

INFORME
DE
TRABAJO

RESULTADOS SOBRE LA
APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS
PARA LA GESTIÓN DE EMOCIONES
Y RESILENCIA DURANTE LA
EDUACIÓN A DISTANCIA

PRIMARIA SALVADOR DÍAZ MIRÓN

C.C.T. 15EPR4881S

DE ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN DE

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	2
2. OBJETIVO GENERAL.....	3
3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
4. MARCO TEÓRICO.....	4
5. METODOLOGÍA.....	5
6. PLAN DE TRABAJO	6
6.1 DEFINICIÓN DE EMOCIONES.....	6
6.2 ESTRATEGIAS APLICADAS.....	9
6.3 APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS (EVIDENCIAS)	14
7. RESULTADOS	26
8. CONCLUSIONES.....	29
BIBLIOGRAFÍA	30

1.INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID–19 ha cambiado la forma en que conocimos la escuela y, por ende, la manera de enseñar y aprender también sufrió una metamorfosis significativa, surgiendo así, distintas problemáticas, por las cuales la comunidad escolar se ha tenido que adaptar, es relevante señalar que debido al cierre repentino de las escuelas y otras instancias se generó el distanciamiento social.

Lo anterior, trajo como consecuencia que estudiantes, padres de familia y profesores se enfrentaran a diferentes sentimientos y emociones negativas, predominando en el inicio de esta pandemia el miedo, la angustia y la desesperanza, ya que esta situación fue nueva para el mundo y nuestro contexto social no estaba preparado para enfrentar lo que se estaba presentado a nivel global, durante el tiempo transcurrido se ha notado que algunos estudiantes siguen presentando dichas emociones, por tal motivo se considera importante rescatar el tema de la gestión de las emociones, abordado en la Quinta Sesión de Consejo Técnico Escolar (CTE), la cual nos propone la elaboración y aplicación de estrategias que favorezcan la gestión de emociones en la comunidad escolar, con el propósito de que se procure el bienestar emocional del alumnado, como base para su aprendizaje y desarrollo a distancia.

Así mismo en el presente informe se detalla la forma de trabajo de los docentes de nuestra institución, las herramientas utilizadas como las Guías de Consejo Técnico Escolar, los acuerdos establecidos y las estrategias implementadas para la gestión de emociones y la resiliencia, su planeación, aplicación y resultados de la misma.

2. OBJETIVO GENERAL

Informar sobre la aplicación de las estrategias para la gestión de emociones en los alumnos, las cuales nos permitieron mejorar el estado de ánimo de los alumnos, así como su aprendizaje escolar.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 3.1 Llevar a cabo las acciones establecidas en el Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC) y los acuerdos del CTE de la séptima sesión para fortalecer la relación de trabajo entre los docentes, padres de familia y alumnos y se mejore el proceso de enseñanza aprendizaje.
- 3.2 Proporcionar a los alumnos herramientas y estrategias que ayuden a identificar, expresar y controlar sus emociones de manera respetuosa sin dañar a sus semejantes ni así mismos.

4. MARCO TEÓRICO

En este informe, se detallarán los preceptos teóricos que sustentarán el desarrollo del trabajo señalado, para ello es importante resaltar los hechos que dieron pie para la realización del presente proyecto, uno de ellos fue el provocado por la pandemia COVID-19, ya que, de acuerdo a cifras que nos proporciona el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el cual nos brinda la información de que en México existen 119 millones de personas, de las cuales 53 millones de personas viven en pobreza y 9 millones se encuentran en pobreza extrema; cabe señalar que durante la pandemia esta situación se agravó, ya que muchos padres de familia perdieron su empleo o vieron mermada su economía, por lo que madres de familia, las cuales no laboraban se vieron en la necesidad de generar ingresos para ayudar al sustento familiar.

Tanto niñas como niños de nuestra comunidad escolar han experimentado cambios radicales en su ritmo de vida, debido al distanciamiento social no tuvieron la posibilidad de regresar a la escuela por razones obvias a la pandemia, el confinamiento desencadenó no poder visitar a sus familiares, no salir a jugar, no convivir con otras personas y a esto en ocasiones se le sumó el fallecimiento de algún familiar, mostrando diferentes emociones durante este periodo de aislamiento, tales como: miedo, angustia, tristeza, enojo, entre otras, las cuales muchas veces no sabían cómo sobrellevar. Así mismo, después de la aplicación de las estrategias que abajo se detallan, así como la empatía y la resiliencia mostrada por el equipo docente permitió que una gran mayoría de alumnos tuvieran un mejor control de sus emociones, mostrando alegría, felicidad y confianza.

5. METODOLOGÍA

Si bien es cierto que cada investigación, análisis, o informe que se realiza en relación al campo educativo, conlleva algunos lineamientos similares para su abordaje, sin embargo, no se puede estandarizar el lineamiento metodológico; ya que cada estudio presenta características particulares que hacen que su desarrollo requiera de una metodología acorde a sus necesidades epistémicas.

Por tal motivo, el abordar un fenómeno educativo, en referencia al presente informe, nos indica que, para el desarrollo de todo el trabajo de dichas temáticas, se tiene necesariamente que tener una guía que nos indique la direccionalidad a seguir en el transcurso de todo el trabajo.

El presente informe se enfoca en el análisis de una serie de trabajos y actividades realizadas por parte del colectivo docente de nuestra escuela para reforzar la parte socioemocional de nuestros estudiantes, se tomará de guía metodológica para la presente investigación el método narrativo, el cual, tiene como características fundamentales, basarse en la hermenéutica pensada en su fundamentación epistemológica, siendo que la hermenéutica brinda la posibilidad de acercarse a reconocer específicamente los fenómenos sociales que se refieran a todo lo relacionado a lo humano, “Así, se renuncia a la pretensión de generalidad y al interés explicativo, pero se gana en profundidad y se prioriza el interés comprensivo”¹.

