser definida como tipo urbana, para establecer este término en México se necesitan cumplir

ciertos requisitos, los cuales abarcan: un territorio que tenga más de 2500 habitantes, contar con los servicios (agua potable, luz, drenaje, internet, etc.), tener un acceso factible a la tecnología, ubicarse en un lugar céntrico donde sus servicios sean importantes pero sobre todo accesibles a la población, además debe contar con una infraestructura moderna y de calidad para que a su vez muestre una perspectiva de ciudad.

A pesar de que la institución no cubre completamente el penúltimo requisito para considerarse zona urbana, la comunidad se encuentra ubicada a un costado de la cabecera del municipio de Ecatepec (San Cristóbal) donde los servicios son accesibles a la población, conjuntamente de ser céntrico.

1.5. Contexto interno

La escuela Primaria Juan de la Barrera es una escuela de organización completa, tiene una matrícula total de 258 alumnos en el turno matutino, ofrece servicio en los turnos matutino y vespertino, solamente dos docentes laboran en ambos turnos, los demás únicamente en el matutino.

La institución cuenta con doce profesores frente a grupo, un director escolar, una secretaria y dos conserjes, éstos últimos reciben su sueldo con la aportación económica de los padres de familia. Las relaciones entre los docentes son cordiales siendo una fortaleza que agentes externos como las autoridades educativas han apreciado debido a la manera profesional y colaborativa de trabajo en asuntos académicos sin dar muestra de comportamientos de rechazo entre los mismos.

El Director se ha incorporado al trabajo de manera reciente cuando inició el ciclo escolar 2019-2020, por lo que el equipo colegiado apenas se está integrando a su forma de trabajo y liderazgo, en la anterioridad se contó en la escuela con un director que laboró 12 años y una directora que laboró durante 4 años ambos en los dos turnos.

En referencia a los espacios escolares la escuela cuenta con 18 aulas, de las cuales doce se ocupan para impartir clases de forma regular, seis aulas cuentan con equipo de enciclomedia, las cuales ya no son funcionales, dos aulas están acondicionadas para impartir clases de cómputo, una para ludoteca y USAER, dos más están ajustadas como biblioteca escolar y una como sala de usos múltiples. En cada aula el mobiliario es diferente, cuentan con mesas trapezoidales, bancas binarias, sillas universitarias y actualmente material correspondiente a Educación Física.

La institución tiene una dirección escolar, una conserjería, un patio escolar que se utiliza para realizar ceremonias, festivales, eventos deportivos y culturales, tiene construido un templete en el que se realizan actividades culturales diversas, el patio tiene dos canchas de basquetbol, un espacio para jugar futbol o hándbol, hay dos espacios con jardineras, en ellas hay ocho mesas con sombrilla donde los alumnos toman su desayuno o realizan trabajos en equipo. (Anexo 2)

Los recursos con los que cuenta la institución son los siguientes: un proyector con bocinas, teclado y mouse. Una bocina grande y micrófono para ceremonias (con algunas dificultades técnicas), bodega con materiales destinados a educación física como; pelotas, aros, colchonetas, cuerdas, balones, etc.

Así mismo, esta posee con todos los servicios; agua potable, luz eléctrica, drenaje, sanitarios en regulares condiciones, aunque constantemente escasea el agua, se cuenta con internet, teléfono, establecimiento de consumo escolar.

Cada salón tiene su propia biblioteca en el aula, material didáctico dependiendo el grado escolar, por ejemplo, segundo año tiene juegos de mesas, así como material para trabajar: resistol, lápices, hojas blancas, papel bond, papel crepe, entre otros. Además, cada grupo cuenta con sus propios instrumentos de limpieza; jabón para manos, gel antibacterial, papel higiénico, etc. Estos materiales son aportados por los padres de familia.

1.6. Contexto áulico

El salón de clases perteneciente al grupo 2ºB, tiene 15 mesas (una para dos alumnos) que dificultan el paso a la maestra y a los niños por el reducido espacio que hay entre estas. (Anexo 3)

Los libros de textos de los alumnos se encuentran al extremo opuesto del escritorio de la maestra, por lo que solicita a los alumnos su apoyo para entregarlos, sin embargo, ello ocasiona pérdida de tiempo y distracciones.

De igual forma, el aula tiene agujeros en algunas áreas donde salen insectos, en su mayoría cucarachas, hormigas y arañas, algunos padres de familia se han preocupado ante esta situación apoyando económicamente para comprar insecticidas, sin embargo, no han dado resultados y los insectos siguen apareciendo. Cuando esto ocurre en clase, los alumnos se distraen, algunos gritan mientras otros corren a ver qué pasa o incluso a matar a los insectos, también han comentado diversos alumnos que en su casa hay cucarachas por lo que no les da miedo matarlas. La indicación ha sido que los alumnos cierren bien su mochila, no sacar su desayuno o cualquier alimento fuera del horario establecido, pedir a sus padres que revisen su mochila al llegar a casa, etc.

El pizarrón se encuentra en buenas condiciones, aunque debido a su deterioro se mancha con frecuencia y se debe limpiar con algún detergente borrando el área cuadrículada que permite a los alumnos identificar los espacios pertinentes al escribir, por lo que se les ha dificultado describir adecuadamente en su libreta, principalmente a Fernando que muestra problemas de lenguaje tanto de forma oral como escrita.

Durante las primeras horas de la jornada escolar se deben tapar las ventanas y cerrar la puerta del aula porque los rayos del sol entran tocando los rostros de los alumnos obstruyendo su vista, además se debe prestar atención al cambiarlos de lugar (rutina que se hace con regularidad), debido a que algunos deben utilizar

lentes, pero por cuestiones económicas les ha resultado difícil a los padres de familia obtenerlos, por tanto, en el aula es responsabilidad del docente apoyar a que estos alumnos no tengan tanto dificultad al ver, de lo contrario será un obstáculo alcanzar los aprendizajes.

Contemplando que cada alumno tiene ritmos y tiempos de aprendizajes particulares, que si no se respetan pueden ocasionarles frustraciones y experiencias negativas en relación con sus propios procesos de aprendizaje. Las actividades y experiencias de aprendizaje deben estar diseñadas teniendo en cuenta los diferentes ritmos de los estudiantes, permitiéndoles que todos avancen a su propio ritmo y evitar etiquetas, discriminaciones, distorsiones en la autoestima, etc.

Por otro lado, las asistencias siempre han sido un factor importante en el bajo aprovechamiento educativo y en el desarrollo del mismo; los alumnos que muestran rezago en proceso de la lectoescritura, pensamiento matemático o cualquier otra rama son los que faltan con regularidad a clases, los padres de familia le atribuyen el bajo nivel económico, problemas personales y en una mínima cantidad problemas de salud.

1.7. Docente titular

La docente titular es María de los Ángeles, estudió Pedagogía en una escuela privada; actualmente cuenta con 25 años de servicio en diferentes instituciones y regiones, impartiendo clases a grupos de (1°, 2°, 4° y 5°). Trabaja solo en el turno matutino. Es importante mencionar que la maestra está encargada del grupo actual desde el ciclo escolar pasado. Esto de acuerdo con Graue (2001), permite desarrollar una relación basada en el conocimiento y la confianza, tanto con los niños como con los padres de familia. Lo cual ha beneficiado en mantener un proceso continuo en el aprendizaje de los alumnos, así como tener conocimiento de sus situaciones familiares, sociales, personales, económicas, religiosas, etc.

La docente trabaja bajo los lineamientos del plan y programa de aprendizajes clave, en conjunto con el Programa 2017 del grado para trabajar Formación Cívica y Ética, además de los acuerdos estipulados en el CTE (Consejo Técnico Escolar) sobre mejora continua, por lo cual comienza puntual en el horario de clases aplicando actividades de español o matemáticas (ejercicios de comprensión lectora, ejercicios de pensamiento matemático), así como pausas activas para iniciar bien el día.

La maestra es comprometida con su profesión, demostrándolo por la disposición para dialogar y tomar acuerdos, así como al expresar sus puntos de vista o sugerencias para mejorar la enseñanza. Del mismo modo, la docente apoya a sus alumnos para que muestren seguridad al pronunciar cualquier inquietud, exponer, participar o hasta para confiarle problemas familiares.

Las estrategias implementadas con su grupo son las siguientes: cantar coros breves en distintos horarios, trabajar el semáforo de la conducta con anterioridad para equilibrar la disciplina en clase, todos los días dejar tarea como repaso y retomarla el siguiente día en las sesiones correspondientes a la materia, siempre saludar a los alumnos antes de iniciar las clases, valorar sus esfuerzos a través de incentivos (motivación extrínseca e intrínseca), mostrar respeto, apoyo, seguridad y compromiso con los padres de familia, entre otros aspectos.

Con los padres de familia trata de entablar una buena comunicación basada en el respeto y cordialidad, administra sus tiempos para atender a padres o tutores cuando es necesario haciendo descripciones en la bitácora que deberán firmar.

1.8. Padres de familia

La psicóloga Vanesa de USAER No. 107 aplicó un cuestionario a los padres de familia para conocer el contexto socio-familiar de los alumnos, es importante mencionar que solo respondieron 24 tutores de los 29 que representa el grupo. Dentro del análisis del cuestionario se concluye lo siguiente:

Tabla 1. Estadística del contexto socio-familiar

	CONSIGNA	PORCENTAJE	DESCRIPCIÓN
1	Nivel de estudio del padre	59%	Bachillerato concluido
2	Nivel de estudio de la madre	63%	Bachillerato concluido
3	En casa el alumno vive con...	58% Viven con ambos padres 12% Padres y familia	18% Sólo uno de los padres 4% Sólo familia 8% Otro
4	Cuántos hijos tiene	50%	La mayoría de las familias cuentan con dos hijos, mientras nadie menciona que tiene cuatro o más.
5	Para hacer la tarea le ayuda	55% Mamá 3% Abuelita	31% Papá 7% Hermano (a) 4% Nadie
6	Cuando saca una mala calificación	34% lo regañan 4% No sé da cuenta	50% Platican con el 8% Repite el trabajo 4% Las anteriores
7	La hora de dormir del alumno	38%	La mayoría de los alumnos duermen entre 9 y 10 pm. El 4% duerme a las 11 pm.
8	El alumno desayuna antes de ir a la escuela	46%	La mayoría desayuna pan y leche. El 4% no desayuna.
9	En casa el alumno ayuda a...	62%	La mayoría recoge su cuarto y arregla su mochila, ayuda en las labores del hogar. Nadie se encarga del cuidado de sus hermanos.
10	En las tardes aparte de hacer la tarea,,,	63%	La mayoría de los alumnos juega y ve la televisión.
11	Los fines de semana	60%	La mayoría realiza varias actividades como; pasear, ver la televisión y jugar. Nadie reporta trabajar o labores domésticos.

Nota: En la tabla sólo se mencionan los porcentajes sobresalientes en algunos casos y en otros se especifican, como en la columna 3, 5, 6, 7 y 8.

Es importante conocer el medio en el que se desarrollan los alumnos, y dentro de este el papel de los padres de familia es indispensable, pues son la primera educación informal que estos reciben (valores, costumbres, tradiciones, hábitos, conductas, imitación, etc.), Brailovsky (2006) afirma:

Fracasa quien no distingue y diferencia contextos, que no dispone de un saber adecuar la enseñanza a distintas y cambiantes situaciones, quien no conoce los barrios, sus habitantes, la composición de las familias, la relación con la comunidad, la cuestión multicultural, la diversidad sociocultural, el mundo globalizado y de una ciencia sociológica epocal. (p.20).

Es decir, no es solo conocer el medio en donde el alumno interactúa, también es comprenderlo, estar en constante comunicación e interacción porque de ello dependerá una enseñanza y aprendizaje de calidad.

Para algunos padres de familia es un derecho participar en el proceso educativo de sus hijos, que les permite apoyarlos principalmente en la parte afectiva reconociendo sus esfuerzos e incentivarlos, así como guiarlos en las actividades

curriculares, mientras que, para otros les resulta complicado estar al tanto del desempeño de sus hijos, quizá por cuestiones personales, como economía, relación familiar, enfermedades, trabajo, etc., sin embargo, conviene distinguir que además de ser un derecho también es un deber para el desarrollo del alumno.

La participación de los padres es notoria en las tareas de los alumnos, cuando cumplen en tiempo y forma, e inclusive cuando el desempeño en estas es mayor. Explicado esto, analicé el número de tareas entregadas durante un bloque, donde 4 alumnos tenían sólo el 31% de las tareas, 4 el 44% de las tareas, 3 el 54% de las tareas, 4 el 64% de las tareas y los 14 restantes entre el 82% y el 100% de las tareas. Infiriendo, entonces, que el 50% de los padres de familia están al pendiente del proceso educativo de sus hijos.

1.9. Alumnos

La cantidad de alumnos de segundo grado grupo B corresponde a un total de 29, donde 16 son niños y 13 niñas, su edad oscila entre los 7 y 8 años de edad, según Piaget (1978) se encuentran en la etapa operatoria, es decir, son aptos para comprender conceptos abstractos y más complejos.

El ritmo de aprendizaje puede variar dependiendo la asignatura, la motivación o las circunstancias de cada niño que determinan su nivel cognitivo. Los ritmos de aprendizaje tienen especial vinculación con los siguientes factores: edad del alumno, madurez psicológica, condición neurológica, motivación, preparación previa, dominio cognitivo, uso de inteligencias múltiples, estimulación hemisférica cerebral, nutrición, etc. Para contemplar los ritmos de trabajo de segundo grado se les aplicó una encuesta a los alumnos arrojando datos sujetos a su contexto personal (Anexo 4 y 5).

El ritmo de trabajo que muestra la mayoría de los alumnos es moderado, debido a que realizan las actividades en el tiempo que se determina, comprenden de manera fácil, pero no de forma rápida y tienen pocas dudas.

Sin embargo, hay alumnos que se encuentran en un ritmo de aprendizaje lento; tardan demasiado en realizar las actividades, parece que no retienen la información y necesitan que se les explique varias veces, sus periodos de atención son bajos, son mejores en tareas cortas, algunos son tímidos en cuanto a participaciones y relaciones interpersonales.

La jornada escolar comienza a las 8:00 horas., pero la entrada es de 7:50 a 8:00 mientras la salida es a las 13 horas., lo que indica que los alumnos están dentro de la institución 5 horas conviviendo e interactuando constantemente con sus compañeros y maestro.

La mayoría de los estudiantes viven dentro del fraccionamiento o en la población detrás de la escuela, por lo que el traslado para llegar a esta puede ser caminando, en bicicleta o taxi. Sin embargo, detrás de la institución se encuentra una avenida principal y resulta peligroso el paso a peatones, de hecho, ya se han presentado un par de accidentes, además de robos que mantienen alerta a la comunidad de esa zona.

Del mismo modo, gran parte de los niños se conocían desde preescolar que se encuentra a un costado de la escuela, solamente hubo 3 casos de nuevo ingreso que se adaptaron muy bien al ritmo de trabajo y a la interacción con sus compañeros. Aunque es importante mencionar que la relación de estos alumnos que interactuaron desde preescolar no es tan favorable, pues se han manifestado distintas conductas que presentaban en el anterior nivel, desde desacuerdos y agresiones verbales que comenzaban en la institución pero que continuaban fuera de esta. Los docentes a cargo buscaban formas de erradicar estas conductas, pero debido a que los ciudadanos viven en fraccionamientos de una misma sección, es complicado respetar acuerdos establecidos dentro de las instituciones.

1.10. Diagnóstico

El diagnóstico es un ejercicio fundamental de aproximación entre docentes y alumnos, el cual implica el descubrimiento de aspectos cognoscitivos, actitudinales y aptitudinales del grupo y de cada uno de sus integrantes.

Para definir mejor este término retomando a Mollá (2001):

El diagnóstico educativo como “un proceso de indagación científica, apoyado en una base epistemológica y cuyo objeto lo constituye la totalidad de los sujetos (individuos o grupos) o entidades (instituciones, organizaciones, programas, contexto familiar, socio-ambiental, etc.) considerados desde su complejidad y abarcando la globalidad de su situación, e incluye necesariamente en su proceso metodológico una intervención educativa de tipo perfectiva” (p. 201).

Es decir, el diagnóstico es una aproximación sobre la que el docente habrá de fundamentar su actuación y que le permitirá establecer la congruencia de su quehacer docente con los requerimientos actuales en educación al conocer las diferencias en los estilos de aprendizaje, las capacidades, las habilidades, la diversidad socio-cultural de donde proviene cada estudiante con el propósito de desarrollar el máximo potencial en cada persona.

1.10.1. Aspectos cognoscitivos

Durante las primeras semanas de práctica se implementó un test de estilos de aprendizaje en el contexto escolar del grupo 2ºB con un total de 29 alumnos, utilizando tres principales receptores sensoriales (visual, auditivo y kinestésico), con este instrumento se busca detallar las habilidades cognoscitivas que tiene cada uno de los estudiantes para conocer la forma en que aprende, así como saber implementar y manejar estrategias didácticas que apoyen el proceso de enseñanza- aprendizaje (Anexo 6).

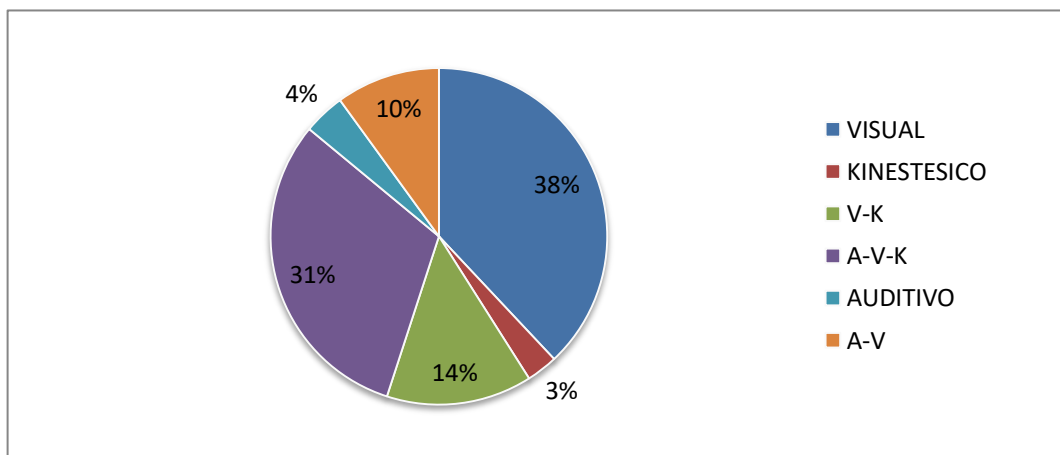


Figura 2. Interpretación de estilos de aprendizaje obtenidos del grupo 2ºB

De forma global, el canal que predomina en el grupo es visual seguido por el auditivo-visual-kinestésico, a consecuencia demanda una enseñanza específica que regule el uso de materiales visuales, actividades que involucren el movimiento constante, materiales manipulables y auditivos.

Para entender mejor los canales cognitivos que presentan los individuos, retomaré las definiciones de Escobar (2010) quien señala que los individuos visuales memorizan cosas mediante la utilización de imágenes y se pueden concentrar en algo específico aún con la presencia de ruidos. Prefieren leer a escuchar. Aprenden y recuerda mirando. Aprenden realizando esquemas, resúmenes, imágenes en general. Mientras los auditivos regularmente hablan solos, se distraen fácilmente, mueven los labios al leer, recuerdan de manera secuencial y ordenada, por lo que prefieren los contenidos orales y los asimilan mejor cuando pueden explicarlos a otra persona, se adaptan con facilidad al formato de la clase expositiva. Habilidosos para el aprendizaje de los idiomas y naturalmente de la música. Finalmente, los Kinestésico aprenden preferentemente al interactuar físicamente con el material educativo, para aprender necesitan asociar los contenidos con movimientos o sensaciones corporales, en clase se balancean en su silla, intentarán levantarse, la pasan haciendo garabatos o dibujos, etc. Sus aprendizajes son más lentos y se desempeñan mejor en tareas de tiempo limitado.

Cabe señalar que los alumnos con canal kinestésico, aunque presenten aprendizajes lentos, requieren descansos frecuentes y más tiempo a comparación de los demás para las tareas asignadas, no significa que tengan falta de inteligencia, sino una distinta manera de aprender.

La Unidad de Servicios de Apoyo a la Educación Regular (USAER) que radica en la Institución “Juan de la Barrera” sugiere en estos alumnos potencializar las habilidades debido a que poseer una combinación de canales de aprendizaje apoya a los demás a su desempeño y en caso de que su ritmo de aprendizaje sea

lento las actividades que se les presentan serán mayormente aprovechadas respecto a los demás.

El capturar los datos arrojados por el test, me permitió hacer una reflexión acerca de la importancia que tiene conocer los estilos de aprendizaje de cada alumno. Con sano criterio... tomando la postura de docente, en ocasiones es fácil etiquetar al alumno de “flojo, distraído, perezoso”, o confundir los estilos de aprendizaje, como: “si el alumno es auditivo requiere de música mientras trabaja para que se concentre”, cuando realmente la música sólo hará que se enfoque en ella e ignore la actividad que realizaba. Esto ocurre por ignorar las necesidades de los alumnos en relación con sus estilos de aprendizaje.

1.10.2. Aspectos aptitudinales

Por otro lado, las promotoras de USAER aplicaron al grupo los instrumentos necesarios en el inicio del ciclo escolar para identificar a los alumnos con necesidades educativas especiales o barreras para el aprendizaje y la participación, en donde detectaron lo siguientes casos:

Tabla 3. Estadística de Necesidades o Barreras para el aprendizaje

ALUMNO (A)	CASO	CONDICIÓN
Fernando José	Necesidades Educativas Especiales	Problemas severos de lenguaje
Dominick Yael	Necesidades Educativas Especiales	Problemas severos de aprendizaje
José Ángel	Barreras para el Aprendizaje y la Participación	Problemas severos de conducta y convivencia
Dylan Jadiel	Barreras para el Aprendizaje y la Participación	Problemas severos de conducta y convivencia
Oscar	Barreras para el Aprendizaje y la Participación	Problemas severos de conducta y convivencia
Eileen	Barreras para el Aprendizaje y la Participación	Problemas severos de convivencia
Axel Michel	Barreras para el Aprendizaje y la Participación	Problemas severos de conducta y convivencia

Nota. Las Necesidades Educativas Especiales (N.E.E) son los apoyos que requieren para tener acceso al aprendizaje. Las Barreras para el Aprendizaje y la Participación (B.A.P.) son obstáculos que surgen a partir de la interacción de los estudiantes y el contexto.

Estos resultados fueron corroborados en lo observado durante la práctica, dado a que los alumnos con problemas severos de convivencia y conducta no toman en cuenta el cuidado de su persona y la de los demás (agresiones verbales o físicas), se les dificulta el cumplimiento de reglas, escuchar a otros, ser empáticos, tolerantes, honestos y respetuosos. Como es natural, estos alumnos atraen a sus demás compañeros a realizar las mismas acciones o que respondan de la misma manera.

Debo agregar que la mayoría de los estudiantes tiene facilidad para participar, expresar lo que piensan, pero no lo que sienten... o este es reflejado a través de acciones inadecuadas como llamar la atención siendo groseros, exigentes, ignorando lo que se les pide y no trabajando, lo que trae consigo malas notas. Claro que estas situaciones les son comunicadas a los padres de familia, debido al registro de lo acontecido en el diario y la bitácora escolar, pero el problema crece cuando dudan de las conductas de sus hijos o no atienden a las citas.

Aunado a ello, también existen los padres que se preocupan, procurando seguir las indicaciones de la docente e incluso llevan a sus hijos con especialistas si así lo requieren. Tal es el caso de Ángel que acudió un tiempo a terapias psicológicas y Dominick que toma medicamento para apoyar su aprendizaje.

1.10.3. Aspectos actitudinales

Con todo lo anterior, diseñe y aplique dos cuestionarios al grupo, basándome en los instrumentos de Lera y Olías (1999), recabando los siguientes datos:

PREGUNTA	OPCIONES			PREDOMINA
¿Te gusta la escuela?	SI 25	NO 2	AVECES 1	SI
¿Cómo te sientes en la escuela?	FELIZ 27		ENOJADO 1	FELIZ
¿Alguna vez que has molestado en la escuela?	SI 10		NO 18	NO
¿Te has enojado con un compañero (a) de la escuela?	SI 14		NO 14	50 % AMBOS
¿Qué te gusta del recreo?	COMER 2	JUGAR 25	A VECES NO ME GUSTA 1	JUGAR

¿Te llevas bien con todos tus compañeros de la escuela?	SI 17	NO 2	AVECES 9		SI
¿Te has aburrido en clase?	SI 3	NO 19	AVECES 6		NO
¿Qué haces cuando te aburres?	Platica con un compañero 14	Se levanta de su lugar 3	Juega 11		Platica con un compañero
¿Te gusta trabajar con tus compañeros?	SI 21	NO 1	AVECES 6		SI
Si ves que alguien está molestando a un compañero ¿qué harías?	Lo acuso 22	También lo molesto 4	No hago nada 2		Lo acusa
¿Qué haces al llegar a casa después de la escuela?	Hacer tarea 6	Cambiarse 8	Comer 10	Dormir 4	Comer
¿Quién te ayuda a hacer tus tareas?	Mamá o papá 24	Hermanos 2	Abuelitos 1	Nadie 1	Mamá o papá
¿Qué haces antes de ir a la escuela?	Bañarse 9		Comer 19		Comer

Tabla 4. Resultados del primer cuestionario sobre el ambiente emocional, social y educativo de los alumnos.

Se incluyeron estas preguntas al primer cuestionario para conocer más la rutina de los alumnos, tanto en su contexto familiar como en el escolar. En la tabla resalté con color azul aquellos resultados que no fueron tan favorables, aunque no son los que predominaron tienen gran impacto en el desarrollo educativo.

La escuela es un escenario de formación, pero también de socialización, la cual deberá responder al tipo de relaciones que configuran un espacio propicio para la interacción, por lo tanto debe ser considerada como un sitio de armonía para los alumnos, donde se sientan incluidos y motivados a ser ellos mismos, en virtud de ello resulta preocupante identificar que para algunos no es así; conforme a los resultados; a dos alumnos no les gusta la escuela, mientras a otro a veces, quizás se deba a que han sido molestados, se han enojado con un compañero, no se llevan bien con ciertos compañeros o las actividades manifestadas en clase no son lo suficientemente atractivas.

Al mismo tiempo, el primer cuestionario tiene preguntas abiertas, de forma general identifiqué lo subsecuente:

PREGUNTA	SITUACIONES
¿CON QUIÉN TE JUNTAS EN EL RECREO?	Fernanda regularmente no se junta con nadie en el recreo. Santiago, Eileen y Grecia se juntan con algún familiar (hermanos o primos). José Ángel en ocasiones se junta con alumnos de otros grados. Mientras que los demás alumnos se juntan entre sí.
¿CON QUIÉN TE GUSTARÍA TRABAJAR EN CLASE?	A la mayoría de los alumnos les gustaría trabajar con sus amigos o con compañeros que mejor realicen las actividades en clase, sobresaliendo Kaleb y Ailin.
¿CON QUIÉN NO TE GUSTARÍA TRABAJAR EN CLASE?	15 de los alumnos mencionaron que no les gustaría trabajar con Ángel argumentando que los molesta, les raya sus cuadernos e inclusive les pega. Aunque también 6 alumnos mencionaron a Efraín, Dylan y Michel argumentando que el primero tomaba sus cosas, mientras que los otros los molestaban.

De esta manera determiné que los problemas severos de conducta y convivencia verdaderamente existen, pero como en todo debía haber algo que lo ocasionara, los comportamientos de los alumnos del grupo 2ºB priorizando a Ángel, Dylan, Oscar, Michel y Eileen muestran incapacidad al ejercer control de su conducta y sus emociones, lo que da como resultado agresividad e impulsividad en la escuela, en el hogar, así como en ambiente social.

A continuación, narro el siguiente ejemplo: Eileen es una alumna muy inteligente que sobresale en el proceso de lectoescritura, generalmente termina las actividades rápidamente, se distrae leyendo libros o cuando se aburre juega con sus colores. No le gusta que sus compañeros le llamen la atención, que la acusen o que no estén de acuerdo en sus decisiones, cuando alguna de estas situaciones ocurre tiende a gritar e incluso discutir verbalmente. En el cuestionario menciona que a veces no le gusta el recreo puesto que le dan pelotazos, mientras que al preguntarle cómo reaccionaría si ve a un compañero molestando a otro, responde “también lo molesto” y añade “agarrándolo a golpes” (Anexo 7), lo que me lleva a pensar que estas conductas son reprimidas y repetidas.

Por otro lado, el alumno Ángel muestra habilidad para expresarse, es capaz de realizar las actividades que se le presenten, pero construye una barrera para el logro de su aprendizaje, puesto que se le dificulta contener sus emociones siendo reflejadas a través de agresiones; ocasionando que se levante de su lugar, utilice sus tijeras para dañar el mobiliario o cualquier objeto que esté a su alcance,

molestar a sus compañeros, llamar la atención en clase derribándose al piso, gateando, etc.

Al cuestionar al grupo con quien no les gustaría trabajar el 52% mencionó a José Ángel, argumentando que les raya sus cuadernos, toma sus materiales o los agrede, hecho que me ha dificultado el trabajo en equipo y su interacción con el mismo, aun cuando lo he cambiado en repetidas ocasiones de lugar; siempre escucho comentarios al final de la clase por su compañero de banca como “maestra me puede cambiar de lugar”, “José Ángel tomó mis útiles”, “no quiere trabajar”, “se está burlando de mí”, “me dijo de esta manera...”, etc., incluso he recibido a padres de familia solicitando que cambie a sus hijos de lugar.

Desde mi perspectiva considero que las actitudes de José Ángel se deben a la separación de sus padres, lo que provocó en un tiempo determinado que ambos le prestaran atención y al darse cuenta la mamá de esta situación se acercó más a él trabajando en la cooperativa de la institución, provocando inconscientemente que este se viera afectado en la convivencia porque prefería estar con ella en los recreos porque cumple sus exigencias, e incluso se sentía con la libertad de salir del salón de clases en repetidos momentos aparentando ir con su mamá, pensando que no le llamarían la atención.

Por otro lado, en el segundo cuestionario los alumnos marcaron la casilla correspondiente a las cosas que les pasaron durante toda una semana en la escuela (Anexo 8).

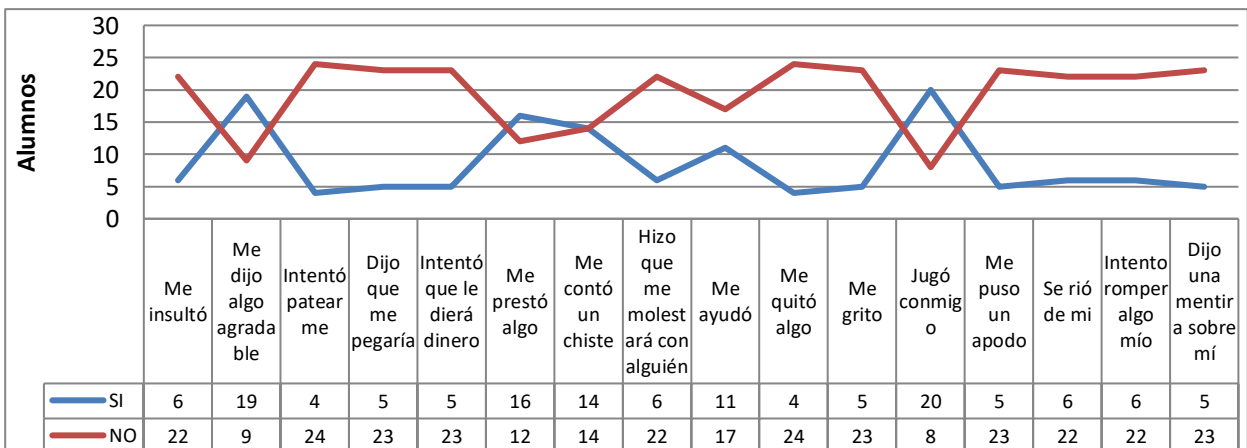


Figura 5. Interpretación del cuestionario II con preguntas cerradas.

El número de alumnos que han sido agredidos por algún compañero según los resultados no predomina en ninguno de los cuestionamientos, sin embargo, el 20% corrobora en ser agredidos por insultos, calumnias, apodos, intentos de ser golpeados, burlas o daño a sus objetos personales (útiles escolares, juguetes, etc.), porcentaje que resulta significativo para considerarlo una problemática.

1.11. Diagnóstico de la docente en formación

La sociedad se encuentra en constante cambio que demanda nuevos retos dentro del campo educativo con el fin de responder a sus necesidades, por lo cual el docente debe prepararse para desenvolverse activamente en este ámbito.

En el marco normativo que rige a las escuelas normales los docentes durante su formación deben adquirir ciertas habilidades que respondan a las necesidades actuales del contexto y a las situaciones específicas, de manera que las prácticas les permitan poner en juego las competencias del ambiente académico y las competencias del ambiente profesional.

1.11.1. Competencias del perfil de egreso de la Licenciatura en Educación

Primaria. SEP, 2012

El perfil de egreso constituye el elemento referencial y guía para la construcción del plan de estudios, se expresa en competencias que describen lo que el egresado será capaz de realizar al término del programa educativo y señala los conocimientos, habilidades, actitudes y valores involucrados en los desempeños propios de su profesión.

Competencias genéricas

Las competencias genéricas expresan desempeños comunes que deben demostrar los egresados de programas de educación superior, tienen un carácter transversal y se desarrollan a través de la experiencia personal y la formación de cada sujeto.

Competencias profesionales

Las competencias profesionales expresan desempeños que deben demostrar los futuros docentes de educación básica, tienen un carácter específico y se forman al integrar conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para ejercer la profesión docente y desarrollar prácticas en escenarios reales.

Con todo lo anterior, es necesario llevar a cabo procesos de reflexión y análisis de la práctica, identificando mi propio progreso en cuanto las competencias profesionales y genéricas durante la elaboración de este informe, resolviendo una autoevaluación (Anexo 9).

De esta manera asemejo que en ambas competencias algunas veces implemento las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta de enseñanza y aprendizaje, de igual manera en el ámbito profesional me resulta complicado generar ambientes formativos para propiciar la autonomía repercutiendo el enlace con la competencia al propiciar espacios de aprendizaje incluyentes para todos los alumnos.

