



# ESCUELA NORMAL DE JILOTEPEC

---



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA AUTORREGULACIÓN EN NIÑOS DE PRIMER GRADO DE PRIMARIA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA DEL PLAN 2018

PRESENTA

**ALEJANDRA MARTÍNEZ JIMÉNEZ**

ASESORA

**MTRA. AZUCENA BAUTISTA NOGUEZ**

JILOTEPEC, MÉXICO

JULIO DE 2022



Jilotepec, Méx., a 16 de junio de 2022

**C. PROFR. TEODORO GUADARRAMA CUEVAS  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN  
PRESENTE**

La que suscribe Mtra. Azucena Bautista Noguez Asesora de la estudiante Alejandra Martínez Jiménez matrícula 181530940000 de 8° semestre de la Licenciatura en Educación Primaria quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado Estrategias para favorecer la autorregulación en niños de primer grado de primaria en la modalidad de Informe de Prácticas Profesionales; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

Sin otro particular, le envío un atento y cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

**Mtra. Azucena Bautista Noguez**

## **Agradecimiento**

### **A dios**

Por permítame gozar de una vida llena de cosas y personas maravillosas, pero sobre todo por haberme guiado en todo momento a lo largo de mi carrera profesional, brindándome sabiduría ante la toma de decisiones que me han hecho llegar hasta este punto.

### **A mis padres**

Mis dos grandes pilares mis padres que sin duda amo con todo mi corazón y por quienes jamás dejare de luchar y cumplir mis sueños sus sueños, agradecerles y reconocerles por el inmenso esfuerzo que hacen día con día para que a mí nunca me haga falta nada y por siempre tener las palabras correctas para hacerme sentir mejor en aquellos momentos donde el camino se tornaba difícil, por jamás desistir a pesar de las noches de desvelos, por su amor y apoyo incondicional gracias.

### **A mi novio**

Quien se unió a este camino para motivarme dándome palabras de aliento, haciéndome sentir seguridad para siempre dar el mayor de mis esfuerzos y lograr la culminación de mi carrera profesional, a ti que soportaste días donde me sentía cansada, estresada o nostálgica y a pesar de ello permaneciste firme sin importar las adversidades.

### **A mi asesora**

Quien se mostró en todo momento con total disposición para guiarme en la elaboración de mi trabajo de titulación y me brindo su apoyo al momento de disipar dudas e incluso dotándome de información que me permitiera realizar un trabajo de calidad.

### **A mi mejor amiga**

Daniela el ser que ha caminado a mi lado durante los últimos 3 años y se ha convertido en alguien en quien puedo confiar y contar en todo momento, la persona que ha sido parte de mis malos y buenos momentos, siempre teniendo un abrazo, un consejo o un chiste para hacerme sentir bien.

## Índice

<b>1. Introducción</b> .....	6
<b>2. Plan de Acción</b> .....	8
<b>2.1 Intensión</b> .....	8
<b>2.2 Planificación</b> .....	10
<b>2.2.1 Descripción del problema.</b> ....	10
<b>2.2.2 Propósitos.</b> .....	13
<b>2.2.3 Diagnóstico.</b> .....	13
<b>2.3 Acción</b> .....	24
<b>2.3.1 Estrategia 1. “Intensamente”</b> .....	25
<b>2.3.2 Estrategia 2. “Ruleta de las emociones”:</b> .....	26
<b>2.3.3 Estrategia 3. “Botella de la calma”</b> .....	26
<b>2.3.4 Estrategia 4. “La tortuga”</b> .....	27
<b>2.3.5 Estrategia 5. “Semáforo emocional”</b> .....	28
<b>2.4 Marco teórico</b> .....	28
<b>2.4.1 Estrategias</b> .....	30
<b>2.4.2 Autoconocimiento</b> .....	31
<b>2.4.3 Autorregulación</b> .....	32
<b>2.4.4 Emoción</b> .....	34
<b>2.3 Marco metodológico</b> .....	41
<b>3. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora</b> .....	45
<b>3.1 Estrategia 1. “Intensamente”</b> .....	47
<b>3.2 Estrategia 2. "Ruleta de las emociones"</b> .....	55
<b>3.3 Estrategia 3. “Botella de la calma”</b> .....	61
<b>3.4 Estrategia 4. “Tortuga”</b> .....	68
<b>3.5 Estrategia 5. “Semáforo emocional”</b> .....	73
<b>4. Conclusiones y recomendaciones</b> .....	82
<b>5. Referencias</b> .....	89
<b>6. Anexos</b> .....	92

## **1. Introducción**

El presente informe de prácticas profesionales tiene un enfoque analítico reflexivo del proceso de intervención docente que se desarrolló durante los periodos de práctica, las cuales se llevaron a cabo en la escuela primaria “Gral. José Vicente Villada” ubicada en el municipio de Timilpan, Estado de México, en el primer grado, grupo “A” conformado por 12 niñas y 9 niños dando un total de 21 alumnos con edades que oscilan entre los 6 y 7 años.

Es el grupo al que correspondió centrar mi intervención poniendo en marcha las acciones que se diseñaron y seleccionaron con la finalidad de transformar mi práctica profesional, que se sustentan en el desarrollo de las competencias profesionales y genéricas establecidas en el Acuerdo número 14/07/18, y que aún no han sido consolidadas por completo, ya que se tiene identificada una problemática que corresponde a: “La falta de referentes teóricos que les permita a los alumnos autorregularse”, que incide en el área de desarrollo personal y social educación socioemocional.

Por lo anterior, es preciso contextualizar al lector sobre los apartados que conforman este informe de prácticas profesionales que busca en todo momento aportar elementos importantes que den respuesta a la problemática detectada. El documento está integrado por 4 apartados principales que a continuación se describen:

El primer apartado “Plan de acción”, hace énfasis en recuperar las bases de la investigación acción, donde se describe de manera concisa y concreta la intención justificando la importancia del tema, es decir, el ¿Para qué o por qué? y a grandes rasgos se explica la relevancia que tiene para mí la mejora o la transformación de mi práctica

profesional. Dentro de este mismo apartado se realiza la descripción y focalización del problema, anexando propósitos generales y específicos que guiaran este informe de prácticas profesionales.

También se encontrará el diagnóstico personal donde hablo sobre los hechos que se encuentran alrededor de la problemática identificada, retomando las 6 dimensiones de Cecilia Fierro. Cabe señalar que se pormenoriza el conjunto de estrategias propuestas que fueron definidas como alternativas de solución al problema detectado. Así mismo, se encuentra la relación que se hace entre la revisión y puesta en marcha de los conocimientos teóricos y didácticos haciendo alusión al marco teórico y como último punto de este apartado se habla sobre la metodología que se implementa siendo esta la investigación- acción.

Es este segundo apartado titulado “Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora”, se describe y analiza la ejecución del plan de acción y el cómo se ha logrado el cambio o la transformación de la práctica profesional mediante el ciclo reflexivo de Smith el cual está compuesto de cuatro fases o etapas: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reconstrucción.

Finalmente, en el apartado “Conclusiones y recomendaciones”, se brinda información al lector de manera concreta sobre cuáles fueron los resultados finales de la puesta en marcha del plan de acción, destacando aquello que fue positivo como aquello que resultó negativo y que se proponen mejorar para resolver con mayor puntualidad la problemática detectada.

## **2. Plan de Acción**

### **2.1 Intensión**

A lo largo de mi formación inicial en la escuela Normal de Jilotepec he podido percatarme que una de mis debilidades es la falta de referentes teóricos relacionados a estrategias que les permitan a los alumnos de primer grado autorregularse. En cuanto a esto Abarca menciona que:

La maestra y el maestro pueden cumplir un papel esencial en la construcción de una educación basada en las emociones del estudiantado. Para que el profesorado pueda cumplir este papel tan importante en la educación de las emociones de sus estudiantes, necesita formación y actualización constante en el tema (2003, p.60).

Lo anterior resalta la importancia de que al encontrarme frente a grupo como mediador debo estar constantemente documentándome para encontrar una solución en beneficio de la autorregulación de los educandos y a su vez apoyar el control de las emociones que presentan, en especial la ira. Ahora bien, el atender esta problemática me permitirá mejorar en mi formación inicial, a partir de la indagación que realizaré sobre esta área de oportunidad relacionada al poco conocimiento de la autorregulación siendo esta una de las dimensiones que conforma al área de desarrollo personal y social educación socioemocional, tomando en cuenta la relevancia que tiene esta en la vida de todo ser humano, permitiendo conocerse a uno mismo, expresar y manejar nuestras emociones y las de las demás personas para promover el bienestar personal y social, así mismo promoveré las relaciones interpersonales positivas entre mis alumnos, con la finalidad de mejorar la convivencia dentro del aula, el estado de ánimo y el compromiso.

Por lo tanto, las competencias que requiero fortalecer son: Competencia genérica: Usa su pensamiento crítico para la solución de problemas y la toma de decisiones; es decir, el desarrollo de estrategias de aprendizaje autónomo que capacite a la persona para un aprendizaje permanente, lo que lleva consigo el preparar al alumno para que tenga estabilidad emocional, seguridad en sí mismo, tome decisiones responsables, y tenga habilidades socioemocionales para dar frente a las diversas situaciones a las que se enfrentará y la competencia profesional: Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del plan y programas de estudio de educación básica.

Mas allá de que la educación socioemocional forme o no parte del currículum, como ser humano y formadora de otros, considero que es de vital importancia que se le dé el mismo peso a esta área, así como se les da a los campos de formación académica, ya que esta área de desarrollo personal y social permitirá poder trabajar e integrar en nuestra vida los conceptos, habilidades, valores y actitudes que nos lleven a comprender y manejar nuestras emociones, mostrar atención, cuidado hacia los demás, colaborar y establecer relaciones positivas.

Preparar para la vida implica la estimulación relacionarse satisfactoriamente con sus iguales y, en definitiva, para que sea feliz. Es decir, implica que las auténticas necesidades del ser humano constituyan el centro de la educación (López, 1997, p.44).

El impacto que se obtendrá al atender esta problemática será muy enriquecedor para mi formación docente, porque me hará conocedora de estrategias para la autorregulación, siendo esta una de las cinco dimensiones que maneja el área de educación emocional, mismas que pondré en práctica para lograr mejorar mi interacción social, que en ocasiones se ve afectada por no saber identificar y hacer uso correcto de mis emociones, que me llevan a afectar a terceros. Sin embargo, el mayor beneficio lo obtendrán los estudiantes de quienes soy y seré responsable, ya que desde temprana edad podrán identificar, expresar y manejar sus emociones, que les permitan gestionar relaciones interpersonales de la mejor manera.

## **2.2 Planificación**

### **2.2.1 Descripción del problema.**

La educación permite al alumno contar con las herramientas necesarias para hacer frente a la vida, relacionándose y socializando para aprender, respondiendo a las exigencias de una sociedad en continua evolución, pero a causa de la pandemia del COVID-19, el cierre de centros educativos, el forzoso distanciamiento físico, las fatales pérdidas de seres queridos; y del trabajo, han traído consigo un fuerte impacto psicológico en los docentes, alumnos y familias; como lo son el pánico, estrés, ansiedad, miedo e ira siendo estas las razones principales de que ahora más que nunca sea necesario el desarrollar habilidades socioemocionales para favorecer el equilibrio emocional y una salud mental adecuada.

Actualmente el desarrollo de la educación socioemocional en el ámbito educativo es un tema muy relevante, esto a causa del aislamiento social. Cabe señalar que, si a los adultos nos resulta complicado regular nuestras emociones, a pesar de la experiencia y desarrollo de

diferentes habilidades logradas a lo largo de nuestra vida, qué se puede esperar de niños de primer grado de primaria, de acuerdo a la Revista Electrónica Motivación y Emoción, Adrián y Clemente (2005) mencionan que “Para los escolares los problemas de control emocional más relevantes se relacionan con la incapacidad de tolerar la frustración, la regulación del enfado y el control de los comportamientos agresivos” (párr. 21).

Durante mi formación inicial he tenido la oportunidad de estar practicando en diversos grados de educación primaria de los cuales he aprendido mucho, pero también he podido detectar diversas problemáticas en el trabajo con los niños, en especial hay una que llama mucho mi atención y por lo general con frecuencia se ve presente en cada una de mis prácticas de intervención siendo esta la dificultad que presentan algunos niños para expresar y autorregular sus emociones, puesto que en varias ocasiones me enfrento a situaciones donde los alumnos manifiestan problemas de conducta, mismos que se ven reflejados en reacciones con algunas agresiones físicas o en algunos otros casos berrinches; por tanto, ello ha generado que exista interés por documentarme sobre estrategias de autorregulación de la ira, considerando que no he sido capaz de dar solución y tomar decisiones óptimas que propicien en los alumnos un aprender a ser y aprender a convivir.

Durante mi estancia en el grupo he observado que solo les agrada realizar las actividades con sus amigos, y cuando esto no se lleva a cabo de esta manera se enojan, si se les llama la atención se molestan, ya no quieren trabajar o hacen otra cosa totalmente diferente a lo que se les indica. Cuando se llega a trabajar por equipos, se muestran intolerantes con sus compañeros y muestran actitudes agresivas, incluso no suelen ser pacientes para esperar su

turno en la participación durante el desarrollo del trabajo. En este sentido Moore y Stewart citado en Castillo. M. (2003) señalan que:

Es preocupante que el desarrollo de la regulación emocional no tenga un lugar definido en el currículo. Más bien es incidental o esporádico, sólo se pone una mayor atención cuando hay situaciones de crisis. En la vida de los niños, los estresores han crecido de forma dramática en los últimos años. Los niños se ven implicados en divorcios, problemas de droga, maltratos físicos y abusos sexuales... Por eso las estrategias para desarrollar la regulación emocional se deben dirigir a todos los niveles de desarrollo. El rol de la escuela al evaluar y desarrollar la regulación emocional es crítico. No puede ser un añadido al currículo existente un rato a la semana para discutir la regulación emocional. Los maestros deben incorporar oportunidades para desarrollar la regulación emocional en el círculo en cada nivel y en cada materia (p.209).

Recuperando la cita anterior coincido totalmente en lo preocupante que es darme cuenta de que los niños se han visto envueltos en los problemas de los adultos, que han tenido que aprender a vivir como ello a una edad temprana provocándoles irritación fácilmente, que la frustración se vea cada vez más presente en su vida y que lamentablemente cuando experimentan una situación donde ellos consideran que sus derechos son violados, solo encuentren como salida el agredir a las personas que los rodean, esto a causa de lo que ellos viven día con día; por lo tanto, es de vital importancia tomar en cuenta el ritmo de vida que tanto los adultos como niños actualmente llevan, ya que cada vez más se hace necesario encontrar momentos de calma y reflexión.

### **2.2.2 Propósitos.**

Con base a la detección de la problemática identificada durante mi proceso de formación, se han establecido los siguientes propósitos que guiaran el presente informe de prácticas profesionales.

#### **General**

- Aplicar estrategias que favorezcan la autorregulación de la ira para mejorar la conducta y las relaciones interpersonales de los alumnos de primer grado.

#### **Específico**

- Indagar los elementos teóricos que den sustento de la autorregulación de la ira en los alumnos de primer grado.
- Diseñar y aplicar estrategias de autorregulación de la ira para mejorar la conducta propia y establecer buenos vínculos con sus compañeros.
- Seleccionar y aplicar estrategias de autorregulación de la ira para regular la conducta propia y establecer buenos vínculos con sus compañeros.

### **2.2.3 Diagnóstico.**

El presente diagnóstico cualitativo tiene la finalidad de valorar y reflexionar acerca de las competencias genéricas y profesionales que marca la Licenciatura en Educación Primaria, en el Plan de estudios 2018, donde se establecen los rasgos deseables del nuevo docente a través de su perfil de egreso. Para ello, se establece el siguiente diagnóstico considerando las 6

dimensiones de la práctica profesional de Cecilia Fierro, como base para la autoevaluación integral de mi formación como docente de nivel básico.

Por lo anterior, cada competencia genérica y profesional atienden al tipo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que a lo largo de mi formación inicial he podido ir movilizando al interior de las aulas de clase, tanto de la Escuela Normal como de las instituciones donde he tenido la oportunidad de llevar a cabo mis prácticas de intervención, mismas que articulan e integran el aprendizaje adquirido como docente en formación.

Para el proceso de diagnóstico se consideran las cinco competencias genéricas que permiten regularse como un profesional consciente de los cambios sociales, científicos, tecnológicos y culturales, así como las siete competencias profesionales que articulan actitudes, habilidades y valores que se desempeñan en el quehacer docente permitiendo al egresado atender situaciones y resolver problemas del contexto escolar, del currículo de la educación básica, de los aprendizajes de los alumnos, de las pretensiones institucionales asociadas a la mejora de la calidad, así como de las exigencias y necesidades de la escuela y las comunidades en donde se inscribe su práctica profesional.

Con base en lo anterior, se realizó un ejercicio de reflexión de mi formación docente hasta el séptimo semestre correspondiente a la Licenciatura en Educación Primaria plan de estudios 2018, el cual se enuncia a continuación en los siguientes 6 apartados:

### ***2.2.3.1 Dimensión personal***

“Un sujeto con ciertas cualidades, características y dificultades que le son propias; un ser no acabado, con ideales, motivos, proyectos y circunstancias de vida personal que imprimen a la vida profesional determinada orientación” (Fierro, Fortoul & Rosas, 1999, p.29).