“En este sentido, en la investigación narrativa “el significado que elaboran y ponen a jugar los actores sociales en sus discursos, acciones e interacciones se convierte en el foco central de la investigación” (MECT, 2007b, p.32). Por ello este tipo de investigación se adscribe a una perspectiva interpretativa de la complejidad que recogen las narraciones que las personas hacen de sus vidas y sus relaciones”.² Dado que uno de los principales retos de la metodología de la investigación narrativa, es tratar temas relacionados con la ética de los investigadores, ya que, al participar de manera activa en el proceso epistémico, todo esto nos brinda la posibilidad de crear nuevos conocimientos, los cuales surgen de la misma investigación. or todo lo anterior, el presente informe será basará en la metodología de la investigación narrativa, la cual nos dará oportunidad de trabajar los aspectos socioemocionales de nuestros alumnos.

¹ Arias Cardona, Ana María; Alvarado Salgado, Sara Victoria. 2015. REVISTA CES PSICOLOGÍA. VOLUMEN 8. Medellín Colombia Pp. 178-181.

² Idem.

6. PLAN DE TRABAJO

Como base de nuestro informe nos remitimos a las sesiones de CTE donde asentamos que las emociones están estrechamente vinculadas con el aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes de nuestra escuela, tomando en cuenta la situación de pandemia actual y las formas de trabajo a distancia, por ello es importante reflexionar sobre los aspectos socioemocionales que se ponen en juego en el aprendizaje y sobre todo la necesidad de establecer y sostener vínculos de comunicación, confianza y empatía entre los alumnos, docentes y padres de familia, así como involucrar a todos los integrantes de la comunidad escolar para generar ambientes de aprendizaje enriquecidos, mejorando las interacciones, los estados emocionales, diversificando los recursos, estrategias de aprendizaje y evaluación. Es pertinente para el desarrollo y culminación de este informe definir los conceptos y la importancia de las siguientes emociones.

6.1 DEFINICIÓN DE EMOCIONES

“Una **emoción** es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.”³

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en las emociones que frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su vida diaria y que se han ido intensificando debido a la situación que están viviendo, llegando al punto en que los NNA pierden el control de sí mismos. Por ejemplo, al estar encerrados en sus casas para evitar contagios, y notar que muchas personas salen de compras en familia como si nada estuviera pasando les genera enojo, pero ¿de qué trata esta emoción?

³ Calderón Rodríguez Mónica. Aprendiendo sobre emociones: Manual de educación emocional. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Costa Rica. 2012. P. 9.

Enojo o enfado “es una emoción que se produce ante una frustración o un impedimento para hacer lo que uno quiere o se propone. Es una reacción de irritación desencadenada por la indignación de sentir vulnerados nuestros derechos, o por sentirnos engañados, heridos, manipulados, etc.”⁴. A menudo nuestros alumnos experimentan esta emoción cuando presentan diferencias con su familia debido a que les piden colaborar con las tareas del hogar y ellos no desean realizarla, ya que interrumpen su estado de confort, en otras ocasiones porque les toman algo sin su consentimiento o no quieren jugar con ellos o de igual manera cuando se les requiere realizar sus actividades escolares.

Miedo “emoción que se produce cuando percibimos peligro o daño físico que representa una amenaza para el bienestar físico o psicológico”⁵. Esta emoción se puede presentar en diferentes situaciones, ya que las niñas y niños de nuestra comunidad se ven afectados por la violencia intrafamiliar que suelen vivir en la mayoría de los hogares, generando miedo y desesperación al no poder hacer nada para solucionar estos conflictos familiares. Así mismo experimentan miedo al permanecer solos en casa o quedarse con algún familiar cuando sus padres salen a trabajar, ya que la pandemia ha orillado a que ambos padres trabajen.

Tristeza “es una emoción que surge ante una pérdida irrevocable de algo que se valora como importante, ante la pérdida de expectativas o ante la caída de aquello que estaba supuestamente bien establecido”.⁶ Ante el confinamiento nuestros alumnos expresan sentir tristeza al no poder asistir a la escuela, por la situación económica que su familia está enfrentando o por el hecho de que algunos alumnos perdieron algún familiar muy cercano a ellos. Todas estas situaciones afectan a nuestros alumnos y por consiguiente a su aprendizaje.

⁴ Ibarrola Begoña. Emociones Colección: cuentos para vivir emociones. Paisandú. España. 2014, P. 52.

⁵ Ibidem. P.75.

⁶ Ibidem. P.30.

Angustia: “la angustia es una emoción tóxica que nos produce malestar, nos incomoda, nos deprime, nos hunde y nos obliga a permanecer en el lugar del dominio, de la queja, del dolor, de la tristeza y de la desazón”⁷. Durante la educación a distancia nos dimos cuenta que los alumnos muestran esta emoción ante la situación que estamos viviendo, ya que es desconocida para todos y no sabían cómo enfrentarla, también les genera angustia el no poder asistir a clases presenciales, así como por la presión que algunos de sus padres o cuidadores ejercen sobre sus hijos.

Es por ello que consideramos pertinente brindar a los alumnos herramientas que les ayuden a gestionar y controlar estas emociones que les generan un sin fin de sentimientos encontrados, motivo de este informe.

Alegría “emoción que se produce cuando ocurren acontecimientos positivos para nosotros, cuando logramos una meta que nos habíamos propuesto o tenemos una sensación placentera”.⁸ Como resultado de las estrategias aplicadas, la mayoría de nuestros alumnos sienten alegría en virtud de que se ha fortalecido la convivencia familiar, enfrentando la pandemia con una actitud positiva y aprendiendo de ella.

Resiliencia “capacidad que tiene una persona o un grupo para recuperarse frente a la adversidad”.⁹ Gracias a las estrategias aplicadas para la gestión de las emociones, la mayoría de nuestros alumnos logran afrontar las diversas situaciones que viven durante la pandemia y aprendieron a salir adelante reconociendo y controlando sus emociones.