Por otro lado, en el perfil de egreso se mencionan los rasgos deseables del nuevo maestro, agrupando las competencias en cinco grandes campos: habilidades intelectuales específicas, dominio de los contenidos de enseñanza, competencias didácticas, identidad profesional y ética, capacidad de percepción y respuesta a las condiciones de sus alumnos y del entorno de la escuela.

La competencia en la que me fundamento es; Competencias didácticas, que instituye la capacidad para establecer un clima de relación en el grupo que favorece actitudes de confianza, autoestima, respeto, disciplina, creatividad, curiosidad y placer por el estudio, así como el fortalecimiento de la autonomía personal de los educandos, relacionando también las siguientes competencias:

- ✚ Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de educación básica.

- ✚ Aplica críticamente el plan y programas de estudio de la educación básica para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de los alumnos del nivel escolar.
- ✚ Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.
- ✚ Usa las TIC como herramienta de enseñanza y aprendizaje.

Si bien, los rasgos del perfil son el referente principal para la elaboración del plan de estudios, pero también son esenciales para la eficacia del proceso de enseñanza y de los materiales de estudio, el desempeño de los estudiantes, así como las demás actividades y prácticas realizadas en cada institución.

APARTADO II

PLAN DE ACCIÓN



“De qué sirve que el niño sepa colocar Neptuno en el universo, sino sabe dónde poner su tristeza y su rabia”

José María Toro

2.1. El tema y su ubicación

Para muchos nos es irrelevante hablar sobre nuestras emociones, ya sea por pena o porque pensamos que es algo que fluye sin necesidad de tomarle importancia, como si habláramos del aire; donde lo respiramos sólo porque está, resulta una habilidad innata al igual que el poseer emociones, pero, ¿cuántas veces no hemos estado tan enojados que actuamos por impulso? Recuerdo cuando estaba en 6° de primaria... ocurrían regularmente peleas entre mis compañeros ya sean verbales o físicas provocadas por insignificancias, como; me miró feo, me empujó, me cae mal, tomó algo sin mi consentimiento, entre otras. Ante estas situaciones el profesor nos decía -Siempre piensen antes de actuar. Quizá resulta lógico, pero si analizamos bien ¿si cumplimos con cada palabra de esta oración? nos daremos cuenta que no es así. Por ello, cada vez que pase algo que les disguste; piensen antes de actuar si vale la pena enojarse y respiren profundamente las veces que sean necesarias o incluso pueden contar en su mente-.

Tengo que admitir que cuando lo dijo de primer momento resultaba absurdo y hasta gracioso, pero, no era tan sencillo... ¿cómo iba a permitir que alguien me insultara sin devolverle el insulto?, ¿acaso tenía que dejarme agredir por los demás? En mi primer día de clase en el preescolar recibí una patada en la espinilla por un compañero porque no le gustaba convivir con niñas y el que me sentaran junto a él no fue tan agradable. El maestro llamó a mi mamá informando que lo mejor sería llevarme a casa, una vez ahí ella me dijo -no quiero que vuelvas a dejar que alguien te lastime, cuando eso ocurra defiéndete-, quizá su intención no era que me agarrara a insultos o golpes con los demás, pero entendí algo similar “me pegan - pego, me insultan - insulto”.

Las prácticas educativas durante mi formación como docente me han permitido interactuar activamente en situaciones reales. Desde sexto semestre tengo la oportunidad de llevar a cabo intervenciones con el mismo grupo, participando en su desarrollo educativo en dos ciclos escolares, hecho que me permitió involucrarme aún más con cada uno de ellos, identificando sus necesidades,

habilidades y problemáticas, así como conocer más los contextos en que se desarrollan. En este periodo he identificado patrones de conducta similares a los que mostraban mis compañeros cuando me encontraba en 6to año de primaria, dado que discutían o peleaban constantemente, sin que muchas de las veces existiera un verdadero conflicto, simplemente se dejaban guiar por impulsos. Sin embargo, ahora veía estas situaciones desde una perspectiva diferente, ya no como alumna, sino como docente, lo que me permitió reconocer que esas personas carecen de autodominio, he incluso, ilustrando esta idea, Goleman (1995) menciona que la capacidad de controlar el impulso es la base de la voluntad y el carácter, es decir, detrás de esas conductas siempre habrá una razón particular del individuo.

Cuando somos pequeños todo nos resulta normal y tendemos a repetir muchas de las cosas que observamos. Por ejemplo, en los pasillos de la escuela primaria durante el recreo he escuchado con regularidad que los alumnos tienden a decir palabras altisonantes, provenientes del ambiente familiar donde algún pariente muestra ese lenguaje como una manera común de expresarse, en el ambiente social por medio de la interacción con amigos y conocidos, o en la misma institución a través de las relaciones entre los educandos.

Con todo lo anterior, parece evidente que el entorno donde cada individuo interactúa definirá su conducta y esta se verá reflejada en su entorno, pues es una constante interacción de intercambios. Veamos el siguiente ejemplo: Uno de mis alumnos (Oscar) frecuentemente pelea con sus compañeros, los empuja en los recreos, toma los objetos con los que juegan sin su consentimiento e inclusive agrede a estudiantes de otros grados que oscilan entre su edad. La madre de familia comentó que están pasando por una situación complicada, debido a que el padre muestra problemas de adicción y tiende a agredirla tanto física como verbalmente, sus tres hijos están al tanto de lo que pasa; el mayor la defiende enfrentándolo con la única intención de que los deje.

Conociendo su contexto familiar, comienzo a indagar en el diario escolar cada una de las conductas que ha manifestado Oscar, identificando que sólo muestra agresión hacia compañeros del mismo sexo. Anexo dos casos:

Durante el recreo jugué con algunos de mis alumnos en conjunto con los niños de primer grado y la docente en formación a cargo, sin embargo, en el transcurso recibí quejas de estudiantes del otro grupo de primer año diciendo que Oscar los había insultado y aventado, al preguntarle por qué lo hizo, sólo bajaba su cabeza. (2019, diciembre 18)

En la clase de lengua materna Uriel se acercó a mí sobándose la espalda, comentando que Oscar le había pegado, pregunté si había algún motivo por el cual actuó así, pero comentó que no, así que llamé a Oscar y al cuestionarle cuál fue la causa para que le hiciera eso respondió con un simple “estaba enojado” (2020, febrero 11).

Concluyendo, las acciones que ocurrían en casa repercuten directamente en la conducta del niño, copiando patrones asociados a su consciente e inconsciente; el primero se refleja cuando no es capaz de agredir a las niñas siguiendo el rol de su hermano mayor, mientras el segundo cuando actúa de manera impulsiva como respuesta a sus emociones reprimidas.

A lo largo de mi formación docente he vivido distintas experiencias en cuanto a las conductas de los alumnos, y en todas las instituciones educativas de primaria habrá por lo menos uno o dos estudiantes en el aula que no logren modular sus emociones. Los alumnos que tienen un bajo nivel en las emociones no se relacionan precisamente con alguna barrera o discapacidad en la inteligencia, pero, sino se trata adecuadamente en las primeras etapas de su vida influirá en su desarrollo académico, intelectual, social y hasta en su salud.

Recuerdo que leí una publicación en una página web que cuestiona lo siguiente: ¿Cuánta amargura se necesita para que se convierta en diabetes?, ¿cuánta soledad, rencor o insatisfacción se requiere para manifestar un cáncer?, ¿cuánta ira se precisa para que se convierta en gastritis?, ¿cuántas emociones no digeridas necesitas, para que se conviertan en problemas estomacales?, ¿Cuántas palabras no dichas y guardadas te has callado, para que se transformen en problemas en tu garganta o tiroides? Todo ello refiere a que las cargas

emocionales mal niveladas y en su mayoría negativas, pueden ser causantes de alguna enfermedad, al despertar un patrón emocional repetitivo.

Ilustrando esta idea, Lazarus y Folkman (1991) consideran que el papel de las emociones negativas como la ansiedad, el estrés y la ira, se conciben como factores de riesgo desencadenantes de la enfermedad.

Retomando las prácticas educativas, a través de las observaciones y la aplicación de encuestas al grupo 2ºB pude identificar las habilidades y deficiencias que manifiestan los alumnos, llegando a la conclusión que el problema radica en el autocontrol de las emociones, siendo detonantes las situaciones severas de conducta y convivencia que se reflejan a través de las acciones negativas constantes (impulsividad, agresiones, apatía, dificultad para seguir reglas y respetar a los demás) a consecuencia de hábitos extraídos del ambiente familiar, social e incluso académico al repetir o generar conductas emocionales.

En relación a ello, el término autocontrol aparece en multitud de ocasiones ligado a la impulsividad y la agresividad. Esto se debe a que poseer autocontrol en las emociones nos hace ser capaces de dominar los impulsos que detonan la agresividad. Según Goleman (1995) un individuo con autocontrol emocional es capaz de dominar la impulsividad y demorar las gratificaciones, lo cual está presente en el logro de objetivos de la propia vida.

Además de las encuestas, me apoyé del diario escolar (docente en formación), que según Porlán (1998) es una guía para la reflexión de la práctica, favorece el establecimiento de conexiones significativas entre conocimiento práctico y conocimiento disciplinar, además con este se pueden realizar focalizaciones sucesivas en la problemática que se aborda. Para entender mejor esto, describiré situaciones del diario, ocurridas durante el ciclo escolar por diversos alumnos que muestran dificultad para regular sus emociones a través de impulsos negativos, e indagaré en las posibles razones:

En el horario de entrada Leonardo comentó que la silla de un compañero (a) estaba rayada. Al tomar la silla la maestra titular y yo observamos que efectivamente tenía rayones, pero no era sólo eso, sino un mensaje, el cual

decía “Micaela estas muerta”, escrito con marcador verde, acompañado de una cara con ojos en forma de X y una boca con la lengua de fuera. Posteriormente, comprobamos que Kadisha fue la que escribió eso, al preguntarle porque lo había hecho, ignoraba dirigiendo su vista al suelo o negaba moviendo la cabeza. Hasta que se llamó a la madre de familia fue cuando reconoció haberlo hecho, pero seguía sin explicar el motivo. La tutora comentó que había tenido un problema con la mamá de Mikaela cuando las niñas se encontraban en el preescolar, desde ese entonces han surgido algunos desacuerdos por parte de ambas. Con ello supone que las niñas también manifiestan rivalidades entre ellas. (2019, noviembre 21)

Como ya se ha mencionado, los padres son parte fundamental en el desarrollo educativo de su hijo, siendo pieza clave del nivel emocional del mismo. Debido a que muchas de sus conductas son adquiridas de la educación informal. En relación a esto Goleman (1995) refiere a la familia como la primera escuela para el aprendizaje emocional, a consecuencia de que aprendemos cómo sentirnos con respecto a nosotros mismos y cómo los demás reaccionan a nuestros sentimientos, además de seguir los modelos de los padres.

De igual forma, se describe otra situación del Diario Escolar (2019) con relación a la problemática de controlar las emociones:

La maestra titular realizó una actividad de respiración para iniciar bien el día, consistió en solicitar que los niños cerraran los ojos mientras inhalaban y exhalaban constantemente. A continuación, pidió que imaginaran una paloma; quizás volando, picoteando, comiendo o como ellos lo desearan. Al terminar la respiración preguntó a los alumnos las características de la paloma que imaginaron y la acción que realizaba. Los resultados fueron diversos, algunos decían que volaba, platicaba con otra paloma, volaba en lo más alto y veía todo, mientras José Ángel comentó que la paloma que él imaginó estaba “rockeando”, tocando una guitarra y sacudiendo la cabeza. (2019, noviembre 29)

Analizando esta situación donde se maneja un ambiente de calma, y uno de los alumnos no comparte la misma emoción, podría demostrar que éste no era capaz de controlar sus emociones, por el hecho de no poder dominarlas y situarse únicamente en una “la calma”.

Desde siglos pasados, la educación se ha centrado en la adquisición de conocimientos, dejando de lado el desarrollo emocional de los individuos. Aunque, por el contrario, Goleman (1995) considera que el coeficiente intelectual parece

aportar solo un 20% de los factores determinantes del éxito, lo cual supone que el 80% restante depende de otra clase de factores, entre ellos; el control emocional.

Por esta razón, la problemática identificada va más allá de las observaciones del contexto donde ésta se presenta, pues engloba componentes emocionales y sociales del entorno, mientras que afecta su desarrollo educativo. Por lo anterior, el tema a desarrollar es:

“El autocontrol emocional en los alumnos de 2° de Primaria: reflexión en el contexto actual”.

Contemplando que la estrategia en la enseñanza, según Narasco (2006) se define como los procedimientos o recursos utilizados por los docentes para lograr aprendizajes significativos en los alumnos. Cabe hacer mención que el empleo de diversas estrategias de enseñanza permite a los docentes lograr un proceso de aprendizaje activo, participativo, de cooperación y vivencial.

Es importante destacar que las estrategias como recurso de mediación deben de emplearse con determinada intención, y por tanto estar alineadas con los propósitos de aprendizaje, así como con las competencias a desarrollar.

En el plan y programa de Aprendizajes Clave se presenta el campo de Educación Socioemocional que está estrechamente vinculado con el autocontrol emocional, siendo un referente y guía para llevar a cabo las estrategias del tema de estudio.

La Educación Socioemocional busca que los alumnos desarrollen habilidades y estrategias para la expresión e identificación consciente de las emociones, la regulación y gestión de las mismas, el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional. Con el fin, de que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflitivos.

El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que dinamizan las interacciones entre los planos individual y social- ambiental. Como se muestran en el esquema.

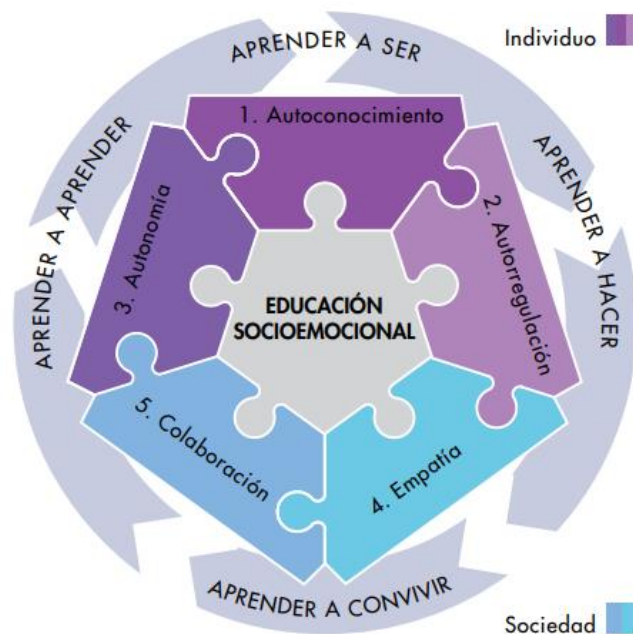


Figura 6. Esquema de las organizaciones curriculares del Programa Aprendizajes Clave 2017.

Cada una de estas dimensiones es significativa en relación con el tema de estudio, dado que el autoconocimiento implica conocerse a sí mismo, tomar conciencia de los pensamientos y emociones propias, así como los efectos de la conducta en la sociedad.

Por otro lado, cuando una persona no regula sus niveles emocionales se refleja en su conducta y pensamientos. Bisquerra (2009) afirma que cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, la prevención y el manejo asertivo de conflictos.

La autonomía implica poseer un sentido de autoeficacia, es decir, de confianza en la propia capacidad para enfrentarse a situaciones. Al hilo de lo dicho, el Programa de Aprendizajes Clave (2017) alude que ser autónomo implica también buscar un

bienestar colectivo, ser responsable, conducirse de manera ética y moral, ser respetuoso con uno mismo, así como con el entorno que se habita.

Por su parte, Milicic y otros (2014) opinan que la empatía incluye componentes afectivos y cognitivos, los primeros relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos son la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás.

El quehacer humano siempre ha dependido de la capacidad para trabajar en equipo, he aquí la importancia de la colaboración, siendo la capacidad de un individuo para establecer relaciones interpersonales armónicas.

Con lo anterior se concluye que el autocontrol emocional está directamente vinculado con la educación socioemocional y sus dimensiones, siendo estas las habilidades que se espera adquieran los alumnos, aunque de forma específica se trabajó a fondo con (autoconocimiento y regulación).

2.2. Propósitos del estudio

Conforme a segundo grado en la Educación Socioemocional en primaria, basándose en el programa Aprendizajes Clave, el propósito general que se desea alcanzar, se refiere a “Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas” SEP (2017).

Con relación a los siguientes indicadores de logro; a) Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales. b) Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, y reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás. c) Utiliza técnicas de regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.

Así mismo, determiné los objetivos y los propósitos para la elaboración de este informe de prácticas:

2.2.1 Objetivo general

Proponer, aplicar y evaluar estrategias de autocontrol para que los alumnos de segundo grado de Educación Primaria logren reconocer y modular sus emociones e impulsos negativos, con el fin de conducirse con respeto, así como convivir armónicamente con los demás.

2.2.2 Objetivos específicos

- ✚ Profundizar en el conocimiento del autocontrol, la inteligencia emocional y sus dimensiones, así como, buscar estrategias que mejoren el autocontrol emocional.
- ✚ Construir y aplicar estrategias para fomentar el autocontrol dentro del plan de trabajo de Educación Socioemocional para mejorar las habilidades en los alumnos de segundo grado con respecto a sus emociones y acciones.
- ✚ Diseñar planeaciones que respondan a las necesidades del contexto actual para llevar a cabo la propuesta de mejora, dentro del trabajo en el aula y el hogar.
- ✚ Que los alumnos de segundo grado sean capaces de identificar sus emociones, expresarlas de manera correcta para mejorar sus actitudes y la relación con los demás.
- ✚ Fortalecer el autoconocimiento y la autorregulación de acuerdo al Programa de Estudio de Aprendizajes Clave.
- ✚ Reflexionar sobre la intervención como docente para la mejora de la práctica considerando la regulación de emociones.

2.3. Preguntas guía

En las Orientaciones académicas para la Elaboración del Documento Recepcional (SEP, 2002) se señala que las preguntas generadoras, o en este caso “preguntas

guía”, se entienden como aquellas que, al enunciarlas, llevan a la indagación y a la búsqueda de información, son preguntas que permiten establecer hipótesis, puesto que trabajan con fuentes primarias y secundarias, estableciendo nuevas conexiones. De esta manera, se pretenden responder a lo largo del documento las siguientes preguntas:

Primeros cuestionamientos

1. ¿Qué puedo hacer para mejorar las interacciones de los alumnos?
2. ¿Cómo apoyar para erradicar los impulsos negativos en los alumnos?
3. ¿Cómo orientar a modular las emociones de los alumnos?
4. ¿Qué podría hacer para que en mi clase se manifieste un ambiente armónico?
5. ¿Cómo podría hacer para que los niños reconozcan sus emociones?

Cuestionamientos generales

1. ¿Qué es el autocontrol emocional?
2. ¿Cuáles son las características de los niños para considerar que tienen un problema de control en su conducta y sus emociones?
3. ¿Cómo afecta la inestabilidad de las emociones en el desempeño educativo y en el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje?
4. ¿El bajo nivel de control emocional en la infancia es la base para su desarrollo personal, social y académico en la vida futura de cada individuo?
5. ¿Cuál es la importancia de ejercitar el autocontrol emocional?
6. ¿Qué estrategias se pueden implementar para fomentar el autocontrol emocional en los alumnos de segundo grado de primaria?
7. ¿Qué competencias se están favoreciendo en los alumnos al trabajar con estas estrategias?
8. ¿A través de qué asignaturas podría llevar a cabo las estrategias de autocontrol emocional?
9. ¿De qué manera favorece el autocontrol emocional a los alumnos de segundo grado de primaria?

2.4. Justificación

La realidad vivida actualmente es sumamente compleja y cambiante, con una amplia gama de aspectos que la modifican sin parar. En mi opinión, uno de los temas más complejos para abordar es el del autocontrol emocional, porque no es un aspecto pasajero, ubicable en un ámbito específico o reflejado únicamente en un momento determinado de la vida de cada individuo. Todo el tiempo las emociones se hacen presentes, así como los impulsos negativos producidos por no saber controlarlas.

En el ámbito educativo, pocas veces hemos tomado importancia a las emociones, aún con los documentos curriculares que las impulsan, como; el nuevo Plan y Programa de Aprendizajes Clave que enmarca la educación socioemocional, El Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) y la materia de Formación Cívica y Ética que se vuelve a retomar sin que se estipule en el programa actual, sigue resultando ser poco indispensable para muchos dentro de la práctica educativa, quizá por la sobrecarga administrativa, los proyectos o el mal control de los tiempos.

Con respecto a lo anterior, el horario del grupo está distribuido de la siguiente manera.

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 A 8:30	MEJORA CONTINUA	MEJORA CONTINUA	MEJORA CONTINUA	MEJORA CONTINUA	MEJORA CONTINUA
8:30 A 9:30	LENGUA MATERNA	MATEMÁTICAS	LENGUA MATERNA	MATEMÁTICAS	MATEMÁTICAS
9:30 A 10:30	LENGUA MATERNA			EDUCACIÓN FÍSICA	
10:30 A 11:00	R E C E S O				
11:00 A 12:00	ARTES	LENGUA MATERNA	MATEMÁTICAS	CONOCIMIENTO DEL MEDIO	LENGUA MATERNA
12:00 A 1:00	SOCIOEMOCIONAL				

El tiempo asignado a la materia de Educación Socioemocional corresponde a menos de una hora, si contemplamos que los niños deben estar diez minutos antes distribuidos en el patio para su salida. Además, como se puede apreciar en el horario no se encuentra designado tiempo para Formación Cívica y Ética, como para PNCE, por lo que se busca algún espacio dentro de cada asignatura para trabajarlos, siendo la más elegida socioemocional.

Con todo lo anterior, resulta complicado llevar a cabo sesiones de calidad sobre estas asignaturas. Por lo que la maestra titular y yo, consideramos oportuno tomar dos veces a la semana el tiempo de Mejora Continua, Socioemocional y realizar adecuaciones en las materias, debido a la conflictividad que tienen los alumnos a partir de la falta de autorregulación de sus conductas y emociones.

Con el fin de trabajar en conjunto la adquisición de conocimientos, con las emociones. Tomando especial hincapié en la inteligencia emocional que estudia Daniel Goleman, siendo esta la base en que debemos apoyar todos los aprendizajes llevados a cabo en la escuela, pues el autocontrol forma parte de esta inteligencia y tiene un fuerte protagonismo en la vida del individuo.

Son muchos los estudios, que demuestran de forma empírica cómo un óptimo desarrollo del autocontrol emocional conlleva diversos efectos positivos en los individuos, como la disminución de la ansiedad, estrés, comportamientos de riesgo, aumento de tolerancia a la frustración, empatía, etc.

Desafortunadamente, hoy en día vivimos en una sociedad donde sus integrantes son cada vez menos respetuosos, tolerantes y empáticos, ocasionado impulsos negativos (agresiones, malos tratos, entre otros), todo ello supone a una incompetencia en la regulación de las emociones. Mientras en el ámbito educativo ¿qué pasa con los alumnos?, estos observan las acciones de las personas inmediatas, así como de todo lo que les rodea: las tecnologías que resultan ser una necesidad para nuestro estilo de vida; los videojuegos con contenido violento, así como estar inmersos en las redes sociales sin que los padres estén al tanto de la cantidad de información negativa que en estas hay, las familias disfuncionales,

la violencia en la sociedad y los medios de comunicación (robos, secuestros, asesinatos, violaciones y demás), ocasionando altas cargas emocionales.

Para entender mejor esta situación, aunque no tan esencial, escribí sobre un hecho ocurrido en enero de este año en una primaria pública de Torreón, donde un alumno de sexto grado disparó a su maestra, hirió a alumnos y a otro docente, para que al final se suicidara. Según el secretario general de Gobierno el niño había enfrentado fuertes episodios emocionales ocasionándole depresión que repercutió en sus acciones.

Con lo anterior, parece evidente la necesaria alfabetización emocional en los individuos desde la escuela, pues las emociones siempre estarán presentes. Sin embargo, es importante resaltar que el problema no repercute en la emocionalidad, sino en su expresión, reflejada en niños, adolescentes y adultos. Según Goleman (1995) afirma que:

Las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuela dan forma a los circuitos emocionales haciéndonos más expertos –o ineptos- en la base de la inteligencia emocional. Esto significa que la infancia y la adolescencia son ventanas críticas de oportunidad para fijar los hábitos emocionales esenciales que gobernarán nuestra vida. (p.18).

Así que, trabajar el autocontrol de las emociones en los alumnos de segundo grado de educación primaria es una excelente oportunidad para que cambien sus conductas, minimicen sus impulsos negativos y mejoren sus relaciones afectivas.

Dado que algo característico del grupo, resaltando algunos casos, son los conflictos emocionales, al ser más solitarios, indisciplinados, apáticos, impulsivos y agresivos. Ejemplo extraído del diario escolar: El día 24 de mayo del 2019, durante la clase de educación física el alumno José Ángel se rehusaba a seguir las indicaciones para realizar la actividad, por lo que se alejaba del grupo corriendo al otro extremo de la cancha para después ingresar al salón de clases, la maestra titular le siguió. Al entrar vio que José Ángel estaba rayando el pizarrón con un marcador escribiendo con letras grandes (los voy a matar a todos), hecho

que al instante le preocupó y cuestionó “¿para quién es ese mensaje?, ¿para tus maestras?, o ¿para tus compañeros?”, él respondió con un “no” y salió del salón.

Ante todas las situaciones presentadas por los alumnos de segundo, fue que me interesé en la elección de este tema, y más aún en particular cuando el autocontrol en la educación (preescolar y primaria) provee de los beneficios de la educación emocional en los individuos y en su estrecha relación con su desarrollo evolutivo.

Además, el fracaso escolar también puede deberse al estado emocional de los alumnos, debido a que se encuentran enfocados en otras cosas, manifestando dificultades de aprendizaje, estados emocionales negativos con relación a la escuela, entre otros.

Desde mi punto de vista, como docentes debemos conocer a cada uno de los alumnos; sus características, debilidades, habilidades, limitaciones, etc. De este modo podemos desarrollar en el aula las competencias esperadas contemplando aspectos cognoscitivos y emocionales, ayudándoles a su desarrollo integral.

2.5. Metodología

Por lo tanto, consideramos al docente como un investigador siguiendo la postura de Latorre (2003) debido a que tiene la posibilidad de identificar problemas en su práctica, indagar en ellos, reflexionar sobre los mismos con el propósito de proponer acciones de intervención y comprensión para su posible mejora. Es decir, el docente tiene el propósito de mejorar, innovar, comprender contextos, teniendo como meta la calidad de la educación.

Para que esto sea posible, es preciso trabajar siguiendo una metodología de investigación-acción, considerada por el autor, como un término genérico que hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social. Estas estrategias serán sometidas a observación, reflexión y cambio durante el desarrollo del presente documento.

Con el propósito de indagar más sobre lo qué es la investigación-acción retomo a dos autores; Elliott (1993) quien la define como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales reflejadas dentro de la práctica profesional, con el objetivo de modificarlas una vez que sean identificados los problemas.

Mientras que para Kemmis (1984) menciona que no sólo se constituye como ciencia práctica y moral, sino también como una forma de indagación autorreflexiva de quien participa en las situaciones sociales y educativas con el fin de mejorar su práctica profesional.

A modo de síntesis, opté por la investigación-acción para trabajar este informe debido a que sus principales beneficios son la mejora de la práctica, a través de un modelo de acción propuesto por Whitehead (1989) al relacionar la teoría educativa y el autodesarrollo profesional mediante ciclos constituidos por las siguientes fases:

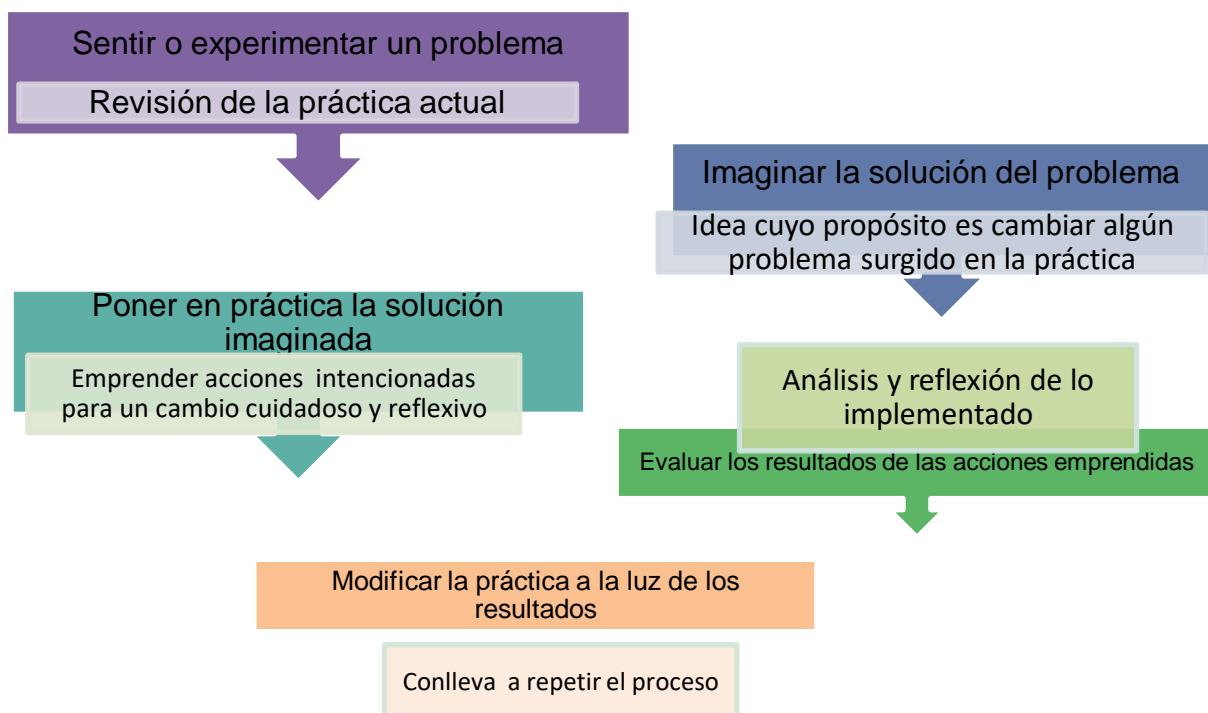


Figura 7. Esquema para la investigación-acción, extraído de los ciclos de Whitehead.

Paralelamente a este modelo se desarrolló el trabajo, organizando un esquema de las fases, quedando de la siguiente manera:

Paso	Acción	Descripción	Tiempo de realización
1. Sentir o experimentar un problema.	Contextualización y Diagnóstico	Se tomaron datos mediante encuestas, resultados de las entrevistas realizadas por USAER a padres y alumnos, así como test, sobre el contexto externo e interno, las necesidades, habilidades y deficiencias de los alumnos.	Septiembre y Octubre 2019
	Identificar una problemática	A través de la reflexión y el análisis de mis prácticas, identifiqué conflictos emocionales en los alumnos, reflejados mediante conductas inadecuadas (agresiones, malos tratos, apatía, etc.)	
	Selección del tema de investigación	Mediante las situaciones observadas y los resultados arrojados por las encuestas del grupo durante dos ciclos escolares, opté por el tema para la investigación.	
2. Imaginar la solución al problema	Análisis	Vislumbrar las posibles consecuencias que tiene la carga de emociones en los individuos dentro de su desarrollo integral y educativo, para investigar, diseñar y aplicar estrategias que apoyen a su control.	Octubre a Diciembre 2019
	Diseño de propósitos y competencias para la propuesta de mejora	Determiné los objetivos que la propuesta pretende, retomando la materia de Socioemocional con base al programa actual para segundo grado (Aprendizajes Clave).	
	Investigación – Marco teórico.	Contemplando el modelo de investigación-acción, así como la indagación del autocontrol emocional a la mano de la inteligencia emocional de Daniel Goleman, sus componentes, factores y, siguiendo el Plan y Programa de Aprendizajes Clave con respecto a la materia de Socioemocional sustentaré este informe.	

3. Poner en práctica la solución	Ejecución de la propuesta imaginada.	Se aplicó la propuesta al grupo de 2°B de la Escuela Primaria “Juan de la Barrera”, con respecto a las estrategias de autocontrol emocional.	Febrero a Junio 2020
	Reflexión continua	Se llevó a cabo la reflexión sobre las intervenciones con respecto a la pertinencia de la propuesta tomando en cuenta las respuestas de los alumnos, con el fin de dar continuidad o adecuar.	
4. Evaluar los resultados de las acciones emprendidas	Evaluación	Se realizó una autoevaluación de acuerdo a las competencias genéricas y disciplinares, dos cuestionarios diagnósticos a los alumnos. Durante las intervenciones se trabajó con distintos instrumentos de evaluación, rúbricas y lista de cotejo. Se concluyó con una autoevaluación de la docente en formación, un cuestionario para medir ciertas conductas, además de la información recabada constantemente en el diario escolar.	
5. Modificar la práctica a la luz de los resultados.	Reestructuración o continuación de la propuesta.	Conforme a los resultados obtenidos por los alumnos, se continuó con la propuesta de trabajo.	

2.6 Sustento teórico

En la actualidad cada vez nos es más complicado dominar nuestras emociones y conductas, repercutiendo negativamente en la convivencia, el bienestar personal como social, mientras en el ámbito educativo afecta principalmente en el desarrollo de la enseñanza y la adquisición del aprendizaje.

Las emociones forman parte de nuestra vida y tienen un papel fundamental en la sociedad, debido a que son determinantes en el comportamiento y pensamiento

de cada individuo, por ello es tan importante saber reconocerlas, así como controlarlas. Entonces ¿Es necesaria una alfabetización emocional desde la niñez?, resulta importante que todas las personas, independiente de cual sea su edad logren desarrollar un autocontrol emocional, sin embargo, retomando a Bisquerra (2000), la educación emocional debe empezar desde el nacimiento. Por ello, los docentes tenemos un papel clave en el progreso del mismo.

Para definirlo mejor retomé la investigación de Walter (1960) titulada “El test de la golosina, cómo entender y manejar el autocontrol” llevada a cabo con niños de educación preescolar para estudiar la capacidad de autocontrol que estos poseían. El experimento consistía en situar al alumno solo en el aula, sin ningún tipo de distracción, delante de él colocaban una golosina atada a un timbre, para que cuando la tomará el timbre sonará. De esta manera, el investigador después de jugar un rato con él, comentaba que se retiraría pero que volvería en 15 minutos, y que, si en este periodo era capaz de no comerse la golosina, a su regreso, le daría otra. Todo esto fue grabado; al ver las imágenes las reacciones de los preescolares fueron variadas, algunos mostraron capacidad de aguantar hasta el final sin comerse la golosina, otros, no pudieron resistirse y comieron antes de tiempo.