Esta competencia hace alusión a que como docente en formación debo de analizar mi presente y construir un futuro, siendo una persona que es capaz de solucionar problemas y tomar decisiones sobre su práctica docente y vida cotidiana.

Me gustaría hacer un pequeño recuento del porque decidí ser maestra. Este sueño inicia desde que era pequeña donde me gustaba mucho jugar a ser maestra y mis primos o amigos eran mis alumnos, recuerdo que imitaba las acciones de algunos de mis maestros para impartir clases a tan temprana edad. Con el paso del tiempo al encontrarme en tercer grado de preparatoria se llega el momento de definir a que quería dedicarme el resto de mi vida, teniendo ya algunas opciones en mente opte por estudiar la Licenciatura en Educación Primaria, que desde niña me motivó y al pasar de los años seguía siendo parte central de mis intereses como futuro profesionista.

La situación que influyó en la elección de ser maestra es el deseo de “enseñar como a mí me hubiera gustado que me enseñaran”, considerando la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje, ya que las escuelas han puesto más atención al desarrollo de habilidades cognitivas y motrices que al desarrollo socioemocional, pensando que esta área únicamente le correspondía a la familia, dejando de lado que las dimensiones del desarrollo se pueden cultivar dentro del ámbito escolar. Investigaciones recientes demuestran el importante papel que desempeñan las

emociones, así como la capacidad para gestionar las relaciones socioafectivas dentro del aprendizaje.

A lo largo de mi formación inicial he logrado crear un gran aprecio por la carrera, de donde se aprende día con día de la experiencia frente a grupo misma que me llena de satisfacción ver el avance de los niños en la adquisición del aprendizaje, sin embargo en ocasiones llego a estresarme fácilmente ya que el ámbito educativo requiere de una constante preparación para atender las necesidades que demanda el grupo en el que uno se encuentra inmerso y he logrado darme cuenta que en ocasiones no respondo a ellas.

Durante el trayecto formativo he realizado prácticas de observación, ayudantía e intervención en las cuales como ser reflexivo soy consciente de que debo mejorar para lograr adquirir las competencias que aún no han sido completamente desarrolladas puesto que mi área de oportunidad se encuentra en el Área de desarrollo personal y social, específicamente en educación socioemocional, siendo para mí una gran preocupación la falta de conocimientos teóricos para la autorregulación emocional, que me impiden dar solución a problemas y tomar decisiones de manera informada dentro y fuera del aula. Por ello, centre este trabajo de investigación en la selección y diseño de estrategias para favorecer la autorregulación en niños de primer grado de primaria, esperando que con su aplicación pueda obtener un buen resultado en beneficio de mi práctica profesional y desarrollo integral de mis alumnos.

### ***2.2.3.2 Dimensión Didáctica***

La dimensión didáctica hace referencia al papel del maestro como agente que, a través de los procesos de enseñanza, orienta, dirige, facilita y guía la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado, para que ellos, los alumnos, construyan su propio conocimiento” (Fierro, Fortoul & Rosas, 1999, p.34).

A lo largo de mi formación docente me he esforzado por lograr que mis intervenciones sean cada vez más auténticas y creativas, que las actividades planeadas permitan a los alumnos la adquisición del conocimiento, mismas que son creadas apoyándome de los planes y programas de estudio vigentes. La escuela en la que me encuentro practicando cuenta con tres 3 grupos de 1º, actualmente planeo en conjunto con una compañera que está en el 1º “C”, se planean las actividades con el fin último de que los alumnos logren el aprendizaje esperado, sin embargo, cada una realiza las adecuaciones curriculares correspondientes a las necesidades de sus alumnos, formas de trabajo, características de los alumnos y ritmos y/o estilos de aprendizaje.

Las actividades planificadas en todo momento están pensadas en que el educando ponga en juego las capacidades y habilidades en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Sin embargo, no he logrado atender con mis actividades de enseñanza el desarrollo de la habilidad de autorregulación emocional la cual dentro del proceso de enseñanza con frecuencia afecta el desarrollo del trabajo, por tal razón he optado por inclinarme a indagar sobre referentes que me permitan favorecer que mis alumnos manejen la duración e intensidad de la ira y de esta forma poder actuar desde el enfoque pedagógico de educación socioemocional.

### ***2.2.3.3 Dimensión valoral:***

“La práctica docente, en cuanto acción intencionalmente dirigida hacia el logro de determinados fines educativos, contiene siempre una referencia axiológica, es decir, a un conjunto de valores”. (Fierro, Fortoul & Rosas, 1999 p.35)

De acuerdo a lo que refiere esta dimensión, los valores adquiridos como persona y futura profesional de la educación son favorables en mi formación dentro y fuera de la escuela formadora y de la de práctica. El contar con valores como respeto, tolerancia, justicia, amor y empatía, me permiten actuar ante las problemáticas que se presentan entre mis alumnos, sin embargo, mediante el análisis que realizo a mi práctica con el diario del maestro, llego a la conclusión que solo me remito a atender y dar solución a la problemática hablando únicamente con los involucrados y donde quizá no en todas las situaciones he sido totalmente justa debido al desconocimiento de estrategias como también ha influido que no siempre logro ser muy tolerante generando que no logre expresar de manera correcta mis emociones con los niños.

Por otro lado, me doy cuenta que en ningún momento he generado oportunidades para que este tipo de situaciones donde ellos no logran autorregularse se vean lo menos presentes dentro y fuera de aula de clase, es decir, no les doy a conocer las herramientas necesarias para que ellos desarrollen la autorregulación, posiblemente iniciando desde el punto donde ellos se hagan conscientes de sus actos y que consecuencias conllevan para que adquieran valores como respeto, tolerancia entre otros que les permitan relacionarse de la mejor manera.

#### ***2.2.3.4 Dimensión interpersonal:***

“la función del maestro como profesional que trabaja en una institución esta cimentada en las relaciones entre las personas que participan el proceso educativo: alumnos, maestros, directores, madres y padres de familia” (Fierro, Fortoul & Rosas, 1999, p.31).

Como docente en formación soy consciente de que a lo largo de mi vida estaré estableciendo relaciones con las personas que participan en el proceso educativo y debo tener presente en todo momento una buena gestión de actitudes, valores y manejo de emociones para lograr mantener una buena comunicación. Sin embargo, la relación con mis alumnos en ocasiones se ve afectada ya que suelen enojarse con facilidad porque les llamé la atención, o en algún otro caso suelen ser poco tolerantes con sus compañeros y presentan conductas agresivas y a su vez afectan sus relaciones con ellos, situación que en lo personal me preocupa en gran medida ya que no he logrado darles a conocer estrategias para la expresión e identificación consiente de las emociones.

#### **Docente en formación-docente titular:**

En la institución donde me encuentro desarrollando mis prácticas se ha logrado establecer una comunicación positiva, basada en respeto, apoyo para resolver situaciones difíciles, intercambio de experiencias, trabajo colaborativo y la disposición. En los casos en donde se llegan a percibir situaciones que pueden causar conflictos en todo momento prevalece la comunicación entre docente en formación y docente titular.

#### **Alumnos-alumnos:**

Por otra parte, la relación entre alumnos en ocasiones se ve afectada por sus conductas, que generan conflictos entre ellos y en la mayoría de los casos reaccionan de manera agresiva sin antes considerar oportuno tomarse un momento para pensar, dialogar y llegar a una solución.

### **Docente-alumnos:**

En la relación que se genera entre docente en formación -alumno prevalece en todo momento el respeto. Donde todas las acciones realizadas por mi parte son en beneficio de la enseñanza-aprendizaje de los educandos, sin embargo, esta interacción en ocasiones se ve afectada, teniendo como causa principal el que no logren manejar sus emociones ante el llamado de atención, teniendo efectos negativos en el proceso de aprendizaje.

Por otra parte, he logrado percatarme que cuando mis estrategias de enseñanza no tienen buenos resultados comienzo a estresarme o enojarme porque de alguna forma no se llega a la adquisición del aprendizaje de manera grupal.

### **Docente en formación -padre de familia:**

La relación que existe con los padres de familia suele ser escasa debido principalmente a la situación actual, sin embargo, la interacción existente se da en un ambiente de respeto y armonía, pensado siempre en el bienestar de los niños. Cabe mencionar que durante mi jornada de práctica se suscitó una situación con una madre de familia quien se dirigía a mí de una manera prepotente, por el extravío de un objeto escolar de su hijo del cual me hacía responsable, sin antes, haberse dado a la tarea de dialogarlo e investigado bien, para lo cual la docente titular intervino en mi defensa haciéndole saber a la señora que el objeto se había

encontrado por la tarde, entonces considero que a veces tanto padres como maestros debemos saber controlarnos y pensar antes de actuar.

Ahora bien, como docente en formación he logrado mantener constante comunicación con los agentes que integran la comunidad escolar, mostrando en todo momento actitud positiva, disposición y participación en cualquier actividad escolar que se llega a desarrollar. Por último, he considerado que no siempre me encontrare con padres de familia pacíficos, para lo cual se requerirá que yo tenga conocimiento de estrategias que me permitan manejar mis sentimiento, pensamientos y conductas para expresar mis emociones de manera apropiada para poder establecer una buena comunicación y que si se permitiría posiblemente dárseles conocer a los padres de familia en una reunión para que ellos de igual forma las pusieran en práctica.

#### ***2.2.3.5 Dimensión institucional***

La primaria se encuentra ubicada en San Andrés, Timilpan Estado de México. Con un colectivo docente colaborativo, comprometido y responsable con la educación de sus alumnos, quienes se actualizan de manera permanente de acuerdo a sus necesidades e interés para fortalecer sus competencias profesionales. Cabe mencionar que en conjunto docentes en formación y el colectivo docente en un espacio del Consejo Técnico Escolar se determinó que entre nuestras áreas de oportunidad se encontraba el atender el área de educación socioemocional, puesto que se no ha dificultado atender emociones como la ira en nuestros alumnos y en algunos otros casos en nosotros mismos ya que no nos habíamos dado a la tarea de indagar para documentarnos y poder permitir el desarrollo integral de nuestros alumnos.

De acuerdo con lo antes mencionado desde mi postura como docente en formación, logro darme cuenta de lo indispensable e importante que es que el docente frente a grupo se encuentre en constante preparación, para poder así atender las necesidades que demandan los educandos, ahora bien me he percatado a través del análisis que hago a mi práctica que una de las problemáticas que con frecuencia se ve presente en mis intervenciones es la falta de referentes teóricos que me permitan favorecer la autorregulación emocional en mis alumnos, lo cual ha provocado que se vean afectadas sus relaciones interpersonales y su aprendizaje.

Si bien, considero que el indagar sobre este tema me permitirá poder brindar una educación de calidad y que el aprendizaje, no solo sea en mi persona, sino que este se logre reflejar a nivel institucional donde en los espacios como consejos técnicos escolares o comunidades de aprendizaje pueda compartir mis experiencias y aprendizajes al aplicar estrategias de autorregulación para que los docentes cuenten con insumos para atender esta problemática si fuera su caso.

Sin duda alguna el tener la oportunidad de ser partícipe en actividades dentro de la institución como lo son los Consejos Técnicos Escolares me han permitido conocer sobre la organización de la escuela, en especial he logrado darme cuenta cómo cada vez más se le da mayor peso al área de educación socioemocional a partir de la crisis sanitaria por la que aún se atraviesa, tanto para los educandos como para el mismo colectivo docentes, viéndose inmersa hasta dentro de la guía del CTE, donde se asigna un espacio para trabajar lo relacionado con las emociones que regularmente corresponde al primer momento.

Desde mi punto de vista, es muy enriquecedor ya que permite que los maestros y docentes en formación que nos encontramos integrados a esta institución aprendamos a relacionarnos,

conozcamos lo importante que es aprender a conocer, expresar y autorregular nuestras emociones dentro y fuera del aula de clase, siendo conscientes que es en beneficio de nuestro desarrollo integral y como parte de todo ser humano poder establecer relaciones interpersonales estables.

Por otra parte, el planear actividades para trabajar con los niños esta área de desarrollo personal y social, considero ha sido un reto para mí porque desconozco estrategias para abordar la dimensión de la autorregulación, que es de suma importancia para que desde pequeños puedan regular pensamientos, sentimientos y conductas para la expresión de las emociones de manera apropiada.

#### ***2.2.3.6 Dimensión social***

“La dimensión social de la práctica docente intenta recuperar un conjunto de relaciones que se refieren a la forma en que cada docente percibe y expresa su tarea como agente educativo cuyos destinatarios son diversos sectores sociales” (Fierro, Fortoul & Rosas, 1999, p.33)

La escuela en la que me encuentro practicando se encuentra ubicada en el centro del municipio de Timilpan por tal razón mantiene alta demanda de ingreso año con año, esto es reflejo del servicio de calidad que brinda, el desempeño del colectivo docente, de los resultados obtenidos, del trabajo realizado a lo largo de los ciclos escolares, de la organización del trabajo y de diversas acciones que han propiciado la confianza de padres de familia viéndose reflejada en la existencia de recomendaciones y comentarios positivos de la escuela.

Durante mi estancia en esta institución he tratado de que la comunicación establecida con padres de familia y/o tutores de los alumnos siempre este presente el respeto y la tolerancia, así como la autorregulación de las emociones mismas que me han permitido establecer relaciones interpersonales estables para una buena comunicación. Así mismo, me he mostrado empática respetando sus costumbres y tradiciones, siendo incluso parte de algunos eventos donde los niños llegan a realizar presentaciones de acuerdo a la fecha que se celebre.

Por otra parte, el docente debe adaptarse a las condiciones sociales, es decir se visualiza el aula desde un punto de vista de empatía frente a sus alumnos y padres de familia, donde siempre se toman en cuenta las condiciones económicas, culturales, naturales y sociales en que se encuentra inmerso el alumno para tomar decisiones y situar las actividades y/o estrategias al contexto escolar real con la finalidad de hacerlas significativas y relevantes. Ahora bien, considero que las estrategias que aplicare para favorecer la autorregulación tendrán impacto no únicamente con los alumnos sino incluso en padres de familia.

### **2.3 Acción**

Ante la problemática detectada en relación al desconocimiento de estrategias para el favorecimiento de la autorregulación de la emoción de ira en los alumnos de 1 grado de la escuela primaria “Gral. José Vicente Villada”, se propone una serie de estrategias las cuales algunas de estas fueron diseñadas, y otras seleccionadas de sitios web, cuyo objetivo consiste en que identifiquen, expresen y autorregulen sus emociones para propiciar un bienestar emocional, además de lograr una mayor regulación de conductas.

Las estrategias didácticas que son planteadas dentro del plan de acción hacen referencia a un conjunto de acciones planificadas para un fin en común, de acuerdo con esto la Dirección de Investigación y Desarrollo Educativo Vicerrectoría Académica, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (2005) plantea que:

“La estrategia didáctica hace alusión a una planificación del progresó de enseñanza aprendizaje, lo anterior lleva implícito una gama de decisiones que el profesor debe tomar de manera consciente y reflexiva con relación a las técnicas y actividades que puede utilizar para llegar a metas de su curso. La estrategia puede hacer uso de una serie de técnicas para conseguir los objetivos que persigue” (pág. 5).

Ahora bien, se establece el diseño y selección de estrategias y no de técnicas porque de acuerdo con la Subdirección de Curriculum y Evaluación (2017, p. 7) se menciona que:

Son procedimientos de menor alcance que las estrategias didácticas, dado que se utilizan en periodos cortos (parte de una asignatura, unidad de aprendizaje, etc); cuyo foco es orientar específicamente una parte del aprendizaje, desde una lógica con base psicológica, aportando así al desarrollo de competencias.

Es así como en medio de la investigación y documentación se optó por diseñar y seleccionar algunas técnicas y actividades que se encontraron en sitios web, pero por ser concebidas como simples recetas de aprendizaje se conjuntaron para así poder obtener estrategias que favorecieran el propósito del presente informe de prácticas profesionales, permitiéndole a mis alumnos avanzar en el autoconocimiento y autorregulación de la ira.

### **2.3.1 Estrategia 1. “Intensamente”**

Es una estrategia diseñada considerando las características del grupo de 1 “A”, ya que a lo largo del trabajo que se ha realizado con ellos me he percatado que aún no todos logran identificar en ellos y en sus compañeros las emociones que presentan en ciertos momentos de su vida, en consideración a esto se decidió elaborar una estrategia donde pudieran trabajar la identificación de las emociones básicas las cuales son (alegría, tristeza, ira, miedo, asco) mediante imágenes de la película de intensamente, se eligieron estos personajes porque son muy creativos y definen claramente cada emoción.

### **2.3.2 Estrategia 2. “Ruleta de las emociones”:**

De acuerdo al book mi cuento (2020) la implementación de esta estrategia es una herramienta para que identifique las emociones más comunes y reflexione sobre ellas. Consideró que sería oportuno que el alumno relacionara situaciones de su vida cotidiana con las emociones básicas, con la finalidad de que fuera capaz de identificar que emoción experimenta tanto el cómo sus compañeros, en diversas situaciones de la vida cotidiana dando pie a que logren un mayor autoconocimiento y se vea influido en la gestión que hacen de cada emoción.