Empatía “es la capacidad de adoptar intelectual o emocionalmente, el lugar o la perspectiva de otras personas. Implica ponerse en el lugar del otro para tratar de entender su punto de vista, así como las razones de sus acciones o decisiones”.¹⁰ Esta emoción se ha fortalecido en los alumnos y maestros de tal manera que se ha generado mayor flexibilidad en la entrega y recepción de actividades así como la impartición de clases aun fuera del horario escolar, así mismos ahora los alumnos apoyan con las labores del hogar y los docentes han hecho equipo con los padres de familia para fortalecer emociones positivas.

⁷ Stamoteas Bernardo. Emociones Tóxicas. Barcelona España. 2014. P. 21

⁸ *Ibidem*. P.8.

⁹ SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Integral. México. 2017. P. 419

¹⁰ *Ibidem*. P. 441.

6.2 ESTRATEGIAS APLICADAS

Durante la Quinta Sesión de CTE, analizamos y trabajamos el apartado número 1 titulado **Desarrollo socio emocional, elemento clave para el aprendizaje**, dicho apartado propone al colectivo docente compartir las emociones que hemos experimentado en el prolongado período de educación a distancia, para luego, ponerse en el lugar del alumnado y sus familias e intentar comprender las circunstancias que están dificultando el aprendizaje de los alumnos y de este modo poder identificar estrategias que puedan apoyarles a afrontarlas.

Es por ello, que el grupo de docentes de nuestra institución selecciono, elaboró y aplicó estrategias que favorecieron a la gestión de emociones del alumno y sus familias, logrando así mejoras en el aprendizaje desarrollado en casa, procurando el bienestar emocional del alumno como base para su aprendizaje y desarrollo; fortaleciendo la empatía y resiliencia de toda la comunidad escolar. A continuación, presentamos las siguientes estrategias que aplicamos para el desarrollo del presente trabajo.

- **DIARIO DE EMOCIONES**

Actividad	Diario de emociones
Aprendizaje esperado:	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.
Habilidad que se fortalece	Expresión de las emociones
Propósito	Registrar las vivencias durante el periodo de contingencia derivado por el COVID-19 y brindar un espacio para que el alumno, exprese de manera libre sus pensamientos, sentimientos, deseos, preocupaciones, etc., durante la cuarentena.
Desarrollo de la actividad	En una libreta o cuadernillo los alumnos escriben como se sienten diariamente y como solucionan las dificultades que se les presentan. Pueden hacer registros de la siguiente manera: Dibujos, Escritura sencilla, Fotos, Recortes

- **RELOJ DE EMOCIONES**

Actividad	Reloj de emociones
Material	Teléfono celular internet, aplicación de WhatsApp, reloj de emociones.
Objetivos	Asociar las diferentes emociones a situaciones vividas Reconocer los sentimientos y emociones propios de los demás
Desarrollo de la actividad	<p>Pida a los alumnos que elaboren con material reciclado un reloj con diferentes emojis que representen emociones como la alegría, tristeza, enojo, sorpresa, etc. y que le coloquen sus dos manecillas.</p> <p>A continuación pida a los alumnos que recuerden cómo se han sentido durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19.</p> <p>Solicite a los alumnos que respecto a esas emociones que han sentido envíen una o varias fotografías en donde expliquen cómo se han sentido y qué reacciones ha tenido su cuerpo respecto a las emociones que marcan sus manecillas del reloj, explique que tiene dos manecillas porque hay situaciones en las que podemos sentir más de una emoción.</p> <p>Disponible en:</p> <p><u>Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia.</u></p>

- **SEMÁFORO DE EMOCIONES**

Actividad	Semáforo de emociones
Aprendizaje esperado	Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar a un estado de bienestar ante una situación aflictiva.
Objetivo	Enseñar a los niños a identificar la ira, para que luego puedan gestionarla de manera más asertiva, aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional.
Desarrollo de la actividad	<p>Pida a los alumnos que elaboren con material que tengan en casa un semáforo de emociones que tengan los siguientes colores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rojo: significa detenerse, y se debe activar antes de que el niño pierda por completo el control. • Amarillo: significa reflexionar, es el momento para encontrar la solución más adecuada para el problema que provoca la ira o frustración. • Verde: significa avanzar y poner en práctica la solución, pero siempre de manera responsable y sin herir a los demás. <p>El semáforo debe estar en un lugar visible, esta actividad se recomienda utilizarla en casa cuando el niño se encuentre en un estado de ira, enojo o frustración, aquí se encontrará en fase roja cuando experimente esas emociones, entonces será necesario detenerse para que éstas no tomen el mando. Luego cuando pase a la fase amarilla será necesario reflexionar sobre lo ocurrido, es una etapa de pausa donde en un primer momento puede acumular más emociones negativas, pero poco a poco éstas se irán disipando dejando en su lugar emociones más agradables y positivas. Por último, llegará a la fase verde y será el momento de poner en práctica una estrategia de afrontamiento razonada.</p>

- **AUDIO O VIDEO DE EMOCIONES**

Actividad	Audio o video de emociones
Material	Teléfono celular, internet, aplicación de WhatsApp.
Objetivo	Expresar las emociones que siente en diferentes momentos.
Desarrollo	<p>Solicite a los alumnos que identifiquen que emoción tienen en ese momento y envíen un audio o vídeo en donde expliquen cómo se han sentido.</p> <p>Posteriormente identifique junto con el alumno cuáles son las emociones que predominaron, después aclare que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan a responder y tomar decisiones ante una situación que ocurre, comente que sentir vergüenza, miedo, enojo, tristeza, preocupación o furia, no es malo; y que cuando estas emociones les invaden por varios días, es conveniente externar lo que sienten para que con el apoyo de su familia, maestras o maestros, encuentren formas de afrontarlas.</p>