Posteriormente, cuando los niños estaban en la adolescencia y años más tarde, en la vida adulta, se les volvió a valorar descubriendo que aquellos preescolares que habían esperado para comer la golosina eran, en general, los más exitosos, mostraban más autocontrol, tenían más capacidad de concentración, eran independientes, manifestaron mejor rendimiento académico, soportaban mejor el estrés que los que no habían sido capaces de esperar. Demostrando así que un bajo autocontrol es precedente de un pobre rendimiento académico y muchos otros problemas que se desarrollarán en la vida adulta del individuo.

2.6.1. Historia del autocontrol

El autocontrol ha sido definido por primera vez en 1973 por la Asociación Americana de Psicología como la habilidad para reprimir o la práctica de represión

de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones. Aunque décadas antes de esta definición, pueden ser relacionadas tres investigaciones sobre el autocontrol.

En el psicoanálisis por Freud (1922) donde ha defendido que el autocontrol estaba asociado al desarrollo de la fuerza del ego, donde el superego controlaría la propia conducta y el comportamiento moral. Mientras que para Skinner (1953) el autocontrol no sería un rasgo o disposición, y si un proceso por el cual el individuo cambiaría su probabilidad de respuesta, teniendo una gran influencia del entorno social. Por el contrario, Luría (1961) y Vygotsky (1962) destacan que el autocontrol de los impulsos es controlado por el habla.

Más adelante, Meichenbaum (1978) enfatiza que el autocontrol representa un proceso multidimensional, involucrando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudinales y motivacionales. He inclusive se pueden considerar dentro de la perspectiva del desarrollo. Pese a eso, para Shibutani (1961) sólo cuando el niño percibe la perspectiva del otro, es que el autocontrol se manifiesta, es decir, siendo empático.

A partir de los noventa otros autores también se han preocupado por estudiar el autocontrol. Entre ellos se puede hacer referencia a Goleman (1995) quien define el autocontrol como “la capacidad de modular y controlar las propias acciones en una forma apropiada a su edad; la sensación de control interno”. Siendo la eterna lucha entre lo que quiero y lo que debo. El autor expone que todos tenemos una mente racional y una mente emocional que trabajan en estrecha relación, pero constituyen dos facultades relativamente independientes que reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos, La primera es con la que podemos ser conscientes, más despierta, más pensativa, más capaz de reflexionar, mientras que la segunda es impulsiva y más poderosa, hasta a veces ilógica.

Para Gallego (1999) el autocontrol es una habilidad de la inteligencia emocional que permite controlar los propios sentimientos y adecuarlos al momento, trayendo

consigo mayor tolerancia, control de las emociones, empatía, entre otras cosas. Mientras que para Dueñas (2002) el autocontrol o regulación de las emociones es la capacidad de manejar de forma apropiada los propios sentimientos o estados de ánimo.

Con todo lo anterior, Vivas, Gallego y González (2006) refieren el autocontrol de las emociones al saber regularlas y manejarlas, al poseer una serie de habilidades que al individuo le permiten enfrentar situaciones, tomando decisiones como alternativas posibles. Es decir, el autocontrol emocional es saber enfrentarse a diferentes acontecimientos de la vida.

2.6.2. Inteligencia emocional

Del mismo modo, al hablar de autocontrol involucra de inmediato a la inteligencia emocional, siendo esta una habilidad de la misma.

La definición de Inteligencia Emocional ha acaparado la atención de muchos autores desde 1990. Es en este año cuando Salovey y Mayer (1990) explican que la inteligencia emocional es la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Posteriormente 1997 reformulan su propia definición especificando que la Inteligencia Emocional “incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción, además de regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”.

Además, Salovey (1990) incluye algunas capacidades de la inteligencia emocional, como:

- ✚ Conocer las propias emociones. El reconocer un sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional.
- ✚ Manejar las emociones. Operar los sentimientos para que sean adecuados (serenarse, librarse de irritabilidad, la ansiedad, los impulsos negativos, etc.)

- ✚ La propia motivación. Ordenar las emociones al servicio de un objetivo para prestar atención, para la automotivación, el dominio y la creatividad.
- ✚ Reconocer emociones en los demás. Hace referencia a la empatía, habilidad fundamental de las personas.
- ✚ Manejar las relaciones. Es el arte de manejar las emociones de los demás, siendo esta una habilidad que rodean el liderazgo y la eficacia interpersonal.

Mientras que Mayer y otros (2000) hablan de la Inteligencia Emocional como un bloque de cuatro pilares: percepción emocional, integración emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Retomando a Goleman (1995) considera que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia o la capacidad para motivarse a uno mismo. Según el autor estas habilidades, pueden ser aprendidas y perfeccionadas mediante el entrenamiento en la percepción de uno mismo, autorregulación, automotivación, empatía y capacidad de relación. Enfatiza que para poder enseñar tales habilidades debe comprenderse la estructura emocional del cerebro. A continuación, se muestra un breve esquema.

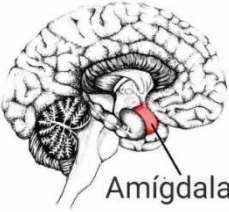
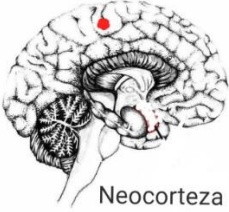
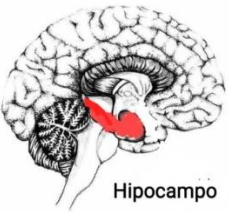
 <p>Amígdala</p>	 <p>Neocórtex</p>	 <p>Hipocampo</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Actúa como depósito de la memoria emocional, (sin está se despojan los significados personales). • Reacciona instantáneamente, como una red de transporte nerviosa, telegrafando un mensaje de crisis (negativo o positivo) a todas las partes del cerebro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Es el asiento del pensamiento; contiene los centros que comparan y comprenden lo que perciben los sentidos. • Es la racionalidad; añade a un sentimiento lo que pensamos sobre él, nos permite tener sentimientos con respecto a las ideas, el arte, los símbolos y la imaginación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Recuerda datos simples de los contextos y situaciones. • Proporciona una memoria perfecta del contexto, reconoce, por ejemplo el significado diverso de un oso que se encuentra en el zoológico y uno que está en el patio de la casa.

Figura 8. Esquema del sistema límbico. Estructura emocional del cerebro.

De acuerdo con las investigaciones realizadas por los diversos autores que construyen este documento, acentuando a Daniel Goleman, podemos concluir que el autocontrol es la capacidad para modular acciones impulsivas y sentimientos propios, siendo consciente frente a las emociones. Mientras que la inteligencia emocional identifica a las emociones, permitiéndonos conocer lo que sentimos, además va más allá de las habilidades cognitivas y se centra en las emocionales, siendo esta parte fundamental para obtener las primeras. En virtud de ello, resulta importante familiarizarnos con el concepto de emoción, por ser parte del tema de estudio.

2.6.3. Definición de emoción

Goleman (1995) menciona que todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. El origen de la palabra emoción es *motere*, del verbo latino “mover”, del prefijo “e” que implica alejarse, de este modo, en toda emoción hay disposición definida de actuar. Mayer (citado por Goleman, 1995) menciona tres estilos característicos de la gente al enfrentarse a sus emociones, tales como:

- ✚ Consciente de sí mismo. Individuos que poseen cierta sofisticación con respecto a su vida emocional, pues son conscientes de sus humores en el momento en que los tienen; son independientes, están seguros de sus límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida.
- ✚ Sumergido. Individuos que a menudo se sienten incapaces de librarse de sus propias emociones, como si estas les dominarán. Son volubles y no muy conscientes de sus sentimientos.
- ✚ Aceptador. Individuos que suelen ser claros con respecto a lo que sienten, aceptan sus humores y no tratan de cambiarlos.

Por otro parte, desde un enfoque pedagógico (SEP 2018) la emoción es un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos instintivos, cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica

que las emociones, especialmente las secundarias (o los sentimientos), también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación.

Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. De ahí que para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar.

2.6.4. Componentes que forman el autocontrol

La función ejecutiva que es la capacidad mental cognitiva o memoria activa, establece los principales componentes que cumplen con lo necesario para el desarrollo del autocontrol. Retomando a Mischel (2014) la define como las aptitudes cognitivas que nos permiten ejercer de forma deliberada y consciente el control de nuestros pensamientos, impulsos, acciones y emociones.

Según Daimond y Lig (2016) es una red extensa distribuida fundamentalmente en la corteza prefrontal, como se indica en la figura 9.



Figura 9. Activación de la función ejecutiva. Corteza prefrontal.

Al hilo de lo dicho, Goleman (1995) menciona que la corteza prefrontal entra en acción cuando alguien siente miedo o rabia, pero controla el sentimiento con el fin de dar una respuesta más analítica o apropiada de los impulsos emocionales, adaptando a la amígdala y otras zonas límbicas. La corteza prefrontal está conformada por los lóbulos prefrontales que trabajan en conjunto pero con funciones específicas; el lóbulo derecho es una acumulación de sentimientos negativos como temor y agresión, en cuanto al lóbulo izquierdo controla todos los arranques emocionales negativos salvo los más intensos. Cuando no existe el trabajo de los lóbulos gran parte de la vida emocional desaparece.

Así mismo, los componentes básicos de las funciones ejecutivas están directamente relacionados entre sí, y pueden facilitar el desarrollo de otras funciones más complejas como el razonamiento, la resolución de problemas o la planificación.

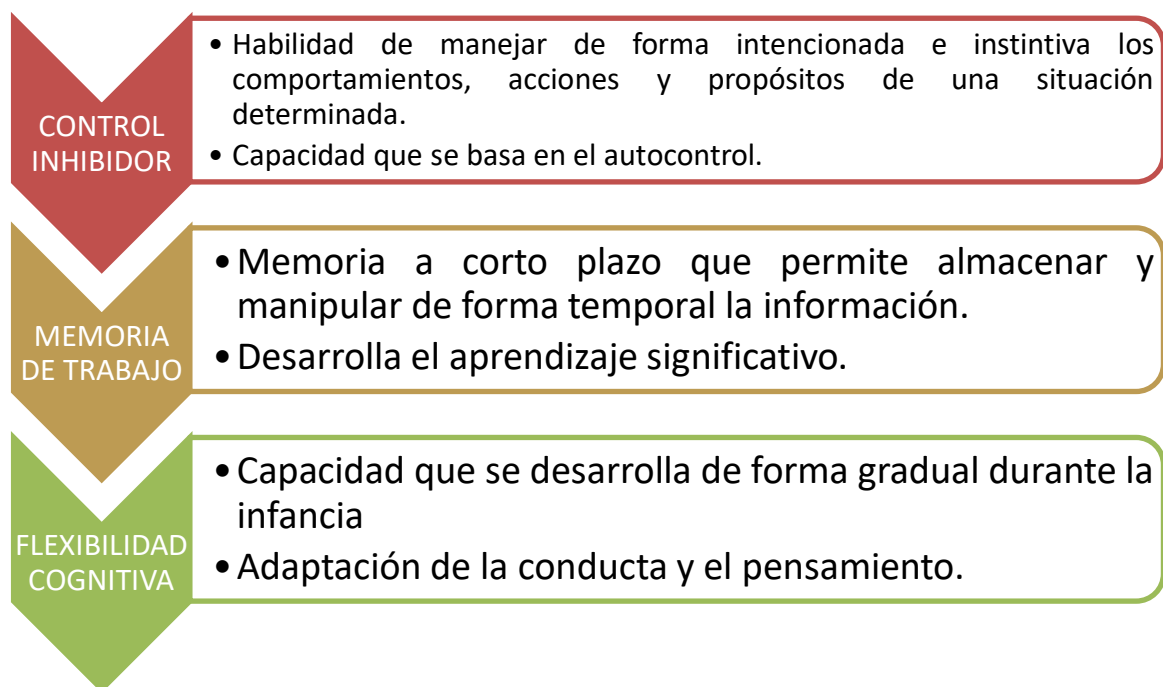


Figura 10. Esquema de componentes de la función ejecutiva.

Estas tres habilidades perfeccionan la función ejecutiva, siendo primordial para la vida cotidiana, el éxito académico y el bienestar personal del alumno.

2.6.5. Factores que influyen en el proceso de autocontrol

2.6.5.1 El estrés

Según investigaciones de Mischel (2014) la ternura y el cariño o la crueldad y frialdad que se le brinde a un bebé en sus primeros meses de nacido, quedarán grabados en su cerebro, además de ser detonantes que condicionan su vida posterior. Pues presentará niveles de estrés constantemente activados que pueden ocasionar pérdida en las capacidades cognitivas prefrontales. Por ello, para evitar que el estrés afecte de un modo negativo en el desarrollo cerebral del niño es necesario regular sus emociones desviando su atención en actividades que le interesen cuando sienta ansiedad.

2.6.5.2 Los padres

El investigador Ainsworth (1978) diseñó un experimento titulado “la situación extraña” con la intención de analizar la influencia que tienen los padres sobre sus hijos. Este consistía en simular una breve desaparición de la madre y una posterior reunión con ella en condiciones controladas y benignas. Al analizar los resultados identificó que quienes controlaban en exceso a sus hijos corren el riesgo de complicar el desarrollo de su autocontrol, mientras que los padres que favorecen la autonomía de sus hijos facilita su autocontrol.

2.6.5.3 La genética y el ambiente

Los patrones de conducta están compuestos por dos principales factores; el biológico y el ambiental. Según Valerio (2014) el factor biológico se refiere al conjunto de influencias genéticas que afectan al desarrollo físico, psicológico y social, mientras que el factor ambiental refiere a todas aquellas influencias del entorno que envuelven al sujeto. Siendo esto parte del desarrollo global del niño. Es decir, algunas características físicas como el color de los ojos son heredadas,

pero también parte de la personalidad y conducta en un porcentaje menor que el ambiente.

2.6.5.4 La furia-ira

De todos los estados de ánimo, el que la gente peor domina es la furia relacionada con la ira que atrae con más facilidad a las emociones negativas. Zillmann (citado por Goleman, 1995) descubre que un disparador de la ira es la sensación de encontrarse en peligro, el cual puede estar signado no sólo por una amenaza física sino también, como una amenaza simbólica a la autoestima o a la dignidad: ser tratado en forma injusta o ruda, ser insultado o menospreciado, quedar frustrado en la búsqueda de un objetivo, etc. Ejemplo: en la clase de artes, los alumnos trazaron una mándala en un lienzo pintado con crayolas y pintura acrílica. Para algunos la actividad les frustró, puesto que su mándala no cumplía sus expectativas; como Ángel que se negó a terminarla guardando el material en su mochila, frunciendo el ceño, haciendo comentarios -sabía que no me iba a quedar, mejor lo hago en mi casa, ya no voy a hacer nada-, mientras escuchaba y observaba cruzado de brazos los trabajos de sus compañeros que entre ellos charlaban “que bonito te quedo, oye se ve muy padre, ¿cómo le hiciste para que te quedará así?”. Al escuchar todo ello parecía que la ira de Ángel aumentaba, involucrándose en las conversaciones con el propósito de hacer comentarios negativos.

2.6.6. Autocontrol emocional en la educación

Me gustaría comenzar con una experiencia surgida durante mis prácticas de intervención: Kaleb es un niño inteligente, realiza todas las actividades con dedicación y entusiasmo. Sin embargo, un día durante la clase de artes se bloqueó, no podía realizar la actividad, se rindió fácilmente. Al ver esto, pensé que algo en él ocurría, contemplando su desempeño de forma regular, así que lo observé detalladamente... su rostro expresaba angustia y frustración. La maestra titular me comentó sobre su ambiente familiar, el cual había sido modificado

bruscamente. De este modo llegué a la conclusión que sus emociones dominaban su cerebro pensante impidiéndole concentrarse en sus actividades rutinarias.

Con respecto a lo anterior Goleman (1995) expresa lo siguiente:

Los alumnos que se sienten ansiosos, enfurecidos o deprimidos no aprenden: la gente que se ve atrapada en estos estados de ánimo no asimila la información de manera eficaz ni la maneja bien, debido a que las emociones negativas desvían la atención hacia sus propias preocupaciones, interfiriendo en el intento de concentrarse en otra cosa (p.104).

Es decir, las emociones pueden entorpecer la capacidad para pensar, llevar a cabo una determinada tarea común como; trazar el patrón para desbloquear el celular, o hasta realizar cosas más complicadas como; la planificación de un proyecto. Entonces, dicho entorpecimiento o “descontrol emocional” limita la capacidad para utilizar nuestras habilidades mentales innatas para resolver problemas y conflictos.

2.6.7. Agentes implícitos

Goleman (1995) explica que el éxito en la escuela se diagnostica a través de parámetros emocionales y sociales, que dependen en gran parte a las características formadas años antes de que los niños ingresen a la escuela, constituyendo a la infancia como un momento clave para ir modelando las tendencias emocionales que mostrará un sujeto para toda su vida que se desarrollarán hasta los dieciocho años, a través de los lóbulos prefrontales, donde reside el cuadro de mando del autocontrol emocional.

Dentro de estos parámetros el rol de los padres es indispensable, pues son ellos quienes fomentan la seguridad en sí mismos, el mostrar que tipo de conducta es la esperada, cómo dominar el impulso de portarse mal, las reglas a través de los límites, etc. Sin embargo, también influyen otros agentes como la escuela y el resto del entorno, con relación al primero el docente es un agente fundamental implícito en el mismo. Afirmando esta idea, Bisquerra (2012) retoma que la actitud como los comportamientos del profesor pueden ofrecer seguridad, respeto y confianza a los alumnos, al igual que la participación activa

de la familia dentro del ámbito académico favoreciendo directamente su educación emocional.

A pesar de ello, los niños parecen desempeñar un autocontrol emocional pobre repercutiendo directamente en su forma de aprender, por tal razón el Centro Nacional para Programas Clínicos Infantiles (citado por Goleman, 1995) ejecuta una lista de ingredientes clave de cómo aprender con respecto al autocontrol emocional:

1. Confianza. La sensación de controlar y dominar el propio cuerpo; la sensación del niño al mencionarle que lo más probable es que no fracase en lo que se propone, y de que los adultos serán amables.
2. Curiosidad. La sensación de que descubrir cosas es algo positivo y conduce al placer.
3. Intencionalidad. El deseo y la capacidad de producir un impacto, y de actuar al respecto con persistencia.
4. Autocontrol. La capacidad de modular y dominar las propias acciones de maneras apropiadas a la edad.
5. Relación. La capacidad de comprometerse con otros, basada en la sensación de ser comprendido y de comprender a los demás.
6. Capacidad de comunicación. El deseo y la capacidad de intercambiar verbalmente ideas y sentimientos con los demás. Esto está relacionado con la confianza.
7. Trabajar en conjunto. La capacidad de equilibrar las propias necesidades con las de los demás en una actividad grupal.

Los niños que al llegar a la educación primaria cuenten con estas capacidades, refiere en gran medida a sus padres y maestros de preescolar, mientras que en el caso de primaria los docentes deben desarrollar estrategias para lograr el autocontrol emocional apoyándose de programas, en este caso el Programa de Aprendizajes Clave correspondiente a segundo grado. Las habilidades en el autocontrol se desarrollan gradualmente, por lo que es importante que los

docentes tengamos una visión adecuada sobre el desarrollo del comportamiento de los niños, para actuar en consecuencia.

2.7. Estrategias de autocontrol

Las estrategias siempre han sido diseñadas e implementadas desde hace cientos de años, como en la guerra, en los partidos de fútbol, en las empresas o incluso para alcanzar algún objetivo personal. En relación a ello la educación no ha sido la excepción; durante el desarrollo de las clases el docente debe implementar estrategias para mejorar su enseñanza que apoye en la adquisición de los aprendizajes. Beltrán y otros autores (1993) definen las estrategias como actividades u operaciones mentales empleadas para facilitar la adquisición de conocimiento. Y añaden dos características esenciales de la estrategias: que sean directa o indirectamente manipulables, y que tengan un carácter intencional o propositivo.

Con respecto a ello, las estrategias a continuación expuestas por distintos autores son enfocadas al autocontrol emocional, siendo esta la que define la capacidad de actuar del individuo.

2.7.1. Disciplina positiva

Herrera (2015) menciona algunas estrategias de disciplina positiva para lograr el autocontrol emocional en los niños a través del juego, como:

- 1) Rueda de opciones para el control de la ira: Se trata de crear una rueda con opciones de cosas que los niños pueden hacer para calmarse cuando se sienten enojados o frustrados. Esta rueda en forma de pastel se dibuja sobre una cartulina y en lo que sería cada «rebanada» o «porción» se dibuja o pega una imagen de las opciones, como: tomate unos minutos a

solas, expresar con palabras cómo se siente, dibujar una mándala, contar hasta diez, etc.

- 2) Tiempo fuera positivo: Consiste en crear un lugar especial dentro del aula, al que el niño/a pueda recurrir para calmarse y volver a su centro (estado emocional equilibrado) cuando se sienta alterado o fuera de control. Este lugar debe ser escogido y decorado en conjunto con los niños, debe contener elementos que lo inviten a relajarse y a sentir paz, como por ejemplo: libros, hojas y colores para dibujar.
- 3) El semáforo: Es una técnica efectiva para autorregular en los niños comportamientos impulsivos, arranques de ira o agresión y consiste en entrenar al pequeño para que cuando sienta que está por caer en estos comportamientos «actúe» como lo hace un semáforo. Rojo para detenerse; es decir, quedarse quieto tal cual lo hacen los coches. Amarillo para pensar lo que está sucediendo y detectar posibles soluciones. Verde para actuar llevando a la práctica alguna de esas opciones.

Para que los niños comprendan bien esta técnica es necesario que el docente elabore una tabla donde se puedan frases de cómo funciona, por ejemplo: Luz roja: alto, tranquilízate y piensa antes de actuar. Luz amarilla: piensa soluciones o alternativas y sus consecuencias. Luz verde: adelante y pon en práctica la mejor solución.
- 4) Tocar agua o arena: Esta herramienta holística logra que los niños más sensoriales se calmen al estar en contacto con elementos de la naturaleza.
- 5) Escuchar mantras: Hace referencia al poder tranquilizador que la música ejerce sobre la mente de las personas al activar ciertas áreas de nuestro cerebro que nos brindan calma y relajación.
- 6) Meditación del globo: Aquí enseñas al niño a sentir su abdomen como un gran globo que se infla y desinfla al respirar. En cada inhalación su panza se infla y en cada exhalación se desinfla. Esta consciencia corporal unida a la respiración le proporcionará calma mental.

2.7.2. Relajación

Hoy en día, se registran altas cargas emocionales en los niños (estrés, ansiedad, ira, etc.), provocado un sinnúmero de consecuencias negativas dentro de su estado fisiológico, actitudinal, social y académico. Por ello Cautela y Groden (1985) proponen como estrategia para el autocontrol emocional la relajación a través de distintas actividades que fomentan la tranquilidad, las cuales disminuyen el estrés y la ansiedad al reducir la tensión muscular, como la tranquilidad del estado emocional.

Algunos de los beneficios en el organismo de un niño en edad escolar al practicar 3 a 10 minutos por día la relajación, son:

- ✚ Distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental. También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- ✚ Ayuda a aumentar la confianza personal, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- ✚ Tras una actividad intelectual o física más intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad.
- ✚ Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.

Las técnicas que propone el autor para la relajación con los niños son las siguientes:

Método de relajación progresiva. Se basa en la relajación a partir de la contracción de los músculos con el fin de relajarlos después. Los niños se acuestan en el suelo en un lugar cómodo, para después indicarles que tensen y relajen distintas partes del cuerpo. Se puede comenzar con partes individuales, con grupos amplios: manos, brazos, hombros, cuello, mandíbula, nariz. Poco a poco, se pueden ir agrupando los diferentes grupos musculares. Les indicaremos que

aprieten para notar la tensión y tras unos segundos, que suelten para notar la distensión.

Actividad del globo. Debemos invitar a los niños a que se conviertan en globos. Para ello, deben colocar sus manos en su panza para que identifiquen como se desinflan al inspirar y al espirar se inflarán.

La campana. Es una técnica de respiración donde los niños imaginarán que son una campana que suena fuertemente, para eso deben agitarse moviendo sus pies, manos y el cuerpo en general bruscamente. Después deberán quedarse quietos, colocar una mano sobre su frente y la otra en su nuca, inspirando lentamente por la nariz (4 segundos) y espirando lentamente por la boca (6 segundos). Repetir 3 a 4 veces.

El “olor de las flores”. Es una técnica de respiración, para ello los niños deberán cerrar sus ojos, estar sentados con las manos sobre la mesa. Inspirar imaginando que tienen una flor delante y quieren olerla (mantienen la respiración por 4 segundos), espirando despacio por la boca (8 segundos). Repetir el ejercicio 3 veces.

Imaginación guiada. Esta técnica es de gran utilidad para rebajar la tensión y ansiedad, especialmente en niños con elevado nivel de imaginación. Se trata de crear en la imaginación del menor un entorno seguro y relajante donde el motivo de la ansiedad no pueda afectarles al utilizar elementos que a ellos le sean agradables. Por ejemplo, una casa de madera en la montaña, una selva llena de animales o una playa. Se puede reforzar la relajación con música suave y un tono de voz calmado y profundo.

Las vocales vibran mis emociones. Es una técnica de respiración, se les pedirá a los niños que pongan sus manos en su pecho mientras inspiran lentamente (4 segundos) y cuando espiren lo harán alargando la letra “o” (4 segundos), esto ayuda al corazón. Después pondrán sus manos en la panza, realizarán el mismo ejercicio, pero ahora pronunciarán la letra “u”. Podrán sus manos sobre sus pulmones y pronunciarán la letra “a”. Pondrán sus manos en el cuello y

pronunciarán la letra “e”. Finalmente pondrán sus manos sobre su cabeza y pronunciarán la letra “i”.

Música. La música es un excelente instrumento que apoya a la relación, por ello es recomendable que en su práctica se implemente para sensibilizar y situar aún más a los individuos en un ambiente de calma y confianza.

2.7.3. Arteterapia

Mediante diferentes expresiones artísticas como la pintura, la arteterapia explora el inconsciente de la persona, permitiendo que se exprese, encuentre una solución a sus problemas y mejore su salud emocional. En este sentido, Servián (2019) menciona que el arteterapia ayuda a expresar y comunicar sentimientos, facilitando la reflexión, la comunicación y permitiendo los necesarios cambios de la conducta, es por ello que se considera una estrategia para apoyar al autocontrol emocional.

Las artes, como toda expresión no verbal favorecen la exploración, expresión y comunicación de aspectos de los que no somos conscientes. Dentro de la arteterapia se implementan las siguientes:

- ✚ Arte dramático. En el trabajo teatral, dramático o con títeres, el paciente habla en él mediante personaje. Es el arte de la acción a través del personaje de ficción, un proceso de creación individual o colectiva que se sitúa entre dos mundos: la realidad y la ficción. A través de las producciones con barro se establece un diálogo con la materia. Se trata de favorecer el reencuentro de la persona con la materia y acompañarla en el recorrido que va del barro hacia sí misma.
- ✚ Pintura, se da un primer paso de desbloqueo, dejándose llevar por las imágenes que vengan, los trazos, las formas, los colores. De esta forma, se busca que la mano huya de la censura del ojo, como una desinhibición, para organizarlo en un segundo momento y poco a poco ir accediendo a lo más profundo de la persona.

- ✚ Danza. Con respecto a la danza hay, en un inicio, un momento de concienciación del propio movimiento, en el sentido de escucharlo y escucharse a través de ese dinamismo. Así, se permite posteriormente un acercamiento hacia sí mismo y facilitando la comunicación con el otro. En el trabajo de voz se busca y se utiliza la voz natural, se desbloquea la respiración; se crea y se transforma a partir de improvisaciones, combinando diversas cualidades de sonido.
- ✚ Escritura. Posibilita nuevas formas para jugar con la imaginación a partir de las propias experiencias y vivencias. Aparecen situaciones y compañeros imaginarios, itinerarios diversos, hasta llegar a la recreación de relatos y cuentos en la ficción.

En el ámbito educativo, algunas de las actividades para llevar a cabo la arteterapia son las artes visuales como: la pintura, barro, collage, mandalas, dibujos. Artes escénicas como la actuación, cuentos, juegos de rol, marionetas. Con la música se utiliza el ritmo, sonido, movimiento, canto, instrumentos, y en la escritura se pueden utilizar diferentes géneros.

2.7.4. Estrategias de aprendizaje

Con relación a las estrategias mencionadas, el psicólogo Bisquerra (citado en SEP, 2017) menciona algunas estrategias pedagógicas que apoyan al docente a fomentar y desarrollar las habilidades emocionales.

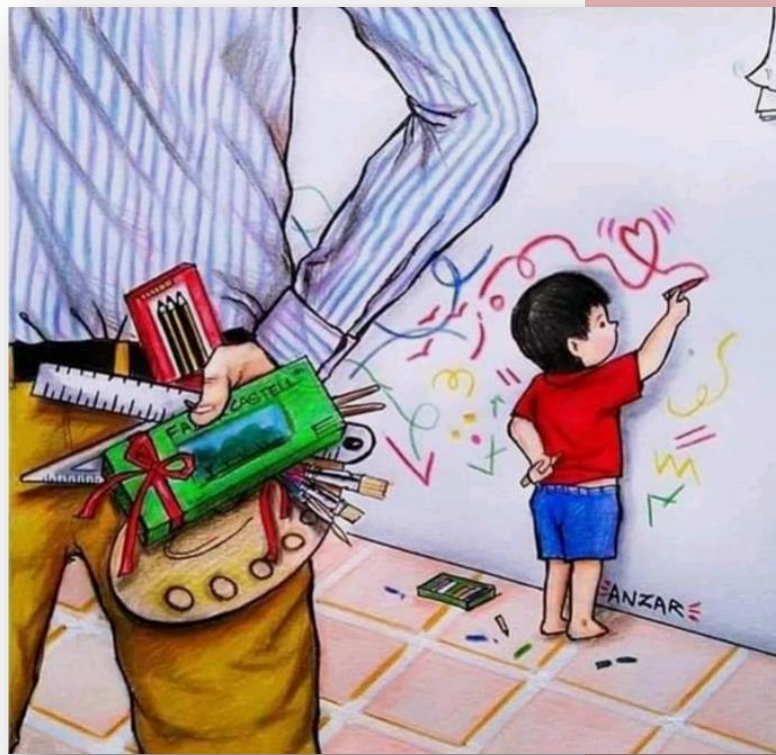
- ✚ Aprendizaje situado. En el contexto del desarrollo socioemocional, es relevante que el docente busque que cada niño se sienta parte de una comunidad de respeto y afecto, donde es valorado por quién es. Este ambiente positivo de aprendizaje es la base para que el alumno pueda aprender del ejemplo de otros y sentir la confianza de llevar a la práctica las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales.
- ✚ Aprendizaje dialógico. El uso del diálogo de manera pedagógica sirve particularmente al autoconocimiento, pues contrasta las propias ideas con las de los demás, y para la autorregulación, ya que interviene en la solución

pacífica de conflictos. Favorece igualmente a las dimensiones de autonomía, en la toma de decisiones enfocadas al bienestar colectivo, a la empatía y a la colaboración, pues interviene en los procesos de interdependencia y en la expresión de la solidaridad.

- ✚ Aprendizaje basado en el juego. Numerosa evidencia científica muestra cómo el juego: libre, imaginativo o de rol, es el espacio central para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en el niño.
- ✚ Aprendizaje basado en proyectos. Este tipo de estrategia es congruente con el desarrollo socioemocional porque le ofrece al alumno numerosas oportunidades para ejercitar habilidades, por ejemplo, el autoconocimiento y autonomía para establecer sus propias ideas respecto al trabajo grupal, autorregulación y empatía para llegar a acuerdos y la colaboración para el trabajo continuo del proyecto.

APARTADO III

DESARROLLO, RELEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA



“La esperanza principal de una nación radica en la educación adecuada de su juventud”

Erasmus

Goleman (1995) nos sitúa en un círculo de alumnos de quinto grado que se encuentran sentados en el suelo, se les pasa lista de forma inusual: cuando la maestra nombra a cada uno, los alumnos no responden con el tradicional “presente”, sino que pronuncian un número que indica cómo se sienten. El número uno representa un estado de decaimiento; el diez, energía.

Hoy los ánimos se encuentran altos.

-Jessica.

-Diez: estoy contenta, es viernes.

-Patrick.

-Nueve: excitado, un poco nervioso.

-Nicole.

-Diez: apacible, feliz...

Esta simple dinámica genera un ambiente totalmente diferente del que los alumnos están acostumbrados en las aulas; debido a que se toma en cuenta sus estados emocionales, permitiéndoles reconocer sus emociones a través de la asignación de una porción numérica.

Como ya he mencionado con anterioridad las emociones guían nuestras conductas, así que si nuestro estado emocional se encuentra positivo las conductas y comportamientos también lo serán sin importar el lugar en donde nos encontremos. Tal como ocurrió en la situación sobre el pase de lista, apuesto que si las cantidades de los alumnos fuesen bajas se tornaría un ambiente negativo, donde no habría ánimos para desempeñarse adecuadamente en las actividades.

De este surge el siguiente cuestionamiento, ¿qué pasaría si la respuesta de un niño en una valoración del uno al diez con respecto a cómo se siente fuese mínima? Tuve la oportunidad de aplicar la misma propuesta del pase de lista a los alumnos y alumnas de segundo grado. Aunque ya conocía la problemática a tratar de acuerdo al diagnóstico que se mencionó en este documento, decidí aplicar esta técnica para conocer su estado emocional de ese día, donde identifiqué distintos aspectos; en primer lugar, se les dificulta poner una cantidad a su sentimiento. Se

explicó que se trabajaría únicamente con tres emociones en cuatro momentos (9-10= muy feliz, 8-7=feliz, 6-5=poco feliz, poco triste o poco enojado, 4-3=triste o enojado, 2-1=muy triste o muy enojado), aun así, algunos alumnos tardaban en identificar qué número asignar. Por otro lado, para muchos fue fácil mencionar cantidades altas que referían a emociones positivas, pero otros mencionaban 4 y 3 (triste), 2 y 1 (muy enojado). Este hecho me permitió corroborar aún más en la problemática diseñando un esquema de trabajo en donde se abordarán estrategias para fomentar el autocontrol emocional.