### **2.3.3 Estrategia 3. “Botella de la calma”**

De acuerdo a Merina (2018) la botella de la calma forma parte del material Montessori, las emociones se encuentran ligadas a cada aspecto de nuestras vidas, estas son cruciales en el camino de la vida, ellas pueden ser nuestras mejores aliadas o nuestras peores enemigas. De ahí la importancia de saber identificar, expresar, comprender, y autorregular nuestras emociones para actuar de la mejor manera. Esta estrategia permitirá generar en el grupo

momentos de calma y posiblemente no solo en relación con la ira sino cuando ellos se encuentran muy agitados. Hacer uso de esta botella favorecerá que el niño pueda calmarse, tomarse un tiempo, tranquilizarse y pensar bien antes de actuar.

Los alumnos serán los creadores de su propia botella, se les brindará el material necesario de acuerdo a sus características, excepto la botella esta ellos deberán traerla desde casa. Posteriormente se explicará paso a paso como realizarla, cuando ya esté lista se pedirá que la agiten durante 30 segundos para luego dejarla sobre una superficie plana donde se les comentará que cuando ellos se enoja o enfrentan una emoción difícil se pueden sentir abrumados por la intensidad de la emoción de ira y no logran pensar claramente para expresarla de manera apropiada muy parecido a como se visualiza la botella en este momento donde se ha revuelto y se encuentra en movimiento todo el material que contiene dentro y solo actúan por impulso, después de un tiempo se empieza a aclarar todo dentro de la botella, siendo este el tiempo que ellos deben darse para pensar mejor las cosas y posteriormente actuar.

Por último, se realizará un ejemplo donde pondrá en práctica esta estrategia a partir de la siguiente situación: Uno de sus compañeros rompe uno de tus juguetes, ellos deberán decir qué sintieron y tomarse el tiempo para desarrollar la estrategia al finalizar, darán la solución que pensaron para no actuar de manera agresiva.

#### **2.3.4 Estrategia 4. “La tortuga”**

De acuerdo a Caselles (2020) es una técnica que se utiliza especialmente en niños con dificultades para controlar sus impulsos y emociones delante de determinados estímulos.

La maestra leerá el cuento “La tortuga”, donde se menciona lo que hizo ella ante la situación que enfrentó, posteriormente mediante un cartel se explicarán los 4 pasos que la tortuga puso en práctica en el cuento (se para, respira, piensa y actúa) de esta manera los niños lo repetirán para entender que es lo que deben de hacer. Por último, realizarán un ejercicio, en el cual la docente les mencionará una situación real que se haya vivido dentro del aula y mediante la aplicación de la estrategia de la tortuga darán solución a dicha problemática haciendo un escrito o dibujo de su solución.

### **2.3.5 Estrategia 5. “Semáforo emocional”**

De acuerdo a Aguilera (2017) el semáforo emocional tiene como objetivo aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones, permitiéndoles a los alumnos aprender sobre las emociones que experimentan y hacerles frente de una manera más adecuada en especial en la emoción como la ira.

Se les da conocer en qué consiste el semáforo de las emociones mediante un pequeño cartel donde se explica con precisión a que se refiere cada color de este, únicamente en el color amarillo se implemente el uso de una mándala para colorearla mientras se busca la solución o alternativa. Por último, en caso de que no se haya generado un conflicto la docente les narra uno para poder practicar esta estrategia y darle solución sin llegar a la violencia; y cada niño de manera verbal la comparte con el resto de sus compañeros.

## **2.4 Marco teórico**

Con base en lo anteriormente descrito, se brinda un espacio para mencionar las bases teóricas que sustentan este trabajo de investigación, que lleva por título “Estrategias para favorecer la autorregulación en niños de primer grado de primaria” y que corresponde al área de desarrollo personal y social educación socioemocional que si bien el en el nivel de primaria está diseñada como:

Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y las niñas, desarrollan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar las propias emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. En particular se busca que los alumnos de este nivel escolar 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; así como adquirir estrategias para trabajar la tolerancia a la frustración y lograr postergar las recompensas inmediatas. Con ello se busca que los alumnos comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y logren hacer de la vida emocional un detonante para la motivación, el aprendizaje y la construcción de relaciones sociales respetuosas y positivas a través del dialogo. (SEP, 2017, p. 525)

Educación socioemocional hace referencia a que los alumnos deberán desarrollar cada una de las habilidades que conforman a las 5 dimensiones de este proceso, para poder lograr un desarrollo integral y que requiere del docente para que lo guie.

### **2.4.1 Estrategias**

Para dar solución a mi problemática sobre la que se enfoca este informe de prácticas profesionales se optó por el diseño y selección de estrategias que propiciaran en los educandos un aprendizaje colaborativo el cual recaería en el desarrollo de habilidades, actitudes y valores que permitieran el manejo de sus conductas, sentimientos y pensamientos, Díaz (1998) define a las estrategias como: “procedimientos y recursos que utiliza el docente para promover aprendizajes significativos, facilitando intencionalmente un procesamiento del contenido nuevo de manera más profunda y consciente” (p. 19).

Ahora bien, el haberme dado el tiempo para indagar me permitió poder diseñar y seleccionar las estrategias que dieran respuesta a la problemática que presento en mi actuar docente misma que está relacionada con el área de educación socioemocional y gracias a la investigación pude obtener algunos referentes para favorecer la autorregulación en los educandos para lo cual tuve que realizar el diseño y selección tomando las características de mis alumnos de tal forma que se adaptarán a sus necesidades y que dieran respuesta de la misma forma a él plan y programas de estudio vigente.

Esta herramienta de enseñanza favorecerá que los agentes involucrados en el proceso participen de forma reflexiva y colaborativa para que así se promueva siempre el logro de los aprendizajes. Es por ello que las estrategias deben estar enfocadas a cumplir los objetivos que se plantean en un determinado contexto.

Para Flores, J., Avila, J. y Rojas C. (2017) las estrategias en general comparten aspectos o rasgos en común, que son considerados componentes fundamentales:

- Los participantes activos del proceso de enseñanza y aprendizaje: estudiante y docente.
- El contenido a enseñar (conceptual, procedimental y actitudinal).
- Las condiciones espacio-temporales o el ambiente de aprendizaje.
- Las concepciones y actitudes del estudiante con respecto a su propio proceso de aprendizaje.
- El factor tiempo.
- Los conocimientos previos de los estudiantes.
- La modalidad de trabajo que se emplee (ya sea individual, en pares o grupal).
- El proceso de evaluación (ya sea diagnóstico, formativo o sumativo).

(p. 14)

#### **2.4.2 Autoconocimiento**

La dimensión uno del área de Educación Socioemocional hace alusión al autoconocimiento la cual se refiere a que:

Implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y

potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar (SEP, 2017, p. 539).

Si bien es de suma importancia cultivar y fortalecer el autoconocimiento en los alumnos ya que el niño logrará conocerse, es decir, tener la habilidad de reconocer y entender las emociones propias y el estado de ánimo, como bien se menciona:

Conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presenten en la vida. (SEP, 2017, p. 540).

Recuperando lo antes mencionado se afirma que la primera dimensión a trabajar para tratar el tema de las emociones es el autoconocimiento ya que en esta el alumno logrará desarrollar habilidades que lo harán consciente de lo que está sintiendo en cada situación de su vida para más adelante con mayor facilidad autorregularse, es decir, regular sus sentimientos, conductas y pensamientos para expresar sus emociones de una manera apropiada, sin dañarse a sí mismo ni a quienes lo rodean.

### **2.4.3 Autorregulación**

La autorregulación es la segunda dimensión del área de educación socioemocional y sobre la cual se desarrolla este trabajo de investigación tomando en cuenta que el educando deberá aprender a hacer, y se refiere a:

La capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflictivas. (SEP, 2017, p. 545).

Esta capacidad le permite al alumno que sus emociones las exprese de manera equilibrada, es por ello, por lo que estas estrategias van a permitir la autorregulación de los impulsos para alcanzar el currículo que demanda el nivel educativo y así tener una sana convivencia entre todos los actores involucrados dentro de la comunidad escolar. Este trabajo de investigación gira entorno a favorecer la autorregulación mediante la regulación de conductas agresivas de los alumnos para que logren expresar de manera apropiada la emoción de ira.

El modular los impulsos fomenta el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, es por ello que tener la habilidad de autorregularse va a permitirle al alumno afrontar sus retos pacíficamente sin llegar a situaciones de conflicto logrando emociones positivas. Es muy importante que en la autorregulación siempre se mantenga la atención de todos los pensamientos y emociones para ser auténticos. En el documento de Aprendizajes Clave para la Educación Integral menciona la importancia de “No confundir la regulación de las

emociones con la represión de estas, ya que el experimentar emociones de manera consciente es fundamental para poder generar conducta reflexiva en lugar de impulsiva” SEP (2017).

Ahora bien, la autorregulación es la capacidad que nos permite equilibrar los pensamientos y emociones ante una situación negativa, de manera que sea más pasajera a fin de continuar con su vida, en el cual le permita tener un desarrollo productivo dentro de sus procesos de enseñanza – aprendizaje. Según la SEP (2017) en el programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral dice que “cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos” (p.189). El cultivar la autorregulación en los alumnos es de suma importancia ya que mediante estas prácticas se produce un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad de autorregulación. Todo esto implica aceptar el deseo de regular los impulsos emocionales, las respuestas frente a estímulos específicos que, en ocasiones, despiertan o generan respuestas emocionales instintivas.

#### **2.4.4 Emoción**

Las emociones que experimenta el ser humano se originan dentro del cerebro específicamente en el sistema límbico que de acuerdo a (Pinel 2001, como se citó en Bisquerra, 2001):

Es la zona subcortical del cerebro que está configurada básicamente por un conjunto de estructuras que rodean el tálamo, entre las cuales se encuentran la amígdala, el hipotálamo,

el hipocampo, los cuerpos mamilares, el fórnix, la corteza del cíngulo, el septum y el bulbo olfatorio. (p.104)

De acuerdo al autor citado y en conclusión el sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales que de alguna manera responden a los estímulos ambientales dando cabida a la generación de una emoción.

La palabra emoción cuenta con múltiples conceptos tomando en cuenta que cada autor la define a su manera, sin embargo, las que se presentan a continuación mantienen cierta similitud.

Según la SEP (2017) menciona que una emoción es “un componente complejo de la psicología humana, pues se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de manera instintiva de aspectos cognitivos y socioculturales consientes e inconscientes” (p. 165). Con base a lo anterior la emoción es una reacción que enfrenta el ser humano al estar desenvolviéndose y adaptándose a lo que lo rodea. Las emociones son moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertenencia con el contexto en el que se expresan.

Las emociones tienen como función principal “causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea a través de sensaciones de rechazo o huida, o bien del acercamiento y aceptación” SEP (2017. p. 165). Es por lo que las emociones son parte fundamental de la vida del estudiante, pues dentro de su contexto siempre tiene estimulaciones que le provocan respuesta adaptativa en el camino por lograr el objetivo.

Bisquerra (2003) menciona que: “una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.12).

Otros autores como Chóliz (2005) definen la emoción como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual expresivo y fisiológico-adaptativo” (p.4).

Por otro lado, Reeve (2010) afirma que “las emociones son fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que nos preparan a reaccionar en forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas” (p.7)

Con base en lo anterior, se podría concluir que una emoción es un impulso intenso y de corta duración misma que nos prepara para reaccionar de forma adaptativa a los sucesos importantes de nuestras vidas. Por otro lado, somos conscientes de que el ser humano no únicamente experimentado una emoción a lo largo de su vida, por lo que es preciso afirmar que hay una gran variedad de estas y claramente debe haber una clasificación de las emociones, donde de acuerdo a la SEP (2017):

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 (p.521).

Como bien se menciona existe una clasificación de las emociones donde es importante resaltar cuales son las 5 emociones básicas del ser humano de las cuales se desprenden las emociones secundarias de las que surgen las positivas o negativas, sin embargo, desde mi punto de vista esta categoría que se hace de constructivas y aflictivas es a consideración de la relación que tengamos con la emoción, porque todas las emociones son válidas y por ende tienen una función en nuestras vidas.

Este trabajo de investigación gira entorno a la emoción de la ira que es una de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños, según Bisquerra (2001, p. 100) la ira es: “una reacción de irritación, furia o colera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos, se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta urgente”.

Si bien la ira es una emoción de la que si no se logra un adecuado manejo de esta las reacciones no solo serian perjudicial para los que se encuentran a nuestro al rededor sino también para nosotros mismos. Por otro lado, Magai citado en Pérez Nieto, M. A., y González Ordi, H. (2005).

Entiende que la ira es una emoción que viene designada por la aparición de obstáculos ante nuestras metas y resultados frustrantes, lo que provocaría unos efectos tanto en la propia persona, como en su relación con los demás, que le llevarían a remover los obstáculos que se interponen entre él y sus metas, las fuentes de la frustración, ya advertir a los demás de lo inadecuado de ser atacado con conductas agresivas.

Por lo anterior es de suma importancia que me informe sobre las estrategias que les permitirán a mis alumnos lograr regular sus conductas desde edades tempranas con la finalidad de que no sean víctimas de sus propias reacciones y que con ello se vean afectadas sus relaciones interpersonales.

### **Desarrollo cognitivo del niño de primer grado de primaria**

La teoría del desarrollo cognitivo es una teoría que nos habla de la naturaleza y el desarrollo de la inteligencia humana, esta fue desarrollada por Jean Piaget, ya que este creía que la infancia juega un papel vital y activo con el crecimiento de su coeficiente intelectual del alumno.

Esta teoría se centra en tres pilares, los cuales son: la percepción, la adaptación y la manipulación del entorno que los rodea. Todos estos permitirán lograra el desarrollo intelectual de acuerdo con las necesidades que le demande el contexto en el cual se desenvuelve.

Piaget fue un teórico de fases que dividió el desarrollo cognitivo en estadios, fases o etapas las cuales las divide de acuerdo a su edad. Los alumnos de primer grado de primaria se encuentran en el estadio preoperatorio en el cual Piaget (citado en Valdés, A.) dice:

Se caracteriza por la interiorización de las reacciones de la etapa anterior dando lugar a acciones mentales que aún no son categorizarles como operaciones por su vaguedad, inadecuación y/o falta de reversibilidad. Son procesos característicos de esta etapa: el juego simbólico, la contracción, la intuición, el animismo, el egocentrismo, la yuxtaposición y la reversibilidad (inhabilidad para la conservación de propiedades)” (p. 2).

Esta etapa es iniciada de los 2 a los 7 años en donde el alumno de acuerdo a su desarrollo va adquiriendo habilidades que le permitan transformar y desarrollar competencias para ir progresando en su vida futura y el desarrollo en sus procesos de enseñanza – aprendizaje. Por otra parte, en esta etapa en la que se encuentran los niños de primer grado una de las características suele ser el egocentrismo, mismo que lleva a el niño a suponer que lo que hace, dice y piensa es correcto siendo este un limitante para que logre tener un buen manejo de sus conductas y ser consciente de sus emociones, ya que generalmente se centra únicamente en intereses y necesidades propias.

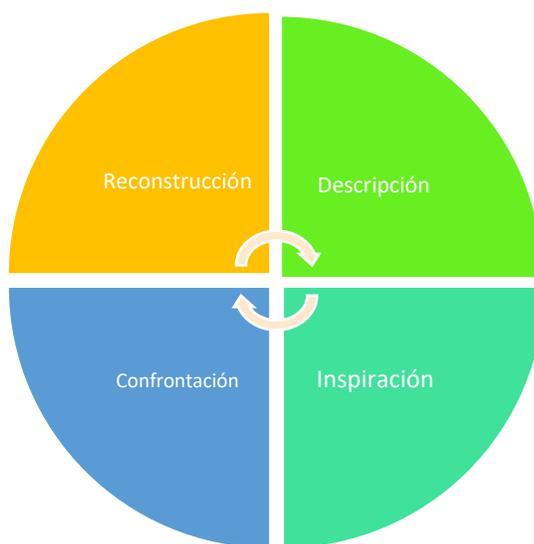
### **Diario de clase**

Para llevar a cabo mi reflexión de las propuestas de mejora se hace uso del diario de clase como instrumento de recogida de información, de acuerdo a Zabalza (2004) define al diario de clase como “los documentos en los que los profesores y profesoras recogen sus impresiones sobre lo que va sucediendo en sus clases” (p.15).

Si bien el diario de clase consiste en la narración que realizo de mi práctica teniendo como fin último la mejora de esta a través de la reflexión sobre lo positivo y lo negativo de mi

actuar. Dentro del diario de clase se emplea el ciclo de (Smith, 1991, p.280) que está compuesto de cuatro fases o etapas: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reconstrucción, ya que es un medio por el cual los docentes pueden reflexionar sobre su profesión. (ver figura 1)

**Figura 1. Fases del ciclo de reflexión**



**Descripción:** Un primer requisito para la actitud reflexiva es percibir la práctica docente como problemática. Por tanto, un primer paso de este ciclo es percibir las problemáticas de la práctica docente, para lo cual es de utilidad ser capaz de “describir nuestras prácticas y (a) utilizar dichas descripciones como base para posteriores debates y desarrollos” (Smith, 1991, p. 282).

**Inspiración:** La sola descripción de una situación que se considera problemática no es suficiente. Una vez realizado el ejercicio de definir y describir claramente el problema en la enseñanza inicial de profesores, se debe avanzar a un segundo estadio. La fase siguiente

corresponde a la de información o inspiración. En palabras de Smith (1991), busca “¿Cuál es el sentido de mi enseñanza?” (p. 282).