- **LINDAS PAYASADAS**

Actividad para promover la resiliencia en y desde nuestra escuela.	LINDAS PAYASADAS
PROPOSITO	Identificar el sentido del humor como un factor de protección que promueve la resiliencia.
MATERIALES	Hojas blancas, lápices de colores o plumones.
ASPECTOS DE RESILENCIA QUE FAVORECE	El sentido del humor ayuda a superar de una mejor manera las adversidades que se puedan presentar en la vida. Esto significa tener la habilidad de lograr alivio al reírse de las propias desventuras y encontrar maneras diferentes de mirar las cosas buscándoles el lado cómico, logrando un estado de ánimo positivo.
DESARROLLO	<p>Solicite a las niñas y niños que imaginen una payasa o payaso, que describan cómo es su apariencia y personalidad y qué les transmite.</p> <p>Pídales que dibujen a la payasa o payaso que imaginaron y mencionen o escriban algunas de las características que le atribuyen, (alegre, sonriente, buen humor, sociable, imaginativo, etc.).</p> <p>Dígales que le inventen un nombre, y que creen un mensaje que su payasa o payaso quiere comunicar. Puede ser un chiste, un mensaje positivo, contar una anécdota graciosa, entre otras.</p> <p>Pídales que muestren sus dibujos y que cuenten a sus compañeras y compañeros el mensaje, chiste, anécdota que hayan pensado. En caso necesario puede apoyarlos realizando preguntas: ¿cómo se llama tu payasa(o)?, ¿cómo la o lo imaginas?, ¿qué cosas quiere comunicar?, ¿qué transmite?, ¿te hace reír?, etc.</p> <p>Luego de que las niñas y niños se expresen, invíteles a reflexionar sobre la labor de los payasos y la importancia del sentido del humor en la vida. Puede preguntarles ¿qué creen que sienten los payasos cuando las personas se ríen?, ¿ustedes qué sienten al reírse?, ¿es posible reírse de cosas que originalmente no serían divertidas? Es importante diferenciar las situaciones que son mensajes de humor en un contexto de simulación (una caída, un tropiezo) a las situaciones que en la vida real no suelen ser divertidas para quien las protagoniza, como, por ejemplo: las agresiones o burlarse de otros.</p> <p>Proponga que entre todas y todos elijan un título a la obra colectiva que hicieron (dibujos e historias de payasos) y de ser posible tome una foto de todos los dibujos para compartirla con todo el grupo y el resto de la comunidad educativa.</p>

6.3 APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS (EVIDENCIAS)

A continuación, se presenta el desarrollo de las estrategias señaladas anteriormente, las cuales fueron aplicadas en nuestra escuela, proporcionando un panorama más amplio sobre como la escuela ha ido fortaleciendo la situación socioemocional en los alumnos, padres de familia y maestros, con ello, comprendiendo de mejor manera cómo fue que se desarrolló el grosor del presente informe. Las evidencias que a continuación se presentan son algunas de las que se llevaron a cabo por grado escolar.

 GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO		 EDOMEX	
"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".			
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEXCOCO.			
ZONA ESCOLAR P-308			
NOMBRE DE LA ESCUELA	SALVADOR DIAZ MIRON	PRIMER GRADO GRUPO A	
FECHA: 22 DE ABRIL DE 2021	TEMA: Reloj de emociones – Feliz o triste		
PROPOSITO: Identificar las emociones que le generan diversas situaciones.			
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS			
			
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD			
<p>Previamente se les solicitó a los alumnos elaboraran una carita feliz y una triste, ya en la video llamada les pedí que imaginaran diversas situaciones y ellos con las caritas tenían que identificar que emoción les causaba la situación planteada.</p> <p>Las situaciones fueron las siguientes</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo te sientes si te regalan una bolsa de dulces? ¿Cómo te sientes si se te rompe un globo? ¿Cómo te sientes cuando falta poco para tu cumpleaños? ¿cómo te sientes si tu mejor amigo no quiere jugar contigo? ¿Cómo te sientes si te regaña tu mamá? ¿Cómo te sientes por no poder jugar con tus amigos? 			
<p>RESULTADOS</p> <p>Al concluir esta actividad los alumnos comprendieron que pueden sentir diversas emociones y que podemos sentirnos felices, aunque no nos veamos físicamente.</p>			

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEXCOCO.