3.1. Esquema de trabajo

En este apartado se colocó una tabla dividida en tres temas principales: a) Un viaje por el mundo de las emociones. En donde el alumno reconocerá y clasificará las emociones. b) Explorando nuestro control emocional, aquí el alumno identificará los componentes de su respuesta emocional. C) Entrenando el autocontrol emocional, es en este apartado donde el alumno aprenderá a expresar sus emociones de forma correcta. En los tres apartados se llevarán a cabo distintas estrategias que apoyen el tema de estudio. Además, será un concentrado general de las actividades que se trabajarán en las sesiones de forma concreta con los horarios establecidos, los indicadores de logro y las dos dimensiones principales (autoconocimiento y autorregulación).

TEMA: Un viaje por el mundo de las emociones		DIMENSIÓN: Autoconocimiento
INDICADORES DE LOGRO: Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.		ESTRATEGIA
13 de febrero 2020	SESIÓN 1 <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a reconocer y clasificar las emociones. • Conocer que existen situaciones que provocan reacciones emocionales 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> • Proyección del corto “Día de los muertos” • Pinto mis emociones • Ordeno mis emociones
17 de febrero del 2020	SESIÓN 2 <ul style="list-style-type: none"> • Identificar las fuentes que provocan emociones negativas. • Conocer que la respuesta emocional tiene un importante componente subjetivo (su expresión y características dependen de 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> • Lectura del cuento “los súper héroes” • La caja de las emociones • Yo escojo mi emoción “mascara”

	variables personales y esto da lugar a las diferentes formas de reaccionar ante una misma situación).	
24 de febrero del 2020	SESIÓN 3 <ul style="list-style-type: none"> Situar la respuesta emocional dentro del plano de la relación interpersonal. Comprender y saber ejemplificar cómo determinados componentes externos condicionan y modulan nuestras respuestas emocionales, especialmente la presión social. 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> Mímica de las emociones Proyección del corto "zootopia" El arte de la sociedad en mis emociones Más allá de una pintura
TEMA: Explorando nuestro control emocional		Dimensión: Autoconocimiento
INDICADORES DE LOGRO: Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.		ESTRATEGIA
28 de febrero del 2020	SESIÓN 4 <ul style="list-style-type: none"> Identificar diferentes estilos de afrontamiento del miedo, nervio y enojo. Reconocer las ventajas e inconvenientes de cada estilo de afrontamiento. Identificar experiencias personales de nervios, enojo, miedo y sus consecuencias. 	Disciplina positiva a través del juego <ul style="list-style-type: none"> Lectura de la historieta "La aventura de los navegantes" La ruleta de las emociones Identifico mis emociones
2 de marzo del 2020	SESIÓN 5 <ul style="list-style-type: none"> Identificar los componentes de la respuesta emocional y la forma en que se relacionan. 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> Las emociones en escena Cuadro de "mis emociones y sus reacciones" Collage "influencia de las emociones"
TEMA: Entrenando el autocontrol emocional		Dimensión: Autorregulación
INDICADORES DE LOGRO: Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, y reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.		ESTRATEGIA
12 de marzo del 2020	SESIÓN 6 <ul style="list-style-type: none"> Aprender a utilizar el lenguaje como regulador del estado emocional 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> Lectura de las historietas "La aventura de los navegantes" y "El mendigo del Palacio" El ángel y el diablito de las emociones Lámina "yo escojo a quien hacerle caso (al ángel o al diablito)"
25 de marzo del	SESIÓN 7 <ul style="list-style-type: none"> Aprender a utilizar el lenguaje como regulador 	Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> Proyección de la historieta "Ulises en el País de las Sombras"

2020	del estado emocional.	<ul style="list-style-type: none"> • El drama de las emociones “el ángel y el diablito” • Mis pensamientos “fichero”
6 de abril del 2020	SESIÓN 8 <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a controlar las respuestas fisiológicas de las emociones. 	Relajación <ul style="list-style-type: none"> • Proyección de la historieta “La Prueba del Arco” • Ejercicio de relajación “las vocales vibran mis emociones” • Relajo mis músculos en la escuela y en casa (termómetro de relajación)
20 de abril del 2020	SESIÓN 9 <ul style="list-style-type: none"> • Aprender la importancia de la expresión adecuada de las emociones en la comunicación interpersonal. 	Disciplina positiva a través del juego <ul style="list-style-type: none"> • Lectura de la historieta “El Saco de los Vientos” • Cuestiono y reflexiono sobre las emociones • Círculo de las emociones • Tarjetas de las emociones positivas
18 de mayo del 2020	SESIÓN 10 <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a expresar emociones negativas de forma correcta. 	Relajación y Arteterapia <ul style="list-style-type: none"> • Proyección de la historieta “El hijo de Ulises” • Círculo “expresar las emociones negativas se siente bien” • Técnica de relajación “la campana”
1 de junio del 2020	SESIÓN 11 <ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo lo aprendido a través del juego y la colaboración 	Relajación y Disciplina positiva a través del juego <ul style="list-style-type: none"> • Técnica de respiración “El olor de las flores” • Juego “El viaje de Ulises” • Lo que aprendí y lo que me gusto

Me es necesario expresar que las sesiones se llevaron a cabo dentro del horario de Educación Socioemocional siendo este el sustento curricular de donde se obtuvieron los indicadores de logro y las dimensiones contempladas. Sin embargo, en algunos casos, que son mínimos, se tomó el tiempo de una sesión de Mejora Continua para trabajar las actividades de la propuesta, con la finalidad de no afectar los tiempos de otras asignaturas marcados en el horario escolar.

Este tema corresponde a la primera planeación distribuida en tres sesiones con el Indicador de logro “Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales”. La dimensión que se trabajó fue “autoconocimiento”. La estrategia puesta en marcha “arteterapia”.

La evaluación se efectuó al término de las sesiones a través de una rúbrica contemplando que los alumnos fueran capaces de identificar, reconocer y dar nombre a las emociones, así como comprender que en las mismas influyen las situaciones, las personas de su alrededor.

A continuación, mostraré cada una de las reflexiones sobre las sesiones realizadas en este primer apartado. (La planeación y el instrumento de evaluación puede observarse en más adelante).

3.2.1. Sesión 1 “Las emociones”

Aplicada el día jueves 13 de febrero del 2020, se solicitó con anterioridad el proyector y equipo (teclado, ratón y bocinas) para la proyección del video “el día de los muertos”. Al término lance algunas preguntas a los alumnos ¿les gusto el video?, ¿cómo se sintieron al ver el video? (feliz, triste, preocupado, etc.), ¿sabían que lo que sintieron son emociones?, ¿siempre sintieron la misma emoción durante el video?

Mientras los niños respondían las preguntas al azar, algunos mostraban dificultad para identificar la emoción que les provocaba el video. De forma general resultaba sencillo contemplar la felicidad, tristeza y enojo como emociones, pero cuando hablábamos de la preocupación u otras hacían preguntas como; ¿qué es preocupación?, explicándolo con la siguiente situación: imaginen que sus papás salieron a la tienda, ya ha pasado algo de tiempo y aún no llegan, comienzan a sentir algo que es parecido al miedo a eso se le llama preocupación. Una alumna apoyo con otro ejemplo al mencionar que sus papás se habían preocupado una

vez cuando su hermana mayor fue a una fiesta y tardo en regresar. Al escuchar esta situación varios de sus compañeros también querían participar e inclusive hacían comentarios como: lo mismo les pasó a mis papás, con risas de fondo. Así fue como comencé a indagar sobre las emociones.

Posteriormente distribuí a los alumnos fotocopias con la silueta de un niño o niña solicitándoles que le dibujaran algo característico de ellos. Mencioné que algo particular de mí podrían ser los lentes porque los utilizo todo el tiempo. Al escuchar esto los alumnos se miraban y decían “tú también usas lentes, dibuja eso”, pero otros no identificaban una característica personal, por lo que añadí: además de los objetos como los lentes, moños y brackets hay otras cosas que nos identifican como el color de ojos o de cabello, si tenemos ojos pequeños, grandes o hasta nuestra sonrisa. Dicho esto, fue más fácil identificar algo particular, aunque no faltaron los comentarios como “tú estás morena, dibújate así”, intervine en este comentario aclarando que la actividad era individual, por tal motivo debían centrarse únicamente en identificar y dibujar su propia característica. Sin embargo, hubo un alumno que persistía en hacer esta clase de comentarios a sus compañeros cercanos.

Enseguida retomé el video mencionando que durante el corto sintieron distintas emociones, y cuestioné ¿qué emoción habían sentido más? Retomando las emociones explicadas con anterioridad. La mayoría mencionaba que felicidad porque les daba risa, mientras otros miedo al ver que la niña caía. Estos comentarios me agradaron porque identifiqué que verdaderamente relacionaban sus sentimientos con las emociones. Pero, también hubo a quienes se les tuvo que explicar varias veces para que logaran comprenderlo. Después les comenté que esas emociones se reflejan en nuestro cuerpo, dando el siguiente ejemplo: cuando la niña caía yo también tuve miedo y sentí una sensación en mi panza similar a cuando bajo de la montaña rusa ¿lo han sentido? Algunos niños mencionaron que sintieron lo mismo, uno comento que a él le dolió el pecho y una mínima cantidad decían que no habían sentido nada en el cuerpo. Así que di otros ejemplos similares.

Las emociones que sintieron en su cuerpo fueron señalándose en la silueta de su hoja impresa con pintura de diferentes colores. Algo importante de señalar es el hecho de querer pintar aún más cosas en lugar de sólo lo que se les pidió, aspecto que se reflejó en los trabajos de distintos niños y niñas. De igual manera, era común identificar casos en donde las emociones señaladas en las figuras eran exactamente las mismas en compañeros que se sentaban juntos, lo que daba a entender que sólo habían copiado, pero, cada emoción tiende a presentarse en un área específica del cuerpo por lo que resulta normal el hecho de encontrar similitudes.

En el momento de recortar las emociones de sus figuras resultó un tanto complicado, porque no querían cortar la silueta debido a que la asociaban con su persona, haciendo comentarios como: “maestra, yo lo quería pegar”, “a ver si no me duele”, pero estaban dispuestos a ordenarlas. Esta actividad restó tiempo para el cierre de la clase, donde se añadió que en las emociones influyen las situaciones, dando el ejemplo de lo que sintieron en la mañana al ver el video; primero sintieron miedo cuando la niña callo, pero después felicidad al ver que la niña jugaba y encontraba a su mamá.

Aunque el tiempo fue breve al dar esta última explicación los ejemplos fueron claros y relacionados con lo que conocen, aspecto que favoreció a la mayoría de los alumnos para que lo entendieran; comprendieron que siempre había algo que ocasionara sus emociones a pesar de mostrar dificultad al señalar específicamente la causa. El esquema que refuerza esta actividad fue dejado como tarea, para identificar si los niños realmente eran capaces de dar nombre a sus emociones y asociarlo con situaciones.

La tarea fue elaborada por 19 alumnos, de los cuales 17 realizaron correctamente la actividad identificando sus emociones. De igual manera, me es importante mencionar que en sus descripciones no fueron tan específicos como esperaba, debido a que muchos escribían en el primer apartado “estaba feliz con mis juguetes”, y en el segundo “mi hermanita me los quitó y me enoje”, asocio este

resultado debido a las instrucciones que se dieron, pero fue prudente la identificación y asociación de emociones.

3.2.2. Sesión 2 “¿De dónde provienen mis emociones?”

Aplicada el día lunes 17 de febrero del 2020. El iniciar la clase a través de una lectura con personajes de sus películas favoritas mostro ventajas, pero también distracciones; al escuchar el nombre de los personajes los alumnos interrumpían con expresiones como: “ya viste la película”, “yo soy el capitán América”, entre otras. Por lo tanto, se les invitó a que no interrumpieran y se mantuvieran en silencio mientras se narraba.

Enseguida se les hicieron un par de preguntas ¿se dan cuenta que aunque todos harán lo mismo (ir a luchar) tienen emociones diferentes?, ¿por qué creen que sea así? Los alumnos tuvieron conflicto al entender la segunda pregunta, por tal motivo la complementé, mencionando ¿por qué si todos irán a luchar al mismo lugar con las mismas personas uno está feliz, otro está enojado y la última está preocupada?, algunos alumnos interrumpieron diciendo “porque todos sentimos cosas diferentes”, “porque el capitán América es más valiente que todos”, “porque a Iron le hicieron algo antes, por eso está enojado”, con el último comentario continúe explicando que efectivamente, el que estemos enojados, felices, tristes o preocupados se debe a algo, puede que la capitana Marvel está preocupada porque antes fue derrotada por un villano y ahora tiene miedo que vuelva a ocurrir, mientras que el capitán América está feliz porque anteriormente venció al villano, a la vez que Iron puede que este enojado porque le hicieron algo, como lo comentó su compañero.

Una alumna dio un ejemplo, “ayer en el recreo estaba enojada porque mi hermana me estaba molestando y no me dejaba jugar con mis amigos”. Por lo que proseguí preguntando ¿cómo estabas antes de que te molestará tu hermana?, feliz porque jugaba con mis amigos, respondió. Explique qué entonces había pasado algo (una situación) que la hizo sentirse así (el que su hermana la molestara), y eso pasa

siempre, porque nuestras emociones tienen que ver con lo que pasa a nuestro alrededor.

Con esta situación, la mayoría de los alumnos logró el primer paso de esta actividad, además de que tiene relación con su tarea de la sesión anterior, por lo que querían participar constantemente.

Posteriormente al preguntarles qué hacía que ellos se sintieran felices, tristes, enojados, asustados y preocupados las respuestas fueron variadas, como: “yo me enoja cuando mi hermanita me quita mis juegos”, “yo me asusto cuando mi mamá apaga la luz”, “yo me pongo triste cuando debo ir a dormir”, “yo me asusto cuando mi mamá me busca porque hice una travesura”, solo unos cuantos niños tuvieron dificultades para identificar lo que era la preocupación. De tal manera di el siguiente ejemplo: me siento preocupada cuando olvido hacer las tareas y la maestra las pasa a revisar. Al mencionar esto, algunos alumnos se echaron a reír, para luego decir “si es cierto”, “yo por eso siempre la hago” e incluso uno menciona “cuando no la hago mi mamá prefiere no traerme”.

Llenar la plantilla del cubo no fue tan complicado debido a que lograron identificar sus emociones y lo que las provocaba. Sólo me acerque con aquellos alumnos que tenían problemas de escribir alguna palabra o cuando me preguntaban “¿puedo poner esta, maestra?”, “¿esto si es preocupado, verdad?” Algo que me llamo la atención en la elaboración de este, fue cuando un alumno pregunto cómo se dibujaba en el centro del cubo; si feliz, triste o enojado. Así que les di la opción de poner la emoción que presentaban en ese momento, donde observe que la mayoría se encontraban felices, cuatro tristes y dos enojados.

Fue interesante ver que los niños expresaban sus emociones a los demás, debido a que anime a participar a quienes regularmente no lo hacían, incluso hubo un alumno que tuvo la iniciativa de participar pidiéndome permiso para que su compañero lo apoyará con la lectura cuando olvidará algo. Este es un claro ejemplo de colaboración que se trabaja dentro del autocontrol emocional.

La mayoría de los alumnos mostraba respeto cuando sus compañeros pasaban al frente; algunas veces reían porque la situación que les provocaba esa emoción era similar a la que ellos habían colocado. Otros se distraían observando el cubo de los compañeros a sus costados.

No todos los alumnos expusieron sus emociones, haciendo comentarios como “maestra, yo quería pasar”, “puedo pasar mañana”. Accedí a que pasaran en cuanto se presentará un espacio en clase.

Para la actividad de cierre únicamente tuvieron la oportunidad de dibujar las emociones en los rostros (la emoción que más les guste y la que menos les guste), pedí que la decorarán en casa, y que al día siguiente trajeran el rostro con la emoción que siempre quisieran tener.

Las emociones que los alumnos presentaron el día siguiente en su rostro fueron: alegría y felicidad. Sin embargo, hubo un alumno que menciono que al le gusta estar siempre enojado porque le gusta verse así.

Se comentó que hay emociones positivas que se deben presentar más seguido como la alegría y felicidad, pero también hay emociones negativas que debemos evitar como el enojo y el miedo, porque ¿Qué pasa cuando nos enojamos?, nos portamos mal con otras personas e incluso las agredimos. Al comentar esto un alumno pregunto ¿cómo que agredimos?, respondí –cuando una persona empuja a alguien, lo ofende o le pega, a eso se llama agredir.

Me es importante puntualizar que esta última actividad se llevó a cabo dentro del horario asignado para mejora continua, con la debida autorización de la maestra titular.

3.2.3. Sesión 3 “¿Quiénes participan en mis emociones?”

Aplicada el día lunes 24 de febrero del 2020. La actividad inicio con mímica de emociones, fui la primera en participar expresando la siguiente emoción: Cuando uno de sus compañeros frunce el ceño, tuerce la boca y cruza los brazos, ¿qué

emoción está reflejando? Los niños y niñas mostraron habilidad al identificar esta emoción a través de los gestos.

Enseguida pedí la participación de los alumnos tomando un papelito con la emoción que reflejarían. Durante esta actividad pude notar que para algunos fue complicado representar las emociones, quizá por pena de que los demás se burlaran. Así que cuando alguno tenía estas características me acercaba diciéndole: así, mira hazle como yo. Exagerando en la gesticulación para que lograra imitar la emoción. Efectivamente hubo algunas burlas al ver gestos en sus compañeros, pero cuando esto ocurría invitaba a que expresará la siguiente emoción aquel que inicio con la falta de respeto.

Posteriormente pregunte ¿cómo fue que adivinaron las emociones?, espondiendo: “porque ya conocía las emociones”, “porque mis compañeros sabían muy bien actuar”, “por las caras que hacían”. De esta manera explique que los gestos que expresa nuestra cara y nuestro cuerpo nos ayudan a identificar como se siente una persona. Sin embargo, un alumno dijo lo siguiente “A veces mi compañero se pone a llorar cuando lo regañan, yo pienso que él está triste, pero cuando le pregunto que tiene se enoja, ¿entonces no adivine su emoción?”.

Este comentario, determinó que los alumnos realmente estaban involucrándose en la identificación de las emociones, aunque había otros que en ocasiones aún mostraban complicaciones al reconocerlas.

Respondí su comentario añadiendo que no es que se haya equivocado, quizá su compañero si esta triste, pero también puede que le moleste que se acerquen a él cuándo está llorando. Tomé este ejemplo para explicar que las expresiones además de ayudarnos a identificar como se siente alguien, también nos enseñan si debemos acercarnos o no. Pregunte ¿Cuándo ustedes ven a su mamá molesta se acercan? Sus comentarios fueron “no porque me regaña”, “si yo hice que se enojará no y salgo corriendo porque me pegará”, “no porque me diría de cosas”.

Posteriormente se proyectó un corto sobre la película de zootopia (aspecto que intereso a los alumnos por el hecho de conocerla), donde un personaje cambia el

estado de ánimo de otro. Enseguida mencioné: ¿se dan cuenta que las personas también influyen en nuestros sentimientos?, como a su compañero que un comentario de sus papás le hacía ponerse triste. ¿A ustedes les ha pasado lo mismo?, ¿se han puesto felices, tristes, enojados porque alguien les dijo algo? Las respuestas de los niños fueron muy específicas, menciono algunas:

-No: cuando mi mamá me dice que si tengo una buena calificación me comprará algo que me gusta eso me pone feliz.

-No: cuando mis papás me dicen que iremos al cine me pongo feliz.

Se invita a los niños a que mencionen ejemplos de los comentarios que les hacen sentir emociones negativas (tristeza, enojo, miedo, preocupación).

-No: a mí me molesta cuando mi papá me dice que me quitará el celular si no hago mi tarea.

-No: cuando mis papás dicen que no me dejarán ir a casa de mis primas me pongo triste.

Otros alumnos confundían los comentarios que les hacían sentir triste con las acciones, di algunos ejemplos y continúe explicando que esos comentarios nos hacían cambiar nuestras emociones, dando el siguiente ejemplo: cuando están jugando ¿cómo se sienten?, pero después sus papás los regañan porque hacen demasiado ruido y no los dejan ver la televisión ¿cómo se sienten ahora? Cambiaron su estado de ánimo de feliz a triste, o sea de positivo a negativo.

Los alumnos querían participar dando ejemplos de cómo habían cambiado sus emociones por los comentarios de otras personas, pero sólo di oportunidad de que algunos participaran debido a que pasaríamos a otra actividad donde tendrían la oportunidad de escribir estas situaciones.

Mientras realizaban su escrito, algunos se acercaban cuando presentaban dudas con respecto a si su ejemplo si era el adecuado o no. Al revisarlos identifiqué textos donde mencionaban que compañeros habían hecho cambiar su estado de

ánimo al no dejarlo jugar, al decir que su dibujo quedo feo, e incluso al ponerle un apodo.

Como actividad complementaria para situar sus emociones se les dejo como tarea que pintaran lo que más les guste. Para ello les mostré algunas técnicas de pintura a través de un video, que al parecer les agrado bastante, puesto que hacían comentarios como “yo hare un árbol”, “yo quiero hacer flores”, “yo utilizaré el rollo de papel porque en mi casa tengo guardados”, “ya sabía que se podía pintar así”. Sin embargo, no todos realizaron la pintura y otros la entregaron a destiempo.

3.2.4. Evaluación

Stufflebeam y Shinkfield (citados por Mora, 2004) "la evaluación es el enjuiciamiento sistemático de la validez o mérito de un objeto" (p.19). De tal manera, que dentro del estudio de la propuesta de mejora resalta la importancia de identificar y analizar los aspectos que se desarrollaron como se esperaba, así como los que tuvieron dificultades u otros resultados en el desarrollo de la intervención.

Para ello se implementó una rúbrica como instrumento final de esta primera etapa, dividida en tres rangos (máximo, intermedio, mínimo), contemplando tres criterios (conceptual, procedimental y actitudinal), examinando los siguientes grados de logro obtenidos por los 23 alumnos que asistieron.

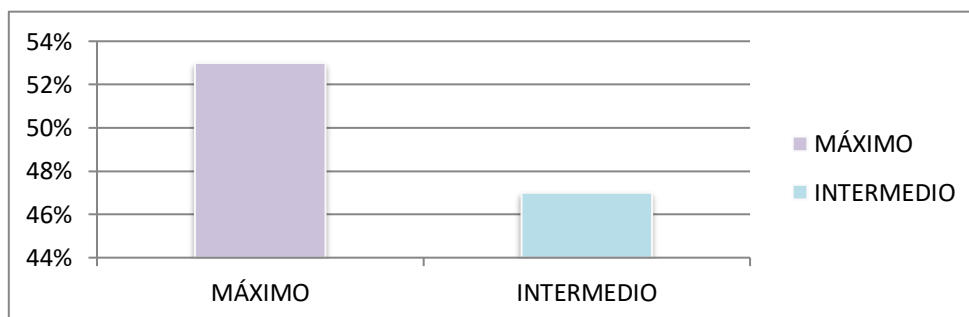


Figura 11. Interpretación del grado de logros obtenidos

De acuerdo con los resultados, el 53% de los alumnos obtuvo rango máximo, siendo el que más predomina, debido a que fueron capaces de nombrar las

emociones propias y ajenas. Aunque mostraron algunas dificultades al identificar en su silueta la parte del cuerpo en donde sintieron una emoción. Es importante mencionar que no hice tanto énfasis en este aspecto porque se trabajó más adelante. Del mismo modo reconocieron que había factores que influían en sus emociones. Mientras el 47% de los alumnos consiguió un rango intermedio, puesto que mostraban dificultad para expresar las emociones de manera motriz y gesticular al trabajar en la actividad “mímica de emociones”, además para una mínima cantidad fue complicado entender e identificar que las situaciones influían en las emociones positivas o negativas.

3.3. Explorando nuestro control emocional

La segunda fase en la elaboración de la propuesta de mejora corresponde al tema “explorando nuestro control emocional”, distribuida en dos sesiones que dan continuidad al indicador de logro “Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales”, donde se pretende adentrar a los alumnos en las emociones; identificando las sensaciones que estas causan en su cuerpo, así como los aspectos que influyen y la capacidad para identificarlas, gracias a formar un escenario vivencial por medio de la estrategia disciplina positiva a través del juego y arteterapia.

Enseguida se muestran las reflexiones sobre las dos sesiones planeadas para este segundo apartado. (Nuevamente la planeación y el instrumento de evaluación puede observarse en más adelante).

3.3.1. Sesión 4 “Identifico mis emociones”

Aplicada el día jueves 28 de febrero del 2020. La sesión inició con la lectura de la historieta titulada “la aventura de los navegantes” (anexo 10), posteriormente

cuestioné de manera general las preguntas; ¿qué fue lo que hizo Primitivo?, ¿por qué creen que hizo eso?, las respuestas concordaban en que estaba enojado, aunque una alumna mencionó que está preocupado porque el ciclope los podría ver y se los comería. Corroboré su comentario mencionando que efectivamente tenía preocupación y miedo porque dentro de la primera el miedo se hace presente. Desde mi perspectiva resultaba complicado hacer que comprendieran la definición de preocupación porque tendían a confundirla con el miedo, pero cuando realizaba ejemplos buscando asociación con su contexto de “estudiantes” se tornaba más sencillo.

Una de las respuestas de la segunda pregunta expuesta fue “pues porque tenía miedo”, dijo un alumno con tono sarcástico. Por lo que respondí: “excelente, ya identificaron cuál es su emoción, pero ahora ¿fue correcto lo que hizo por el hecho de tener miedo o preocupación? Los alumnos respondían “no porque se lo comió”, “no, porque si se hubiera calmado como Ulises y le hubiera hecho caso, él hubiera escapado como los demás”. Retomando los comentarios manifesté que las emociones deben ser controladas porque de lo contrario pueden ocasionar problemas.

Continué elaborando un cuadro en el pizarrón donde coloqué la emoción que tuvieron los personajes para comparar como reaccionaron, identificar quien controló sus emociones y cuáles fueron las consecuencias. Al parecer esta explicación fue comprendida por todos, agregando que las consecuencias dependen de cómo controlemos nuestras emociones.

Cuando trabajamos las emociones de la ruleta fue fácil identificar el enojo, mientras que algunos preguntaban si estar asustado era lo mismo que tener miedo, de tal modo mencioné que era otra forma de decirlo, pero el significado era el mismo, al igual que decir furioso o enojado que se escribían diferente, pero era la misma emoción. Desde mi perspectiva identifiqué como error el haber colocado esa palabra, debido a que confundía a los alumnos cuando apenas estaban comprendiendo su significado y relación con sus situaciones personales.

De igual forma, al dar el ejemplo de lo que significaba estar nervioso(a) parecía haber quedado claro, pero en el momento de pedir ejemplos a los alumnos algunos no lo comprendían; lo confundían con otras emociones, narraban situaciones en donde no identificaban ninguna emoción sólo divagaban armando escenarios o copiando ejemplos de otros.

También era común en otros narrar situaciones en donde se encontraban nerviosos, pero al momento de escribirlo en su cuaderno se les dificultaba porque volvían a confundirlo, sin embargo, cuando esto ocurría preguntaban a su compañero de alado o directamente a mí si estaban en lo correcto. Aunque la actividad no contemplaba el trabajo en equipo, permití que hicieran eso porque eran pocos los alumnos que mostraban dificultades.

Al participar en la ruleta de las emociones los alumnos seguían mostrando habilidad al identificar situaciones en donde se habían asustado o enojado, en cuanto al hablar de los nervios algunos aún demoraban en encontrar relación; hubo casos donde mencionaban que sólo han estado nerviosos una vez en su vida. No obstante, también hubo niños (as) que recordaban y narraban situaciones cuando estaban nerviosos, e incluso un alumno comentó a su compañero “yo sí sé cuándo estabas nervioso; cuando estábamos jugando con la pelota que nos prestó la maestra en el recreo y la ponchamos, tú estabas bien nervioso hasta tenías miedo porque te iban a regañar en tu casa”.

Durante esta actividad identifiqué el trabajo de dos dimensiones correspondientes a educación socioemocional en los alumnos; la primera es la colaboración, porque aun cuando los alumnos manifiesten conflictos han demostrado estas sesiones que cuando se necesita ayuda es importante apoyar, del mismo modo se promueve la empatía al identificar las emociones de los demás.

Un dato interesante, es que los alumnos con problemas severos de conducta y convivencia, que muestran dificultad para controlar sus emociones e impulsos mencionaban que habían sentido nervios cuando hacían travesuras porque sabían que los regañarían. Al escuchar esto les comenté que muchas de las ocasiones

conocemos las consecuencias de nuestros actos, pero cuando no controlamos nuestras emociones nos es complicado pensar y actuamos por impulso ignorando las consecuencias. Así que siempre lo primero que debemos hacer es tranquilizarnos para poder pensar.

Como es común muchos alumnos querían participar para girar la ruleta, sin embargo, sólo se abordaron cinco ejemplos como estaba contemplado en la planeación debido a los tiempos.

3.3.2. Sesión 5 “Las emociones en escena”

Aplicada el día lunes 2 de marzo del 2020. Cuando les mencioné a todos que habría examen las respuestas generadas por sus emociones fueron bastante evidentes.

-No: ¡ay maestra, no!

-No: ¿por qué nos hace esto?

-No: la maestra Mari no hace eso

-No: ¡ay no!

Entre tantos comentarios negativos fueron mínimos aquellos alumnos que, aunque estaban sorprendidos por la situación se calmaban y preguntaban; ¿de qué es el examen, maestra?, es una broma ¿verdad, maestra? Mientras organizábamos todo el mobiliario para la aplicación del examen algunos alumnos seguían haciendo comentarios negativos o sólo mostraban cara evidentemente de enojados.

Al mencionarles que era mentira, muchos alumnos de inmediato exhalaban externando su tensión e inmediatamente hicieron comentarios: “le dije que está bromeando, maestra”, “¿por qué nos espanta así?”, “ay, casi me desmayaba”, “¿por qué nos mintió?”, y después se rieron.

Aunque los comentarios fueron evidentes, les pedí que mencionaran qué pensamientos pasaban por su cabeza cuando se enteraron que habría examen y qué comentarios les hicieron a sus compañeros, mientras los apuntaba en el pizarrón en forma de lista.

Después les pregunté cómo se habían sentido cuando les dije que habría examen, para ello di un ejemplo: Cuando dije que ya no habría examen muchos de ustedes exhalaban de tranquilidad porque estaban preocupados o nerviosos, ¿sintieron algo en el cuerpo? (sudor, temblor, piquetes, etc.) También anoté las respuestas al otro lado del pizarrón en forma de lista.

Los comentarios de los alumnos fueron bastante similares; unos decían que sentían como un piquete en el pecho, otros que sus pies y manos temblaban, mientras que algunos decían que les tembló la quijada, sudaron, les dolió la cabeza, sentían un vacío en la garganta y tranquilidad. Pude identificar que una mínima cantidad de alumnos sólo imitaban las respuestas de sus compañeros porque lo decían enseguida, así que fue un poco complicado identificar la sensación que sintieron en su cuerpo, pero eso es normal para los niños (as) que apenas comienzan a reconocer los efectos que generan sus emociones, incluso para los adultos nos cuesta trabajo identificar específicamente y dar nombre a esa sensación ocasionada por una emoción.

Cuando ya estaban todos los comentarios en el pizarrón comenzamos a leerlos. Enseguida pedí a los alumnos que unieran los pensamientos o comentarios que hicieron con la sensación que les provocó, quedando de la siguiente manera, ver figura 12.

Pregunté a los alumnos qué si esos pensamientos y sensaciones les generaban algún sentimiento, por ejemplo: Cuando dijeron que ya iban a reprobar y le temblaron los pies ¿cuál emoción creen que tenía?, y la niña que dijo “¿por qué nos hace esto?”, y luego comenzó a sudar, ¿cómo creen que se sentía?

Los alumnos mencionaron que el primero tenía miedo, mientras la alumna que indicó la segunda situación no permitió que participaran y respondió que ella estaba enojada cuando le dieron la noticia del examen.

De igual forma di ejemplos para que los niños identificaran cuando sintieron nervios y tranquilidad.

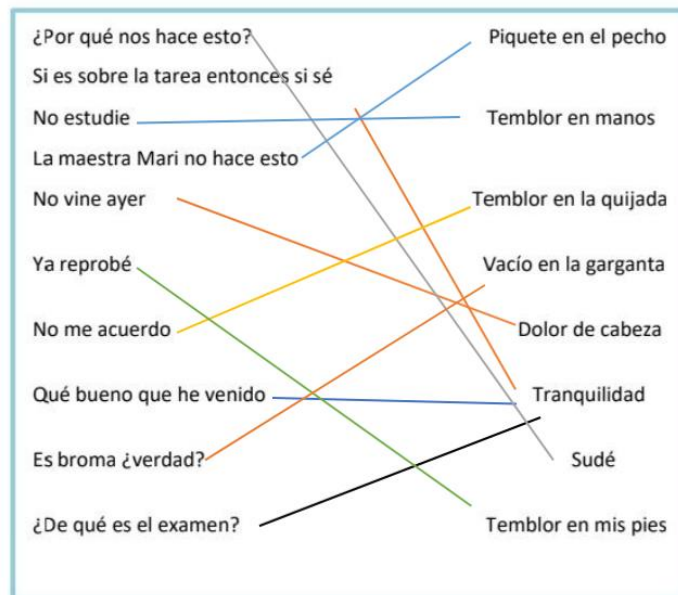


Figura 12. Esquema realizado en el pizarrón de pensamientos y sensaciones de los alumnos.

Mostraron habilidad para identificar cuando estaban tranquilos, pero cuando hablábamos de los nervios algunos lo relacionaban directamente con el miedo por lo que los confundían con regularidad.

Después retomé la lectura de la historieta mencionando: ¿se acuerdan de Ulises que, aunque tenía miedo, se tranquilizó para poder pensar en una forma de salir de ahí?, mientras que su compañero ¿controla el miedo?, ¿Cuáles fueron las consecuencias?, ¿las emociones que sintieron se reflejaron en su cuerpo? Los alumnos respondieron acertadamente las preguntas por lo tanto proseguí concluyendo que las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo, pero depende de nosotros si los controlamos o no.

En la última actividad los alumnos hicieron un collage con recortes de emociones que se les habían pedido con anterioridad, una de las dificultades que se presentaron fue precisamente los recortes que distintos alumnos no traían, sin embargo, otros traían demasiados y prestaban a sus compañeros más cercanos.