**Confrontación:** Lo describe a través de la pregunta “¿Cómo llegué a ser de este modo?”. Una cosa es describir y reflexionar sobre la enseñanza que impartimos, y otra adoptar nosotros mismos una posición que nos haga cuestionar el cómodo mundo que conocemos y en el que vivimos; ésta es una tarea mucho más difícil. El intento de colocar o situar a la enseñanza en un contexto cultural, social y político más amplio supone embarcarse en una reflexión crítica sobre los supuestos que subyacen tras los métodos y prácticas utilizados en el aula. Vista de esta forma, la enseñanza deja de ser un conjunto aislado de procedimientos técnicos para convertirse en la expresión histórica de unos valores construidos sobre los que se considera importante en el acto educativo. (Smith, 1991, p. 285).

**Reconstrucción:** Una última fase de este ciclo corresponde a la reformulación. Smith lo describe con la pregunta “¿Cómo podría hacer las cosas de otro modo?” (p. 291)

Ahora bien, se puede concluir, expresando que la implementación de este ciclo reflexivo guiará el análisis y reflexión que haré sobre cada una de las acciones que fueron puestas en marcha como propuesta de mejora ante la problemática detectada y sobre la cual gira este trabajo de investigación, con la finalidad de poder saber en qué medida se dio solución y que aun debo mejorar para lograr por completo el cumplimiento de mis propósitos planteados.

### **2.3 Marco metodológico**

El presente informe de prácticas profesionales se desarrollará con base en la metodología investigación-acción la cual es aquella indagación autorreflexiva cuyo propósito es transformar las prácticas sociales haciéndolas más eficientes, dicho de otra forma, es:

Una forma de indagación autorreflexiva realizada por quienes participan (profesorado, alumnado, o dirección, por ejemplo) en las situaciones sociales (incluyendo las educativas) para mejorar la racionalidad y la justicia de: a) sus propias prácticas sociales o educativas; b) su comprensión sobre las mismas; y c) las situaciones e instituciones en que estas prácticas se realizan (aulas o escuelas, por ejemplo) (Kemmis, 1984, como se citó en Latorre, 2003, p. 24).

Mediante la implementación de la metodología investigación acción se desarrollará el presente informe de prácticas profesionales mismo que permitirá al docente fortalecer las competencias en las cuales se detectaron áreas de oportunidad para transformar su actuar docente a través de la reflexión que realiza de las acciones desarrolladas antes y durante su práctica.

Para el proceso de investigación del presente documento, se implementó el modelo de (Kemmis 1989, como se citó en Latorre, 2003, p. 40), el cual se representa en un espiral de ciclos, compuesto de cuatro momentos:

El plan de acción es el primer momento dentro de la investigación acción donde se pueden considerar al menos tres aspectos como los menciona (Kemmis, 1989, como se citó en Latorre, 2003): “el proceso de investigación se inicia con una idea general cuyo propósito es mejorar o cambiar algún aspecto problemático de la práctica profesional; identificado el

problema, se diagnóstica y, a continuación, se plantea la hipótesis de acción o acción estratégica” (pp. 41-42).

Ahora bien, el plan de acción hace referencia a la autorreflexión que realiza el docente a su práctica para detectar una problemática que prevalece y no le permite desenvolverse correctamente, posteriormente se pasa a un momento decisivo del proceso donde se realiza el planteamiento de la acción estratégica de la cual dependerá el éxito del presente informe de prácticas profesionales.

El segundo momento lleva por nombre acción, el cual hace alusión a la puesta en marcha de las estrategias planificadas durante el primer momento, que fueron pensadas con el fin de contrarrestar o eliminar la problemática planteada en un inicio, considerado, así como un cambio que debe ser cauteloso y que incita a la reflexión, de acuerdo a (Kemmis, 1989, como se citó en Latorre, 2003, p. 47) menciona que: “la acción es deliberada y está controlada, se proyecta como un cambio cuidadoso y reflexivo de la práctica. No está exenta de riesgo, pues se enfrenta a limitaciones políticas y materiales, por lo que los planes de acción deben ser flexibles y estar abiertos al cambio. Se desarrolla en un tiempo real.

Por lo tanto, este segundo momento que lleva por nombre acción, refiere a la aplicación de las estrategias mismas que podrán ser observadas, aunado a ello se registrará información sobre estas, y posteriormente proporcionarán evidencias que serán útiles al momento de la reflexión.

Como tercer momento se encuentra la observación o supervisión del plan de acción, la cual se refiere a observación de las acciones puestas en marcha para la recogida de

información que se puede realizar mediante diversas técnicas que permiten obtener mayor información sobre lo que se experimentó y poder reflexionar sobre lo que se ha descubierto para posteriormente aplicarlo en nuestra práctica, de acuerdo a (Kemmis, 1989, como se citó en Latorre):

La observación recae sobre la acción, ésta se controla y registra a través de la observación y nos permite ver qué está ocurriendo. La investigación acción prevé una mejora de la práctica profesional. La observación implica, en este sentido, la recogida de información relacionada con algún aspecto de la práctica profesional. Observamos la acción para poder reflexionar sobre lo que hemos descubierto y aplicarlo a nuestra acción profesional. Es en el imperativo de la observación donde la investigación-acción difiere de otras tradiciones de investigación (pp. 48-49).

Este tercer momento de observación y supervisión de la acción va más allá de lo que es la obtención de datos ya que es la generación de estos con la finalidad de reflexionar, evaluar y finalmente poder explicar que fue lo que sucedió.

Por último, el cuarto momento lleva por nombre reflexión con el cual se concluye el ciclo y se realiza la interpretación de los resultados de las acciones que fueron aplicadas, cabe mencionar que si los resultados obtenidos no fueron los esperados no quiere decir que se haya fracasado sino que ahora pasa a formar parte de la experiencia del docente, misma que puede retomar para reestructurar sus acciones o cambiarlas de tal manera que respondan a las características del contexto al cual son aplicadas.

La reflexión o análisis de datos la entendemos como el conjunto de tareas - recopilación, reducción, representación, validación e interpretación- con el fin de

extraer significados relevantes, evidencias o pruebas en relación con los efectos o consecuencias del plan de acción. La tarea de analizar e interpretar da sentido a la información obtenida. Es una tarea que requiere creatividad por parte del investigador. En este sentido es un proceso singular y creativo, donde el componente artístico tiene un peso importante (Kemmis, 1989, como se citó en Latorre, 2003, p. 83).

Este último momento del ciclo se refiere en otras palabras al proceso de extraer el significado de los datos, para pasar a la realización del informe, y con posibilidad de poder replantear el problema que su vez será el inicio de un nuevo ciclo.

Ahora bien, al utilizar el modelo de Kemmis en el presente informe de práctica profesional se pretende que por medio del desarrollo de los cuatro momentos que componen al ciclo de la investigación-acción, logre dar solución a la problemática que en un inicio fue plantada en relación a la falta de referentes teóricos para favorecer la autorregulación emocional en niños de primer grado, obteniendo así la mejora de mi práctica.

### **3. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora**

La educación como se sabe es una tarea compartida, teniendo como involucrados tanto a los estudiantes como docentes, donde con estos últimos el área de desarrollo personal y social de educación socioemocional busca orientar su práctica para poder impulsar una educación integral en la cual no solo se vea el lado académico sino que se dé la misma importancia a las interacciones que se generan cotidianamente en el aula favoreciendo así la convivencia escolar, esto a partir del desarrollo de habilidades específicas que cada alumno deberá ir desarrollando.

A continuación, presentó detalladamente la descripción de las 5 estrategias que se desarrollan en el marco del plan de acción de este informe de prácticas profesionales, las cuales son aplicadas como propuesta de mejora para favorecer la autorregulación siendo esta una de las 5 dimensiones del área de desarrollo personal y social de la Educación Socioemocional, mismas que fueron aplicadas en al primer grado, grupo “A” de la Escuela Primaria “Gral. José Vicente Villada” con el fin último de desarrollar la competencia: Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del plan y programas de estudio de educación básica.

Lo primero que se realizó fue darme a la tarea de indagar sobre puntos relevantes de la problemática planteada, como: ¿Qué es la autorregulación?, ¿Cuáles eran las dimensiones de la educación socioemocional?, ¿Qué es la ira?, ¿Qué estrategias favorecen la autorregulación en niños de primer grado de primaria?, ¿El desarrollo cognitivo del niño de primer grado de primaria?, entre otros aspectos que permitirían ir avanzando en el diseño y selección de estrategias que favorecieran la autorregulación en los niños de primer grado.

Me apoyo del diario del profesor como técnica de recogida de información donde describo una a una las acciones que he realizado para erradicar la problemática que detecté en mi actuar docente, cabe mencionar que cada diario cuenta con: una estrategia en específico, un indicador de logro y un propósito con la finalidad de tener un mayor control del desarrollo de la misma, así como tener focalizado en todo momento lo que se quiere lograr. Para la realización del diario del profesor se tomaron en cuenta las 4 etapas que marca el modelo del ciclo de reflexión de Smith: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reconstrucción.

Dentro de las descripciones de las estrategias haré uso de algunas nomenclaturas para referirme a algunos participantes.

DF: Docente en Formación AL: Alumno AA: Algunos alumnos TA: Todos los alumnos

### **3.1 Estrategia 1. “Intensamente”**

La secuencia didáctica donde se emplea la presente estrategia y evidencias que dan testimonio de su desarrollo se pueden observar en el anexo 1.

**Fecha de aplicación:** 08 de marzo de 2022.

**Número de alumnos participantes:** 20 alumnos

**Área:** Educación socioemocional

**Dimensión:** Autoconocimiento.

**Habilidad:** Tiene capacidad de atención.

**Indicador de logro:** Identifica el nombre de distintas emociones.

**Propósito de la estrategia:** Identificar las emociones básicas (propias y de los demás) y nombrarlas.

**Grado y grupo de aplicación:** 1 grado, grupo “A”

#### **Descripción:**

La estrategia se desarrolló en el aula de usos múltiples de la escuela primaria “Gral. José Vicente Villada”, donde se les indicó a los alumnos que debían trasladarse a este espacio

debido a que su salón no contaba con recursos necesarios para las proyecciones que se tenían previstas.

Al llegar al aula se organizaron las butacas de tal forma que todos los integrantes del grupo pudieran visualizar al frente, se dio apertura a la sesión con algunos cuestionamientos como:

DF: ¿Conocen las emociones?

AA: Si, si maestra.

Al ver que no todos los alumnos respondieron opté por acercarme a aquellos niños de los cuales no obtuve respuesta y les pregunté directamente todos respondieron afirmativamente al cuestionamiento planteado, pero para poder conocer un poco más de sus conocimientos previos decidí realizar otra pregunta y sus respuestas las fui rescatando en forma de lluvia de ideas en el pizarrón.

DF: ¿Cuáles son las emociones que conocen?

TA: Alegría

AA: Tristeza

AA: Enojo

AA: Furia

DF: Muy bien, ya me han mencionado algunos nombres de emociones les proyectaré un pequeño cortometraje de la película de intensamente, para conocer las que nos hacen falta.

Al terminó del video nuevamente les realicé una pregunta.

DF: ¿Qué emociones lograron identificar?

TA: Furia, alegría, tristeza, desagrado y miedo.

DF: Bien hecho han logrado reconocer las 5 emociones.

Es justo en esta parte donde los alumnos identifican las emociones y las nombran, fue realmente agradable verlos guardando silencio y atentos al video, gracias a esto cuando realicé el ultimo cuestionamiento se pudo apreciar que realmente les había interesado porque sus respuestas eran correctas, a su vez se mostraron motivados ya que no tuve que acercarme a los niños directamente para que respondieran, sino que ellos solos se motivaron a participar.

Posteriormente se les dieron algunas indicaciones como: Se van a trasladar a la parte de atrás del aula donde hay espacio libre y formaran 5 equipos de acuerdo a como les indique, esto con la finalidad de que aprendieran a trabajar de manera colaborativa con diferentes compañeros, se le asignó a cada equipo una cartulina con un dibujo el cual deberán pintar de acuerdo al color que corresponda.

Para que los equipos estuvieran mejor organizados se le asignó a cada uno un pequeño espacio. Se les mostraron los distintos colores de pintura con los que se contaba azul, verde, amarillo, morado y rojo, cada equipo eligió la que correspondía con su emoción.

Enseguida se les dio la indicación de que debían comenzar a pintar.

AA: Si, maestra que padre me encanta pintar.

DF: ¡Qué bueno!. Solo no olviden que el trozo de tela que se les solicitó es para que ustedes se vayan limpiando las manos y no manchen su ropa.

Todos los alumnos se mostraron muy participativos, sin embargo, dos de ellos no atendieron bien las indicaciones y mancharon parte de la cartulina, pero eso no fue un limitante, únicamente se les sugirió que tuvieran más cuidado, lo cual atendieron de manera correcta. Aproximadamente se llevaron 25 minutos para concluir esta parte de la estrategia, donde ya se podían apreciar sus dibujos. De igual forma este trabajo generó la colaboración en cada equipo con el fin último de obtener el producto.

Al finalizar todos los alumnos expusieron su dibujo a sus compañeros explicando cual era la emoción y ellos la representaron con gesticulaciones. Se pasó al último momento donde ellos realizaron en una fotocopia un dibujo representativo de cada una de las emociones que se habían abordado durante la sesión, todos optaron por representarlas con los personajes del cortometraje proyectado.

Es en este momento donde al ver su producto logro darme cuenta de que se había alcanzado el propósito al 100%, ya que de acuerdo a la lista de verificación que implemente para la evaluación de la estrategia arrojan como resultado final al 100% por cumplir con listado de indicadores.

### **Inspiración:**

Esta primera estrategia fue diseñada a causa de observar que algunos alumnos no logran nombrar la emoción que en alguna situación en específico experimentaban, por lo que no tenían una noción exacta de cuáles eran las emociones básicas del ser humano. Como menciona Malaisi (2020):

A menudo los niños experimentan emociones de las que no pueden hablar porque no conocen las palabras necesarias para expresarlas. Pueden llorar por tristeza o bien por miedo y hasta por enojo, pero si no pueden nombrar o verbalizar sus estados afectivos, no podrán saber qué es lo que sienten. Difícilmente identificarán las causas de su estado emocional, y menos aún podrán resolver sus problemas o apreciar el para qué de las emociones. (p.15)

Es esta la razón principal por la cual se diseñó la estrategia de intensamente misma que le permitió a los alumnos identificar claramente las emociones, a su vez si nos vamos al plan y programas de estudio para la educación básica 2017, Aprendizajes Clave, en Área de desarrollo personal y social, educación socioemocional la primer dimensión a trabajar es el autoconocimiento el cual a grandes rasgos se refiere a que el alumno se conozca y comprenda así mismo teniendo conocimiento de las emociones, pensamiento y deseos que influyen en su actuar. Cabe mencionar que en todo momento se tuvieron presente las características del grupo el cual es muy imperativo, pero si hay algo que les gusta y les llama la atención son los videos o películas, por lo tanto, se implementaron recursos tecnológicos.

Esta primera estrategia principalmente se orientó a que los alumnos de primer grado lograran reconocer las 5 emociones básicas como lo marca el plan y programas de estudio 2017, de acuerdo a Recio (2014) menciona que:

El progresivo conocimiento de las emociones les ayudará a adquirir la capacidad de poder regular la manifestación de la emoción y/o modificar un estado anímico, así como su exteriorización. Enseñar a los niños y niñas a reconocer y gestionar las

emociones, les permite conocerse, incrementar la percepción de control sobre aquello que les pasa y aprender a automotivarse.

Considero que fue una estrategia exitosa por que los alumnos se mostraron atentos y participativos, sobre todo es importante resaltar que los alumnos mostraban relajación y alegría al trabajar con pintura, nunca se perdió de vista el propósito mismo que fue cumplido. Pienso que este tipo de actividades hizo que les llamara la atención y se pudieran lograr con mayor facilidad el propósito porque realizaron cosas diferentes a las que normalmente estaban acostumbrados.

### **Confrontación:**

De acuerdo a lo observado y los resultados obtenidos en las listas de verificación se puede definir que la presente estrategia que fue diseñada favoreció mi problemática ya que mediante la investigación que realicé pude obtener un referente que permitiera poder hacer que los niños identificaran con claridad cuáles son las emociones básicas que ellos podrían experimentar, siendo este mi punto de partida y a su vez me pude percatarme, que para abordar la segunda dimensión del área de educación socioemocional se requiere de un trabajo previo el cual involucraba el trabajar con el autoconocimiento que se enfoca principalmente en el aprender a ser para posteriormente lograr que ellos manejen sus conductas.

El éxito de la estrategia se debe a que los alumnos tenían noción de cuáles eran las emociones solamente se requería recordarlas, ya que la evaluación realizada a cada uno de ellos demostró un resultado satisfactorio donde el total de alumnos reconocen, nombran y

relacionan las 5 emociones con colores en específico, permitiéndoles tener otro punto de referencia para recordarlas, como lo menciona Esteban (2021):

La ciencia está de acuerdo en que los colores ejercen un poder sobre el estado de ánimo de las personas. Y que también pueden mejorar la concentración, disminuir o aumentar la agresividad, ayudar a conciliar el sueño o estimular la memoria.