ZONA ESCOLAR P-308

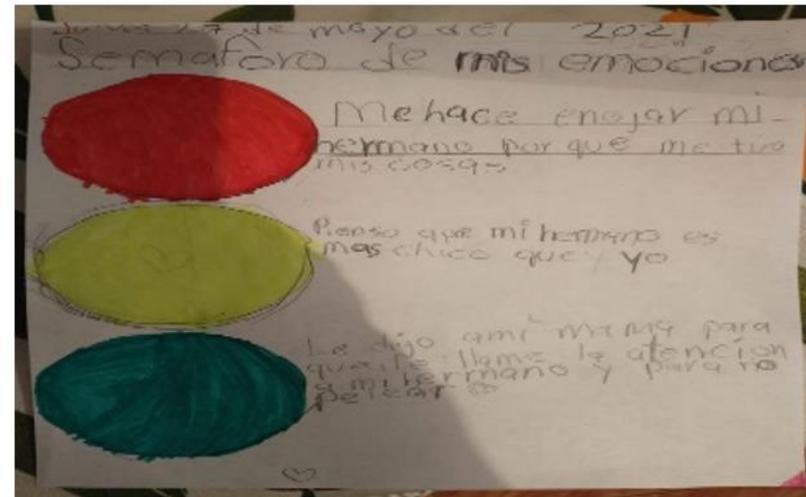
Maestra: María de la Luz Mendoza García

+		NOMBRE DE LA ESCUELA	SALVADOR DIAZ MIRON	NIVEL	Primaria	Grado: 1° B
		FECHA: 21 de mayo	TEMA: lindas payasadas			
APRENDIZAJE ESPERADO: Identifica el sentido del humor como un factor de protección que promueve la resiliencia.						
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD						
<p>En la sesión de video llamada di la explicación sobre la actividad y como lo tenían que realizar después solicité a los niños que imaginen una payasa o payaso, que describan cómo es su apariencia y personalidad y qué les transmite.</p> <p>Dibujen a la payasa o payaso que imaginaron y mencionen o escriban algunas de las características que le atribuyen, (alegre, sonriente, buen humor, sociable, imaginativo, etc.). Inventarle un nombre, que creen un mensaje que su payasa o payaso quiere comunicar. Puede ser un chiste, un mensaje positivo, contar una anécdota graciosa, entre otras. Mostrar sus dibujos y que cuenten a sus compañeras y compañeros el mensaje, chiste, anécdota que hayan pensado. Apoyarlos realizando preguntas: ¿cómo se llama tu payasa(o)?, ¿cómo la o lo imaginas?, ¿qué cosas quiere comunicar?, ¿qué transmite?, ¿te hace reír?, etc.</p> <p>Cierre: Luego de que los niños se expresen, reflexionar sobre la labor de los payasos y la importancia del sentido del humor en la vida. Preguntar ¿qué creen que sienten los payasos cuando las personas se ríen?, ¿ustedes qué sienten al reírse?, ¿es posible reírse de cosas que originalmente no serían divertidas? Es importante diferenciar las situaciones que son mensajes de humor en un contexto de simulación (una caída, un tropiezo) a las situaciones que en la vida real no suelen ser divertidas para quien las protagoniza, como, por ejemplo: las agresiones o burlarse de otros. que envíen la fotografía de su trabajo realizado</p>						
		EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS				
						
RESULTADOS OBTENIDOS:						
<p>La actividad que se llevó a cabo con los alumnos fue muy llamativa para ellos ya que mostraron interés y gusto por realizarla, de esta manera ellos pueden expresar lo que sienten por medio de un dibujo. Y participan para que sus demás compañeros vean lo que hicieron, aunque son pocos los alumnos que se conectan a la clase.</p>						

ZONA ESCOLAR P-308

NOMBRE DE LA ESCUELA	SALVADOR DIAZ MIRON	NIVEL	Primaria	Grado: 2° A
FECHA: 27 de mayo	TEMA: semáforo de las emociones			
APRENDIZAJE ESPERADO: Desarrollar la capacidad de controlar los impulsos.				

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Durante la video llamada comentamos si conocen y que significan los colores del semáforo, después de la participación de los alumnos pedí que realicen el dibujo de un semáforo donde indiquen los colores de las emociones y mencionen alguna situación que les haya pasado la ubiquen en el color del semáforo que corresponde, explicar que fue lo que sucedió y como se fueron calmando hasta llegar al color verde, que solución encontraron. Se envió un video como apoyo para identificar y ubicar los colores y que color corresponde a cada emoción.

RESULTADOS

Los alumnos se mostraron interesados y participativos con esta actividad ya que les ayuda a regular sus emociones e irse controlando, es una manera de buscar la calma ante una situación de enojo, como poco a poco se van calmando y reflexionando en dicha situación.

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEXCOCO.
ZONA ESCOLAR P-308

NOMBRE DE LA ESCUELA	SALVADOR DIAZ MIRON	NIVEL	Primaria	Grado: 2º Grupo B
FECHA: 21 de mayo	TEMA: lindas payasadas			
APRENDIZAJE ESPERADO: Identifica el sentido del humor como un factor de protección que promueve la resiliencia.				
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS				
				
DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD				
<p>En la sesión de video llamada di la explicación sobre la actividad y como lo tenían que realizar después solicité a <u>las niñas y niños</u> que imaginen una payasa o payaso, que describan cómo es su apariencia y personalidad y qué les transmite.</p> <p>Dibujen a la payasa o payaso que imaginaron y mencionen o escriban algunas de las características que le atribuyen, (alegre, sonriente, buen humor, sociable, imaginativo, etc.). Inventarle un nombre, que creen un mensaje que su payasa o payaso quiere comunicar. Puede ser un chiste, un mensaje positivo, contar una anécdota graciosa, entre otras. Mostrar sus dibujos y que cuenten a sus compañeras y compañeros el mensaje, chiste, anécdota que hayan pensado. Apoyarlos realizando preguntas: ¿cómo se llama tu payasa(o)?, ¿cómo la o lo imaginas?, ¿qué cosas quiere comunicar?, ¿qué transmite?, ¿te hace reír?, etc.</p> <p>Cierre: Luego de que los niños se expresen, reflexionar sobre la labor de los payasos y la importancia del sentido del humor en la vida. Preguntar ¿qué creen que sienten los payasos cuando las personas se ríen?, ¿ustedes qué sienten al reírse?, ¿es posible reírse de cosas que originalmente no serían divertidas? Es importante diferenciar las situaciones que son mensajes de humor en un contexto de simulación (una caída, un tropiezo) a las situaciones que en la vida real no suelen ser divertidas para quien las protagoniza, como, por ejemplo: las agresiones o burlarse de otros. que envíen la fotografía de su trabajo realizado</p>				
RESULTADOS OBTENIDOS:				
<p>La actividad que se llevó a cabo con los alumnos fue muy llamativa para ellos ya que mostraron interés y gusto por realizarla, de esta manera ellos pueden expresar lo que sienten por medio de un dibujo. Y participan para que sus demás compañeros vean lo que hicieron, aunque son pocos los alumnos que se conectan a la clase.</p>				

ZONA ESCOLAR P-308



Nombre	<u>DIARIO DE LAS EMOCIONES</u>	Fecha: 12 de mayo del 2021	Grupo 3ºA
APRENDIZAJE ESPERADO: reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo, y expresa lo que siente.		Evidencia	
<p>¿QUÉ ES? Es un diario en el que los alumnos y padres de familia registran lo que van viviendo durante el periodo de contingencia derivado por el COVID-19.</p> <p>Tiene la finalidad de brindar un espacio y una experiencia para que el alumno, exprese de manera libre sus pensamientos, sentimientos, deseos, preocupaciones, etc., durante la cuarentena.</p> <p>Los padres de familia también pueden participar escribiendo aspectos importantes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los avances y dificultades que observa • Los logros obtenidos • Las emociones que muestra el alumno en ciertas circunstancias. <p>¿CÓMO LO VAN A REALIZAR?</p> <p>Pueden hacer registros de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibujos • Escritura sencilla • Fotos • Recortes 			
<p>Conclusión</p> <p>A través del diario de las emociones, los alumnos expresan todo lo que viven en su día a día, expresan sus sentimientos, sus deseos y sus preocupaciones. Esto les ayuda a ser más conscientes de lo que sienten y de cómo solucionar de mejor manera los problemas que se les presentan.</p>			