Por la cuestión de los tiempos no fue posible que todos los alumnos presentaran su collage al grupo y expresaran porque los colocaron así, sólo participaron dos que concluyeron rápidamente su trabajo.

3.3.3. Evaluación

Se trabajó con una rúbrica para evaluar los aprendizajes adquiridos por los 26 alumnos que asistieron en la segunda etapa de la propuesta de mejora contemplando tres criterios (conceptual, procedimental y actitudinal), en los cuales se evaluó que los alumnos reconocieran algunas emociones y comprendieran que en ellas influyen sus pensamientos, acciones e incluso las sensaciones del cuerpo. A continuación, muestro el análisis de los resultados.

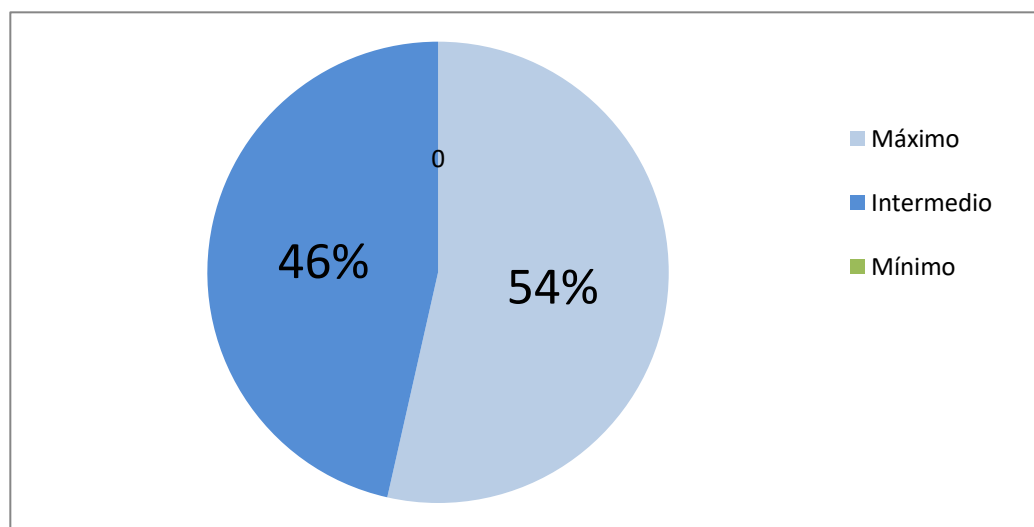


Figura 13. Interpretación de resultados de logros obtenidos
Conforme a los resultados, el 54 % de los alumnos obtuvo rango máximo, debido a que fueron capaces de reconocer las emociones, además de identificar que ellas influyen en nuestros pensamientos y acciones. Una mínima cantidad de alumnos mostró dificultad al relacionar las emociones con las sensaciones corporales y a

ello le atribuyó a la explicación con que lo abordé, al apoyarme únicamente de ejemplos, experiencias, sin solicitarles trabajo individual (escritos) o evidencias como en lo hice en la primera sesión.

Así mismo, el 46 % de los alumnos obtuvo un rango intermedio, debido a que mostraban algunas dificultades al relacionar los nervios con situaciones personales.

De forma general, aunque los alumnos tuvieron dificultades al identificar algunas emociones, fueron capaces de relacionarlas a situaciones personales e incluso ajenas dentro de la rutina diaria.

3.4. Entrenando el autocontrol emocional

En la tercera fase de la propuesta de mejora se aborda lo conceptual como en las sesiones anteriores, pero ahora se lleva a la práctica. Es fácil decir que ante distintas situaciones nos comportaremos de una forma determinada, pero cuando ocurre no siempre lo afrontamos como pensábamos, por ello es importante entrenar nuestro control emocional apoyándonos de distintas estrategias. En este caso se implementaron: arteterapia, relajación y disciplina a través del juego.

Los indicadores de logro que se pretenden alcanzar son “Identifica situaciones que le generan emociones aflictivas y no aflictivas y las comparte, reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás” y “Utiliza técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflictivas”.

Esta etapa se encuentra distribuida en seis sesiones donde se trabaja la autorregulación como dimensión, se busca que los alumnos comprendan la importancia de hablar consigo mismo antes de actuar, además que fomenten la relajación para controlar las emociones que se reflejan en el cuerpo y las acciones, así como la importancia de expresar emociones positivas y negativas de forma correcta.

A continuación, presentaré la reflexión de las sesiones siguiendo la planeación e instrumento de evaluación que se encuentran más adelante.

3.4.1. Sesión 6 “El ángel y el diablito en mis emociones”

Aplicada el día jueves 12 de marzo del 2020. Al retomar el texto “la aventura de los navegantes”, fue más sencillo para los alumnos responder las preguntas que se abordaron: ¿en qué piensa Primitivo antes de actuar?, ¿qué es lo que piensa Ulises antes de actuar?, ¿qué pasó cuando ambos hicieron lo que pensaron? Escribí sus respuestas en el pizarrón para que fuera más sencillo relacionar lo que se piensa con lo que se hace. Comenté que ambos hablaron consigo mismo, como si tuvieran un ángel y un diablito, donde el primero les ayudaba a controlar sus emociones para pensar adecuadamente, mientras el otro hacía que perdieran el control de sus emociones y actuaran por impulso. Al escuchar esto algunos alumnos rieron añadiendo “como en las películas y caricaturas”

Pedí que dieran algunos ejemplos de cuando habían hablado consigo mismo (con el ángel y el diablito). Una alumna mencionó lo siguiente “hice una broma a mi hermana le escondí su celular, lo estaba buscando por todos lados y yo moría de la risa, porque mi diablito me decía que lo hiciera, pero después empezó a llorar y mi ángel dijo que se lo devolviera”

Para distintos alumnos era un reto encontrar situaciones donde hablaran consigo mismo, lo asociaban con travesuras en donde el diablito siempre ganaba dejando de lado lo que el ángel les había dicho, otros decían que en ocasiones el ángel no estaba y por eso no le hacían caso, mientras reían. Al final un niño lo asoció con una experiencia cuando había aventado un huevo de gallina a su hermano; siempre hizo caso al diablo argumentado que era más divertido que el ángel.

A partir de ello les comenté que siempre están los dos en nuestra cabeza (el ángel y el diablito), aunque es más común que hagamos caso únicamente al diablito porque en algunos momentos resulta “divertido”, pero cuando somos testigos de lo

que ocasionamos ya no es así, por eso hay que procurar escuchar al ángel para pensar en lo que debemos hacer.

Esta primera parte parece que fue comprendida por los alumnos al identificar que tenemos dos personajes en la cabeza con los que podemos hablar para actuar correctamente, en otros términos (que debemos hablar con nosotros mismos).

Posteriormente leí la historieta titulada “el mendigo del palacio” (anexo 11), y realicé algunas preguntas con relación al texto, donde los alumnos respondían que para solucionar los problemas lo que debemos hacer es calmarnos y hablar, evitando agredir a los demás. Además, mencionaron que si ellos fueran el personaje estarían muy enojados o tristes, pero se calmarían para buscar una solución a su problema. Sin embargo, no todos reaccionaron al principio de esa forma, algunos mencionaban que ellos irían por sus amigos para pelear o que le hablarían a la policía.

Durante el trabajo en equipo las aportaciones que dieron fueron muy relevantes porque identificaron las emociones del personaje, así como las consecuencias que tendrían sus actos si fueran positivos o negativos. Además, los alumnos trabajaron en colaboración, aunque otros se distraían platicando con sus compañeros o jugando, sin embargo, les comenté que podían dar una tarea determinada a cada integrante del equipo con el fin de que todos trabajaran. Hubo equipos que concluyeron la actividad antes que otros, por tal motivo para no perder tiempo les pedí que expusieran su trabajo mientras los demás terminaban.

Durante esta actividad los alumnos mostraron capacidad al identificar las emociones, al pensar en formas para calmarse y solucionar el problema, así como reconocer y elaborar malos pensamientos que ocasionaban más problemas.

Esta actividad se evaluó con una rúbrica de exposición contemplando tres criterios: sobresaliente, satisfactorio y suficiente a 28 alumnos que asistieron, donde obtuve lo siguiente (figura 14):

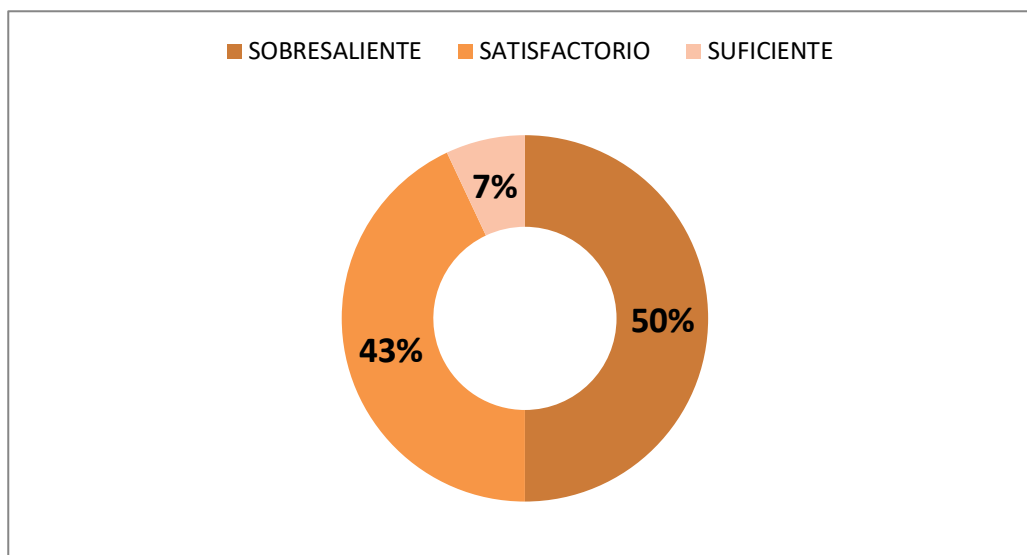


Figura 14. Esquema de resultados de exposición

El 50% de los alumnos presenta el nivel sobresaliente, que es el que más predomina, debido que fueron capaces de identificar las emociones de los personajes, así como asociar la influencia de los pensamientos positivos y negativos en las acciones. Mientras el 43% de los alumnos se encuentra en satisfactorio debido a las dificultades que algunos tuvieron al reconocer la importancia de hablar consigo mismo para controlar y evitar sus impulsos. Finalmente, el 7% de los alumnos presento un nivel suficiente, siendo este el más bajo, con motivo del trabajo en equipo; la actitud, desempeño, además de entender el concepto “hablar conmigo mismo y asociarlo como influencia en las emociones”.

3.4.2. Pausa a la intervención

La sesión siete estaba planeada para aplicarse el día 23 de marzo del 2020, sin embargo, debido a la pandemia del coronavirus (COVID-19) no se llevó a cabo en este periodo. Para contextualizar es necesario mencionar lo siguiente: las

prácticas profesionales se suspendieron el día 17 de marzo por lo que ya no pude intervenir. Mientras para los alumnos (as) de nivel básico sus clases fueron interrumpidas el 23 de marzo, con el motivo de un distanciamiento social obligatorio.

Esta situación de emergencia demoraba con el tiempo, causando que el regreso a clases tuviera una fecha indeterminada, imposibilitando que volviésemos a nuestra rutina diaria (trabajar, salir e ir a la escuela). Al principio fue sencillo tomarlo como “un descanso”, incluso pude percatarme que para los niños cercanos (familiares), fue considerado como una actividad casi “lúdica” por el hecho de no asistir a la escuela y pasar tiempo con sus papás, pero, pasados los días tiene un efecto distinto no interactúan de manera habitual con los demás (es imposible ver a sus compañeros de la escuela, salir al cine, visitar a sus familiares, etc.) todo ello puede afectar directamente en su estado emocional, haciendo que me construya las siguientes preguntas ¿cómo se encuentran los niños (as) de segundo grado?, ¿cómo viven esta situación?

De este modo realicé un cuestionario para conocer todo ello y continuar con la propuesta de mejora, cambiando la forma en que se impartiría, puesto que la escuela y el hogar ahora se convierten en uno mismo. La maestra titular me apoyó siendo el medio por el cual podía comunicarme con padres de familia y alumnos, enviando de primer momento el cuestionario sobre su presente situación emocional (anexo 12). Por algunas situaciones resultaba complicado que los 29 alumnos respondieran el cuestionario, a causa del trabajo en casa de padres, las tareas del hogar, las actividades académicas, etc., de manera que tomé una muestra del 35% de los niños y niñas obteniendo los siguientes resultados:

PREGUNTA	OPCIONES				PREDOMINANTE
	FELIZ	TRISTE	ALEGRE	PREOCUPADO	
¿Cómo te sientes hoy?	5	0	3	2	FELIZ
¿Qué actividades realizas en casa?	JUGAR 5	TAREA 2	QUEHACER 1	DORMIR 2	JUGAR 4

¿Qué es lo que más te gusta de estar en casa?	JUGAR 4	VER PELICULAS 2	ESTAR EN FAMILIA 3	LEVANTA RSE TARDE 1	JUGAR 4					
¿Qué es lo que menos te gusta de estar en casa?	NO LE HAGAN CASO 1	ENCERRADA 1	ABURRE 3	NO SALIR 5	NO SALIR 5					
¿Qué te gusta hacer para entretenerte?	JUGAR 5	MANUALIDADE S 1	LEER 2	VER PELICUL AS 2	JUGAR 5					
¿Qué actividades realizas en familia?	JUGAR 6	VER PELICULAS 2	QUEHACER 2	JUGAR 6	JUGAR 6					
¿Qué te hace sentir feliz en casa?	ESTAR JUNTOS 5	JUGAR 3	COMER 1	NADA 1	ESTAR JUNTOS 5					
¿Qué hace que te pongas triste en casa?	NO VER PELICULAS 1	REGAÑOS 2	PERDER EN JUEGOS 2	NO SALIR 5	NO SALIR 5					
¿Qué hace que te enojas en casa?	TAREA 3	NO SALIR 3	NO VER VIDEOS 1	MOLESTI A POR HERMAN O 2	TAREA/NO SALIR 3					
¿Qué hace que sientas miedo en casa?	CUARTO SIN LUZ 2	PELICULAS DE TERROR 3	BICHOS 2	NADA 3	NADA Y PELICULAS 3					
¿Te gusta estudiar en casa?	SI 8		NO 3		SI					
Regularmente, ¿A qué hora te levantas y a qué hora te duermes?	AM				PM				9	10
	7 AM 1	8 AM 1	9 AM 6	10 2	9P M 1	10 5	11 2	12 2	AM	PM

Tabla 15. Resultados de los alumnos sobre su estado emocional en casa.

En referencia a los resultados el 50% de los alumnos relacionan al confinamiento como un espacio de interacción con sus padres donde pueden jugar, ver películas y hacer cosas que les gustan. Igualmente, el 80% presentan emociones positivas relacionadas con la felicidad, mientras el 20% restante se encuentra preocupado por la epidemia. El 50% menciona que lo único que no les gusta de estar en casa es no poder salir, además el 20% lo asocia con los regaños que reciben.

La adaptación de los alumnos ante esta situación comienza a notarse dando prioridad al juego, por tal motivo realizar las tareas es un fastidio; el 30% consideran que hacer las tareas les genera molestia. Finalmente, la hora en que los alumnos descansan siempre deja mucho que decir, por ello me fue importante obtener que el 20% duerme a las 12 porque no pueden dormir, mientras otro 20% duerme a las 11 porque realiza distintas actividades.

Conforme al análisis de los resultados, me es significativo terminar la última fase de la propuesta de mejora, desarrollando las estrategias (relajación, arteterapia y la disciplina a través del juego) gracias a sus beneficios. Se retomó la planeación,

pero con algunas adecuaciones en cuanto a la forma en que se enseña, de modo que funja como guía interactiva para que los padres pudieran trabajar con ella. Así mismo, en cada sesión se implementó la relajación mediante distintas técnicas (relajación muscular, respiración y relajación guiada) que se diseñaron para una semana. A continuación, presento el desarrollo y la reflexión de esta nueva forma de trabajo dando continuidad a las sesiones anteriores.

3.4.3. Sesión 7 “El lenguaje es mi mejor herramienta”

Aplicada hasta el día lunes 25 de mayo del 2020, debido a la comunicación con padres de familia y la pertinencia en sus tiempos para llevar las sesiones a cabo. Esta actividad fue distribuida en tres partes: en la primera describí un ejercicio de respiración titulado “Las vocales” (anexo 13) que los alumnos realizaron en cualquier horario; para medir su relajación les proporcioné un termómetro que podían imprimir o dibujar donde señalaban del uno al diez que tan relajados se encontraban antes y después del ejercicio, además de hacer comentarios acerca de cómo se sintieron, si les agrado la actividad, etc.

Sugerí que podían hacer el ejercicio con la participación de un familiar, así se fomentaría la convivencia entre ellos, sin embargo, al obtener las evidencias de los trabajos pude percatarme que muy pocos padres se involucraron, desconozco el verdadero motivo, pero lo relaciono con la pena que pudieron sentir al ver que los demás verían sus fotos en el grupo virtual al que se enviaban.

De acuerdo con los termómetros pude identificar que la mayoría de los alumnos antes de realizar el ejercicio se encontraban entre los niveles cuatro a cinco de relajación, mientras que al terminar aumentaban a ocho. Además, los pocos comentarios que realizaban eran los siguientes “cuando respiro profundamente me relajo”, “me gusta relajarme con mi mamá”, entre otros.

En la segunda parte mostré la historieta titulada “Ulises en el país de las sombras” (anexo 14) y realicé un cuestionario acerca del mismo: ¿cómo se sentirían ustedes si fueran Ulises?, esas emociones que presentan ¿creen que les permitirán pensar

en soluciones? Las respuestas de los alumnos se relacionaban con “me sentiría asustado”, “no podría pensar del miedo”, “primero me calmo para poder pensar”, después solicité que escribieran ideas a Ulises sobre que puede pensar para calmar sus emociones. Por ejemplo: “El miedo no me servirá de nada”, “necesito ser valiente” o “qué tal si me hago muy amigo de ellos y cambio su opinión”. En este sentido sus comentarios eran muy similares a los míos, aunque otros dijeron “llevaré a un súper héroe para que me ayude”, “haré un traje de zombi para que parezca como ellos y después me lo quito”, enseguida de este apartado pregunté si creían que es importante estar calmados para pensar antes de actuar y todos dijeron que sí.

Por último, describí la siguiente situación: Sofía quería ver la película de “shrek”, pero su hermano quería ver “los increíbles”. Sus papás ya le habían dado permiso a ella de ver “shrek”, pero a su hermano no le importó y le arrebató el control, ocasionando que se molestara y pensara en muchas cosas negativas “le voy a pegar”, “le arrebató el control” o “le desconecto la televisión”. Sin embargo, se dio cuenta que no conseguiría solucionar el problema, sino que lo empeoraría y pensó “primero me calmaré para poder decirles a mis papás lo que ha hecho”. Con relación a esto les pedí que dieran respuesta a estas preguntas ¿qué crees que pasaría si Sofía se hubiera dejado dominar por la emoción?, ¿qué harías tú en su lugar? Del mismo modo la mayoría de sus respuestas se relacionaban con “respiraré profundo para calmarme y les diré a mis papás”, “si no domina sus emociones puede pelear con su hermano y se pueden lastimar”.

Después escribieron una situación en donde no dejaron que sus emociones los dominaran o en la que actuaron impulsivamente debido a la dificultad para controlar sus emociones. Las descripciones fueron breves pero interesantes, ya que realmente los alumnos estaban indagando en sus experiencias e identifiqué que muchas de estas tenían relación con hechos negativos y la sensación de enojo, por ejemplo: “me enojé con mi amiga y le deje de hablar”, “cuando jugaba video juegos me enojé con mi hermano porque no me ayudo a pasar de nivel”, mientras los positivos se referían a “la otra vez mi hermano se comió mi chocolate

del congelador, yo me enoje mucho pero me calme y le dije que eso era injusto que me comprara otro” En este último la alumna comienza a expresar sus emociones negativas a través del lenguaje haciéndole saber la emoción que le género.

Por otro lado, algunos problemas que se dieron al realizar las actividades desde el hogar fue que sólo un 34 % hicieron la actividad, posiblemente por las labores, el trabajo de padres de familia, asuntos personales, etc. Sin embargo, se notó la participación y desempeño de tutores al enviar las evidencias (fotos del ejercicio de relajación y trabajos), que fueron editados o dibujados en el cuaderno.

3.4.4. Sesión 8 y 9 “Relajación y círculo de las emociones”

Aplicadas los días 26 al 27 de mayo del 2020. En la sesión ocho la planeación indicaba ejercicios de relajación dentro del desarrollo y cierre, sin embargo, se realizaron adecuaciones para trabajarlos en casa por día, en este caso se implementaron técnicas de relajamiento muscular y relajación guiada titulada “otoño”, a través de videos animados e interactivos en internet enviados a los padres de familia (anexo 15-16). Del mismo modo se contempló el termómetro para analizar si los alumnos pudieron relajarse o no. Según las evidencias que enviaron a la maestra titular de estos dos días la mayoría mostraban al inicio cinco a seis y terminaba en nueve, sólo unos cuantos tuvieron ocho de relajación final.

Con relación a esto, un par de tutores realizaron comentarios como “a mi hijo (a) le costó trabajo imaginar los objetos en la relajación guiada”, “en lo particular me agrado el hecho de trabajar las técnicas, más aún cuando tenían que imaginar cosas, aunque mi hijo no aguanto estar tanto tiempo en silencio”. Estas opiniones fueron relevantes, al preguntarse por qué los ejercicios “de relajación” no calmaban a sus hijos, para dar respuesta a estas preguntas agregué recuadros en la guía de actividades mencionando datos sobre las ventajas de practicarlos y su constancia para obtener resultados.

Igualmente les proporcioné la lectura “La prueba del arco” (anexo 17), para responder a las preguntas ¿qué hizo Ulises para poder ganar?, ¿qué hizo que el otro competidor perdiera?, ¿consideran que el secreto de Ulises está en relajarse?, ¿creen que los ejercicios de relajación les benefician?, ¿en qué? Las respuestas de los alumnos concordaban en que el secreto estaba en la respiración y los beneficios de la relajación son “calmarse para poder pensar las cosas antes de hacerlas”, “ayuda a concentrarse”, “disminuye el estrés, ansiedad y los impulsos de las emociones negativas”. Aunque las respuestas fueron correctas, algunos sólo copiaron los recuadros que les proporcioné con la información relevante.

De igual manera escribí la importancia de aprender a relajar nuestros músculos a través de una situación acompañada de dibujos para que identificaran otra ventaja de la relajación. Considero que en este aspecto faltó realizar preguntas para corroborar si realmente lo habían comprendido.

Para dar continuidad, en la sesión nueve se implementó el texto “El saco de los vientos” (anexo 18) mencionando que, aunque Ulises se encuentra molesto busca la manera de arreglar el problema; primero se calma para después decirles lo que le hicieron sentir “decepción”. En este apartado se explica que las emociones negativas también pueden expresarse por medio del dialogo adecuado.

Para ello se les proporcionó un listado de preguntas, obteniendo lo siguiente:

Tabla 16. Respuestas de los alumnos con respecto a lo aprendido

Preguntas	Opciones				Predomina
¿Te cuesta trabajo decir cuando estas contento, enojado o sientes miedo?	Si 5		No 4		Si 5
¿Cuál de estas emociones te cuesta <i>más</i> trabajo expresar?	Alegría 0	Miedo 2	Tristeza 4	Enfado 2	Tristeza 4
¿Cuál de estas emociones te cuesta <i>menos</i> trabajo expresar?	Alegría 8	Miedo 0	Tristeza 0	Enfado 0	Alegría 8
¿Conoces a alguien que exprese sus emociones correctamente?	Si 7		No 1		Si 7
¿Crees que puedan tener diferencias las personas que controlan sus emociones con las que no pueden?	Si 8		No 0		Si 8

NOTA. Considerando al 27.5% de los niños y niñas que enviaron sus respuestas.

De forma general mostraron dificultad para expresar su tristeza, habilidad para manifestar alegría y el 100% mencionó que sí hay diferencias entre las personas que controlan sus emociones con aquellas que no. Mientras que al dar solución a las preguntas abiertas respondieron de la siguiente manera; ¿por qué crees importante saber manifestar lo que sientes?, “para convivir mejor con los demás”, “para no pelar”, “porque se evitan problemas” y “para llevarme mejor con los demás”. ¿Cuáles diferencias hay entre las personas que controlan sus emociones con aquellas que no? “que ellas se pueden llevar mejor con los demás”, “pueden tener más amigos”, “no son tan impulsivos”, “piensan antes de actuar”.

Con relación a estas sesiones una de las dificultades que identifiqué fue el hecho de no poder retroalimentar los comentarios de los alumnos como cuando estamos tradicionalmente en clase; porque son participativos y la mayoría hace preguntas constantemente con relación al contenido y sus experiencias, pero el hecho de no estar presente físicamente ocasionaba que desconociera muchas de sus dudas.

3.4.5. Sesión 10 y 11 “Expresión emocional”

Llevadas a cabo los días 28 y 29 de mayo del 2020. El análisis y reflexión de estas sesiones se hace en conjunto debido a que las actividades fueron enviadas de esta forma a los padres de familia para trabajar los dos días.

De igual manera se describieron los últimos ejercicios de relajación, el primero de respiración donde fue necesaria la elaboración de un barco de papel y el segundo de relajación muscular apoyándose del video interactivo de internet (anexo 19 y 20). Haciendo el análisis de los resultados según los termómetros se observa un avance significativo debido a que los alumnos iniciaban con seis a siete para que al finalizar obtuvieran de nueve a diez, a ello le atribuyo la práctica constante de los alumnos y padres de familia (anexo 21).

Posteriormente las actividades se desarrollaron en tres apartados:

1.- Los alumnos hicieron de tres a cinco tarjetas con comentarios positivos referentes a las personas que se los entregarían, ya sea un hermano(a), primo(a), abuelitos, papás, etc., por ejemplo: me gusta que me ayudes con mí tarea eres muy inteligente. Los escritos que hicieron la mayoría de los alumnos fueron para sus papás y hermanos, aunque no todos mandaron las evidencias de las tarjetas que se les solicitaron. Con regularidad mencionaban lo siguiente “me gusta jugar contigo”, “me gusta tu sonrisa”, “hacer la tarea contigo es agradable, eres paciente”, “cocinas muy rico”, “eres la mejor mamá del mundo”, “te quiero”.

En este sentido algunos relacionaron los comentarios positivos con los sentimientos que sentían hacia esas personas, pero la actividad consistía en que les comentarán aspectos que les agradaban de ellos. Por lo tanto, se confundió esta parte debido a la consigna que di, pero también es una forma de expresión positiva.

2.- En este apartado describí la historieta “el hijo de Ulises” (anexo 22) para que respondieran las preguntas ¿qué emociones logran identificar en Ulises?, ¿cómo actuaron los personajes cuando Ulises les hablo enojado?, ¿cómo actuaron los personajes cuando Ulises les hablo tranquilo?, ¿en qué momento creen que Ulises controló sus emociones y las expresó correctamente?, ¿cuál creen que era el objetivo de Ulises?, ¿creen que logre su objetivo?

La mayoría de los alumnos logró reconocer la emoción que presentaba Ulises, así como la importancia de calmarse para poder pensar adecuadamente (hablar consigo mismo). Considero que las historietas han apoyado bastante a que los niños logren reflexionar en sus respuestas, dado que contienen información breve e imágenes, además el acompañamiento de sus tutores también es parte esencial para que se logre.

Enseguida comenté la importancia de expresar nuestras emociones positivas como en la primera actividad; decirle a los demás que nos agradaba de ellos y que emociones positivas nos hacen sentir, pero también expresar nuestras emociones

negativas de forma correcta es impórtate, cómo lo hizo Ulises al mencionar que estaba asustado. En este apartado pensé que se podrían confundir debido a que en sesiones anteriores aplicadas en la escuela habíamos mencionando cuáles eran las emociones negativas y positivas, así que anexé un recuadro para apoyarlos acerca de estas (negativas: enojo, tristeza, miedo, nervios, preocupación. Positivas: felicidad, alegría, entre otras).

3.- Escribí ejemplos de emociones negativas expresadas de forma correcta, por ejemplo: “cuando dices esos chistes a mí no me hace gracia”, “no enfada cuando debemos trabajar en equipo y tú no haces nada”, “me molesta cuando tomas mis cosas sin mi permiso”, “cuando haces mucho ruido me pones nerviosa”, después pedí que en tres tarjetas escribirían algún comentario hacia un familiar con emociones negativas pero expresadas adecuadamente.

Del mismo modo, algunos alumnos no entregaron todas las actividades, sin embargo, los comentarios fueron “cuando dices que vaya a dormir me molesta porque yo no quiero ver la televisión aún”, “me pone triste cuando sales a trabajar porque pienso que te puedes contagiar (haciendo alusión a la pandemia actual)”, “me da miedo cuando apagas la luz de mi recamara”, “me molesta que no podamos salir”, “me preocupa cuando mi hermano va a trabajar y llega tarde”. Fueron pocos los que se confundieron; a pesar de que es identificada correctamente no están expresando la emoción negativa que le hizo sentir el otro.

Para finalizar agregué que decir lo que sentimos no está mal siempre que busquemos la forma adecuada de hacerlo; evitando ser groseros, pensando en no lastimar, acercarnos cuando estemos calmados y la otra persona también lo este. También se recalcó que escuchar a los demás cuando les molesta algo que hicimos es bueno, porque nos permite cambiar cosas que a veces hacemos sin darnos cuenta. Por ejemplo; durante un examen cuando comienzan a tararear, quizá para ustedes no es molesto, pero para otros compañeros que necesitan concentrarse si lo es. Y sí les menciona que sus ruidos no los dejan concentrarse no deben de enojarse sino tranquilizarse para después buscar otra forma de no distraerlos.

Sobre este último no se hizo ninguna actividad debido a que sólo es un escrito para reflexionar de forma individual.

De forma general, los alumnos realizaban con más frecuencia los ejercicios de relajación a comparación de las actividades que implicaba que escribirían. Considero que se debe a la rutina de casa, al no administrar los tiempos para realizar las tareas de las asignaturas (español, matemáticas, formación cívica y ética, etc.) impartidas en línea, así como las actividades personales.

3.4.6. Sesión Circuito “El viaje de Ulises”

La última sesión estaba destinada para realizar un circuito titulado “el viaje de Ulises” que sería similar al juego de la oca. Sin embargo, debido a las circunstancias del trabajo a distancia se tuvo que cancelar, en su lugar se mandó información a través de videos y textos para concientizar a los padres de familia acerca de la importancia de controlar las emociones, así como su fomentación desde la infancia.

Además, se envió un reconocimiento de forma individual a los alumnos y a los padres que cumplieron con la mayoría de las actividades, adicionalmente de forma general se hizo la invitación a continuar con ejercicios de relajación u otras actividades que fomenten su autocontrol emocional, para ello proporcioné aplicaciones o material de internet que les podría ayudar.

3.4.7. Evaluación

Al realizar la evaluación tuve un poco de dificultades debido a que no todos los alumnos entregaron las actividades. Por lo tanto, hice el análisis de estas por separado. Para el primero reuní las evidencias de cinco sesiones conforme a los ejercicios de relajación, obteniendo los siguientes resultados.

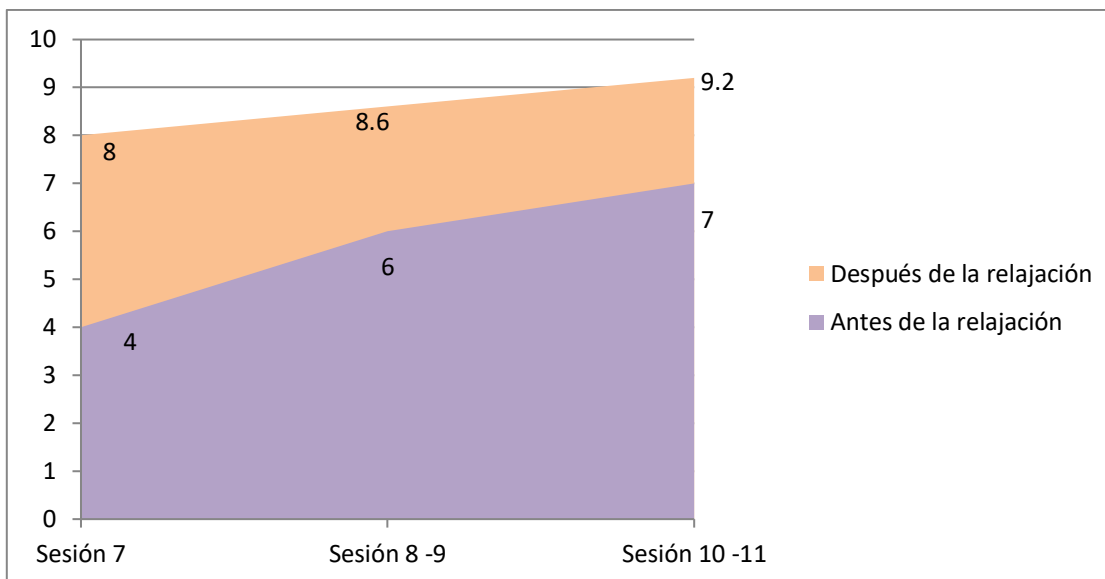


Figura 16. Gráfica de los niveles de relajación en los niños y niñas.

De acuerdo con el esquema los alumnos muestran un avance significativo en su relajación; al inicio se encontraban en el nivel cuatro, pero después de practicar los ejercicios de manera constante aumento hasta nueve puntos dos. Es importante mencionar que no es suficiente una semana para obtener todos los beneficios de la relajación porque requiere que se vuelva un hábito; en este tiempo se fomentó su práctica para que la reconocieran como una estrategia del autocontrol emocional, debido a que ayuda a controlar las emociones que se reflejan en el cuerpo y en las acciones.

Por otro lado, realicé una lista de cotejo para identificar los logros alcanzados durante las sesiones de esta última etapa distribuida en cinco aspectos:

- 1.-Identifica las emociones que expresa con facilidad y aquellas que se le dificultan.
- 2.-Describen situaciones personales donde se manifiestan sus emociones y reflexionan sobre la importancia de pensar antes de actuar.
- 3.-Reconoce la importancia y beneficios de la relajación.
- 4.-Reconoce los beneficios de controlar las emociones.

5.-Muestra capacidad para expresar sus emociones positivas y negativas de forma adecuada.