Esto forma parte del trabajar la memoria emocional, donde al niño le es más fácil recordar cada emoción por su color, por tal razón que se optó por trabajar la estrategia de esta manera.

### **Reconstrucción:**

Considero que mi actuar fue bueno, desde el diseño de la estrategia de intensamente de la cual se obtuvieron muy buenos resultados, gracias a que anteriormente me había percatado que me costaba trabajo que los niños se mantuvieran atentos, para lo cual tuve la grata experiencia de trabajar algunas actividades con los promotores de artes e inglés quienes implementaban videos, películas y se notaba el interés por parte de los niños, es así como decido retomar esa idea para trabajar la identificación de emociones.

Por otra parte, sabía que a los niños les agradaba mucho colorear, pero me atreví a ir más allá de colores y una hoja, tratando de hacer para ellos un momento de diversión y relajación, por lo que opté por trabajar con pintura misma que podían manipular con sus manos.

Ahora bien, reconozco que existen áreas de oportunidad sobre las que debo trabajar para mejorar, así que mis propuestas para obtener un mayor éxito de esta estrategia en una próxima aplicación son:

Tener un mejor manejo del tiempo que se contempló dentro de la secuencia didáctica, debido a que no estamos exentos de situación imprevistas a las cuales se les invierte parte del tiempo que se había asignado al desarrollo de la estrategia, por lo cual debemos ser conscientes de que este, es limitado y en la mayoría de las ocasiones se invierte este recurso en múltiples actividades que no prevemos como maestros, provocando que se acorte significativamente el tiempo asignado para el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que de ahora en adelante debo procurar estimar el tiempo que destino a cada actividad y de esta forma podre evitar la sobra o la falta de tiempo (Beltrán. V, Milena. G, 2016).

Asegurarme de que las indicaciones sean claras y entendidas por todos los integrantes del grupo, ya que por esta razón algunos alumnos realizaron cosas distintas a las que se les indicó por diversas razones y una de ellas puede ser la falta de atención, ahora bien, Kounin (citado en Venegas. C, María. C, 2004), recomienda que:

El docente debe cuidar el movimiento de la lección, el ritmo, la velocidad y las transiciones; para esto debe prestar atención a la forma cómo plantea las indicaciones las cuales deben ser claras y precisas. Es necesario finalizar un trabajo antes de iniciar otro y se debe emplear el tiempo necesario en las indicaciones y explicaciones de lo que se espera que sea el comportamiento y el trabajo suyo y de los alumnos (p.6).

Ahora bien, gracias a la experiencia obtenida me he dado cuenta de lo indispensable que es, que el docente se tome el tiempo necesario al momento de dar indicaciones, pero sobre todo que estas logren ser claras y precisas, para quienes van dirigidas ya que de ello depende el logro del trabajo a realizar. Donde incluso el maestro puede apoyarse de los mismos educandos para verificar que hayan entendido qué es lo que deben de hacer, esto se puede

realizar mediante cuestionamientos dirigidos a los alumnos para que ellos con sus propias palabras puedan expresar lo entendido y con ello, los niños que aún lograban comprender que iban a realizar les quede claro ya que manejan un mismo lenguaje entre ellos.

Aunado a lo anterior el docente puede evitar la pérdida de tiempo cuando las indicaciones son claras desde el inicio del trabajo, ya que prevería con esto que los niños realicen una actividad que no cumpla con lo solicitado, oh que después de haber transcurrido una parte del tiempo los niños sigan preguntando que es lo que deben de hacer.

### **3.2 Estrategia 2. "Ruleta de las emociones"**

La secuencia didáctica donde se emplea la presente estrategia y evidencias que dan testimonio de su desarrollo se pueden observar en el anexo 2.

**Fecha de aplicación:** 11 de marzo de 2022.

**Número de alumnos participantes:** 20 alumnos

**Área:** Educación socioemocional

**Dimensión:** Autoconocimiento.

**Habilidad:** Conciencia de las propias emociones

**Indicador de logro:** Identifica el nombre de distintas emociones

**Propósito de la estrategia:** Relacionar las emociones con situaciones cotidianas para compartir con los compañeros experiencias personales y respetar su participación.

**Grado y grupo de aplicación:** 1 grado, grupo "A"

**Descripción:**

Se inicia recordando las emociones que se habían identificado en la película de intensamente:

DF: ¿Cuáles son las emociones?

A1: Alegría

A2: Tristeza

A3: Furia

A4: Ira

A5: Temor

A6: Desagrado

DF: ¡Excelente, veo que las recuerdan muy bien! Le entregaré a cada uno de ustedes un abatelenguas con su nombre escrito, formaremos una fila del escritorio hacia la puerta pasaran a depositar su abatelenguas en el recipiente que represente como se siente en día de hoy (Alegre, triste, furioso, con asco o temeroso).

Los alumnos realizaron la actividad de manera correcta, se les pidió que después de depositar su abatelenguas hicieran el favor de tomar asiento. Ya que todos habían participado se les cuestionaba sobre ¿Porque se sentían así?, prácticamente todos se fueron por la emoción de felicidad únicamente fue un alumno el que mencionó que se sentía triste. Unas de las respuestas eran:

A1: Yo me siento feliz porque me gusta venir a la escuela.

A2: Yo me siento triste porque mi mamá se fue a cuidar a mi abuelita y no la he visto, ella siempre jugaba conmigo.

DF: Si, pero tu mamita tuvo que ir a cuidar a tu abuelita porque está un poco mal de salud, pero ella regresará muy pronto a tu casa. ¿Qué te parece si todos nos apuramos a trabajar muy rápido hoy y salimos a jugar?

A2: Si, maestra.

Posteriormente se explicó que se les leerían algunas situaciones (cuando se termine de leer una se dará un espacio para que los alumnos mediante sus gestualidades expresen la emoción que corresponde y la nombre, así sucesivamente con cada una de las situaciones).

Las situaciones que se emplearon y de las cuales se obtuvieron muy buenos resultados son las siguientes:

1. Mi mamá hace un pastel del sabor que me gusta. (Felicidad)
2. Uno de mis compañeros me golpea. (Furia)
3. Mi mascota se muere. (Tristeza)
4. Entro a una casa abandonada por la noche. (Temor)
5. Me tropiezo y caigo sobre un bote con mucha basura. (Desagrado)

Los alumnos logran identificar qué emoción experimentan en cada situación planteada, se retiran por unos según el cubrebocas únicamente para dejar ver la gesticulación.

La ruleta de las emociones se llevó de manera física esta fue elaborada de madera, realmente encontré muchos sitios web donde todas eran de manera digital, pero considere que sería más factible que fuera física ya que tomando en cuenta las características del salón

sería un poco complicado proyectarla y tendríamos que trasladarnos a otro espacio con posibilidad de que otros grupos hagan uso de este.

Llega el momento de darles a conocer la ruleta a los niños su expresión al verla fue de asombro e insistían en jugar con ella ya que la podían girar, se les comentó que se iba a trabajar con ella, pero antes debían escuchar la indicación que les daría.

DF: Recibirán una fotocopia en la cual deberán escribir una situación en la que hayan experimentado (tristeza, alegría, desagrado, temor, furia), la selección de la emoción será a través de la ruleta, la cual pasará uno de usted al frente y la girará para saber con cual emoción deberán trabajar. Es a partir de la dinámica de acitrón de un fandango que se realiza la selección de los niños que pasan a girar la ruleta.

A quienes les tocó pasar fue a: Mateo, Alexa, Hanna, Andrés y Ariadne. El orden en que se trabajaron las emociones fue: Furia, alegría, temor, desagrado y tristeza. Por último, se llevó a cabo una plenaria donde se pudieron compartir sus productos con la finalidad de que sus demás compañeros conocieran que situaciones les hacen sentir esas emociones, a su vez lograron darse cuenta de que coincidían en algunas situaciones y algunas otras no.

### **Inspiración:**

Esta segunda acción realizada en beneficio de poder seguir atendiendo la competencia profesional en la cual identifiqué áreas de oportunidad y poder favorecer en mis alumnos la autorregulación, se desarrolla esta estrategia donde se implementó la ruleta de las emociones, que como bien lo dice su nombre contenía las 5 emociones representadas con los personajes

de intensamente y los niños pudieron relacionar situaciones que les hacen sentir: Alegría, tristeza, furia, temor y desagrado.

Los educandos lograron reconocer que hay diversas situaciones que los hacen reaccionar de manera distinta, considero que esto les permitirá ser más empáticos y comprensivos entre ellos entendiendo que cada ser humano siente y se expresa diferente, dando pauta a que en un futuro ellos establezcan mejores relaciones interpersonales porque sabrán que las personas no siempre reaccionan como ellos lo hacen.

### **Confrontación:**

Como parte aun del autoconocimiento se desarrolló la estrategia de la "ruleta de las emociones" misma que favoreció a la solución de mi problemática considerando que permitió al alumno identificar qué situaciones de su vida cotidiana han hecho que experimente las emociones básicas, esto como parte del desarrollo de la habilidad de tener conciencia de las emociones, del conocerse a sí mismo y poder tener un mayor manejo de nuestras reacciones, como bien lo menciona la SEP (2017):

El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presenten en la vida. (pp.539-540)

Ahora bien, por lo mencionado anteriormente soy consciente de que los niños y las niñas por la edad en la que se encuentran ya han experimentado y expresado algunas emociones como alegría, tristeza, miedo y enojo, y resulta relevante el compartir con sus compañeros, convirtiéndose en un espacio que les permitirá adquirir y reconocer las emociones para aprender así a expresarlas de manera apropiada. Para la evaluación de esta estrategia se implementó una lista de verificación donde se puede observar que los alumnos lograron el propósito cumpliendo cada uno de los indicadores de logro y mostró respeto en las participaciones del resto de sus compañeros.

### **Reconstrucción:**

Considero que esta estrategia fue muy enriquecedora y que les motivó a los alumnos, ya que se mostraron muy participativos al querer compartir lo que les ha pasado a ellos, en la mayoría de las situaciones compartidas coincidían con la emoción que experimentaban, dándose cuenta de que en muchas ocasiones a sus compañeros y a ellos les puede hacer enojar lo mismo oh en algunos otros casos no reaccionan de la misma manera ante las situaciones de su vida.

Ahora bien, se logró el propósito planteado, sin embargo, lo que propongo realizar en otro momento para hacer más dinámica la aplicación de esta estrategia es trabajar más el aspecto de no aburrirlos ya que el hecho de que todos sus compañeros comentarán sus experiencias podría llegar a ser tedioso para ellos, sobre todo con los niños pequeños, por lo que considero que lo que se podría realizar es que cuando un niño comparte su experiencia se podría llevar a cabo una votación para saber quién más ha reaccionado de la misma manera ante una

situación en específico con la finalidad de ir acortando los tiempos y aun así no se perdería de vista el propósito.

Se retoma el quinto principio pedagógico que hace alusión a estimular la motivación intrínseca del alumno, donde el docente debe diseñar las estrategias que propicien la relevancia del conocimiento en todo momento haciendo que el interés del alumno prevalezca a lo largo de la sesión o sesiones, por ello, es importante evitar caer en la aplicación de estrategias que se tornen aburridas después de cierto tiempo (SEP, 2017).

### **3.3 Estrategia 3. “Botella de la calma”**

La secuencia didáctica donde se emplea la presente estrategia y evidencias que dan testimonio de su desarrollo se pueden observar en el anexo 3.

**Fecha de aplicación:** 16 de marzo de 2022.

**Número de alumnos participantes:** 19 alumnos

**Área:** Educación socioemocional

**Dimensión:** Autorregulación.

**Habilidad:** Regulación de las emociones

**Indicador de logro:**

Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

**Propósito de la estrategia:** Calmar y/o relajar a los niños que se enojan.

Grado y grupo de aplicación: 1 grado, grupo “A”

**Descripción:**

Previo a la estrategia de la “Botella de la calma” se les entregó a los alumnos una fotocopia la cual contenía 3 niños mostrando diversas reacciones, ellos debían de observarlos detenidamente y responder posteriormente al cuestionamiento que les plantearía: ¿Cuál de los tres niños es más probable que reaccione de manera agresiva? Y ¿Por qué? No tarde mucho tiempo en obtener una respuesta por su parte, misma que fue certera.

Posteriormente se lleva a cabo la elaboración de su botella de la calma, para lo cual se les pidió despejar su mesa de trabajo y se hizo entrega del material (agua, purpurina y lentejuela) que se requería excepto de la botella de plástico porque este cada niño la debía llevar. Ya que todos contaban con el material necesario, se les fue indicando paso a paso como realizarla esto con la finalidad de que ningún alumno se quedara atrás.

Durante la elaboración de la botella de la calma algunos niños se mostraron inquietos, el motivo de esto fue que les causaba curiosidad el movimiento de la purpurina en el agua, por lo que querían estar constante agitando la botella o por otro lado estar destapándola para sacar la purpurina, entonces consideré que este tipo de acciones podrían llegar a afectar la actividad, por lo que se les mencionó que era necesario establecer reglas para su uso, fue así como ellos mencionaron algunas y yo complementé, con la finalidad de que la botella no fuera usada con otros fines, que no fuera el calmar o relajar.

Posteriormente se les invitó a salir con su botella a un espacio más amplio como lo es el lugar donde comen en el recreo, ya que todos se encontraban sentados, les di una breve explicación de su funcionalidad, enseguida con la finalidad de que logaran hacer un buen uso de ella se les indicó que agitaran su botella durante 30 segundos, a su vez se les plantearon algunos cuestionamientos como: ¿Alguna vez te has sentido, así como se ve la botella?, ¿Qué haces o cómo actúas ante esta situación?, con los cuales ellos comenzarían a identificarse relacionando lo que sucedía dentro de la botella y cuando ellos experimentan la emoción de ira, las respuestas más comunes fueron: Si, cuando estoy muy enojada, cuando alguien me hace enojar le pego porque mi papás me han dicho que si alguien me hace algo yo me defienda, esto es realmente alarmante porque precisamente estas respuestas fueron de niños que en su mayoría todos los días me la pasó llamándoles la atención, por su conducta agresiva que muestra con sus compañeros, incluso cuando los demás no seden a lo estos niños quieren. Les pregunte ¿Creen que hacer eso está bien?, ellos muy certeros respondían que no contradiciéndose con lo anteriormente mencionado.

Bueno, a continuación, se les indica que coloquen su botella sobre la mesa que es una superficie plana y que observara detenidamente como la purpurina comenzaba a caer al fondo y el agua se aclaraba mientras ellos realizaban esto yo les comentaba que: Cuando nos enfrentamos a una emoción difícil debemos detenernos y respirar por un momento, esto nos ayuda a que nuestra mente también se aclare como pasa con la botella y así poder evitar reaccionar agresivamente.

Poco después se les pidió que de manera grupal pensarán en un conflicto reciente que se haya presentado dentro del salón, en su totalidad los alumnos mencionaron la misma

situación y fue con esta con la que se desarrolló la estrategia. Mediante una fotocopia que contenía 4 apartados que permitían saber lo que sucedió antes y después del conflicto. Como primer momento se les pidió que completaran las tres primeras columnas con base al altercado surgido

Ya que tenían la escena descrita mediante dibujos se les pide que pongan en práctica la estrategia de la botella de la calma siguiendo cada paso que se explicó en un inicio agitan la botella durante 30 segundos y colócala en una superficie plana, observa como la purpurina vuelve al fondo, mientras inhalas y exhalas podrás relajarse siendo este una opción para evitar reaccionar de manera impulsiva y así podrás aclarar tu mente para pensar en una posible solución que te permitirá expresar la emoción de manera apropiada plasmándola en el último apartado de la hoja.

Por último, comparten con el resto del grupo la solución a la que cada uno llegó, para conocer las diversas respuestas y analizarlas con el fin de conocer nuevas alternativas que nos lleven a mejorar nuestra expresividad de la ira sin afectarnos a nosotros y a los que nos rodean.

### **Inspiración:**

La aplicación de esta tercera acción fue a causa de la importancia de que los niños conozcan estrategias de autorregulación desde pequeños, es decir que aprendan a manejar sus conductas ya sus relaciones interpersonales se ven afectadas a causa de que no regulaban sus reacciones, por lo que a una edad temprana como en la que se encuentran ahora su aprendizaje suele ser más eficaz debido a que su cerebro es más flexible y cuenta con una

plasticidad mayor, se consideró oportuno apoyarse de este aspecto para que ellos logren adquirir y comprender la importancia de aplicar estrategias de autorregulación desde este momento donde inician su interacción en contextos diferentes.

De acuerdo al informe de Unicef (2017), hace referencia al aprendizaje en la primera infancia donde explica que:

Durante este periodo de vida, el cerebro crece con asombrosa rapidez. Las conexiones se forman a una velocidad que no volverá a repetirse en la vida, lo que determina y afecta profundamente el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño, influyendo en su capacidad para aprender, resolver problemas y relacionarse con los demás. Esto influye a su vez en la propia vida de los adultos, al repercutir en su capacidad para ganarse la vida y realizar una contribución a la sociedad en la que viven e incluso afecta su felicidad en el futuro. (p. 2).

Retomando la referencia anterior el fin último de dar a conocer la estrategia de la “botella de la calma” a los niños fue que ellos tuvieran un referente respecto a la dimensión dos (autorregulación) del área de desarrollo personal y social de educación socioemocional y tuvieran la oportunidad que desde sus primeros años logaran que la expresión de sus emociones sea apropiada.