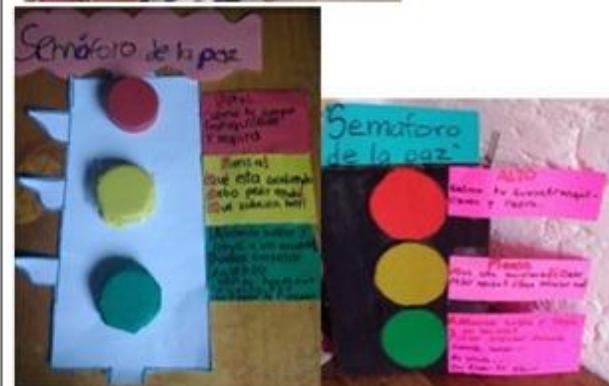


Nombre	SEMAFORO DE LAS EMOCIONES	Fecha: 6 de abril	Grupo 3° B
--------	---	-------------------	------------

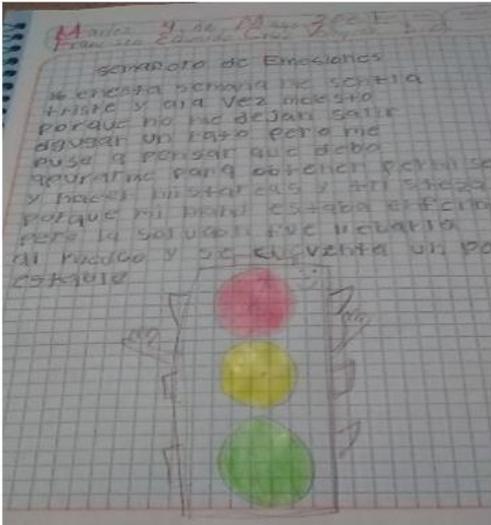
Descripción	Evidencia
-------------	-----------

Ap. Esperado: Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar a un estado de bienestar ante una situación aflictiva.

Se les pidió a los alumnos que con material reciclado elaboren un semáforo de las emociones. Colocando en cada color el tip del semáforo. Para que conozcan cómo deben actuar ante una situación aflictiva. Este semáforo deberá colocarse en un lugar visible, para que recurran a ella cuando se les presente alguna situación aflictiva.



Resultados: con esta técnica los alumnos aprendieron a identificar la ira, para poder gestionarla de manera más asertiva, aprendiendo los diferentes pasos del autocontrol emocional.

Nombre	▷ Semáforo de las emociones: qué es y cómo hacerlo (micuento.com)	Fecha: 19 de mayo del 2021	Grupo 4° A
Descripción		Evidencia	
<p>Se les pide a los alumnos que cuando presenten, tristeza, alegría, enojo, depresión, se le explica que lo primero que deben de realizar es, controlarse, detenerse, tranquilizarse, y pensar que es el motivo que los tiene así, analizar si tiene solución para su estado de ánimo, esto les permite tener otra fuente de desahogo y alivio que mejora su estado de ánimo.</p> <p>En clase se retoma el semáforo de emociones el cual se les permite a los alumnos expresarse de una manera fluida mientras se desenvuelven y es más sencillo dialogar ya que escuchan a sus compañeros y se sienten motivados.</p> <p>Los niños expresan ampliamente cuando se sienten enojados, tristes por diversos motivos el cual ellos aprenden a que deben de cumplir sus obligaciones y responsabilidades para poder sacar algo bueno.</p>			
Conclusión			
<p>En relación con lo expuesto, este tipo de estrategia nos ayuda a conocer nuestras debilidades, así como nuestras fortalezas, mejorando nuestro autocontrol en sí mismos. Y saber tomar una decisión favorable sin perjudicar a los de nuestro alrededor.</p>			

Nombre	SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES:	Fecha	Cuarto grado Grupo "B" Turno Matutino
Descripción		Evidencia	
<p>Este semáforo, es recomendable para niños y niñas es muy practico y divertido donde Igual que un semáforo en la vida real, existen tres colores: rojo, amarillo y verde. En este caso, siempre empieza estando rojo y hay que pasar por los tres antes de actuar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Donde se le pide al niño que en el color Rojo se debe parar. Es obligatorio quedarse quieto y detectar qué pasa. ¿Por qué estoy tan desbordado? Se puede respirar hondo, contar hasta 10 y relajarse un poco. ▪ Posteriormente en el color Amarillo el niño debe de pensar en las opciones que tengo. ¿Qué puedo hacer ante esta situación? <p>Es recomendable hablar con el niño o la niña antes para explicarle qué alternativas hay, como contar a la maestra por qué tiene ese sentimiento o pararse a pensar si lo que va a hacer puede hacer daño a alguien.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Y para finalizar en el color Verde aquí debe de Actuar. Después de parar, saber cómo me siento y pensar en una alternativa para dar respuesta a la situación, toca actuar. También resulta útil en momentos de miedo, soledad, tristeza, asco o vergüenza. 			
<p>Resultados:</p> <p>Los alumnos pudieron identificar qué emociones sentían y cuáles eran las circunstancias que los hacían sentirse de esa forma. Posteriormente podían discernir entre que opciones tenían para responder ante esas circunstancias y finalmente canalizar la forma en que respondían ante las distintas situaciones que se les presentaban diariamente.</p>			

"2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEXCOCO.