Se contempló al 38% de los alumnos que realizaron las actividades; de acuerdo con las evidencias y los resultados arrojados del instrumento de evaluación se obtuvo un 84% de logros alcanzados, debido a que los alumnos mostraron capacidad al realizar los ejercicios desde su hogar. Sin embargo, una de las deficiencias al trabajar de esta forma es que no todos los entregaban.

Además, durante el análisis de las evidencias pude percatarme que los comentarios no eran tan similares con los que hacían dentro del ambiente escolar, considero que se debe a la presencia de los papás, siendo testigos directos de sus pensamientos e impidiéndoles expresarse de forma regular, es decir, en las primeras sesiones las respuestas de los alumnos eran positivas y negativas, por ejemplo: al preguntarles qué harían en el lugar de Ulises algunos decían “traigo a mis amigos para que me defiendan”, este es un comentario negativo que se expresó en clase. Mientras que al enviar las tareas todas las respuestas fueron positivas, puesto que los padres conocían la incoherencia en esos comentarios y preferían no escribirlos.

De este modo me fue imposible estar al tanto de sus primeras respuestas, así como analizarlas para identificar situaciones en donde tuvieran alguna inquietud.

3.5. Resultados finales

Haciendo una recopilación de los resultados de cada etapa contemplando los instrumentos de evaluación se logró lo siguiente:

ETAPAS	INDICADORES DE LOGRO (específicos)	RESULTADOS
1.-Un viaje por el mundo de las emociones	*Es capaz de dar nombre a las emociones propias y ajenas *Reconoce que en las emociones influyen las personas y las situaciones. *Es capaz de identificar las causas que le generan las emociones. *Reconoce las emociones negativas y positivas.	El 53% obtuvo un rango máximo El 47% obtuvo un rango intermedio

2.-Explorando nuestro control emocional	*Comprende que las emociones influyen en sus pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo. *Es capaz de reconocer cuando siente nervios, miedo o enojo. *Relaciona las emociones con experiencias propias.	El 54% obtuvo el rango máximo El 46% obtuvo el rango intermedio
3.-Entrenando el control emocional	*Reconoce la importancia de hablar consigo mismo para controlar o evitar sus impulsos. *Logra identificar las emociones de otro. *Reconoce pensamientos (positivos y negativos) que influyen en sus actos.	El 50% obtuvo sobresaliente El 43% obtuvo satisfactorio El 7% obtuvo suficiente
	*Identifica las emociones que expresa con facilidad y aquellas que se le dificultan. *Comprende la importancia de hablar consigo mismo antes de actuar. *Reconoce la importancia y beneficios de la relajación. *Reconoce los beneficios de controlar las emociones. *Muestra capacidad para expresar sus emociones positivas y negativas de forma adecuada.	Aumento en la relajación de 40% a 92 % Se trabajó con el 38% los cuales obtuvieron 84% de logros alcanzados

En todas las sesiones se implementaron preguntas porque forman parte del aprendizaje a través del dialogo, siendo una estrategia de aprendizaje para fomentar el autoconocimiento, la autorregulación, además de intervenir en la solución de conflictos.

Durante las intervenciones el dialogo fluye con naturalidad; haciendo preguntas, participando, involucrándose en los aprendizajes, mientras que al realizar las actividades en casa resulta complicado dialogar directamente con los alumnos, por tal motivo se implementaron cuestionamientos para identificar si las situaciones eran entendidas. A pesar de ello, considero que también fue una deficiencia porque hice uso excesivo de las mismas, ocasionando que padres de familia y alumnos prefieran trabajar con los ejercicios de relajación en lugar de las actividades conceptuales.

APARTADO IV

CONCLUSIONES



“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”

Aristóteles

Este escrito me permitió reflexionar sobre la práctica educativa al identificar una problemática; analizarla, diseñar un plan de acción con el fin de minimizarla, erradicarla o transformarla, contribuyendo con estrategias para que los alumnos de segundo grado de educación primaria reconozcan y modulen sus emociones a fin de convivir armónicamente evitando impulsos negativos.

Sin embargo, modular las emociones no es una tarea sencilla, más en la actualidad donde existen factores externos que las activan y sobrecargan sin parar, ya sea por el ambiente familiar, social, escolar, entre otros. Es “común” ver problemas de conducta e impulsos negativos en los centros escolares característicos en niños (as) con notas bajas porque no logran centrar su atención en las actividades, distraen con frecuencia a otros compañeros e inclusive los agreden. Para muchos estas conductas pasan desapercibidas o son simplemente ignoradas, culpando a los factores externos y etiquetando a los alumnos de inquietos, sin percatarnos que el objetivo no es culpar sino buscar alternativas para erradicarlas o solucionarlas.

Las políticas educativas vigentes abogan por propiciar el aprendizaje contemplando lo cognitivo como lo emocional, proporcionando a la educación básica de instrumentos que apoyen a los alumnos para convivir en armonía. Sin embargo, como se analizó en el informe algunos docentes no le dan el valor que le corresponde; además el tiempo que se le brinda es mínimo en la jornada escolar.

Retomando estas situaciones, es que surgió la intención de trabajar el autocontrol emocional con los alumnos donde realicé mis prácticas profesionales debido a que mostraban dificultad para regular sus emociones.

Al inicio del informe detallé preguntas que orientan el rumbo de la acción de la propuesta de mejora, mismas que me doy a la tarea de contestar de forma resumida sobre lo que ya se ha hablado de ellas.

En primer lugar ¿qué es el autocontrol emocional? Refiere a la capacidad del individuo de dominar sus impulsos, modular sus emociones y ser consciente de su propio comportamiento sin dependencia de otros. En sus primeras etapas esta

capacidad es posible de adquirir con mayor éxito, por ello en los alumnos de segundo grado tiene tanta relevancia.

Segundo, ¿cuáles son las características de los niños para considerar que tienen un problema de control en su conducta y sus emociones? Mencioné que es “común” ver complicaciones de conducta en los centros escolares, pero la característica para considerarlo como problema radica en la cantidad de veces que se repite, es decir, puede que un niño muestre impulsos negativos menores una vez, de este modo no podríamos contemplarlo como problema, pero si estos impulsos negativos se repiten con regularidad entonces la situación cambia.

Tercero, ¿cómo afecta la inestabilidad de las emociones en el desempeño educativo y en el desarrollo de la enseñanza-aprendizaje? Cuando los alumnos presentan cargas emocionales se les dificulta centrar su atención en las actividades escolares, debido a que su amígdala predomina en su mente, por tanto son incapaces de desempeñarse de manera adecuada en sus tareas cotidianas lo que puede orillarlos al rezago.

Cuarto, ¿El bajo nivel de autocontrol emocional en la infancia es la base para su desarrollo personal, social y académico en la vida futura de cada individuo? Según investigaciones por diversos autores si una persona posee capacidad para controlar sus emociones, será hábil para dominar sus impulsos, concentrarse en las actividades que lo requieren, convivir armónicamente con los demás al solucionar los problemas de manera adecuada; estas capacidades deben ser desarrolladas en la infancia.

Quinto, ¿cuál es la importancia de ejercitar el autocontrol emocional? Convivir con los demás de manera armónica, tener más alternativas en la solución de problemas o conflictos (pensar antes de actuar), desempeñarse de manera adecuada, poseer buena salud alejada de las emociones negativas constantes como el estrés, la preocupación, el enojo, los nervios, etc.

Sexto, ¿qué estrategias pueden implementar para fomentar el autocontrol emocional en los alumnos de segundo grado de educación primaria? En relación a

la asignatura de educación socioemocional trabajé con tres estrategias: la disciplina positiva a través del juego, la relajación y arteterapia, debido a que pueden introducirse a la enseñanza; la primera brinda técnicas didácticas e interactivas, mientras la relajación proporciona un espacio para calmar nuestras emociones reflejadas en el cuerpo por medio de técnicas musculares, respiratorias y creativas. La última se relaciona con las artes (la pintura, la actuación, la música, entre otras) brindando nuevas formas de expresar las emociones. Además, las estrategias que se implementaron en el diseño de las situaciones didácticas también fueron consideradas con base a las características de los alumnos, sus estilos de aprendizaje y necesidades.

Por otro lado, quiero resaltar la importancia del docente y cómo éste es determinante en el desempeño de los alumnos. Ya he mencionado que las cargas emocionales provocan que los niños (as) se dispersen, por tanto la actitud del docente y crear clases atractivas puede ofrecer seguridad, respeto y confianza en los alumnos, al igual que una participación activa.

De forma personal, diseñar actividades que fomentaran el autocontrol emocional en los alumnos fue un reto pero a la vez gratificante, porque al igual que ellos me di la oportunidad de identificar mis emociones, de trabajar con estrategias que ayudaran a modularlas, ya que también para algunos adultos resulta complicado expresar sus emociones de manera adecuada. Por tanto fue una enseñanza y aprendizaje constante; en los alumnos pude identificar felicidad y entusiasmo al realizar dinámicas diferentes, aunque también tuvieron dificultades.

Otro de los objetivos de este informe fue fortalecer mis competencias profesionales y genéricas, dando prioridad a tres que fundamentan el documento en cuanto a mi formación docente.

- ✚ “Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de educación básica”

Considero que esta competencia se llevó a cabo debido a que todas las intervenciones se sustentaron con el Plan y Programa de Aprendizajes Clave, puesto que es el documento curricular obligatorio al impartir segundo grado, además me di a la tarea de investigar por cuenta propia sobre este para relacionarlo con la asignatura de educación socioemocional debido a que promueve el reconocimiento de las emociones, la autorregulación, empatía, trabajo en equipo y otros factores que apoyan el autocontrol emocional. De igual manera diseñé planeaciones contemplando el estilo de aprendizaje de los alumnos, sus intereses, llevando a cabo actividades interesantes, atractivas e interactivas, aunque pienso que la implementación de cuestionamientos fue exagerada para mantener a los alumnos (as) activos, más aún cuando trabajaron desde casa.

✚ “Usa las TIC (Las Tecnologías de la Información y la Comunicación) como herramienta de enseñanza y aprendizaje”

Esta es una competencia que no llevaba con regularidad a la práctica, quizá porque las instituciones donde intervine antes no contaban con el equipo necesario o simplemente porque no quería perder tiempo en preparar todo. Sin embargo, me pareció pertinente hacer uso de las TIC en el desarrollo del tema porque la mayoría de los alumnos son visuales, de este modo consideré la proyección de videos e imágenes como mejor opción para apoyar su aprendizaje.

Cuando la forma de enseñanza cambio gracias al confinamiento, el mejor instrumento para que los niños realizaran las actividades desde el hogar fue el uso de las TIC; transformando la planeación en una guía interactiva que se enviaba por correo a la vocal del grupo o a través de una red social, fortaleciendo de este modo la competencia.

De igual forma hice uso de las tecnologías de la información y comunicación en la elaboración de este escrito, en el sentido que me valí de ellas para la investigación teórica que lo sustenta y la búsqueda de estrategias adecuadas para los alumnos.

✚ “Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa”

La evaluación es parte fundamental en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje; es como una herramienta para la rendición de cuentas de los logros alcanzados según los programas de estudio, pero además nos permite hacer un análisis para la retroalimentación del mejoramiento académico y el quehacer del propio docente. De esta forma implementé la competencia al realizar instrumentos que apoyaran a su propósito; en primer momento hice uso de rubricas considerando los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales, mientras que al trabajar desde casa utilicé lista de cotejo, aunque tuve algunas deficiencias en cuanto al desempeño de los alumnos, sus participación y las dudas presentadas que no fueron observadas de manera directa. Las evaluaciones que se realizaron durante el desarrollo de la propuesta, fortalecían las acciones aplicadas y retroalimentaban lo que se hacía.

Conforme a los resultados finales obtenidos por las evaluaciones, doy por alcanzados los indicadores de logro planteados en la primera etapa del informe, en el sentido de identificar las emociones propias y ajenas, reconocer que dentro de las emociones influyen las personas como las situaciones, además de conocer las causas que las generan, así como diferenciar entre las emociones positivas y negativas, aunque tuvieron algunas dificultades al expresar las emociones de manera gesticular.

En la segunda etapa se presentó un ligero crecimiento en los logros alcanzados al comprender que las emociones influyen en sus pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo, aunque algunos cuantos presentan dificultad para identificarlos, además mostraron habilidad para reconocer emociones como el miedo y el enojo buscando experiencias propias en donde se reflejaban.

Hasta este momento la mayoría de los alumnos mostraron disposición, aunque las clases se dificultan cuando hay faltas constantes puesto que pierden el

seguimiento de cada sesión que debe ser retroalimentada para su comprensión, ocasionado problemas en los tiempos estimados.

En la tercera etapa se trabajó con la práctica de los conceptos, identificando las emociones que expresaban con facilidad y las que se les dificultaban, así como comprender la importancia de hablar consigo mismo antes de actuar, llevar a cabo estrategias de relajación, la arteterapia, además de expresar sus emociones positivas y negativas de forma adecuada, reconocer los beneficios de controlar las emociones.

Considero que dentro de esta existieron muchos contratiempos que dificultaron el análisis y la reflexión adecuada de la intervención, debido a que el trabajar desde casa permitió que sólo el 38% de los alumnos realizaran las actividades, de modo que no todos culminaron la propuesta de mejora.

Sin embargo, me resultó satisfactorio observar el desempeño que hicieron, además del acompañamiento de padres de familia y tutores; más aún en los ejercicios de relajación donde algunos trabajaron en colaboración con un familiar. Mientras que en las actividades escritas las respuestas siempre iban encaminadas a resultados positivos y coherentes, a ello le atribuyo la participación de los tutores que reflexionaban en conjunto formando un espacio de convivencia emotiva.

Aunque, una de las dificultades al intervenir de este modo fue el hecho de no conocer las respuestas impulsivas de los alumnos, así como sus dudas, porque debido a los tiempos de padres de familia no manifestaron ninguna inquietud.

De forma general y a modo de conclusión los alumnos de segundo grado fueron orientados a modular su autocontrol emocional, no obstante es necesario practicar constantemente las estrategias porque no es una tarea sencilla, requiere de tiempo y colaboración de padres de familia, para ello les proporcioné aplicaciones que pueden utilizar de manera constante.

Considero un rotundo éxito la implementación de la relajación como estrategia en el autocontrol emocional puesto que se involucraron los alumnos y los padres de familia en su ejecución y seguimiento.

La realización de las preguntas finales da cuenta de los aprendizajes adquiridos por los alumnos. Ello denota su trabajo constante y desempeño para alcanzar de manera general en esta etapa el 84% en los indicadores de logro.

Del mismo modo, los obstáculos que se presentaron hicieron que pusiera de manifiesto mi capacidad de acción docente, buscando la manera de aplicar la propuesta de mejora con una diferente forma de enseñanza, sobrellevando las situaciones y atendiendo a lo que se fue presentando. Noto que en esta propuesta aún hay mucho que pulir con respecto a mi quehacer docente, pero estoy segura que esta puesta en marcha abrió espacios de reflexión, aprendizaje y concientización de alumnos como padres de familia.

La realización de este informe de prácticas me permitió ver la educación de una manera diferente, obtener experiencias enriquecedoras en cuanto al desempeño de los alumnos y su desenvolvimiento en todo este proceso. Además estoy profundamente agradecida por sorprenderme con cada una sus respuestas que me hacían reflexionar aún más sobre el tema. Me encuentro feliz y satisfecha por el trabajo que logré, motivada a seguir aprendiendo y mejorando.

Para concluir me gustaría hacer alusión a la frase “la educación forma hombres y mujeres completos” que escuché en una conferencia, ésta hace referencia a considerar aspectos cognitivos y emocionales en los alumnos, porque si contemplamos solo los primeros; nos enfocaríamos únicamente en una parte de él, pero la educación va más allá, en razón a que involucra un sin de componentes que forman al alumno, así que como docentes es nuestra obligación identificar todos ellos con el fin de apoyarle en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

PLANEACIONES Y RÚBRICAS



“Educar es transferir a otro, con amor, la resolución de desarrollar de dentro a fuera, toda su capacidad de recibir y forjar valores”

Georg Kerschensteiner

PLANIFICACIÓN		
BLOQUE II	ASINATURA: Educación socioemocional	FECHA: 10 al 17 de febrero del 2020
DIMENSIÓN Autoconocimiento	INDICADORES DE LOGRO Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.	
PROPÓSITO GENERAL <ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas. 	ESTRATEGIA Arteterapia	TEMA Un viaje por el mundo de las emociones
	RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> Proyector y equipo (teclado, ratón y bocinas) Pintura (vinci o acrílica) Material impreso Tijeras, colores y pegamento. Cuento 	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SESIÓN 1 10/febrero/2020	HORARIO: 12:00 a 1:00	Tiempo estimado
INICIO Se proyectará el video "El día de los muertos" https://www.youtube.com/watch?v=8Lfdn9rfqkQ&list=LLJDAXuDXwldTvOGOkaDv64Q&index=29 Enseguida se cuestionará lo siguiente; ¿te gusto el video?, ¿cómo te sentiste al ver el video? (feliz, triste, preocupado, etc.), ¿Por qué crees que sentiste eso?, ¿alguien está sintiendo algo diferente?, ¿sabían qué lo que sintieron son emociones?, ¿siempre sintieron la misma emoción durante el video? Se explicará brevemente qué son las emociones y cuales hay, con la participación activa de los niños.		15 min
DESARROLLO Se distribuirá material impreso de una silueta de un niño o una niña dependiendo el caso. Cada alumno le dibujará a su silueta una cosa que sea característico de él o ella, ya sea el color de cabello, el peinado, la sonrisa, los ojos, un accesorio, etc. Con el fin de asociar la silueta con su personalidad. Posteriormente se les dará pintura de diferentes colores en tapas de refresco y se les mencionará lo siguiente: El video hizo que sintieran distintas emociones, ¿cuál fue la emoción que sintieron más fuerte?, ¿en qué parte del cuerpo sintieron esa emoción?, por ejemplo: cuando sentí tristeza me dolió la panza. Marcarán en su silueta la parte del cuerpo en donde sintieron esa emoción con la pintura. Enseguida se les narrará otra situación para que sientan una emoción distinta (que señalarán también), como decirles –por su excelente desempeño en clase, tendremos 10 min para leer un cuento de terror antes de salir-, como a la mayoría les gustan estos cuentos su emoción será alegría. Se preguntará ¿qué creen que pasaría si todas estas emociones se juntaran? Enseguida se mencionará la importancia de organizar nuestras emociones; cortarán las emociones que tienen en su silueta (que representaron con la pintura) y la colocarán en los frascos que tendrá la maestra según corresponda a través de participaciones.		30 min
CIERRE Finalmente se mencionará que el cambio de nuestras emociones surge debido a las situaciones, por ejemplo; cuando es su cumpleaños despiertan muy felices porque esperan que les den muchos regalos y felicitaciones, pero resulta que no recibieron ningún regalo, entonces su emoción cambiaría de felicidad a tristeza o incluso enojo.		15 min



Deberán pintar la palma de su mano y trazarla dos veces en una hoja que dividirán a la mitad con una línea; narrarán una situación en donde cambiaron su emoción instantáneamente o cuando manifestaron distintas emociones al mismo tiempo, en la primera mano dibujarán la primera emoción que sentían antes de que ocurriera la situación y en la siguiente la emoción o emociones que les ocasiono. (Esta actividad quedará como tarea una vez que el docente de un ejemplo).

SESIÓN 2
13/febrero/2020

HORARIO: 8:00 a 9:00

Tiempo estimado

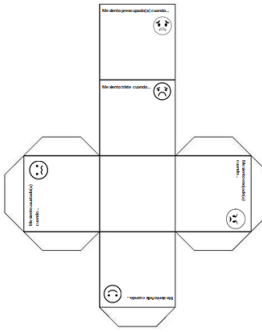
INICIO

Se leerá lo siguiente: A los héroes que conforman el grupo “los Vengadores” se les aproxima una gran lucha. El capitán América está feliz porque sabe que ganarán, la capitana Marvel está nerviosa porque le preocupa si llegan a fallar, mientras que el hombre de acero (iron man) está muy enojado porque quiere la venganza. Posteriormente se les pregunta lo siguiente, ¿se dan cuenta que ante la misma situación todos presentan emociones diferentes?, ¿por qué creen que sea así? Se explicará que la expresión de nuestras emociones tiene relación con nuestra personalidad y las situaciones que se presentan; puede que la capitana marvel está preocupada porque antes fue derrotada por un villano y ahora tiene miedo que vuelva a ocurrir, mientras que el capitán América está feliz porque anteriormente venció al villano.

10 min

DESARROLLO

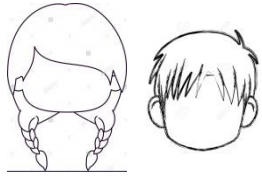
Se les preguntará a los niños qué hace que ellos se sientan tristes, felices, enojados, asustados y preocupados. Por ejemplo: me siento feliz cuando mi familia y yo jugamos lotería. Me siento preocupada cuando olvido hacer las tareas y la maestra las pasa a revisar. Se les proporcionará la plantilla de un cubo a cada alumno donde deberán dibujarse en el centro, en los cinco cuadros restantes escribirán que hace que se sientan enojados, tristes, asustados, preocupados y felices (una emoción en cada cuadro, con su dibujo correspondiente), para después armar. Al azar participarán algunos alumnos mostrando su cubo y las situaciones que hacen que se sientan de determinadas maneras.



30 min

CIERRE

Distribuiré dos siluetas del rostro de un niño o niña según el caso. En la primera silueta dibujarán la emoción que más les guste y en la segunda la emoción que menos les guste. Posteriormente mirarán como son sus rostros si cambian de una emoción positiva a negativa y elegirán con cual deciden quedarse. Explicando que las emociones positivas son las que deberíamos sentir más seguido, mientras las negativas debemos evitar que surjan constantemente.



20 min

SESIÓN 3
17/febrero/2020

HORARIO: 12:00 a 1:00

Tiempo estimado

INICIO

Se narrará la siguiente situación: Cuando uno de sus compañeros frunce el ceño, tuerce la boca y cruza los brazos, ¿qué emoción está reflejando? Se hacen otros tres ejemplos con la participación de los alumnos para que identifiquen la emoción con mímica. Enseguida se cuestiona; cuando alguien está enojado ¿se acercan a él o ella?

<p>Se explicará que la expresión del rostro y del cuerpo nos ayudan a identificar como se siente una persona, así como el modo en que debemos acercarnos, por ejemplo; mientras jugaban fútbol rompieron la maceta favorita de su mamá, así que decidieron esconderla. Al día siguiente ven que su mamá les lanza una mirada que refleja molestia lo que les hace reconocer de inmediato que está enojada, por lo que corren hacia su cuarto. Como sabrían que los regañaría o les daría una sanción por estar molesta decidieron evitarla. Se pedirá la participación para dar ejemplos similares.</p>	10 min
<p>DESARROLLO</p> <p>Se proyectará un corte sobre la película “Zootopia” donde un personaje cambia el estado de ánimo del otro. Con la intención de que identifiquen que nuestros comentarios y acciones pueden cambiar las emociones de otros, ya sea de manera positiva o negativa. Por ejemplo: cuando están jugando ¿cómo se sienten?, pero después sus papás los regañan porque hacen demasiado ruido y no los dejan ver la televisión ¿cómo se sienten ahora? Cambiaron su estado de ánimo de feliz a triste, o sea de positivo a negativo.</p> <p>Se explicará que eso pasa porque las personas pueden hacer que cambiemos de opinión debido a nuestras emociones.</p> <p>Los alumnos realizarán un esquema donde escribirán un hecho que hizo que cambiaron su estado de ánimo (identificando si son emociones positivas o negativas) y otro en donde cambiaron su opinión por causa de otra persona. Por ejemplo: cuando estaba pequeña me gustaba mucho jugar a los encantados, un día fui a casa de mi prima y estaban sus amigas, ellas querían jugar al avioncito, pero yo no, al final de cuentas terminé jugando lo que ellas querían porque no quería estar sola.</p> <p>Se harán comentarios de las situaciones de los alumnos.</p>	35 min
<p>CIERRE</p> <p>Para finalizar se explicará a los alumnos que una forma de expresar sus emociones es a través de la pintura; para ello deberán pintar lo que más les guste, ya sea su deporte favorito, comida favorita, lugar favorito o el lugar en donde les gustaría estar, etc. (Esta actividad quedará de tarea y se entregará la siguiente semana).</p> <p>La docente mostrará algunos ejemplos de cómo pueden hacerlo.</p> <p>Pueden apoyarse de diversas técnicas de este link https://www.youtube.com/watch?v=vY49eNcelBo</p>	15 min
EVALUACIÓN	
<p>SABERES</p> <p>¿Qué busco?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos identifiquen cuales son las emociones. • Que los alumnos aprendan que en las emociones influyen las situaciones, las personas y principalmente uno mismo. • Que los alumnos sean capaces de reconocer y dar nombre a una emoción. <p>¿Qué se evaluará?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La identificación de las emociones. • Elaboración del cubo de las emociones y el reconocimiento de las causas. • Esquema de las emociones y las situaciones personales. <p>TÉCNICA</p> <p>¿Cómo voy a evaluar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación y análisis de la actitud que presentan los alumnos durante las actividades. • Evidencia de actividades <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Rúbrica 	



Escuela Primaria “Juan de la Barrera”
C.C.T. 15EPR4525C
Rúbrica 1 “Un viaje por el mundo de las emociones”

INDICADORES DE LOGRO: Nombras las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.

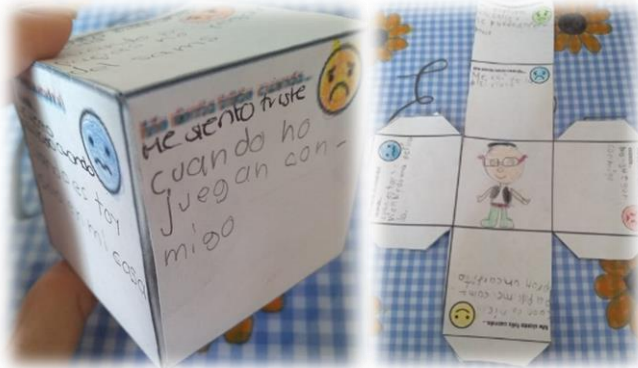
ASPECTOS A EVALUAR

	MÁXIMO	INTERMEDIO	MÍNIMO
CONCEPTUAL	Es capaz de dar un nombre a las emociones propias y ajenas (identificando las sensaciones en su cuerpo). Reconoce que en las emociones influyen las personas y las situaciones.	Manifiesta dificultad para identificar algunas emociones ajenas o propias, así como las sensaciones en su cuerpo. Reconoce que en las emociones intervienen los comentarios de los demás.	Manifiesta dificultad para reconocer las emociones, así como las sensaciones en su cuerpo. Le cuesta trabajo reconocer que en sus emociones intervienen los demás.
PROCEDIMENTAL	Es capaz de identificar las causas que le generan las emociones en la elaboración del cubo y los escritos. Reconoce las emociones negativas y positivas en sus siluetas.	Identifica las causas de sus emociones, pero presenta algunas dudas al escribirlas. Reconoce las emociones, pero entra en conflicto en agruparlas en negativas o positivas.	Muestra dificultad al identificar las causas de sus emociones. Tiende a confundir las emociones positivas y negativas.
ACTITUDINAL	Participa con regularidad sobre situaciones personales de sus emociones. Respeta las opiniones de sus compañeros. Se empeña en expresarse de manera motriz y gesticular.	Participa cuando se le solicita. Se distrae en ocasiones cuando debe prestar atención. Muestra dificultad para expresar de manera motriz y gesticular pero trata de hacerlo.	Prefiere no participar en la expresión ni en los ejemplos. Se distrae y distrae a otros e incluso se burla.

REGISTRO DE DESEMPEÑO

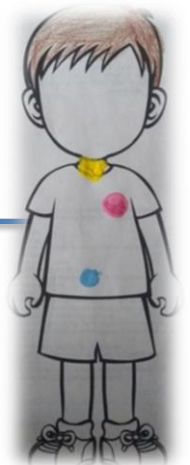
NOMBRE DEL ALUMNO	DESEMPEÑO			PREDOMINA
1. ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA	IN.	IN.	MA.	INTERMEDIO
2. ARRIOLA MARES AXEL DANIEL	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
3. AVILA GALICIA OSCAR	-	-	-	-----
4. CORTES MONCADA JOSE ANGEL	MA.	MA.	MI.	INTERMEDIO
5. DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
6. FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
7. GALLEGOS ALBA LIA REGINA	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
8. GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
9. GIRON MARISCAL URIEL KALEB	IN.	MA.	MA.	MÁXIMO
10. GONZALEZ SOSA EFRAIN	MA.	IN.	IN.	INTERMEDIO

11.	HERNANDEZ AMELCO FERNANDA	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
12.	HERNANDEZ CAMPOS SANTIAGO	IN.	MA.	IN.	INTERMEDIO
13.	MARQUEZ CAMACHO AILIN MARIEL	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
14.	MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL	IN.	IN.	MI.	INTERMEDIO/MÍNIMO
15.	MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
16.	PALACIOS PINEDA AXEL TADEO	-	-	-	-----
17.	PALMA HERRERA MARLEY YISSEL	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
18.	PAVON JUNQUERA MIA JULIETA	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
19.	PEREZ VALENCIA CARLOS	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
20.	RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL	MA.	MI.	IN.	INTERMEDIO
21.	RANGEL URBANO AXEL MICHEL	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
22.	RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE	-	-	-	-----
23.	SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA	MA.	IN.	IN.	INTERMEDIO
24.	SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
25.	TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
26.	TREJO RAMIREZ LEONARDO	IN.	MI.	IN.	INTERMEDIO
27.	VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA	IN.	IN.	MA.	INTERMEDIO
28.	MURGUIA PONCE EMILY KRISTHEL	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
29.	CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO

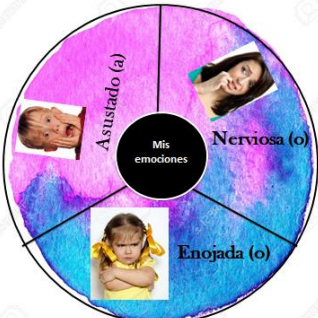


Evidencia 1. Cubo de las emociones

Evidencia 2. Identificar las sensaciones que causan en el cuerpo las emociones



Evidencia 3. Proyección de videos

PLANIFICACIÓN			
BLOQUE II	ASINATURA: Educación socioemocional	FECHA: 24y 28 de febrero del 2020	
DIMENSIÓN Autoconocimiento	INDICADORES DE LOGRO Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.		
PROPÓSITO GENERAL <ul style="list-style-type: none"> Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas. 	ESTRATEGIA <ul style="list-style-type: none"> Disciplina positiva a través del juego Arteterapia 	TEMA Explorando nuestro control emocional	
	RECURSOS <ul style="list-style-type: none"> Historieta Recortes asociados con pensamientos, emociones y acciones Tijeras, colores y pegamento. 		
SECUENCIA DIDÁCTICA			
SESIÓN 1 24/febrero/2020	HORARIO: 12:00 a 1:00	Tiempo estimado	
INICIO Se leerá la historieta titulada “La aventura de los navegantes”, donde Ulises y sus hombres llegan a la isla de los cíclopes con la intención de buscar algo para comer, una vez saciada su hambre, son capturados por Polifemo, el cíclope; este ha devorado ya a uno de los hombres, y ha encerrado al resto en la cueva, pero ellos buscan la manera de escapar. (Ver anexo 10) Se cuestionará ¿qué fue lo que hizo Primitivo?, ¿por qué creen que hizo eso? Se explicará que las emociones deben ser controladas porque de lo contrario pueden ocasionar problemas. Enseguida se hará relación con lo que hizo Ulises cuestionando si controló sus emociones o no y cuáles fueron las consecuencias de ello. (Para una mejor comprensión el docente hará una tabla donde coloque el personaje, manifestación de las emociones y las consecuencias).		15 min	
DESARROLLO Se mencionará que existen diversas maneras de afrontar situaciones en las que sentimos nervios, miedo, enfado, etc., y que todas ellas tienen consecuencias para nosotros, unas positivas y otras negativas. Todo depende de cómo controlemos las emociones. Se colocará una ruleta con tres emociones (nervios, enojo y miedo), enseguida se darán ejemplos; ¿recuerdan cómo se sentían un día antes de que entraran a primer año de primaria?, no estaban seguros de cómo les iría; si harían amigos rápidamente, o si su maestra sería igual que la del preescolar, si el patio tendría los mismos juegos, entre otras cosas. Todo esto que sentían les generaba nervios. Se pedirá a los niños que escriban alguna situación reciente en la que hayan manifestado enojo, nervios y miedo, y cómo reaccionaron ante eso. Se darán un par de ejemplos con la participación de los alumnos.			25 min
CIERRE Posteriormente la maestra pedirá a un alumno que le mencione un número al azar que buscará en la lista de asistencia para que el niño o niña correspondiente participe girando la ruleta de las emociones y exponga la situación. (Se repetirá cinco veces). Se harán comentarios al respecto concluyendo que aunque existen diversas situaciones que nos hagan tener estas emociones lo mejor siempre será tranquilizarnos para pensar antes las cosas.		20 min	

SESIÓN 2 28/febrero/2020	HORARIO: 8:00 a 9:00	Tiempo estimado
<p>INICIO Se mencionará lo siguiente: Olvide decirles que el día de hoy habrá examen de español, así que sólo dejen la lapicera a fuera, todo lo demás guárdenlo en su mochila. Por favor, ayúdenme a acomodar las sillas porque en 10 minutos damos inicio al examen. Posteriormente, ya que estén todos los niños organizados para aplicar el examen, la docente comentará que es mentira, que se trata sólo de un experimento para poder explicar algunas cosas importantes relacionadas con las emociones.</p> <p>DESARROLLO Se preguntará a los alumnos ¿qué pensamientos pasaban por su cabeza cuando se enteraron que habría examen?, ¿qué comentarios les hicieron a sus compañeros? Las respuestas se irán enlistando en el pizarrón (ya sean positivas o negativas). Enseguida se cuestionará ¿cómo se han sentido cuando se enteraron que habría examen?, con la intención de describir las reacciones que sentían en su cuerpo (sudor, temblor, piquetes, relajación, etc.) Se anotarán estas reacciones al otro lado del pizarrón. Se leerán las frases escritas en el pizarrón y se pedirá la participación de los niños para que unan los pensamientos con las reacciones del cuerpo. Se comentará que estas reacciones y pensamientos generan emociones, permitir que ellos identifiquen cuales. La actividad consiste en que los alumnos relacionen estas reacciones con el miedo, enojo, nervios y tranquilidad. Se señalará que las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y reacciones que se producen en nuestro cuerpo y que éstas se relacionan entre sí. Como a Ulises en la historieta que aunque tenía miedo, trato de calmarse y pensar en una forma de salir de ahí, mientras que su compañero no pudo controlar su miedo y eso ocasiono que fuera atrapado al salir corriendo.</p> <p>CIERRE Finalmente los alumnos realizarán un esquema con collage sobre las emociones donde identifiquen que estas influyen en nuestros pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo. Se expondrán algunos trabajos y se comentará sobre la importancia de controlar las emociones.</p>		<p>15 min</p> <p>25 min</p> <p>20 min</p>
EVALUACIÓN		
<p>SABERES ¿Qué busco?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos aprendan que en las emociones influyen en sus pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo. • Que los alumnos sean capaces de reconocer y dar nombre a las emociones (nervios, miedo o enojo). <p>¿Qué se evaluará?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relación de las emociones con experiencias propias. • Elaboración del esquema con collage identificando los componentes de la respuesta emocional. <p>TÉCNICA ¿Cómo voy a evaluar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación y análisis de la actitud que presentan los alumnos durante las actividades. • Evidencia de actividades <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica 		

Escuela Primaria “Juan de la Barrera”
C.C.T. 15EPR4525C
Rúbrica 2 “Explorando nuestro control emocional”

INDICADORES DE LOGRO

Nombra las propias emociones e identifica la relación entre los pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.