### **Confrontación:**

La estrategia de la “botella de la calma” tuvo un impacto positivo sobre la problemática que en un inicio fue planteada sobre la falta de referentes teóricos que me permitieran a mi como docente poder darles a conocer algunas de las estrategias que les facilitara tener una

mayor regulación de la emoción de la ira. Ahora bien, con la puesta en marcha de esta estrategia, se logró apreciar el avance en el desarrollo la capacidad de regulación que no es otra cosa más que gestionar la intensidad y duración del estado emocional haciendo que los niños puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de una manera tranquila y exitosa, evitando lastimarse ellos mismos y a las personas que los rodean.

La aplicación de esta acción fue considerando los intereses de los niños quienes suelen ser atraídos por material llamativo, ante esto se optó por llevar a la práctica una serie de actividades, la creación y uso de la botella de la calma. Según Merina, (2018):

Es una herramienta muy buena para ayudar al niño a calmarse cuando el niño entra en un enfado incontrolable, ya que al niño pequeño le cuesta controlar la frustración, esta herramienta ayuda al niño a volver a un estado de mayor tranquilidad. Cuando el niño está en esa fase incontrolable, no es el momento de hablar con él, ya que el primer paso es lograr que se calme. Una vez calmado, es cuando hablaremos con él.

Ahora bien, hablando desde la experiencia al ver llevado a la práctica esta estrategia, considero que obtuve resultados muy favorecedores en cuanto al interés mostrado por los alumnos y a su vez al atender la autorregulación por medio de esta herramienta que les proporciono un momento de calma.

Se considera necesario mencionar que el uso de las botellas se puso a consideración de los niños quienes algunos optaron por cargar con ella diariamente y otros porque esta permaneciera en su salón para cuando requirieran utilizarla, fue así como dentro del salón se pudo observar que 11 niñas y niños hicieron uso de esta botella en situaciones en las cuales

se experimentaba la emoción de ira como respuesta a una situación vivida en medio del establecimiento de relaciones interpersonales, con ello puedo afirmar que realmente fue funcional esta estrategia ya que se logró ver como ellos recurrían a utilizar su botella como una alternativa que le permitiría regular su ira para poder expresarse de manera apropiada y dejar de lado sus reacciones agresivas aun sabiendo que esta emoción es una de las más difíciles de regular por el grado de intensidad con el que se puede experimentar.

### **Reconstrucción:**

Ahora bien, después de haber reflexionado sobre la puesta en práctica de la estrategia que lleva por nombre botella de la calma, logro darme cuenta de que los resultados esperados fueron muy enriquecedores, afirmo esto con base a la lista de verificación siendo este el instrumento de evaluación empleado, mismo que arroja que todos los alumnos lograron elaborar su botella de la calma tal cual se les indicó y hacen uso de ella para favorecer su autorregulación tomando en cuenta que algunos alumnos consideraron el momento de calma como el control de reacciones impulsivas y por algunos otros la observación de purpurina cayendo al fondo de la botella como momento de relajación y búsqueda de una posible solución.

Es necesario mencionar que, de acuerdo al análisis realizado, se considera que hizo falta que incitara el uso constante de esta herramienta en diversos momentos del proceso enseñanza aprendizaje incluso aun sin existir algún conflicto, con la finalidad de que los educandos se familiarizaran más con la botella y pudieran emplearla como un instrumento de relajación o de atención. Si bien, de acuerdo con León (2022) quien habla de la repetición, entendida como una acción para que el niño logre aprender el uso de la botella de la calma,

requiere de hacerlo y repetirlo para que logre adoptarla como una estrategia en la cual el puede encontrar calma y relajación, misma que le permitirán obtener una manera de experimentar la ira sin agresiones hacia quienes lo rodean.

### **3.4 Estrategia 4. “Tortuga”**

La secuencia didáctica donde se emplea la presente estrategia y evidencias que dan testimonio de su desarrollo se pueden observar en el anexo 4.

**Fecha de aplicación:** 22 de marzo de 2022.

**Número de alumnos participantes:** 18 alumnos

**Área:** Educación socioemocional

**Dimensión:** Autorregulación.

**Habilidad:** Regulación de las emociones

**Indicador de logro:**

-Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

-Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

**Propósito de la estrategia:** Controlar impulsos

**Grado y grupo de aplicación:** 1 grado, grupo “A”

**Descripción:**

Se inicia la sesión preguntándoles qué estrategia conocen hasta el momento para autorregularse cuando experimentan una emoción de ira, en su mayoría los alumnos respondieron que la botella de la calma precisamente los niños que faltaron el día de su aplicación no sabían de qué se trataba sin embargo se le pidió que crearan su botella para que ellos igual pudieran utilizarla y explicarles en que consiste.

Posteriormente se pidió que se despejara el centro del salón de tal forma que las mesas quedaran alrededor del aula, luego que cogieran su cojín o tapete que se les había solicitado siéntense sobre este y entre todo el grupo formen un círculo, ya que todos permanecieran sentados y en silencio se dio lectura al cuento de la tortuga les pedí que pusieran mucha atención para que comprendieran la historia.

Se les pide que mencionen de manera verbal cuales fueron los pasos que sigue la tortuga en el cuento cuando se enojaba:

AA: Stop/parar para saber que estamos sintiendo

AA: Respiramos

AA: Pensamos/ Buscamos una solución /nos metemos en el caparazón como la tortuga

AA: Salimos del caparazón/ Actuamos

DF: Me alegro mucho de que hayan puesto atención ya que sus respuestas fueron correctas; bueno les presento un cartel donde podrán observar con precisión cuales son los 4 pasos a realizar cuando lleguen a experimentar situaciones similares como la tortuga, con la finalidad

de que logaran comprender correctamente cada paso se les dio un pequeño ejemplo con una situación que días anteriores se había presentado entre dos de sus compañeritos, para completar la actividad les lleve un caparazón hecho de tela al tamaño de una mochila, con fines de atraer su atención y que se sintieran mayormente identificados con lo que se estaba realizando.

A continuación, se les brindó un ejemplo del que me había percatado días anteriores, esta situación involucraba a dos niños uno de ellos casi no asiste a clase por tal motivo su nivel académico no es muy bueno y el otro niño implicado es uno de los que tiene mayor rendimiento académico, el punto medular es que este último niño le dijo a su compañero que era un burro, porque no sabía contar y él no quería trabajar con él, para lo cual el otro niño se molestó demasiado por la agresión verbal, siendo su respuesta una agresión física hacia su compañero, bien ahora ustedes retomarán los 4 pasos de la tortuga de acuerdo a como se los valla mencionando, se pondrán en el lugar del niño que agredió a su compañero y en el último paso ya deberán de tener en mente una posible solución o acción que harían ustedes para no reaccionar violentamente como lo hizo él.

Un dibujo o escrito me darán una posible solución o acción que harían ustedes para no reaccionar violentamente como lo hizo el.

Después regresaron a su lugar de trabajo, se les proporciono una hoja en la cual mediante un dibujo o escrito me darán a conocer a mí y a sus compañeros su respuesta con el fin último de que todos conozcan una variedad de respuestas que ayudan a autorregular la ira que en algunas ocasiones se experimenta en diversas situaciones de nuestra vida cotidiana, la mayoría llegaron a la misma respuesta como tomarse un tiempo para pensar, usar la botella

de la clama para relajarse, hablar y decirle que no le dijera así porque le iba a decir a su mamá, decirle a la maestra.

### **Inspiración:**

Esta cuarta estrategia se consideró pertinente de aplicar debido a que en la investigación y documentación se encontró un artículo que lleva por nombre “La técnica de la tortuga: Como gestionar impulsos y emociones” (2020):

La analogía con la tortuga, que se repliega dentro de su caparazón cuando se siente amenazada, se utiliza para comparar al niño que siente que no puede controlar sus impulsos y emociones ante ciertos estímulos. Cuando el niño se siente así, se recoge dentro de su caparazón, donde se siente seguro, y allí, permanece hasta que se tranquiliza. La edad recomendada para enseñar técnica de la tortuga es la etapa preescolar y de educación primaria.

Pensé que sería interesante darles a conocer esta manera en la que ellos podrían manejar sus emociones de una forma divertida llevándoles el caparazón de tela de tal manera que logran identificarse con lo que la tortuga hizo. Cabe señalar que cuando los niños lleven a la práctica los 4 pasos y sobre todo especialmente cuando se metan dentro del caparazón en ningún momento se busca que repriman su emoción, sino que se den un momento para respirar, tranquilizarse y pensar sobre ¿Cómo se sienten?, ¿Por qué se sienten así? Y buscar una solución que podrá ponerse en práctica cuando salga del caparazón, de una manera consiente y dejando de lado la agresión.

### **Confrontación:**

Al evaluar esta actividad, utilicé la lista de verificación en la cual se puede observar que los resultados fueron favorables en beneficio de la problemática sobre la que se está desarrollando este informe de prácticas, ya que se insisto, al alumno a trabajar la expresión emocional de manera apropiada, a través de tomar conciencia de que su estado emocional de ira puede modificar su propio comportamiento y logra comprender mediante la implementación de la estrategia de la tortuga como las expresiones se pueden moderarse, para lograr expresar su emoción sin dañar a nadie.

Ahora bien, considero que fue muy relevante el plantearles problemas reales y que han podido vivir para lograr así un aprendizaje más significativo para que cuando ellos pasen por una situación similar a la que se abordó tengan ideas o posibles soluciones que no generen reacciones con agresividad ya que por esta razón se han visto fracturadas sus relaciones interpersonales como bien lo menciona Félix (2009):

La agresividad verbal o física provoca rechazo por parte de los demás (la impulsividad y agresividad son las características que generan más rechazo de los compañeros), no respetan sus derechos y es fuente de conflicto que casi siempre tienen consecuencias negativas también para el actor de esta conducta (p.122).

De acuerdo a lo antes mencionado se buscó y se logró con esta estrategia que los educandos en lugar de que actuaran de manera inmediata pudieran a través de los 4 pasos, parar, respirar, pensar y actuar, haciendo que cuando ellos experimenten la emoción de ira no se obtenga alguna reacción agresiva como forma de expresión.

### **Reconstrucción:**

Considero que esta estrategia fue favorecedora para los alumnos ya que se observó que 3 de ellos hicieron uso de esta logrando evitar impulsos que los llevaran a agredir a sus compañeros. Lo que podría mejorar de esta estrategia sería destinar un pequeño espacio dentro del salón de clases con el fin de que ellos cuenten con un lugar despejado donde puedan llevar a la práctica los 4 pasos de la tortuga sin interrupciones ya que los niños que la realizaron por no contar con este espacio tenían que hacerla entre medio de las mesas de trabajo o en un rinconcito muy pequeño provocando que en ocasiones fueran interrumpidos por sus compañeros.

Ahora bien, los espacios físicos son de suma importancia tanto para los alumnos como para el mismo maestro, ya que las personas trabajamos mejor cuando nos encontramos en un espacio acogedor, por tanto, es indispensable que se cree un espacio dentro del salón donde sea específicamente para desarrollar esta estrategia, pero que sobre todo cuando el niño se encuentre ahí se sienta a gusto y pueda emplearla de la mejor manera, teniendo como fin encontrar una solución a la problemática que enfrenta evitando la violencia y logre adquirir esta estrategia como una forma de autorregularse (UNESCO, 2018).

### **3.5 Estrategia 5. “Semáforo emocional”**

La secuencia didáctica donde se emplea la presente estrategia y evidencias que dan testimonio de su desarrollo se pueden observar en el anexo 5.

**Fecha de aplicación:** 08 de abril de 2022.

**Número de alumnos participantes:** 17 alumnos

**Área:** Educación socioemocional

**Dimensión:** Autorregulación.

**Habilidad:** Regulación de las emociones

**Indicador de logro:**

Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.

**Propósito de la estrategia:** Afrontar y solucionar de manera efectiva la emoción de ira.

Grado y grupo de aplicación: 1 grado, grupo “A”

**Descripción:**

Se invita a los alumnos que asistieron el día de hoy a guardar silencio y permanecer en su lugar, ya que pasaría a su mesa de trabajo a sujetarles un globo en sus dos tobillos todos se sorprendieron al escuchar la palabra globos, la maestra titular amablemente se ofreció a ayudarme a amarrarles los globos, se les indicó que no debían estar jugando porque eso podría causar que uno de los globos se ponchara, ya cuando todos estábamos listos, se pidió que de manera ordenada se trasladarán al patio para desarrollar la actividad.

Todos se concentraron en el centro del patio para escuchar que lo que debían realizar: Cada uno de ustedes intentarían pisar y ponchar los dos globos de los demás compañeros evitando que pisen el suyo y ganaran aquellos niños que por lo menos terminen con un globo. Algunas de las reglas del juego es que las manos deberán ir en la parte de atrás y únicamente

jugar dentro del espacio donde nos encontramos, se les dio la señal para que comenzaran la actividad.

Se lograba ver en el rostro de los niños felicidad en los primeros minutos, 6 niños perdieron por que les poncharon sus globos, de repente se acerca una niña a decirme que su compañerito Edgar la había jalado de la chamarra dos veces, para pisar sus globos y por tal motivo había perdido, se felicita a la niña por a ver actuado de esta manera y no agresivamente, por otro lado, se le pide al agresor salga del juego y pida una disculpa a su compañera.

En cuestión de minutos se observa como un niño avienta a uno de sus compañeros, en cuanto a esto me acerco a ver que estaba sucediendo el agresor menciona que lo había hecho porque su compañero se burló de él porque ya solo le quedaba un globo mismo que se lo termino ponchando, se les pidió que pasaran al salón, pero antes recogieran la basura que se había generado y posteriormente que pasaran al salón.

Se les menciono que tomarán asiento y tomarán un poco de agua ya que hacía mucho calor afuera. Después se les pregunto sobre: ¿Cómo se sentían?, ¿Hubo algún conflicto?

AA: Si maestra.

AA: Mateo aventó a Iker porque se estaba riendo de él.

DF: Así es bueno, a continuación les daré a conocer al semáforo emocional me apoye de un pequeño cartel que había elaborado previo a la sesión para que ellos pudieran visualizar mejor cada color del semáforo y a su vez les hice saber que en el color amarillo se hacia la implementación de mándalas para colorear y música esto con la finalidad de que logaran

tener un momento de calma y relajación con el objetivo de que pensarán en una posible solución o acción que pudo a ver hecho Mateo para no empujar a su compañero Iker ya que eso era parte de la violencia. Terminando de explicar les pregunté si alguien tenía duda de que se hacía en cada color para explicarlo nuevamente, pero todos mencionaron que no. Entonces se da inicio a la actividad y se le entrega a cada uno una mándala y se reproduce música relajante para que logren obtener una solución o alternativa a lo sucedido.

Todos los niños se mostraron muy dedicados en colorear sus mándalas únicamente uno de ellos se encontraba muy disperso para lo cual opté por sentarme a su lado para que realizaran la actividad, después de 10 minutos comenzaron a terminar y se indicó que guardaran silencio para poder comentar sus respuestas las cuales eran.

AA: Decirle a la maestra que Iker se estaba burlándose de él para que ella lo regañara.

AA: Decirle que dejara de burlarse de él.

DF: Muy bien sus respuestas son correctas y como vez Mateo tenías estas soluciones que no te llevan a la agresión así que te invito a que pongas en práctica cualquiera de las tres estrategias que hasta el momento hemos trabajado, la botella de la calma, la tortuga y el semáforo emocional. Y a Iker y a Edgar les cortare pedazo de su listón a causa de su mala conducta.

### **Inspiración:**

Esta quinta y última estrategia se desarrolló considerando que el semáforo ya lo conocen y saben cómo funciona, sobre todo porque ya se estaba trabajando con este para regular sus conductas agresivas, aunado a esto el implementar mándalas y música fue con el objetivo de

que fuera un poco más completa la estrategia, sin dejar de lado que en clases anteriores me había percatado de que les llamaba mucho la atención colorear, por lo que opté por retomar sus intereses para obtener mejores resultados y respecto a la música fue empleada ya que he estado trabajando con esta como medio de relajación misma que me ha brindado muy buenos resultados. Principalmente el desarrollar la estrategia del semáforo emocional tiene un objetivo el cual lo menciona Aguilera (2017):

Tiene como objetivo aprender a controlar los impulsos y gestionar las emociones. Por ello, ayuda a los niños a aprender sobre sus emociones y hacerles frente de una manera más adecuada, en especial las emociones como la ira, la impulsividad y la agresividad que experimentan ante los enfados.

### **Confrontación:**

Es preciso mencionar que los resultados arrojados por la lista de verificación con la que fue evaluada esta estrategia fueron positivos en correspondencia al favorecimiento de la autorregulación donde se logra apreciar como cada vez les es más fácil encontrar respuestas que no generen daño a ellos ni a sus compañeros, asíndose más conscientes de que expresar su emoción de ira de esta forma solamente genera más problemáticas porque exige recompensas inmediatas que solamente perjudican a sus relaciones interpersonales, por esta razón es que se busca:

Que los alumnos de este nivel escolar 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; así

como adquirir estrategias para trabajar la tolerancia a la frustración y lograr postergar las recompensas inmediatas (SEP, 2017, p.525).