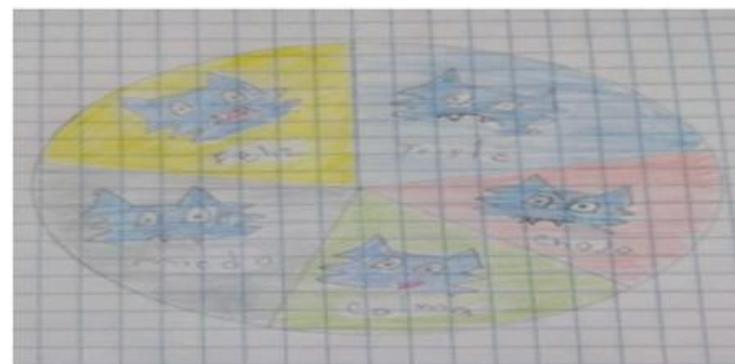
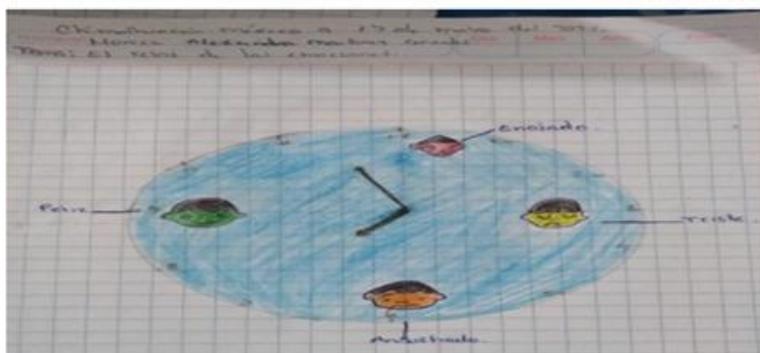
ZONA ESCOLAR P-308

PROFR. ENRIQUE FREESEER OMAÑA GUERRA. 5ºA



NOMBRE DE LA ESCUELA	PRIMARIA "SALVADOR DIAZ MIRON"
FECHA: 17 mayo	Educación socioemocional: Tema: El reloj de las emociones.
APRENDIZAJE ESPERADO: Asociar las diferentes emociones a situaciones vividas y reconocer los sentimientos y emociones propios de los demás.	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

Realizar un reloj llamado "reloj de las emociones. En lugar de números, dibujar diferentes caritas que expresen y reflejen un estado emocional que viven en su casa.

RESULTADO.

El resultado de la actividad es óptimo porque ayuda al docente saber acerca más de los alumnos ya que los niños pueden contar una situación en lo que sienten en ese momento.

Nombre	Audio o video de emociones	Fecha 21 de mayo del 2021	5° Grado Grupo B
Descripción		Evidencia	
<p>Pida a los alumnos que recuerden cómo se han sentido durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19.</p> <p>Solicite a los alumnos que respecto a esas emociones que han sentido envíen un audio o video en donde expliquen cómo se han sentido y qué reacciones ha tenido su cuerpo.</p>			
<p>El alumno envía en el audio las emociones que ha sentido durante la semana, menciona que ha sentido tristeza porque no puede convivir con sus compañeros de la escuela y se siente desanimado.</p>			
Conclusión			
<p>Esta estrategia me permite escuchar los pensamientos y las emociones que presentan los alumnos a lo largo de la semana, y abordar de manera personalizada el por qué. Los alumnos muestran empatía por sus compañeros e incluso comparten experiencias familiares.</p>			

Nombre	Reloj de emociones	Fecha	14 de mayo del 2021	Grupo 6°	Matutino
Descripción		Evidencia			
<p>Pida a los alumnos que elaboren con material reciclado un reloj con diferentes emojis que representen emociones como la alegría, tristeza, enojo, sorpresa, etc. y que le coloquen sus dos manecillas.</p> <p>A continuación, pida a los alumnos que recuerden cómo se han sentido durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19.</p> <p>Solicite a los alumnos que respecto a esas emociones que han sentido envíen una o varias fotografías en donde expliquen cómo se han sentido y qué reacciones ha tenido su cuerpo respecto a las emociones que marcan sus manecillas del reloj, explique que tiene dos manecillas porque hay situaciones en las que podemos sentir más de una emoción.</p>					
Conclusión		<p>Esta estrategia me permite visualizas de manera sencilla las emociones que presentan los alumnos a lo largo de la semana, y abordar de manera personalizada el por que de esos relojes. Los alumnos muestran empatía por sus compañeros e incluso comparten experiencias familiares.</p>			

Nombre	Audio o video de emociones	Fecha	Grupo 6°
		21 de mayo del 2021	Matutino
Descripción		Evidencia	
<p>Pida a los alumnos que recuerden cómo se han sentido durante el confinamiento por la epidemia de COVID-19.</p> <p>Solicite a los alumnos que respecto a esas emociones que han sentido envíen un audio o video en donde expliquen cómo se han sentido y qué reacciones ha tenido su cuerpo.</p>			
<p>El alumno describe en el video las emociones que ha presentado en la semana, hace referencia a la angustia y el temor por no saber la situación de la escuela, si se va a regresar en algún momento a clases o no y por otro lado feliz por estar con su familia.</p>			
Conclusión			
<p>Esta estrategia me permite escuchar los pensamientos y las emociones que presentan los alumnos a lo largo de la semana, y abordar de manera personalizada el por qué. Los alumnos muestran empatía por sus compañeros e incluso comparten experiencias familiares.</p>			

7.RESULTADOS

Mediante la aplicación de las estrategias para la gestión de emociones y la resiliencia, logramos identificar las diversas emociones por las cuales nuestros alumnos no estaban adquiriendo los aprendizajes esperados de manera efectiva, así mismo, pudimos determinar cuáles eran las emociones que propiciaban que algunos de nuestros alumnos no se conectaran a las clases virtuales o perdiera el interés por estas.

El trabajar con las emociones y resiliencia permitió que nuestros alumnos retomaran el interés por las clases, ya que el externar sus sentimientos y emociones frente a sus compañeros en un ambiente respetuoso y ameno generó mayor confianza, autoconocimiento y autocontrol de las emociones en los alumnos. Así mismo nos permitió seleccionar y desarrollar nuevas estrategias para la gestión de emociones y resiliencia. A continuación, mostramos las gráficas de la situación socioemocional del personal docente y alumnos, se muestra claramente cómo se han modificado diversas emociones después de la aplicación de las estrategias antes mencionadas.