ASPECTOS A EVALUAR

	MÁXIMO	INTERMEDIO	MÍNIMO
CONCEPTUAL	Comprende que las emociones influyen en sus pensamientos, acciones y reacciones del cuerpo. Es capaz de reconocer cuando siente nervios, miedo o enojo.	Comprende que las emociones influyen en sus pensamientos y acciones, pero muestra dificultad al asociarlo con las sensaciones del cuerpo. Reconoce cuando siente miedo o enojo pero muestra dificultad al identificar cuando presenta nervios.	Identifica las emociones y reconoce que influyen en sus acciones. Tiende a confundir las emociones (miedo, nervios y enojo).
PROCEDIMENTAL	Es capaz de relacionar las emociones con experiencias propias en sus escritos. Realiza el collage con las imágenes pertinentes al texto identificando los componentes de la respuesta emocional.	Es capaz de relacionar la mayoría de las emociones con sus relaciones propias, aunque tiende a confundir algunas. El collage tiene imágenes no relacionadas con el texto.	Es capaz de reconocer algunas emociones, aunque en ocasiones las confunde. El collage tiene muy pocas imágenes relacionadas con el texto.
ACTITUDINAL	Participa frecuentemente con comentarios relacionados a las emociones que se le solicitan. Muestra buen desempeño en sus trabajos.	Participa cuando se le solicita con ejemplos relacionados a las emociones, pero en ocasiones muestra dificultad para identificarlos.	Cuando participa tiende a divagar saliéndose del tema central para persuadir la respuesta.

REGISTRO DE DESEMPEÑO

NOMBRE DEL ALUMNO	DESEMPEÑO			PREDOMINA
1. ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
2. ARRIOLA MARES AXEL DANIEL	IN.	IN.	MA.	INTERMEDIO
3. AVILA GALICIA OSCAR	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
4. CORTES MONCADA JOSE ANGEL	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
5. DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
6. FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
7. GALLEGOS ALBA LIA REGINA	IN.	IN.	MA.	INTERMEDIO
8. GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
9. GIRON MARISCAL URIEL KALEB	IN.	MA.	MA.	MÁXIMO
10. GONZALEZ SOSA EFRAIN	-	-	-	-----
11. HERNANDEZ AMELCO FERNANDA	MA.	IN.	IN.	INTERMEDIO
12. HERNANDEZ CAMPOS SANTIAGO	IN.	MA.	MA.	MÁXIMO
13. MARQUEZ CAMACHO AILIN MARIEL	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
14. MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL	MA.	IN.	MI.	INTERMEDIO
15. MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA	-	-	-	-----
16. PALACIOS PINEDA AXEL TADEO	MA.	IN.	IN.	INTERMEDIO

17. PALMA HERRERA MARLEY YISSEL	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
18. PAVON JUNQUERA MIA JULIETA	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
19. PEREZ VALENCIA CARLOS	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
20. RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
21. RANGEL URBANO AXEL MICHEL	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO
22. RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE	-	-	-	-----
23. SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA	MA.	IN.	IN.	INTERMEDIO
24. SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
25. TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO	MA.	IN.	MA.	MÁXIMO
26. TREJO RAMIREZ LEONARDO	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
27. VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA	IN.	IN.	IN.	INTERMEDIO
28. MURGUIA PONCE EMILY KRISTHEL	MA.	MA.	MA.	MÁXIMO
29. CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM	MA.	MA.	IN.	MÁXIMO



Evidencia 4. Participación de Uriel "ruleta de las emociones"

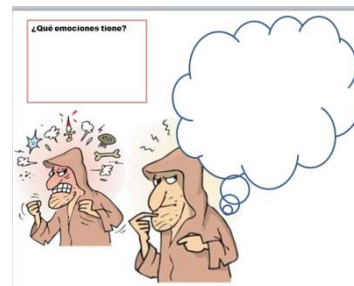


Evidencia 5. Participación de Ángel "ruleta de las emociones"



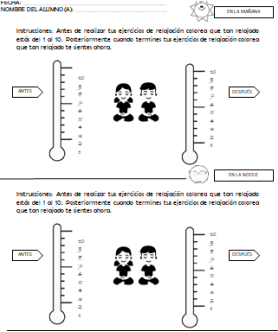
Evidencia 6. Collage de las emociones

PLANIFICACIÓN		
BLOQUE II	ASIGNATURA: Educación Socioemocional	FECHA: 12 de marzo al 1 de junio del 2020
DIMENSIÓN Autorregulación	TEMA Entrenando el autocontrol emocional	ESTRATEGIAS *Arteterapia *Relajación *Disciplina a través del juego
PROPÓSITO GENERAL Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.	INDICADORES DE LOGRO	
	<ul style="list-style-type: none"> Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás Utiliza técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas 	
	RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> Imágenes en 3D de las historietas *Historietas Papel bond y material impreso *Colores y plumines Proyector y equipo (teclado, ratón y bocinas)	
SECUENCIA DIDÁCTICA		
SESIÓN 1 12/marzo/2020	HORARIO: 12:00 a 1:00	
		Tiempo estimado
INICIO Se retomará el texto de la historieta “La aventura de los navegantes”, a través de imágenes en 3D colocadas en la parte superior del pizarrón. (Anexo 10) Enseguida se cuestionará lo siguiente; ¿qué es lo que piensa Primitivo antes de actuar?, ¿qué es lo que piensa Ulises antes de actuar?, ¿qué paso cuando ambos hicieron lo que pensaron? Se escribirán las respuestas en el pizarrón. Se explicará que ambos hablaron consigo mismo; imagínense que tienen un ángel en su cabeza que les ayuda a controlar sus emociones. Él le dijo a Ulises que no podría pensar en una solución si no se tranquiliza primero. Mientras que su diablito (que también tiene en su cabeza) le decía “miedo, miedo, miedo”, pero Ulises decidió hacerle caso a su ángel. Por otro lado, Primitivo solo hizo caso a su diablito, impendiéndole pensar correctamente.		10 min
DESARROLLO Se concluirá mencionando que debemos hablar con nosotros mismos (con el ángel, y el diablito), tratando de siempre hacerle caso a nuestro ángel porque él nos ayudará a calmar nuestras emociones y a actuar correctamente. Se destacará la importancia del lenguaje como regulador de las emociones, apoyándonos de la lectura “El mendigo del Palacio”. (Ver anexo 11) Se formarán equipos de 4 a 5 integrantes a los que se les proporcionará un papel bond, pero se les dará una consigna diferente: <ul style="list-style-type: none"> Tres equipos deberán ser el ángel de Ulises, identificando que emociones tiene, qué puede hacer para solucionar el problema y dibujarán qué creen que pasará cuando haga lo que le dijeron que hiciera. Tres equipos deberán ser el diablito de Ulises, identificando la emoción, haciéndola más grande, dándole malos consejos y dibujando que creen que pasará cuando haga lo que le dijeron que hiciera. La docente dará un par de ejemplos antes de iniciar la actividad en equipo.		30 min
CIERRE Finalmente pasarán dos equipos a la vez a exponer sus laminas (un equipo que represento el ángel y otro que represento el diablito), se harán comentarios acerca de las láminas y se concluirá con la importancia de pensar las cosas antes de hacerlas porque es la única forma de controlar nuestras		20 mi



emociones.		
SESIÓN 2 23/marzo/2020	HORARIO: 12:00 a 1:00	Tiempo estimado
<p>INICIO</p> <p>Se proyectará la historieta “Ulises en el País de las Sombras”, apoyándose de imágenes colocadas de forma secuenciada en diapositivas. (Ver anexo 14)</p> <p>Se realizarán las siguientes preguntas a los alumnos ¿cómo se sentirían ustedes si fueran Ulises?, esas emociones que presentan ¿creen que les permitirán pensar en soluciones?</p> <p>Los alumnos participarán al azar dando opiniones sobre qué podría pensar Ulises para calmar sus emociones y llegar a una solución. Por ejemplo: “El miedo no me servirá de nada”, “necesito ser valiente”, “qué tal si me hago muy amigo de ellos y cambio su opinión”, etc.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se retomarán las situaciones que a los niños se les dejó como tarea la sesión anterior, seleccionando algunas.</p> <p>La docente dramatizará la primera situación con ayuda de dos alumnos que serán sus pensamientos (un ángel y un diablito caracterizados), quienes le darán opiniones sobre lo que debe hacer. La docente deberá escoger entre el pensamiento positivo (ángel) y el negativo (diablito) preguntado de forma general a los alumnos sobre qué creen que sería lo correcto. Cuestionando sobre qué pasaría si actúa haciéndole caso al pensamiento positivo y qué emociones está controlando. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Docente - Ayer quería ver la película de “shrek”, pero mi hermano quería ver la película de “los increíbles”. Yo había ganado el control y me había sentado primero en la sala, pero a él no le importo y me arrebató el control. Estaba muy molesta... <p>Los alumnos interrumpen iniciando por el diablito.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diablito - pégale, quítale el control, desconecta la televisión. • Ángel – tranquilízate, respira profundo, dile a tu mamá. <p>La docente decide hacerle caso al ángel, ¿qué creen que pasará después?, ¿qué emoción está controlando?</p> <p>Se harán otras dos dramatizaciones por los alumnos de forma al azar con las situaciones seleccionadas siguiendo el mismo orden.</p> <p>CIERRE</p> <p>Se harán comentarios acerca de la importancia de hablar con nosotros mismos porque nos permite controlar nuestras emociones.</p> <p>Se les proporcionará a los alumnos hojas tipo fichero con el título “¿qué podría pensar?” en donde escribirán ideas positivas que pueden implementar ante distintas situaciones como las que se mencionaron en las dramatizaciones. (Cada idea puede ir acompañada de un dibujo)</p>		<p>15 min</p> <p>30 min</p> <p>15 min</p>
<p>SESIÓN 3 6/abril/2020</p>		<p>HORARIO: 12:00 a 1:00</p> <p>Tiempo estimado</p>
<p>INICIO</p> <p>Se proyectará la historieta titulada “La prueba del arco”. (Ver anexo 17)</p> <p>Se cuestionará lo siguiente ¿qué hizo Ulises para poder ganar?, ¿qué hizo que el otro competidor perdiera?, ¿consideran que el secreto de Ulises está en relajarse?, ¿les gustaría aprender a hacerlo también?</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se realizará un ejercicio de relajación dando esta consigna: ¿sabían que podemos respirar con las letras?, ¿y que cada sonido hace vibrar una parte diferente de nuestro cuerpo? Los niños tomarán su silla y la pondrán a un lado de su mesa para que tengan más espacio. Enseguida se les pedirá que pongan sus manos en su pecho mientras inspiran lentamente (4 segundos) y cuando espiren lo harán alargando la letra “o” (4 segundos), esto ayuda al corazón. Después pondrán su manos en la panza, realizarán el mismo ejercicio pero ahora pronunciarán la letra “u”. Podrán sus manos sobre</p>		<p>10 min</p>



<p>sus pulmones y pronunciarán la letra “a”. Pondrán sus manos en el cuello y pronunciarán la letra “e”. Finalmente pondrán sus manos sobre su cabeza y pronunciarán la letra “i”.</p> <p>Enseguida se les preguntará cómo se han sentido, si identificaron las vibraciones en su cuerpo y si se sintieron más tranquilos.</p> <p>Se explicará que así como podemos controlar nuestras emociones pensando las cosas (hablando con el ángel y el diablito), también la relajación nos ayuda porque nos permite calmarnos.</p> <p>Por ejemplo: Cuando nos enojamos a veces apretamos los puños, ponemos nuestros brazos muy tensos y hasta el cuerpo (se hará el movimiento) esa es una señal que debemos cuidar, porque si aumenta nos puede provocar calambres o hasta otros dolores. Así que debemos aprender a relajar nuestros músculos.</p>		<p>30 min</p>
<p>CIERRE</p>		<p>20 min</p>
<p>SESIÓN 4</p>	<p>HORARIO:12:00 a 1:00</p>	<p>Tiempo estimado</p>
<p>INICIO</p> <p>Se empleará la secuencia titulada “El saco de los vientos” a través de imágenes en 3D. (Ver anexo 18)</p> <p>Enseguida se cuestionará a los alumnos acerca de cómo se comporta Ulises, destacando que aunque se encuentra molesto busca la manera de arreglar el problema y después ya cuando está más tranquilo habla con ellos, mencionándoles que le hicieron sentir decepción.</p> <p>Se explicará la importancia de saber expresar las emociones.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se proporcionará a los alumnos un listado de preguntas que deberán responder, para ello la docente las leerá dando ejemplos para que sea más fácil su solución.</p> <p>Preguntas: Cuando estoy contento, o cuando algo me da miedo, o cuando estoy enojado, ¿me cuesta decirlo?, ¿cuál de estas emociones (alegría, miedo, tristeza, enfado) me cuesta más trabajo expresar a los demás?, ¿y cuál menos?, ¿por qué crees que es importante saber manifestar lo que sientes?, ¿Conoces a alguien que exprese correctamente sus emociones? Por ejemplo; como Ulises que aunque estaba muy molesto primero se tranquilizó para después hablar y hacerles saber que lo decepcionaron. ¿Creen que pueden tener diferencias las personas que controlan sus emociones con las que no pueden controlarlas?, ¿qué diferencias?</p> <p>Se presentará la actividad “el lápiz participativo”, consiste en que los alumnos pronuncien “tic, tic, tic...” en repetidas ocasiones que harán que el docente gire con el lápiz en la mano y los ojos cerrados, (la velocidad dependerá de cómo pronuncien), cuando el docente diga alto, participará el alumno que el lápiz este señalando.</p> <p>Los alumnos que participen mencionarán algunas de sus respuestas y se comentará al respecto.</p> <p>CIERRE</p>	<p>10 min</p> <p>30 min</p> <p>20 min</p>	<p>10 min</p> <p>30 min</p> <p>20 min</p>

<p>Posteriormente se les cuestionará lo siguiente ¿cómo se han sentido?, ¿les costó trabajo decirle eso a sus compañeros?, ¿sabían qué decir?, ¿por qué creen que les cueste trabajo?, ¿por qué creen que sea importante expresar nuestras emociones?</p> <p>Se concluirá mencionando que expresar nuestras emociones correctamente hacia los demás no debe darnos miedo; al contrario, es bueno y divertido animarnos a aprender a hacerlo cada vez mejor.</p> <p>TAREA Se le proporcionará a una tarjeta de color en donde deberán escribir una emoción o mensaje positivo hacia un familiar.</p>		
<p>SESIÓN 5 18/mayo/2020</p>	<p>HORARIO: 12:00 a 1:00</p>	<p>Tiempo estimado</p>
<p>INICIO Se llevará a cabo la historieta titulada “El hijo de Ulises” a través de la proyección de las imágenes secuenciadas (Ver anexo 22). La docente pedirá a los alumnos que dramaticen la historieta donde uno ocupará el lugar del hijo de Ulises, tres alumnos serán los personajes a los que les habla enojado y otros tres serán a los que les habla tranquilo. Tras la representación, se cuestionará lo siguiente ¿qué emociones logran identificar en Ulises?, ¿cómo actuaron los personajes cuando Ulises les hablo enojado?, ¿cómo actuaron los personajes cuando Ulises les hablo tranquilo?, ¿en qué momento creen que Ulises controló sus emociones y las expreso correctamente?, ¿cuál creen que era el objetivo de Ulises?, ¿creen que logre su objetivo? Se mencionará la importancia de expresar nuestras emociones correctamente.</p> <p>DESARROLLO Se pedirá a los alumnos que se sienten en el piso formando un círculo. Participarán de forma aleatoria un par de alumnos a la vez que deberán expresar estados emocionales negativos relacionados específicamente con su compañero. Es importante que se expresen en primera persona y sobre situaciones específicas. Por ejemplo: “cuando cuentas esos chistes a mí no me hace gracia”, “no me gusta cuando debemos trabajar en equipo y tú no haces nada”, “me molesta cuando tomas mis cosas sin mi permiso”, “cuando haces mucho ruido me pones nerviosa” Se mencionará que decir lo que sentimos no está mal siempre que busquemos la forma adecuada de hacerlo; evitando ser groseros, pensando en no lastimar a la otra persona, acercarnos cuando estemos calmados y la persona también lo este. También se recalcará que escuchar a los demás cuando les molesta algo que hicimos es bueno, porque nos permite cambiar cosas que a veces hacemos sin darnos cuenta. Por ejemplo; durante un examen cuando comienzan a tararear, quizá para ustedes no es molesto, pero para otros compañeros que necesitan concentrarse si lo es. Y sí les menciona que sus ruidos no los dejan concentrarse no deben de enojarse sino tranquilizarse para después buscar otra forma de no distraerlos.</p> <p>CIERRE Se concluirá con una técnica de relajación en donde se les pedirá que imaginen que son una campana que suena fuertemente, para eso deben agitarse moviendo sus pies, manos y el cuerpo en general bruscamente. Después deberán quedarse quietos poner una mano sobre su frente y otra en su nuca, inspirando lentamente por la nariz (4 segundos) y espirando lentamente por la boca (6 segundos). Repetir 3 a 4 veces. Se preguntará como se sienten, si les gusto la actividad y qué no les gusto.</p>		<p>15 min</p> <p>30 min</p> <p>15 min</p>
<p>SESIÓN 6 1/junio/2020</p>	<p>HORARIO: 12:00 a 1:00</p>	<p>Tiempo estimado</p>
<p>INICIO Se realizará el ejercicio de respiración “El olor de las flores”, para ello deberán cerrar sus ojos, estar sentados con las manos sobre la mesa. Inspirar imaginando que tienen una flor delante y quieren</p>		

<p>olerla (mantienen la respiración por 4 segundos), espirando despacio por la boca (8 segundos). Repetir el ejercicio 3 veces.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se trabajará en el patio el juego titulado “El viaje de Ulises” que es similar al juego de la oca pero con un tablero gigante de 26 cuadros.</p> <p>Para ello se harán equipos de 4 a 5 integrantes a los cuales se les proporcionará un barco hecho con cartón o cartulina en donde deberán ingresar todos los integrantes del equipo. (Los niños pueden disfrazarse de navegantes).</p> <p>El tablero tendrá distintos tipos de pruebas (físicas, de ingenio, de habilidad, de conocimiento, etc.). Para resolverlas los integrantes deben trabajar en equipo ser hábiles y pacientes.</p> <p>Algunas casillas tendrán imágenes de situaciones en donde no logren controlar sus emociones; estas casillas obligarán a que el equipo espere un turno, retroceda un paso o vuelva al inicio.</p> <p>Mientras que las casillas que tengan imágenes en donde se controlen las emociones permitirán al equipo avanzar una o cinco casillas.</p> <p>Para dar inicio al juego, cada equipo deberá lanzar los dados, quien tenga la cantidad más grande será el primero en participar, y sucesivamente hasta el equipo con menor puntuación. Cuando un equipo lanza el dado, mueve su ficha hasta la casilla correspondiente, donde le esperará una prueba. Es necesario que además de las dos docentes a cargo se pida la participación de otros dos maestros o padres de familia para que apoyen a los alumnos a realizar las pruebas de cada casilla de forma correcta.</p> <p>Algunas pruebas consisten en que el equipo cuente un chiste al docente a cargo, otras en tranquilizar a un docente con una técnica de relajación, así también como resolver algunas preguntas (¿qué pesa más un kilo de algodón o un kilo de hierro?, ¿cuánto es 9x9?, ¿cuál es el nombre de la pintora que aparece en el billete de a 500 pesos?, etc.) y por último en realizar algún ejercicio físico, como trasladar un objeto de un lugar a otro, armar un rompecabezas, etc.</p> <p>El juego finaliza cuando uno de los equipos cae en la casilla de llegada y realiza correctamente la prueba correspondiente.</p> <p>CIERRE</p> <p>La docente preguntará como se sienten después de realizar el juego, qué les agrado más, que no les gusto, qué se les dificultó, qué aprendieron de este juego.</p> <p>Se harán comentarios al respecto resaltando la importancia del trabajo en equipo, la paciencia y el control de las emociones.</p>	<p>10 min</p> <p>35 min</p> <p>15 min</p>
EVALUACIÓN	
<p>SABERES</p> <p>¿Qué busco?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que los alumnos comprendan la importancia de hablar consigo mismo antes de actuar. • Que los alumnos practiquen la relajación para calmar las emociones que se reflejan en el cuerpo. • Que los alumnos sean capaces de expresar emociones positivas y emociones negativas de forma correcta. • Que los alumnos trabajen en equipo. <p>¿Qué se evaluará?</p> <ul style="list-style-type: none"> • La participación de los alumnos en la manifestación de preguntas. • Las técnicas constantes de respiración y relajación “termómetro de relajación”. • Las evidencias en clase y exposiciones. <p>TÉCNICA</p> <p>¿Cómo voy a evaluar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación y análisis de la actitud que presentan los alumnos durante las actividades. • Evidencia de actividades <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo y rúbrica 	

Escuela Primaria “Juan de la Barrera”

C.C.T. 15EPR4525C

Rúbrica 3 de exposición “Entrenando el autocontrol emocional”

INDICADOR DE LOGRO

Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, y reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.

ASPECTOS A EVALUAR			
	SOBRESALIENTE	SATISFACTORIO	SUFICIENTE
CONCEPTUAL	Reconoce la importancia de hablar consigo mismo para controlar o evitar sus impulsos.	En ocasiones confunde el concepto de hablar consigo mismo, aunque reconoce su importancia.	Manifiesta dificultad sobre el concepto e importancia de hablar consigo mismo.
CONTENIDO	Logra identificar las emociones del personaje. Reconoce pensamientos (positivos y negativos) que influyen en sus actos.	Logra identificar las emociones del personaje. Reconoce pensamientos positivos y negativos, pero tiende a relacionarlos con las acciones.	Logra identificar las emociones del personaje, pero confunde los pensamientos negativos y positivos.
PARTICIPACIÓN	Participa en la exposición con comentarios pertinentes y un volumen adecuado.	Participa en algunas ocasiones repitiendo comentarios, con un volumen regular.	No participa en la exposición, prefiere esperar en su lugar o platicar con los demás.
TRABAJO EN EQUIPO Y ACTITUD	Casi siempre escucha, comparte, proporciona ideas y apoya en la elaboración del esquema. Muestra respeto ante las participaciones de sus compañeros.	Usualmente escucha, proporciona ideas y apoya en la elaboración del esquema. Muestra respeto aunque en ocasiones se distrae platicando con algún comentario o jugando.	Se distrae y distrae a los demás con regularidad. No participa en la elaboración del esquema. Platica o hace comentarios negativos hacia la exposición de sus compañeros.

REGISTRO DE DESEMPEÑO						
NOMBRE DEL ALUMNO		DESEMPEÑO				PREDOMINA
1.	ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA	SO.	SO.	SA.	SA.	SATISFACTORIO
2.	ARRIOLA MARES AXEL DANIEL	SA.	SO.	SA.	SU.	SATISFACTORIO
3.	AVILA GALICIA OSCAR	SA.	SA.	SU.	SU.	SATISFACTORIO/SUFICIENTE
4.	CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM	SA.	SO.	SO.	SO.	SOBRESALIENTE
5.	CORTES MONCADA JOSE ANGEL	SA.	SO.	SU.	SU.	SATISFACTORIO
6.	DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH	SO.	SO.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE
7.	FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER	SO.	SA.	SU.	SU.	SATISFACTORIO
8.	GALLEGOS ALBA LIA REGINA	SA.	SO.	SA.	SO.	SOBRESALIENTE
9.	GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH	SO.	SO.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE
10.	GIRON MARISCAL URIEL KALEB	SO.	SA.	SO.	SO.	SOBRESALIENTE
11.	GONZALEZ SOSA EFRAIN	SO.	SA.	SU.	SA.	SATISFACTORIO
12.	HERNANDEZ AMELCO FERNANDA	SA.	SO.	SO.	SO.	SOBRESALIENTE
13.	HERNANDEZ CAMPOS SANTIAGO	-	-	-	-	-----
14.	MARQUEZ CAMACHO AILIN MARIEL	SO.	SO.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE
15.	MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL	SA.	SA.	SA.	SU.	SATISFACTORIO
16.	MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA	SA.	SO.	SO.	SU.	SOBRESALIENTE
17.	PALACIOS PINEDA AXEL TADEO	SO.	SA.	SA.	SA.	SATISFACTORIO
18.	PALMA HERRERA MARLEY YISSEL	SO.	SO.	SO.	SO.	SOBRESALIENTE
19.	PAVON JUNQUERA MIA JULIETA	SO.	SO.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE
20.	PEREZ VALENCIA CARLOS	SO.	SA.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE/SATISFACTORIO
21.	RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL	SA.	SA.	SU.	SU.	SATISFACTORIO/SUFICIENTE
22.	RANGEL URBANO AXEL MICHEL	SA.	SO.	SA.	SU.	SATISFACTORIO
23.	RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE	SA.	SU.	SA.	SA.	SATISFACTORIO
24.	SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA	SA.	SA.	SA.	SA.	SATISFACTORIO
25.	SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL	SA.	SO.	SO.	SU.	SOBRESALIENTE/SATISFACTORIO
26.	TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO	SA.	SO.	SO.	SA.	SOBRESALIENTE
27.	TREJO RAMIREZ LEONARDO	SA.	SA.	SU.	SU.	SATISFACTORIO/SUFICIENTE
28.	VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA	SA.	SA.	SA.	SO.	SATISFACTORIO
29.	MURGUIA PONCE EMILY KRISTHEL	SO.	SA.	SO.	SO.	SOBRESALIENTE

Escuela Primaria “Juan de la Barrera”
C.C.T. 15EPR4525C
Lista de cotejo “Entrenando el autocontrol emocional”

INDICADORES DE LOGRO

- Identifica situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte, y reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.
- Utiliza técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.

REGISTRO DE DESEMPEÑO											
NOMBRE DEL ALUMNO	Identifica las emociones que expresa con facilidad y aquellas que se le dificultan		Describen situaciones personales donde se manifiestan sus emociones y reflexionan sobre la importancia de pensar antes de actuar		Reconoce la importancia y beneficios de la relajación		Reconoce los beneficios de controlar las emociones		Muestra capacidad para expresar sus emociones positivas y negativas de forma adecuada		% SI
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA											
ARRIOLA MARES AXEL DANIEL											
AVILA GALICIA OSCAR											
CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM	X		X		X				X		80%
CORTES MONCADA JOSE ANGEL	X		X		X		X		X		100%
DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH	X				X		X		X		80%
FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER											
GALLEGOS ALBA LIA REGINA	X		X		X		X				80%
GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH											
GIRON MARISCAL URIEL KALEB	X				X		X		X		80%
GONZALEZ SOSA EFRAIN											
HERNANDEZ AMELCO FERNANDA											
HERNANDEZ CAMPOS SANTIAGO											
MARQUEZ	X		X		X		X		X		100%

CAMACHO AILIN MARIEL											
MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL											
MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA	X		X		X		X		X		100%
MURGUIA PONCE EMILY KRISTHEL	X		X		X		X				80%
PALACIOS PINEDA AXEL TADEO	X				X				X		60%
PALMA HERRERA MARLEY YISSEL	X		X		X		X		X		100%
PAVON JUNQUERA MIA JULIETA											
PEREZ VALENCIA CARLOS											
RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL											
RANGEL URBANO AXEL MICHEL	X				X		X				60%
RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE											
SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA											
SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL											
TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO											
TREJO RAMIREZ LEONARDO											
VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA											

Evidencia 7. Ejercicio de relajación en compañía



Evidencia 8. Ejercicio de relajación muscular

Evidencia 9. Ejercicio de relajación





Evidencia 10. Ejercicio de respiración

Evidencia 11. Ejercicio de respiración



Evidencia 12. Ejercicio de respiración

- Ainsworth, M.D.S, Blehar, M.C., Waters, E. y Wall, S. (1987) *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Nueva York: Routledge.
- Beltrán, J. (1993). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R, (2006). *Educación emocional y bienestar*. Bilbao: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Brailovsky, D. (2006) *Sentidos perdidos de la experiencia escolar*. Argentina. Noveduc.
- Cautela, J. y Groden, J. (1985) *Técnicas de relajación. Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Ciencia en la Educación (2015). [On-line]. Disponible en: <https://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- Comas, R. y otros (2002). *Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional*. Asociación del deporte y vida, 80 (66), 17-34.
- CONEVAL. (2016). [On-line]. Disponible en: <https://www.coneval.org.mx/Paginas/principal.aspx>
- Diamond, A. y Ling, D.S. (2016). *Conclusiones sobre intervenciones, programas y enfoques para mejorar las funciones ejecutivas que parecen justificadas y aquellas que, a pesar de las exageraciones, no lo hacen*. Neurociencia Cognitiva del Desarrollo 18, 34-48.
- Dueñas, M. L. (2002). *Importancia de la inteligencia emocional. Un nuevo reto para la orientación educativa*. Revista de la Facultad de Educación-UNED, 5, 77-95.
- Escuela con cerebro. (2014). [On-line]. Disponible en: <http://escuelaconcerebro.wordpress.com/2014/03/03/autocontrol-un-camino-directo-hacia-el-bienestar/>
- Freud, S. (1922). *Clases introductorias sobre psicoanálisis*. London: George Allen & Unwin.

- Gallego, D.J., Alonso, C., Cruz, A. y Lizama, L. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Madrid: UNED.
- Gamboa, M., Briseño, J. y Camacho, J. (2015) *Caracterización de estilos de aprendizaje y canales de percepción de estudiantes universitarios*. Redalyc: Repositorio académico, 31 (3), 509-527.
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual (51a ed)*. Barcelona, España: Kairós S.A.
- Graue, E. (2002). SEP, *Programa y materiales de apoyo para el estudio*. Seminario de temas selectos de Historia de la Pedagogía y la Educación I. Licenciatura en Educación Preescolar. México.
- Harter (1983). *Perspectivas de desarrollo en el self-esteem*. En P. H. Museo. Manual de Psicología Infantil. Nueva York: Academic Press.
- INEGI. (2010). [On-line]. Disponible en: http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/rur_urb.aspx?tema=P
- Latorre A. (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa* (3ra ed.). Barcelona: Graó.
- Lazarus y Folkman (1991). *Emociones y salud: Algunas consideraciones*. Revista Psicología Científica. 10(5). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/emociones-y-salud>
- Lera, M. y Olías, F. (1999). *Instrumentos para el análisis del aula*. Proyecto NOVAS-RES. Universidad de Sevilla, Guadaira.
- Luria, D. M. (1961). *El papel del habla en la regulación del comportamiento normal y anormal*. Nueva York: Liveright.
- Meichenbaum, D. (1978). *Enseñar a los niños el autocontrol*. En B. Lahey & A. Kazdin (Orgs.). *Avances en psicología clínica infantil*. New York: Plenum
- Milicic, N., Alcalay, L. y Torretti, A. (2014). *Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado*. Revista latinoamericana de Psicología. (pp. 176-177). Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Mischel, W. (2014) *The Marshmallow Test (El test de la golosina)* Barcelona: Penguin Random House

- Mollá, M. (2007). *Propuesta de un modelo de diagnóstico en educación*. Dialnet, Volumen 59 (4), páginas 611-626.
- Mora, A. (2004). *La evaluación educativa: concepto, períodos y modelos*. Revista de actualidades investigativas en Educación, 4 (2), 1-29.
- Nolasco, W. (2006). *Psicología Educativa*. México, D.F., México: Pearson.
- Piaget, J. (1978). *La equilibración de las estructuras cognitivas*. Problema central del desarrollo. Madrid: Siglo XXI.
- Porlán, R. y Martín, J. (1998). *El diario del profesor, un recurso para la investigación en el aula*. Sevilla, España: Díada.
- Premack, D. & Anglin, B. (1973). *Sobre las posibilidades de autocontrol en el hombre y los animales*. Revista de psicología anormal, 81, 137-151.
- Prieto Castillo (1990), *Comunicación educativa en el contexto latinoamericano*. Comunicación educativa en el contexto latinoamericano, 7 (3), 329-345.
- Rezk, M. (1976). *Auto-control: nociones básicas e investigación fundamental*. Revista Latinoamericana de Psicología, 8 (3), 389-397.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Inteligencia emocional. Imaginación, cognición y personalidad*. Publicaciones de laboratorio sobre inteligencia emocional, 9, 185-211.
- SEP. (2002), *Criterios básicos para la elección del tema y el planteamiento del problema en Lineamientos del trabajo académico durante el séptimo y octavo semestre, Licenciatura en Educación Primaria, Plan 1997*. Conferencias temáticas, México, pp. 14-21.
- SEP. (2011). [On-line] Disponible en: https://escuelascalidad.edomex.gob.mx/programa_escuelas_tiempo_completo
- SEP. (2012). Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación. México, 2014
- SEP. (2017). Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave. México. Pp. 314-389.
- Servián, F. (2019). *Arteterapia y sus beneficios*. Investigación; la mente es maravillosa. (Pp.39-49). Barcelona, España: Gedisa.

Shibutani, T. (1961). *Sociedad y personalidad*. Acantilados de Englewood: Prentice-Hall.