De acuerdo a lo antes mencionado, al momento de la indagación sobre referentes se encontró esta estrategia en relación a la autorregulación, misma que se dio a conocer y algunos de los niños tuvieron a bien desarrollarla obteniendo efectos positivos, ya que se generaba en el alumno el ser más consciente de cuando experimenta la emoción de la ira, haciendo que con la aplicación de esta estrategia él sea capaz por sí solo de decir cuando debe de parar porque no podría controlar la emoción y requiere de tomarse un momento para pensar sobre lo que está sucediendo y como se siente el espacio donde se implementan las mandalas y la música como apoyo para generar relajación y calma, con la finalidad de obtener una solución al conflicto suscitado y solucionarlo de la mejor manera posible.

### **Reconstrucción:**

Considero que se logró el propósito que hace alusión a afrontar y expresar de manera efectiva la emoción de la ira, apreciándose en las respuestas obtenidas por parte de los alumnos cuando buscaron posible soluciones o alternativas a la situación que se vivencio. Ahora bien, como parte de mi propuesta de mejora considero que me hizo falta ser más constante en el uso de esta estrategia incluso trabajarla de manera indirecta para que se familiarizaran con ella.

### **Actividades complementarias para el favorecimiento de la autorregulación de la ira.**

Con la intención de enriquecer mi actuar docente y sobre todo favorecer en mis alumnos la regulación de sus conductas para una expresión apropiada de sus emociones, derivado del

estar contantemente conviviendo con ellos me he percatado que las situaciones problemáticas dan inicio con un “Es que Carlos me pego”, “Andrés me rompió mi goma”, “Mateo pateo mi mochila”, “Edgar me empujó”, “Lizandro me jaló el cabello o me dijo una grosería”, hablando con ellos mencionan que sus papás hacen lo mismo con sus mamás o que son ellos quienes les dicen que deben defenderse, pero cabe señalar que en su mayoría estos niños que pegan, jalan, o agraden verbalmente son los que inician, muy escasamente son los agredidos.

Por lo que opté por implementar algunas estrategias que ayudarán a modular sus conductas agresivas dentro del aula: Principalmente se les dio a conocer que en todo lugar existen reglas que se deben de cumplir para lograr una buena convivencia dentro de este y por ende dentro del aula también existen y deben de ser respetadas porque de lo contrario de igual forma existen las sanciones a las cuales están expuesto si no las acatan.

Por otra parte en una de las reuniones que se llevó a cabo a principios del mes de diciembre con los padres de familia se les dio a conocer que en los últimos días se estaban presentado muchos problemas a causa de las conductas agresivas de sus hijos, por lo que se habían tomado cartas en el asunto y tanto la docente titular como su servidora nos habíamos dado a la tarea de investigar algunas estrategias que nos apoyaran a mejorar esta situación por lo cual se pondría a consideración de ellos si consideraban apropiado que se pusieran en marcha y sobre todo hacerles saber que si su respuesta fuera un “Si” también se requería contar con su apoyo desde casa para que fuera un trabajo en conjunto maestras y padres de familia, ya que diariamente se les mantendría informados por vía WhatsApp del comportamiento de sus hijos. Todos los padres asistentes a esta reunión y siendo la mayoría, consideraron oportuno que se llevaran a cabo las estrategias.

La primera estrategia implementada fue el colgarles de su mochila un calendario pequeño donde diariamente los padres podrían observar la conducta de sus hijos, si esta fue mala sería acreedor a una perforación el día correspondiente misma que permitirá ver al padre de familia que su hijo no se portó bien y si al final del día el niño o la niña mostró una buena conducta llevarían una estrella pegada, en caso de que los padres quisieran saber precisamente porque su hijo lleva una perforación se les brindaría por vía llamada o mensaje el motivo de la misma.

Esta estrategia empezaba a ser funcional hasta que días después los niños que llevaban más perforaciones mencionaban que habían perdido su calendario, respuesta que era mentira ya que fueron ellos mismos quienes los habían retirado de su mochila ya que sus padres los regañaban y en ocasiones hasta les pegaban por lo que se llegó a la conclusión que de que esta estrategia era funcional para algunos únicamente y por otro lado se les mencionó a los padres de familia que se cambiaría de estrategia debido a que algunos de sus hijos ya no contaban con el calendario y por otro lado se habían obtenido resultados que en lugar de disminuir las conductas agresivas habían sido contraproducente debido algunas situaciones expuestas por los niños.

La segunda estrategia pensada en que los niños no la perderían fue el **semáforo de la conducta**, anexo 6, que consistía en un semáforo de madera y pinzas de plástico (cada una contaba con su nombre), al inicio todos se encontraban en el color verde, pero si alguno de ellos se les llegaba a llamar la atención por mostrar una mala conducta (agresión física o verbal), su pinza se colocaría en el color verde donde deberían tener cuidado porque si llegaban a la tercer llamada de atención eran acreedores a la luz roja que significaba que su

conducta durante el día había sido mala, y al final de la jornada de trabajo se enviaría una fotografía de manera individual a los padres de familia con la finalidad de que estuvieran al tanto de sus hijos. Se les hizo hincapié que con esto no se buscaba que les pegara a los niños, sino que les llamaran la atención, que les hiciera saber que el agredir a los demás no está bien incluso que se les reprendiera con algún castigo (disminuir horas de juego, ver televisión, entre otras cosas).

Esta estrategia comenzaba a rendir frutos dentro del aula, pero fue cuestión de dos semanas para que un niño comenzara a mover las pinzas del lugar donde yo las colocaba, para que los demás niños hicieran lo mismo. Atendiendo las situaciones presentadas, se optó por cambiar la estrategia por una que permaneciera dentro del salón y en un lugar visible pero no al alcance de los niños, esta última acción cabe señalar ha sido la que se sigue empleado hasta el momento al ver que se ha favorecido la regulación de las conductas agresivas. Esta estrategia nombrada “Así me porto yo” anexo 6, consiste en un pequeño tablero que contine el nombre de todos los alumnos de los cuales cuelga un listón, en un inicio todos tenían la misma medida de listón, pero con el paso de los días el de algunos niños ha ido disminuyendo esto a causa de que el niño que presente alguna conducta agresiva o verbal se le corta un trozo de listón. Esta estrategia ha sido muy fructífera debido a que los niños que en un inicio se les cortaba su listón muy seguido se fueron dando cuenta que iban perdiendo porque su listón era cada vez más pequeño que el de sus compañeros por lo que poco a poco fueron disminuyen estas conductas, mismo ellos en ocasiones mencionaban “Ya me voy a portar bien para que no me corte el listón”, cabe mencionar que de igual forma se les hacía llegar una foto a los padres de familia para que estuviera al pendiente de los niños.

El implementar estas estrategias como parte del favorecimiento a la autorregulación de los niños de primero considero se obtuvieron buenos resultados ya que las estrategias mencionadas en mi plan de acción en conjunto con estas se complementaron para hacer un cambio que les será beneficioso en su desarrollo integral, permitiéndoles así poder establecer relaciones interpersonales con mayor facilidad, ya que cada vez eran más aceptados por sus compañeros, porque ya no agreden como lo asían antes. Considero importante hacer mención que los resultados de igual forma se han visto reflejados en los trabajos en equipo e incluso al momento de jugar ya que son más incluidos por el resto de sus compañeros.

#### **4. Conclusiones y recomendaciones**

A manera de conclusión, puedo decir que durante el proceso de investigación-acción, se planteó una serie de estrategias que corresponden a mi propuesta de mejora docente, mismas que fueron ideadas con el fin último de dar solución a mi problemática que está estrechamente ligada tanto con la competencia genérica como con la profesional, que se detectaron como áreas de oportunidad en mi actuar docente, derivadas de la autorreflexión que realicé sobre mi formación inicial, las cuales son:

##### **Competencia genérica:**

Usa su pensamiento crítico para la solución de problemas y la toma de decisiones

##### **Competencia profesional:**

Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del plan y programas de estudio de educación básica.

Ahora con mayor razón era necesario atender la autorregulación a causa del aislamiento que vivieron debido a la emergencia sanitaria, donde únicamente uno de ellos asistió al preescolar antes de la pandemia y el resto no había tenido acercamiento a ningún centro de educación, por lo cual les costó trabajo establecer relación con sus compañeros ya que hasta sus 5-6 años aproximadamente solo se relacionaban con los familiares más cercanos, y el contacto con seres desconocidos fue un cambio total para ellos incluso el interactuar en otro contexto como lo es la escuela se les dificultó comprender que en todo lugar hay reglas y normas que se deben respetar, sin dejar de lado, es preciso mencionar que tenían muy arraigado el apego a mamá y papá lo cual les fue complicado entender que no siempre las cosas podían hacerse como ellos querían ya que así estaban acostumbrados en casa, aún más con aquellos niños que se quedaban únicamente con su hermano o hermana a causa de que sus padres trabajaban y convivían solo por las noche cuando ellos llegaban, significando esto que descuidaran a sus hijos y ahora a los niños les cuesta trabajo regular sus conductas para expresar sus emociones apropiadamente.

Es esta una de las razones principales por las que este informe de prácticas profesionales gira en torno a la autorregulación, que si no se atiende desde edades tempranas les será difícil a los educandos convivir en armonía viéndose afectado su desarrollo integral. Se sabe que los niños con facilidad se sienten invadidos por sus emociones lo cual requieren del acompañamiento de un adulto con el fin de que les ayuden a expresarlas, pero considerando que no en todo momento estarán acompañados de un adulto que les ayude a resolver sus dilemas, considere oportuno abordar principalmente el autoconocimiento como punto de

partida para posteriormente lograr mediante estrategias de autorregulación que pudieran gestionar sus emociones sin dañar a nadie.

Ahora bien, a través de la observación pude percatarme, que continuamente los niños se veían involucrados en situaciones donde se dañaban unos a otros ya fuese de manera verbal o física, mi actuar de primer momento siempre era hablar con ellos y hacerles saber que lo que ellos hacían no estaba bien, sin embargo con base a la experiencia y conocimientos adquiridos tanto de escuela de práctica como de mi escuela formadora, llegué a la conclusión que únicamente me había centrado en dar solución al conflicto en su momento pero jamás me tomé el tiempo de indagar sobre como prever que los niños pudieran expresar sus emociones de manera apropiada sin dañar a quienes los rodean iniciado principalmente por su autoconocimiento para posteriormente pasar a un buen manejo de la autorregulación.

Considerando mi problemática sobre la falta de referentes teóricos que me permitieran favorecer en mis alumnos la autorregulación, puedo decir que de las 5 estrategias plateadas y puestas en marcha las 5 brindaron resultados significativos puesto que a pesar de que las estrategias se aplicaron únicamente una vez. Con apoyo por parte de la docente titular y mía, se logró mejorar en aspectos donde los alumnos llegaron adquirir, comprender y utilizar las herramientas brindadas para poder identificar y expresar sus emociones de manera apropiada, viéndose reflejado actualmente, en sus reacciones ante situaciones de su vida cotidiana dentro del aula de clase siendo estas respuesta de la experimentación de la ira, así mismo lograron reflexionar sobre cómo vivían esta emoción hace un par de semanas considerando conveniente y como única salida las reacciones agresivas.

En cuanto al ciclo reflexivo de Smith (1991), este me permitió ir reflexionando durante el desarrollo, es decir, de la aplicación de las estrategias propuestas como mejora y a su vez ir identificando algunos aspectos que debo tomar en cuenta para próximas aplicaciones y obtener mejores resultados. Sin embargo, considero que existió un considerable avance en el tratamiento de la problemática como primera intervención, ahora bien, se debe tomar en cuenta que esta capacidad aún se tiene que seguir fortaleciéndose durante la primaria y en la secundaria siendo el tutor quien está a cargo.

La elaboración de este informe de prácticas contribuyó para poder dar a conocer las acciones que fueron aplicadas y la movilización de las competencias donde se emplearon mis conocimientos tanto los teóricos como prácticos con la finalidad de favorecer mi actuar docente. ahora que analizo mi proceso de formación docente me he percatado del como he logrado avance en el desarrollo de las competencias que en un inicio fueron áreas de oportunidad, gracias a la disposición que mantuve en todo momento ante la investigación de los referentes que pudiera dar a conocer a mis alumnos con el propósito de que ellos logaran autorregular la emoción de ira.

Se destaca, que las competencias que en un inicio se consideraron áreas de mejora fueron favorecidas en gran medida ya que de manera informada pude desarrollar una planeación didáctica que respondiera a las necesidades del plan de estudio, tomando en cuenta el diseño y selección de estrategias que favorecieran el desarrollo emocional, donde se requirió de un pensamiento crítico para solucionar los problemas que se presentan durante mi práctica, siendo uno de ellos la falta de autorregulación por parte de mis alumnos.

Mi intervención desarrollada para favorecer la capacidad de autorregulación en los niños de primer grado, fue enfocada a responder a él plan y programas de estudios de educación socioemocional, ahora hablando desde la grata experiencia del a ver aplicado estas estrategias se denota que los alumnos lograron identificar cuáles eran las emociones, identificar cuál de estas han sentido ante las situaciones de su vida cotidiana y reflexionar sobre sus reacciones, generando la regulación de estas y la búsqueda de soluciones, mediante la puesta en marcha de las acciones que yo planteé, sin embargo, a pesar de los buenos resultados este tema debe de seguirse trabajando ya que la adquisición de esta capacidad se da de manera gradual.

Como parte de mi conclusión es importante mencionar que todas las estrategias tuvieron un impacto positivo viéndose beneficiada mi problemática, sin embargo, existen aspectos que aún deben ser considerados para obtener aun mejores resultados cuando yo u otra persona ponga en práctica estas estrategias

Cabe mencionar que se presentó un caso en donde no logre que uno de mis alumnos favoreciera la capacidad de autorregulación debido a su falta de atención que presentaba en el desarrollo de cada una de la estrategias dadas a conocer, puesto que se distraía fácilmente, se mostraba en contante movimiento a pesar de que tanto la docente titular como yo le llamáramos la atención y frecuentemente se encontraba involucrado en situaciones de agresión, por lo que se optó por aplicar actividades de apoyo que se enfocaran totalmente a la conducta las cuales lograron moderar un poco sus reacciones agresivas, pero ha sido un proceso bastante complicado que incluso se ha considerado prudente la canalización de este niño por parte de la USAER, con la finalidad de poder obtener mejores resultados.

Por último, para finalizar mis conclusiones, de acuerdo a la experiencia adquirida a largo de este trabajo de investigación, las recomendaciones que haría con la finalidad de que en futuras investigaciones de la misma naturaleza las retomen serian:

- Conocer de principio a fin y tener un buen dominio del plan y programas de estudio de educación socioemocional con la finalidad de no caer en el error de pretender abordar y dar solución a temas psicológicos cuando no tenemos la preparación para atender situaciones de esa índole.
- Es indispensable que como maestra en todo momento muestre disposición a la constante preparación sobre el área de desarrollo personal y social “Educación socioemocional”.
- En cuanto a la enseñanza de educación socioemocional hoy más que nunca considerar importante dar el mismo peso a esta área como el que se les da a los campos de formación, (no caer en el error de si me da tiempo lo trabajo sino ya después) ya que es parte fundamental del desarrollo integral del alumno.
- Tener presente que las conductas agresivas deben ser reguladas desde edades tempranas, para prevenir que el alumno siga creciendo con estas y le afecten en su vida, provocando daños irreversibles.
- Si está dentro de nuestras manos aplicar las estrategias no únicamente a los alumnos sino también a padres de familia, sería una propuesta muy enriquecedora debido a que la autorregulación emocional se ve afectada desde casa con ciertas conductas que los niños adoptan con el ejemplo de los integrantes de casa.

- Diseñar actividades innovadoras para abordar temas relacionados a educación socioemocional.
- Acondicionar un espacio dentro del aula para desarrollar las estrategias propuestas, tomando en cuenta que sea un lugar amplio, decorado que produzca calma y el niño pueda sentirse acogido cuando se encuentre en este.
- Motivar a los alumnos para la realización de las actividades.
- Mayor control del tiempo.

En lo personal es de gran relevancia hacer mención de lo enriquecedor que fue para mí, tanto como docente en formación como ser humano el desarrollo de este trabajo de investigación donde se abordó un tema relacionado con las emociones mismo que requirió de tacto para ser tratado, considero que se generó un vínculo que me permitió conocer desde otro punto a mis alumnos y aprender a comprender el porqué de sus conductas, ahora bien favorecer la autorregulación es una tarea compleja debido a que se trabaja con los estados de ánimo del alumno mismos que en ocasiones les cuesta trabajo hablar sobre ellos, en algunos casos por desconocimiento y otros por inseguridad lo cual fue todo un reto para mí por lo cual decidí tratarlos desde el autoconocimiento, es decir partiendo desde que el niño se conozca y comprenda así mismo para posteriormente regular la manera de responder de manera asertiva.