Censo sobre las emociones de la comunidad escolar

DOCENTES

EMOCIONES	INICIO	CON GESTION
Tristeza	1	1
Felicidad	1	8
Angustia	5	2
Miedo	5	0
Enojo	2	3
Total	14	14

ALUMNOS

EMOCIONES	INICIO	CON GESTION
Tristeza	101	85
Felicidad	51	119
Angustia	88	70
Miedo	54	36
Enojo	42	26
Total	336	336

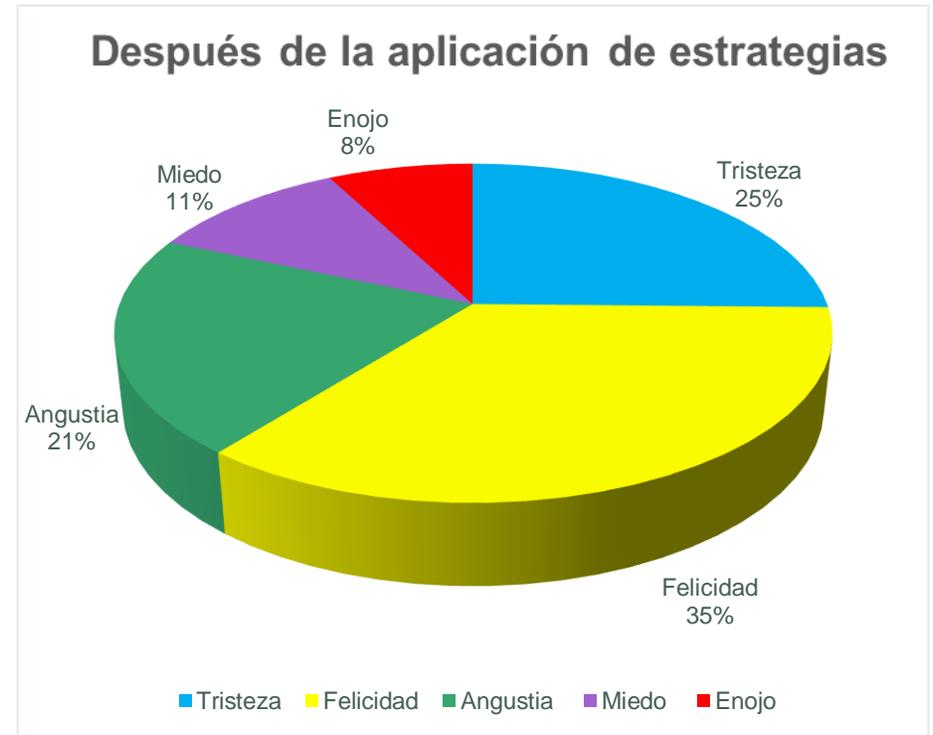
Gráfica sobre las emociones de la comunidad escolar

DOCENTES



De un total de 14 profesores en nuestra institución, se muestran las emociones que sobresalieron al inicio del ciclo escolar y después de la aplicación de las estrategias.

ALUMNOS



De un total de 336 alumnos en nuestra institución, se muestran las emociones que sobresalieron al inicio del ciclo escolar y después de la aplicación de las estrategias.

8. CONCLUSIONES

Si bien es cierto, el analizar y abordar cuestiones que se refieren al aspecto educativo, nos invita necesariamente a tomar una postura de compromiso y de un profundo respeto en el sentido de que el objeto de estudio no es algo abstracto o fijo, sino todo lo contrario, la investigación girará alrededor de cuestiones humanas. Esto nos obliga en aspectos estrictamente metodológicos a dar un tratamiento más riguroso y profesional donde se le otorga la máxima categoría en el proceso del trabajo a escuchar detenidamente todos los factores del fenómeno, continuando con el análisis de las experiencias, y finalizar construyendo un fuerte vínculo epistémico entre el análisis de las experiencias y el escuchar en toda la extensión de la palabra misma.

Principalmente debemos comprender que la educación socioemocional es un proceso determinante en el proceso educativo de los niños, niñas y adolescentes, ya que, pretende potenciar el desarrollo de sus competencias de vida, así como emocionales, como un elemento fundamental en el desarrollo humano, esto con la finalidad de brindar las herramientas necesarias para la vida y favorecer un bienestar emocional, personal y social. Este proceso permite que las niñas, niños y adolescentes integren a su vida conceptos básicos como lo son el factor axiológico, así como actitudes, aptitudes y habilidades que les permiten cuidar de ellos mismos, como de las personas que los rodean, mostrando mayor atención y sobre todo consolidar una identidad propia, crítica, además de fincar el establecimiento de metas, al desarrollo de habilidades interpersonales, así como una buena relación en lo que respecta al trabajo en equipo, resolver situaciones difíciles de manera adecuada sin dañar a terceros, haciendo que se reduzcan incidentes relacionados a la disciplina y principalmente crear un ambiente armónico para el aprendizaje y un buen desarrollo para la vida.

Finalmente, la intencionalidad del presente informe, es brindar una serie de elementos y estrategias a docentes, alumnos, así como a padres de familia u otros actores relacionados con el espectro educativo a nivel básico, con ello, fungir como facilitadores en las áreas de la creación de conocimiento y de implementación de estrategias y técnicas para la gestión de emociones las cuales nos posibilitarán un acercamiento más fiel al contexto socioemocional que vive nuestra comunidad escolar.

BIBLIOGRAFÍA

- ARIAS CARDONA, ANA MARÍA; ALVARADO SALGADO, SARA VICTORIA. 2015. REVISTA CES PSICOLOGÍA. VOLUMEN 8. Medellín Colombia.
- CALDERÓN RODRÍGUEZ MÓNICA. Aprendiendo sobre emociones: Manual de educación emocional. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Costa Rica. 2012.
- IBARROLA BEGOÑA. Emociones Colección: cuentos para vivir emociones. Paisandú. España. 2014.
- STAMOTEAS BERNARDO. Emociones Tóxicas. Barcelona España. 2014.
- SEP. Aprendizajes Clave para la Educación Integral. México. 2017.