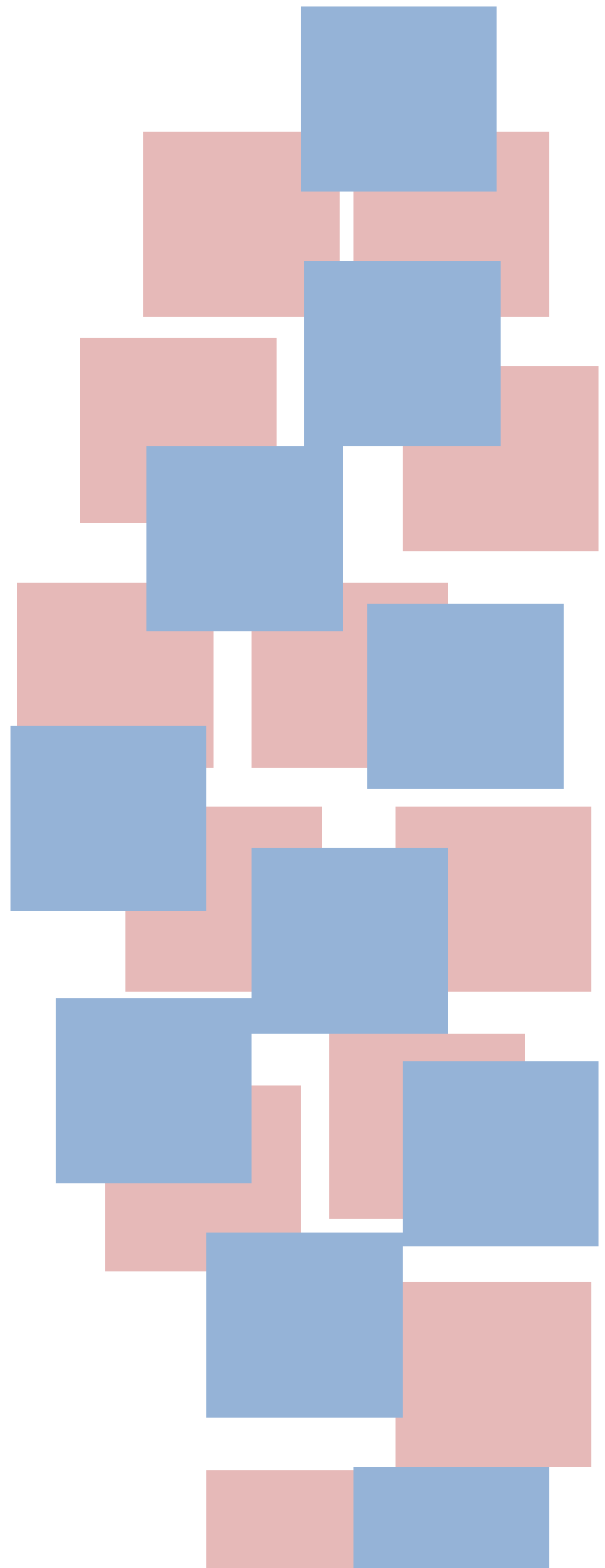
Skinner, B. F. (1953). *Ciencia y comportamiento humano*. New York: MacMillan.

Valerio, N. (2014). [On-line] Disponible en: <https://prezi.com/vqbqheptuvs6/determinantes-del-desarrollo-herencia-ambiente-maduracion/>

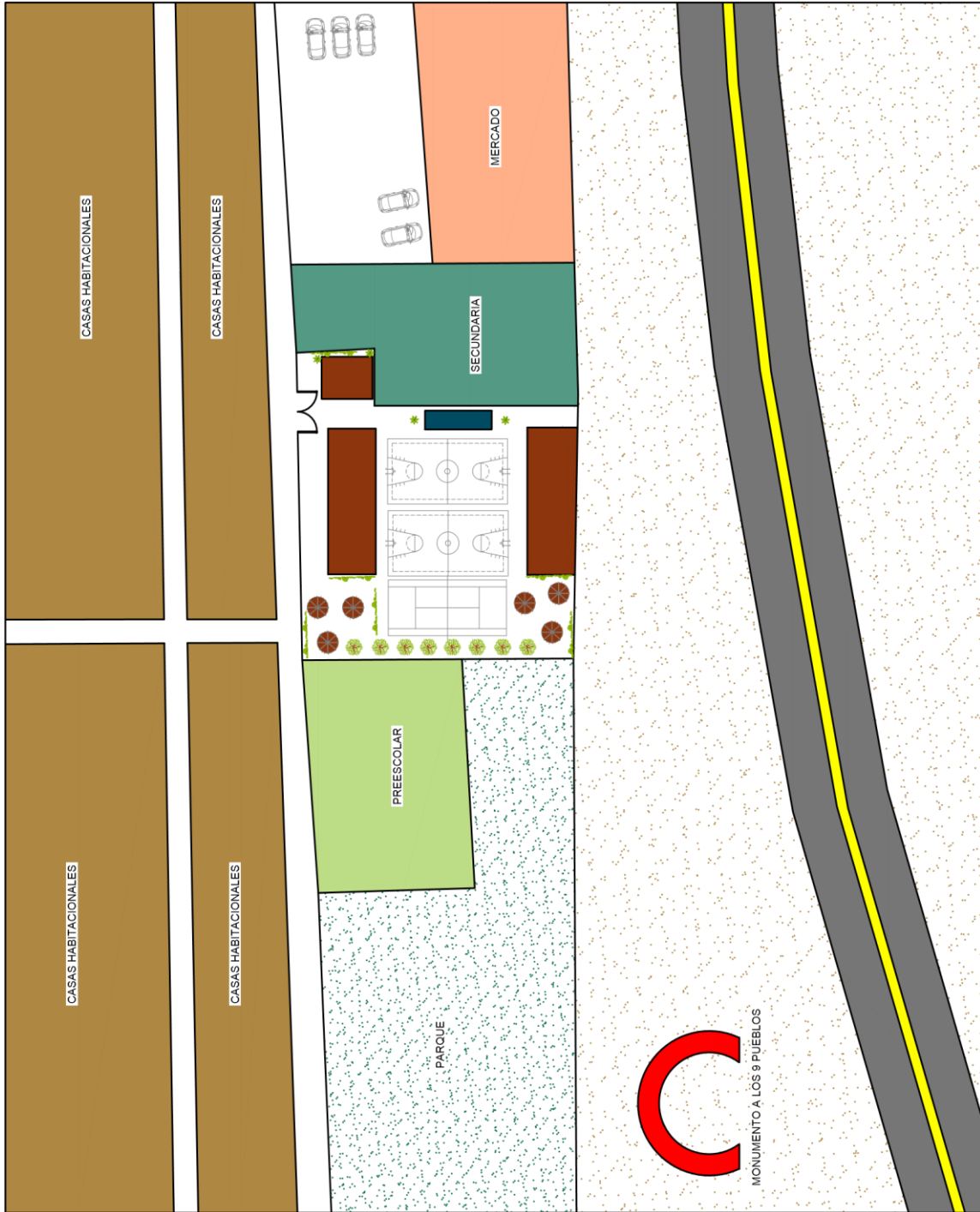
Vivas, M., Gallego, D. J. y González, B. (2006). *Educación de las emociones*. Madrid: Dykinson.

Vygotsky, L. S. (1962). *Pensamiento y lenguaje*. Cambridge: MIT Press.

6. ANEXOS

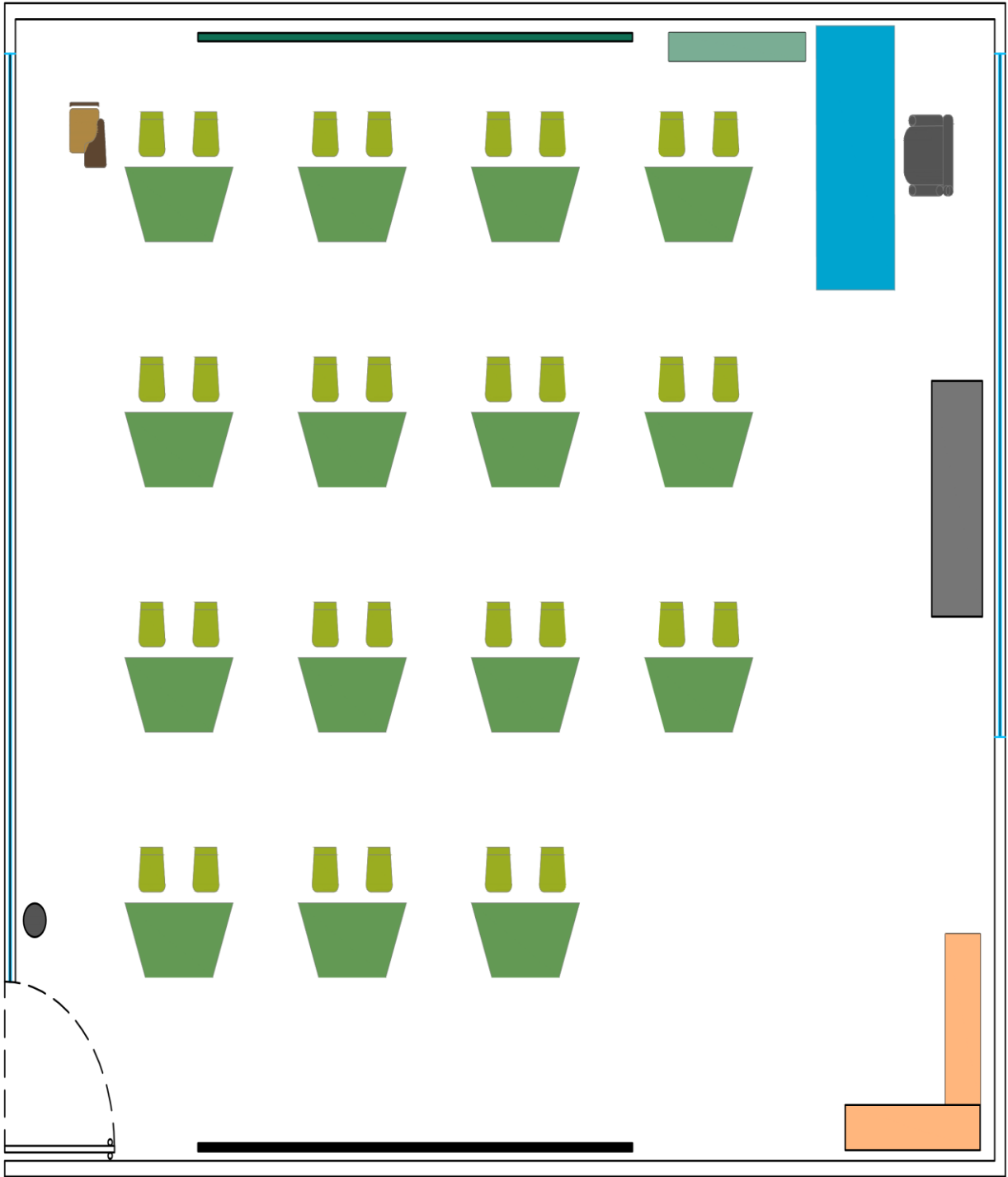


Anexo 1. Croquis externo e interno de la Escuela Primaria “Juan de la Barrera”



Anexo 2. Patio y templete de la Institución





Anexo 3. Distribución del salón de clases del grupo 2°B

Anexo 4. Resultados obtenidos por encuestas

ESCUELA PRIMARIA "JUAN DE LA BARRERA"

LOS SUJETOS EN SU CONTEXTO: LAS ALUMNAS Y LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO, GRUPO B

NL	ALUMNOS	COLOR DE CABELLO	ESTATURA	A QUÉ LE GUSTA JUGAR	PROGRAMAS DE TV FAVORITOS	MÚSICA FAVORITA	QUIÉN TE APOYA EN LAS TAREAS
1	ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA	Castaño	1.23	A las atrapadas	La sirenita	Reggaetón	Mamá
2	ARRIOLA MARES AXEL DANIEL	Castaño	1.2	Videojuegos	Hot wheels	Electrónica	Hermano
3	AVILA GALICIA OSCAR	Castaño	1.12	A las atrapadas	Los minions	Reggaetón	Mamá
4	CORTES MONCADA JOSE ANGEL	Negro	1.25	Plantas contra zombies	Gravity Falls	Reggaetón	Nadie
5	DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH	Castaño claro	1.24	A las muñecas	Molang	Salsa	Papás o hermano
6	FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER	Castaño	1.22	A las atrapadas	Jorge el curioso	Rock	Tía
7	GALLEGOS ALBA LIA REGINA	Castaño	1.31	A las atrapadas	Película mascotas	Pop	Mamá
8	GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH	Castaño claro	1.29	Frasco de la conducta	Los titanes	Reggaetón	Papás
9	GIRON MARISCAL URIEL KALEB	Negro	1.29	A las atrapadas	Película Rápidos y furiosos	Banda	Papás
10	GONZALEZ SOSA EFRAIN	Castaño	1.12	A caricaturas	Patrulla canina	Reggaetón	Nadie
11	HERNANDEZ AMELCO	Negro	1.24	A las atrapadas	Soy Luna	Pop	Mamá
12	HERNANDES CAMPOS SANTIAGO	Castaño claro	1.25	A las atrapadas	Todas las caricaturas	Reggaetón	Mamá
13	MARQUEZ CAMACHO AILIN MARIEL	Castaño	1.23	A las muñecas	Barbie	Salsa	Mamá
14	MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL	Negro	1.26	A las atrapadas	Sonic	Electrónica	Mamá
15	MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA	Castaño	1.27	A las atrapadas	Documentales	Pop	Mamá
16	MIRGUTA PONCE EMILY KRISTHEL	Castaño	1.25	A las atrapadas	Frozen	Pop	Mamá
17	PALACIOS PINEDA AXEL TADEO	Castaño	1.28	A las atrapadas	Gravity Falls	Rock y Electrónica	Mamá
18	PALMA HERRERA MARLEY YISSEL	Castaño	1.17	A las atrapadas	Los polinesios	Pop	Mamá
19	PAYON JUNQUERA MIA JULIETA	Castaño claro	1.8	A las atrapadas	Serie "Bia"	Electrónica	Mamá o abuela
20	PEREZ VALENCIA CARLOS	Castaño	1.16	A las escondidas	Spiderman	Reggaetón	Mamá
21	RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL	Castaño	1.38	A las atrapadas	Todas las caricaturas	Reggaetón	Mamá
22	RANGEL URBANO AXEL MICHEL	Castaño	1.31	Con transformers	Transformers	Ninguna	Mamá
23	RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE	Castaño	1.2	A las escondidas	Todas las caricaturas	Reggaetón	Mamá
24	SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA	Castaño	1.24	A la escuelita	Todas las caricaturas	Electrónica	Mamá
25	SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL	Castaño	1.12	Con transformers	Transformers	Electrónica	Mamá
26	TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO	Castaño	1.38	A las atrapadas	Caricatura de chetos	Pop	Mamá
27	TREJO RAMIREZ LEONARDO	Castaño	1.24	A las atrapadas	Series	Rock	Mamá
28	VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA	Castaño claro	1.36	A las escondidas	Los polinesios	Pop	Mamá
29	CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM	Castaño	1.24	A las escondidas	Soy Luna	Pop	Mamá y abuelita

Anexo 6. Resultados obtenidos por encuestas

ESCUELA PRIMARIA "JUAN DE LA BARRERA" ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS DE SEGUNDO GRADO, GRUPO B

NL	ALUMNOS	AUDITIVO	VISUAL	KINESTÉSICO
1	ARMENTA CABRERA MARIA FERNANDA			
2	ARRIOLA MARES AXEL DANIEL			
3	AVILA GALICIA OSCAR			
4	CORTES MONCADA JOSE ANGEL			
5	DE LA GARZA MARTINEZ KADISHA JANETH			
6	FLORES AGUILAR DEREK ALEXANDER			
7	GALLEGOS ALBA LIA REGINA			
8	GAYTAN HERNANDEZ KAROL EDITH			
9	GIRON MARISCAL URIEL KALEB			
10	GONZALEZ SOSA EFRAIN			
11	HERNANDEZ AMELCO FERNANDA			
12	HERNANDES CAMPOS SANTIAGO			
13	MARQUEZ CAMACHO AILIN MARIEL			
14	MARTINEZ CRUZ DYLAN JADIEL			
15	MARTINEZ SANCHEZ EILEEN FERNANDA			
16	MURGUIA PONCE EMILY KRISTHEL			
17	PALACIOS PINEDA AXEL TADEO			
18	PALMA HERRERA MARLEY YISSEL			
19	PAVON JUNQUERA MIA JULIETA			
20	PEREZ VALENCIA CARLOS			
21	RAMIREZ GAYOSSO DOMINICK YAEL			
22	RANGEL URBANO AXEL MICHEL			
23	RODRIGUEZ RAMIREZ FERNANDO JOSE			
24	SANCHEZ ALTUZAR GRECIA ALEXIA			
25	SEBASTIAN HERNANDEZ JESUS SAMUEL			
26	TORRES RAMIREZ JOSE RODRIGO			
27	TREJO RAMIREZ LEONARDO			
28	VAZQUEZ ROA KAROL MIKAELA			
29	CASTILLO MUÑOZ ADA LILIAM			

Anexo 7. Cuestionario resuelto por la alumna Eileen
Cuestionario I

NOMBRE DEL ALUMNO: Eileen Fernanda Martínez S.

INSTRUCCIONES: Lee con atención y responde.

¿Te gusta la escuela?	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO <input type="radio"/> A VECES	¿Por qué? porque los ejercicios son cool
¿Cómo te sientes en la escuela?	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	¿Por qué? porque me gustan los juegos
¿Alguna vez te han molestado en la escuela?	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO	¿Por qué? la mayoría de los niños son traviesos
¿Te has enojado con un compañero de la escuela?	<input checked="" type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO	¿Por qué? son muy mandones
¿Qué te gusta el recreo?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO <input checked="" type="radio"/> A VECES	¿Por qué? a veces me agrada a Pelotas
¿Con quién te juntas en el recreo?	a veces con mis amigas a veces con mis compañeros	
¿Te llevas bien con todos tus compañeros de la escuela?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO <input checked="" type="radio"/> A VECES	¿Por qué? la mayoría son niñas
¿Te has aburrido en clase?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO <input checked="" type="radio"/> A VECES	¿Por qué? terminando las actividades mi mamá
¿Qué haces cuando te aburres?	Platico con un compañero	Me levanto de mi lugar Juego con mis amigos
¿Te gusta trabajar con tus compañeros?	<input type="radio"/> SI <input type="radio"/> NO <input checked="" type="radio"/> A VECES	¿Por qué? me dicen que haré la ove tengo

¿Con quién te gustaría trabajar en clase? ¿Por qué?	con Karol por que me agrada			
¿Con quién no te gustaría trabajar en clase? ¿Por qué?	con michel me manda			
Si ves que alguien está molestando a un compañero ¿qué harías?	Lo acuso	<input checked="" type="radio"/> También lo molesto agarrando lo a golpe	No hago nada	
¿Qué haces al llegar a casa después de la escuela?	descanso y después hago la tarea			
¿Quién te ayuda a hacer tus tareas?	<input checked="" type="radio"/> Mamá o papá	Hermana o hermano	Abuelita o abuelito	Alguien más
¿Qué haces antes de ir a la escuela?	Me baño	<input checked="" type="radio"/> Desayuno y vea la	Juego	Hago otra cosa

Anexo 8. Cuestionario resuelto por la alumna Eileen y Emily

Cuestionario II

INSTRUCCIONES: Marca con una x la casilla correspondiente a las cosas que te han pasado durante la última semana en la escuela, algún compañero o compañera...

	SI	NO
Me insultó	X	
Me dijo algo agradable	X	
Intentó darme una patada		X
Dijo que me iba a pegar	X	
Intentó que le diera dinero	X	
Me prestó algo		X
Me contó un chiste	X	
Hizo que me molestara con alguien		X
Me ayudó con los deberes	X	
Me quitó algo		X
Me gritó		X
Jugó conmigo		X
Me puso un apodo		X
Se rió mucho de mi		X
Intentó romper algo mío	X	
Contó una mentira sobre mí	X	

INSTRUCCIONES: Marca con una x la casilla correspondiente a las cosas que te han pasado durante la última semana en la escuela, algún compañero o compañera...

	SI	NO
Me insultó		X
Me dijo algo agradable	X	X
Intentó darme una patada		X
Dijo que me iba a pegar		X
Intentó que le diera dinero		X
Me prestó algo	X	X
Me contó un chiste	X	
Hizo que me molestara con alguien	X	
Me ayudó con los deberes		X
Me quitó algo		X
Me gritó		X
Jugó conmigo	X	X
Me puso un apodo		X
Se rió mucho de mi	X	
Intentó romper algo mío		X
Contó una mentira sobre mí		X

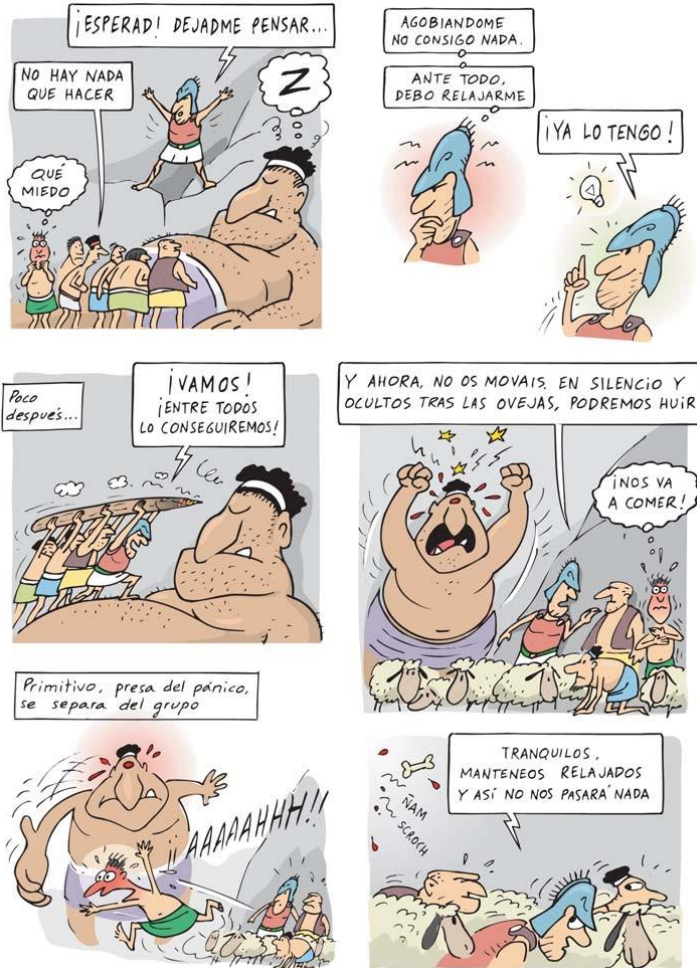
Anexo 9. Autoevaluación en relación a las competencias profesionales y genéricas del Plan de Estudios 2012 de la Licenciatura en Educación Primaria

1: Nunca 2: Algunas veces 3: Siempre

GENÉRICAS	1	2	3
Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones.			X
Aprende de manera permanente		X	
Colabora con otros para generar proyectos innovadores			X
Actúa con sentido ético			X
Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos			X
Emplea las tecnologías de la información y la comunicación		X	
RESULTADOS	0	2	4

PROFESIONALES	1	2	3
Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de educación básica.			X
Genera ambientes formativos para propiciar la autonomía y promover el desarrollo de las competencias en los alumnos de educación básica		X	
Aplica críticamente el plan y programas de estudio de la educación básica para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de los alumnos del nivel escolar.			X
Usa las TIC como herramienta de enseñanza y aprendizaje.		X	
Emplea la evaluación para intervenir en los diferentes ámbitos y momentos de la tarea educativa.			X
Propicia y regula espacios de aprendizaje incluyentes para todos los alumnos, con el fin de promover la convivencia, el respeto y la aceptación.		X	
Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.			X
Utiliza recursos de la investigación educativa para enriquecer la práctica docente, expresando su interés por la ciencia y la propia investigación.			X
Interviene de manera colaborativa con la comunidad escolar, padres de familia, autoridades y docentes, en la toma de decisiones y en el desarrollo de alternativas de solución a problemáticas socioeducativas.			X
RESULTADOS	0	3	5

Anexo 10. La aventura de los navegantes



Poco después...
Primitivo, presa del pánico, se separa del grupo

Anexo 11. El mendigo del palacio



MIS EMOCIONES



Responde las siguientes preguntas.

¿Cómo te sientes hoy? Feliz Triste Alegre Preocupado
¿Qué actividades realizas en casa? Hacer mi tarea, hacer mi aseo, jugar y estudiar.
¿Qué es lo que más te gusta de estar en casa? levantarme tarde
¿Qué es lo que menos te gusta de estar en casa? estar encerrada.
¿Qué te gusta hacer para entretenerme? jugar
¿Qué actividades realizas en familia? comer, a veces jugar, ver películas.
¿Qué te hace sentir feliz en casa? jugar estar con mi familia
¿Qué hace que te pongas triste en casa? que me regañen
¿Qué hace que te enojas en casa? que mi hermanita es muy chillona
¿Qué hace que sientas miedo en casa? ver películas de terror
¿Te gusta estudiar en casa?, ¿Por qué? porque me distrajo sí
¿Regularme a qué hora te levantas y a qué hora te duermes?, ¿por qué? 12:00 porque no tengo sueño a 1:00

Anexo 12. Cuestionario para conocer la situación emocional actual

Anexo 13. Ejercicio de respiración

“LAS VOCALES”

1. Coloquen sus manos en sus pulmones mientras inhalan profundo durante 4 segundos, después exhalan pronunciando la letra “a” durante 8 segundos. Realicen el mismo ejercicio pero pongan sus manos en los pulmones de un familiar para que sientan la vibración y como se va inflando.
2. Coloquen las yemas de los dedos sobre su garganta mientras inhalan profundo durante 4 segundos, después exhalan pronunciando la letra “e” durante 8 segundos. Realicen el mismo ejercicio pero pongan sus las yemas de sus dedos sobre la garganta de un familiar para que sientan las vibraciones.
3. Coloquen las manos sobre su cabeza mientras inhalan profundo durante 4 segundos, después exhalan pronunciando la letra “i” durante 8 segundos. Realicen el mismo ejercicio pero pongan sus manos en la cabeza de un familiar.
4. Coloquen las manos sobre su corazón mientras inhalan profundo durante 4 segundos, después exhalan pronunciando la letra “o” durante 8 segundos. Realicen el mismo ejercicio pero pongan sus manos en el corazón de un familiar para que sientan la vibración y como se va inflando.
5. Coloquen las manos sobre su panza mientras inhalan profundo durante 4 segundos, después exhalan pronunciando la letra “u” durante 8 segundos. Realicen el mismo ejercicio pero pongan sus manos la panza de un familiar para que sientan la vibración y como se va inflando.

Anexo 14. Ulises en el País de las Sombras



Anexo 15. Ejercicio de respiración y relajamiento muscular de hombros y estómago

RELAJAMIENTO MUSCULAR

1. Cierra los ojos, inhala imaginando que tienes una flor delante y quieres olerla (mantén la respiración por 4 segundos), exhala despacio por la boca (8 segundos). Repite esto dos veces.
2. Imagina que te acabas de despertar, entonces quieres estirarte: estira tus brazos hacia delante, estira lo más que puedas sin mover tu espalda (mantenlos ahí durante 4 segundos), enseguida estira tus brazos hacia arriba como si quisieras tocar las nubes y el cielo, ahora levántalos sobre tu cabeza y llévalos hacia atrás, (mantenlos ahí durante 8 segundos), siente como se estiran tus hombros. Finalmente deja caer tus brazos lentamente hacia los lados y fíjate como tus hombros se sienten más relajados.
3. Acuéstate, imagina que estas sobre el pasto, pero de repente se acerca un enorme elefante que no te ha visto y va a poner un pie sobre tu panza, no te muevas, no te pasará nada si aprietas los músculos de tu estómago, pon tu panza fuerte, muy fuerte (mantelo así durante 8 segundos) finalmente deja tu estomago lo más relajado que puedas.
4. Repite, cierra los ojos, inhala imaginando que tienes una flor delante y quieres olerla (mantén la respiración por 4 segundos), exhala despacio por la boca (8 segundos).

Anexo 16. Relajación guiada

RELAJACIÓN "OTOÑO"

Coloca tu cuerpo en una posición cómoda, puede ser acostado o sentado, lo importante es que tu espalda esta recta, que tus brazos y piernas estén relajados.

Cierra tus ojos y respira profundo. Ahora comienza a relajar tu cuerpo, relaja los pies y las piernas, la panza y el pecho, relaja toda la espalda, los hombros, los brazos y las manos. Relaja la cara y la cabeza. Respira despacio. Imagina que te encuentras en medio de un bosque, es otoño y las hojas de los arboles han cambiado de color, algunas siguen verdes, amarillas y otras están cafés, hay algunas que tienen todos los colores juntos. Mira hacia el suelo hay muchas hojas caídas y es como una gran alfombra de hojas de todos los colores y formas. Imagina que te acuestas sobre esta gran alfombra y escuchas el crujido de las hojas al caer sobre ellas. Respira profundo y siente el aire fresco, como el de otoño. Ahora recuerda cosas que te hayan pasado en la última semana, elige una con la que te sientas feliz, busca algún recuerdo; puede ser un logro o un momento que compartiste con un ser querido, quizá un alimento rico que hayas comido, elige uno y siente las emociones que te genera (alegría, agradecimiento, paz). Respira profundo y descansa. Es hora de regresar a casa, así que poco a poco imagina que desaparecen los árboles, las hojas y todo lo del bosque. Aún con los ojos cerrados imagina tu cuerpo y lentamente mueve tus pies y manos, si estas acostado siéntate poco a poco, si estas sentado muévete un poco de tu lugar. Ahora abre los ojos despacio. Respira hondo (durante 4 segundos) y exhala lentamente (durante 6 segundos). Guarda la sensación de tranquilidad, guarda la sensación del bosque de otoño, los árboles, las hojas de colores y el viento.

Link del audio <https://www.youtube.com/watch?v=1TM7S2ELQqs&list=LLJDAXuDXwldTvOGokadv64Q&index=13>

Anexo 17. La prueba del arco



Anexo 18. El saco de los vientos



Anexo 19. Ejercicio de respiración

“EL BARCO”

Se trata de un procedimiento muy fácil de aplicar y muy útil para controlar las respuestas de ansiedad antes, durante y después de enfrentarnos a las situaciones que las generan.

Acuéstate y coloca sobre tu panza un barco de papel, inhala profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4, mientras observas como el barco se hunde (queda así 4 segundos).

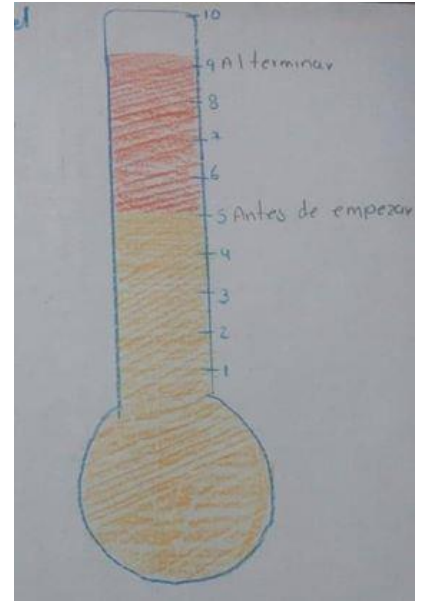
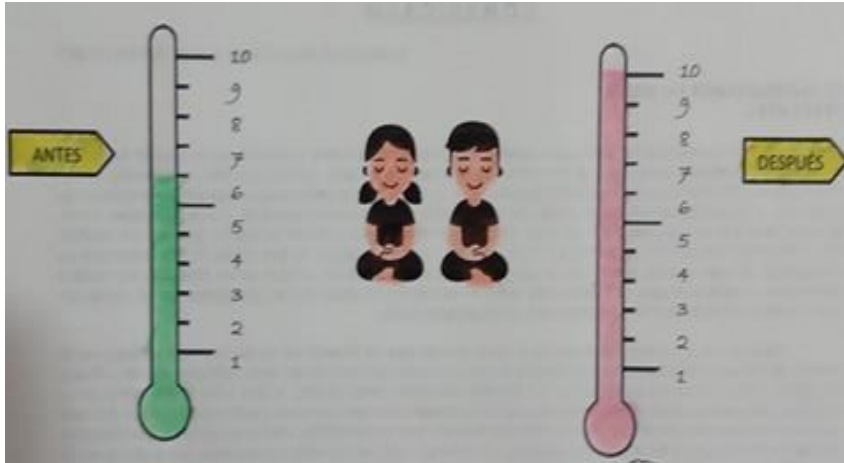
Exhala mientras cuentas mentalmente hasta 8, mientras observas como el barco flota nuevamente (Repite todo el ejercicio).

Anexo 20. Ejercicio de respiración y relajamiento muscular de manos, cuello, rostro y pies

RELAJAMIENTO MUSCULAR

1. Cierra los ojos, inhala imaginando que inflarás un globo (mantén la respiración por 3 segundos), exhala despacio por la boca como si echaras el aire al globo (5 segundos). Repite una vez más.
2. Imagina que tiene un limón en cada mano, trata de exprimirlos para sacar todo el jugo (mantente así durante 8 segundos), ahora lentamente suelta los limones.
3. Imagina que eres una tortuga que está sentada arriba de una roca, de repente tienes una sensación de peligro así que metes tu cabeza en el caparazón, intenta tocar tus orejas con tus hombros (mantente así durante 8 segundos), el peligro ya sea ha ido, puedes salir de tu caparazón lentamente.
4. Imagina que estás jugando a los encantados y una mosca se posa sobre tu nariz, intenta quitarla usando solo la nariz, así que arrúgala todo lo que puedas lo más fuerte posible (mantente así durante 8 segundos), ahora que la mosca se fue, puedes relajarte, siente como se relaja tu cara.
5. Imagina que estas en la playa descalzo y tus pies están sobre la arena, intenta meter los dedos en la arena, empuja hacia adentro, siente como la arena se mete entre tus dedos, usa las piernas y empuja para hundirte en la arena. Ahora saca tus pies de la arena y relájalos.
6. Cierra los ojos, inhala imaginando que inflarás un globo (mantén la respiración por 3 segundos), exhala despacio por la boca como si echaras el aire al globo (5 segundos). Repite una vez más.

Anexo 21. Evidencias del nivel de relajación



Anexo 22. El hijo de Ulises