## 5. Referencias

- Abarca, Mireya. (2003). La educación emocional en Educación Primaria: Currículo y Práctica, (Tesis Doctoral). Universidad de Barcelona Recuperado de: <http://www.tdx.cat/handle/10803/2349>
- Acuerdo 14/07/18. Diario Oficial de la federación, México, D.F. 03 de agosto de 2018
- Adrián y Clemente (2005), La evolución del control emocional. (párr. 21). REVISTA DE MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN <http://reme.uji.es/articulos/avillj3022608105/texto.html>
- AGUILERA, L. (2017). Control de Impulsos: Técnica del Semáforo. Psico Ayuda Infantil. recuperado de: <https://www.p psicoayudainfantil.com/control-impulsos-tecnica-del-semaforo/>
- BISQUERRA R. (2001). Orientación, Tutoría y Educación. Barcelona. Praxis. PDFCOFFEE. Recuperado de: <https://pdfcoffee.com/orientacion-tutoria-y-educacion-emocional-rafael-bisquerra-alzinapdf-4-pdf-free.html>
- BISQUERRA, R. (2003). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA. R. (2001). Psicología de las emociones. Editorial síntesis. biomédicos. org.
- Caselles. C. (2020). La técnica de la tortuga. BLOG BEBENUBE. 24 de noviembre de 2020
- CASTILLO M. (2003). La Educación Emocional en la Educación Primaria: Currículo y Práctica. p. 1- 182.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la Emoción: el proceso emocional (pp. 1-33). España. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. Recuperado de: [www.uv.es/=choliz](http://www.uv.es/=choliz)
- Cubero Venegas, Carmen María. (2004). La disciplina en el aula: Reflexiones en torno a los procesos de comunicación Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", vol. 4, núm. 2, p. 1-40. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44740202.pdf>
- Díaz, F. (1998). Una aportación a la didáctica de la historia. La enseñanza-aprendizaje de habilidades cognitivas en el bachillerato. Perfiles Educativos, núm. 82, octubre-dí, 1998 Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación Distrito Federal, México.
- Díaz-Barriga Arceo, F., Romero, E. y Heredia, A. (2013). "Diseño tecnopedagógico de portafolios electrónicos de aprendizaje: una experiencia con estudiantes universitarios" Revista Electrónica de
- ESTEBAN E. (2021). Como Influyen los Colores en la Conducta y Emociones de los Niños. Guía Infantil.com. 26 de agosto de 2021. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/como-influyen-los-colores-en-la-conducta-y-emociones-de-los-ninos/>

- Fierro, C., Fortoul, B & Rosas, L (1999). Transformando la Práctica Docente. Una Propuesta Basada en la Investigación Acción. México: Paidós. Capítulos 1 y 2.
- FLORES, J., AVILA, J. Y ROJAS C. (2017). Estrategias Didácticas para el Aprendizaje Significativo. Editorial UNIDD. Noviembre de 2017. p. 1 – 152. Recuperado de: [http://docencia.udec.cl/unidd/images/stories/contenido/material\\_apoyo/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS.pdf](http://docencia.udec.cl/unidd/images/stories/contenido/material_apoyo/ESTRATEGIAS%20DIDACTICAS.pdf)
- INSTITUTO TECNOLÓGICO Y ESTUDIOS SUPERIORES MONTERREY. (2005). Dirección de Investigación y Estudios Superiores. P. 5.
- LATORRE A. (2003). La Investigación-Acción Conocer y Cambiar la Práctica Educativa. Editorial GRAO, Barcelona. Edición, febrero 2003. p. 1 - 140. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- LEÓN. K. (15 de mayo 2022). La práctica y la repetición como base del aprendizaje. SMARTICK. <http://www.smartick.es/blog/padres-y-profesores/psicologia/practica-repeticion-aprendizaje/#:~:text=La%20repetici%C3%B3n%20es%20un%20mecanismo,Se%20aprende%20haciendo%20y%20repitiendo%E2%80%9D>
- LÓPEZ, F. et al. (1997). «Relación entre Iguales». Cuadernos de Pedagogía, Sept. N.º 261, pp. 44-48.
- López, S, F. (2009). Las Emociones en la Educación. Madrid. Ediciones Morata. p. 115 - 130. recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=p5kjEAAAQBAJ&pg=PA126&lpg=PA126&dq=L%C3%B3pez,+S,+F.+\(2009\).+Las+emociones+en+la+educaci%C3%B3n.+Madrid.+Ediciones+Morata.&source=bl&ots=AubGIh-W4S&sig=ACfU3U059Pc1cID7RJxUzscwzJ6H-9Q&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjB0daM3L\\_3AhWkIUQIHdXDIoQ6AF6BAgVEAM#v=onepage&q=L%C3%B3pez%2C%20S%2C%20F.%20\(2009\).%20Las%20emociones%20en%20la%20educaci%C3%B3n.%20Madrid.%20Ediciones%20Morata.&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=p5kjEAAAQBAJ&pg=PA126&lpg=PA126&dq=L%C3%B3pez,+S,+F.+(2009).+Las+emociones+en+la+educaci%C3%B3n.+Madrid.+Ediciones+Morata.&source=bl&ots=AubGIh-W4S&sig=ACfU3U059Pc1cID7RJxUzscwzJ6H-9Q&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjB0daM3L_3AhWkIUQIHdXDIoQ6AF6BAgVEAM#v=onepage&q=L%C3%B3pez%2C%20S%2C%20F.%20(2009).%20Las%20emociones%20en%20la%20educaci%C3%B3n.%20Madrid.%20Ediciones%20Morata.&f=false)
- MERINA E. (2018). Frasco de la Calma. Educación Montessori. Vida Práctica. Recuperado de: <https://elmetodomontessori.com/frasco-de-la-calma/>
- PÉREZ NIETO, M. A., y GONZÁLEZ ORDI, H. (2005). La Estructura Afectiva de las Emociones: Un Estudio Comparativo sobre la Ira y el Miedo. Ansiedad y Estrés, 11(2-3), 141-155.
- RECIO R. (2014). Beneficios de la Educación Emocional en los Niños. Alma Corazón y Vida. 19 de septiembre de 2014. Recuperado de: [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos\\_204530/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-04-11/beneficios-de-la-educacion-emocional-en-los-ninos_204530/)

- REVEE, J. (2010). Motivación y Emoción. CDMX, México: editorial Mexicana. Recuperado de: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/22488921e36d90caef3d8973d805dcb.pdf>
- SEP. (2017). Aprendizajes clave: para la educación integral. Ciudad de México, México: Autor.
- Smith, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. Revista de Educación, (294), pp. 275-300.
- SUBDIRECCIÓN DE CURRÍCULUM Y EVALUACIÓN. (2018). Manual de Técnicas Didácticas: Orientaciones para su Selección. Ediciones INACAP. Santiago 2018. p. 1 - 40.
- UNESCO. (03 de mayo 2018). Ambientes de aprendizaje. ACTA EDUCATIVA. Recuperado de: <https://revista.universidadabierta.edu.mx/2018/05/03/ambientes-de-aprendizaje/#:~:text=El%20ambiente%20es%20un%20lugar,actividades%20del%20pensamiento%20de%20los>
- UNICEF. (2017). La Primera Infancia Importa para cada Niño. Septiembre 2017. Recuperado de: <https://www.unicef.org/nicaragua/informes/la-primera-infancia-importa-para-cada-ni%C3%B1o>
- VARGAS. B, MILENA. G. (2016). ¿Por qué es importante el manejo del tiempo en la planeación de clases?. EDUCREA. Recuperado de: <https://educrea.cl/por-que-es-importante-el-manejo-del-tiempo-en-la-planeacion-de-clases/>
- Zabalza, M. (2004). Diarios de clase: un instrumento de investigación y desarrollo profesional. Madrid, España: Narcea.

## 6. Anexos

### Anexo 1

<b>ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>					
DIMENSIÓN	HABILIDAD	PERFIL DE EGRESO	INDICADOR DE LOGRO	NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	
Autoconocimiento	Tiene capacidad de atención.	Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros.	Identifica el nombre de distintas emociones.	“Intensamente”	
<b>PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA</b>					
Identificar las emociones básicas (propias y de los demás) y nombrarlas.					
<b>PROPÓSITOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>					
PROPÓSITO GENERAL		PROPOSITO ESPECIFICO			
Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.		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.			
<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>					
SESIÓN	1	DÍA DE TRABAJO	Martes 08 de marzo de 2022.		
ACTIVIDADES		MATERIAL EDUCATIVO	EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
			EVIDENCIA	INSTRUMENTO	
<b>INICIO:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Responda de manera verbal al cuestionamiento que le realizará la docente en formación, las respuestas se rescatarán mediante una lista en el pizarrón (rescatar conocimientos previos):               <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué emociones conoces?</li> </ol> </li> </ul>		Pizarrón Gis			
<b>DESARROLLO:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Observa y escucha el cortometraje de la película “Intensamente” que será presentada por la docente en formación para identificar cada una de las emociones. Para los que se encuentran a distancia la película se encuentra en el siguiente link: <a href="https://fb.watch/aekuGLqg4t/">https://fb.watch/aekuGLqg4t/</a></li> </ul>		Cortometraje Computadora Proyector			

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comenta de manera grupal que emociones identificaste en el cortometraje.</li> <li>▪ Limpia el centro del salón, colocando tu mesa y silla alrededor del aula.</li> <li>▪ Forma 5 equipos de 4 integrantes, conforme te indique la docente en formación.</li> <li>▪ Cada equipo se ubicará en un espacio dentro del salón.</li> <li>▪ Reciba cada equipo una cartulina con la silueta de una de las 5 emociones que se acaban de abordar, con la finalidad de que cada equipo pinte del color que corresponda la silueta del personaje. Se colocarán en el centro 5 recipientes con pintura de color azul, verde, amarillo, morado y rojo, para que cada equipo elija el color del que le corresponde pintar su personaje.</li> <li>▪ Para pintar utilizaran sus manos.</li> <li>▪ Pega las 5 cartulinas en un lugar visible dentro del salón.</li> </ul>				
---	--	--	--	--

<b>CIERRE:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibuja en la fotocopia que te entregara la docente en formación las 5 emociones que se trabajaron durante la sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocopia</li> <li>• Colores</li> <li>• Lápiz</li> </ul>	Fotocopia	Lista de verificación	

<b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>			
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
Identifica la emoción de tristeza.			
Identifica la emoción de alegría.			
Identifica la emoción de miedo.			
Identifica la emoción de asco.			
Identifica la emoción de ira.			
Pinta la silueta del color que corresponde.			



Furia	Alegría	Tristeza	Temor / miedo	Desagrado/asco
Lizandro	Trejo	Carmen		
Furia	Alegría	Tristeza	Temor / miedo	Desagrado/asco
Alexa Cuando me enoja con mi hermano	Alexa Cuando estoy feliz me hecho la moca	Alexa	Alexa Cuando me encuentro con la bicha	Alexa
Furia	Alegría	Tristeza	Temor / miedo	Desagrado/asco

INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Identifica la emoción de tristeza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de alegría.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de miedo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de asco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de ira.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinta la silueta del color que corresponde.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Identifica la emoción de tristeza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de alegría.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de miedo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de asco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de ira.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinta la silueta del color que corresponde.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Identifica la emoción de tristeza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de alegría.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de miedo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de asco.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica la emoción de ira.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pinta la silueta del color que corresponde.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	

## Anexo 2

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL				
DIMENSIÓN	HABILIDAD	PERFIL DE EGRESO	INDICADOR DE LOGRO	NOMBRE DE LA ESTRATEGIA
Autoconocimiento	Conciencia de las propias emociones	Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros.	Identifica el nombre de distintas emociones	"Ruleta de las emociones"
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA				
Relacionar las emociones con situaciones cotidianas para compartir con los compañeros experiencias personales y respetar su participación.				
PROPÓSITOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL				
PROPÓSITO GENERAL		PROPOSITO ESPECIFICO		
Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.		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.		
SECUENCIA DIDÁCTICA				
SESIÓN	2		DÍA DE TRABAJO	Viernes 11 de marzo de 2022.
ACTIVIDADES	MATERIAL EDUCATIVO	EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO	
INICIO:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reciba un abatelenguas con su nombre escrito, forme una fila y coloque su abatelenguas dentro del recipiente que represente como se siente el día de hoy (Alegre, triste, furioso, con asco, temeroso). Al finalizar la actividad en conducción de la docente comente de manera grupal ¿Porque se siente así?</li> <li>Escuche las situaciones que la docente en formación le leerá, (cuando se termine de leer una situación se dará un espacio para que los alumnos mediante sus gestualidades expresen la emoción que corresponde y la nombre, así sucesivamente con cada una de las situaciones). Situaciones:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Situaciones</li> </ul>		

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mi mamá hace un pastel del sabor que me gusta.</li> <li>2. Uno de mis compañeros me golpea.</li> <li>3. Mi mascota se muere.</li> <li>4. Entro a una casa abandonada por la noche.</li> <li>5. Me tropiezo y caigo sobre un bote con mucha basura.</li> </ol>				
<b>DESARROLLO:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conozca la ruleta de las emociones</li> <li>▪ Reciba por la docente en formación una fotocopia donde escribirán una situación en la que hayan experimentado (tristeza, alegría, desagrado, temor, ira)</li> <li>▪ Gire la ruleta y de acuerdo a la emoción en la que se detenga cada alumno deberá escribir o dibujar en una de las hojas, una situación que lo haya hecho sentir (ira, tristeza, felicidad, miedo y asco), y en la parte superior deberá escribir el nombre de la emoción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotocopia</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Colores</li> <li>• Ruleta</li> </ul>	5 escritos	Lista de verificación	
<b>CIERRE:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte con tus compañeros tus escritos y explica a qué emoción hace alusión.</li> </ul>	Escritos			
<b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>				
	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido enojado.			
	Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido triste.			
	Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido feliz.			
	Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido asco.			
	Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido miedo.			
	Escucha de manera atenta y respetuosa la participación de sus compañeros.			
	Comparte de manera clara y concisa sus 5 escritos a sus compañeros			





Lista de verificación		
Frida Sofia		
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido enojado.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido triste.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido feliz.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido asco.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido miedo.	✓	
Escucha de manera atenta y respetuosa la participación de sus compañeros.	✓	
Comparte de manera clara y concisa sus 5 escritos a sus compañeros.	✓	
	10	

Lista de verificación		
Ariache		
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido enojado.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido triste.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido feliz.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido asco.	✓	
Realiza un escrito donde expone una situación donde se haya sentido miedo.	✓	
Escucha de manera atenta y respetuosa la participación de sus compañeros.	✓	
Comparte de manera clara y concisa sus 5 escritos a sus compañeros.	✓	
Mostrar más seguridad al participar.	10	

Hanna Denisse Sanchez Villamates

Nombre: Hanna Denisse Villamates

Emoción	Situación
Alegría	Cuando abrazó a mi mamá
Tristeza	Cuando no me llevaron a la tienda
Furia	Cuando me quitaron mi peluche
Desagrado	No me gusta el tinte
Temor	Tengo miedo de las arañas que son peludas

Nombre: Alexa Iris Valdez Teller

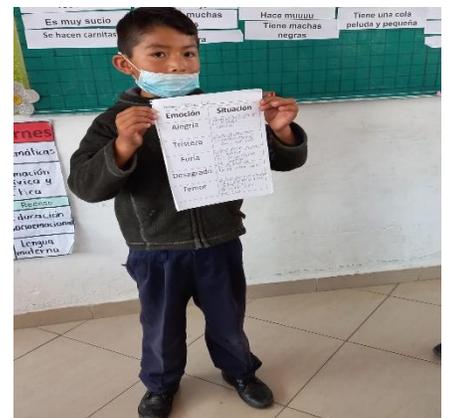
Emoción	Situación
Alegría	Cuando es mi cumpleaños
Tristeza	Cuando se va mi mamá a su trabajo
Furia	Cuando me enojan
Desagrado	No me gusta el calor
Temor	Los sapos y Las arañas Patonas

Nombre: Jasé Jabua

Emoción	Situación
Alegría	Jugar con mi perro
Tristeza	Robaron a mi perro
Furia	No tengo amigos en el salón
Desagrado	El perro me deja sola jugando
Temor	No tener luz
	Cosquedad

Nombre: Frida Sofia

Emoción	Situación
Alegría	Cuando mis papás me regalaron una perrita
Tristeza	Cuando se murió mi perrita
Furia	Cuando me hicieron mi juguete favorito y me lo rompieron
Desagrado	Cuando paso por la carretena y encuentro basura
Temor	Cuando veo una araña



### Anexo 3

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL					
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL					
DIMENSIÓN	HABILIDAD	PERFIL DE EGRESO	INDICADOR DE LOGRO	NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	
Autorregulación	Regulación de las emociones	Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros.	-Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. -Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.	"Botella de la calma"	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA					
Calmar y/o relajar a los niños que se enojan.					
PROPÓSITOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL					
PROPÓSITO GENERAL		PROPOSITO ESPECIFICO			
Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.		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.			
SECUENCIA DIDÁCTICA					
SESIÓN	3		DÍA DE TRABAJO	Miércoles 16 de marzo de 2022.	
ACTIVIDADES		MATERIAL EDUCATIVO	EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
			EVIDENCIA	INSTRUMENTO	
INICIO:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa las imágenes del anexo 9 y fíjate en lo que están pensando los niños.</li> <li>• Responde en plenaria la siguiente pregunta con base en el anexo anterior:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cuál de los tres niños es más probable que reaccione de manera agresiva (haya un problema)? ¿Por qué?</li> </ol> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes</li> </ul>			
DESARROLLO:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A cada niño se le entrega el material necesario para crear su botella de la calma, excepto la botella ellos deberán traerla.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Botella</li> <li>• Agua</li> <li>• Purpurina</li> <li>• Fotocopia</li> </ul>	Fotocopia	Lista de verificación	

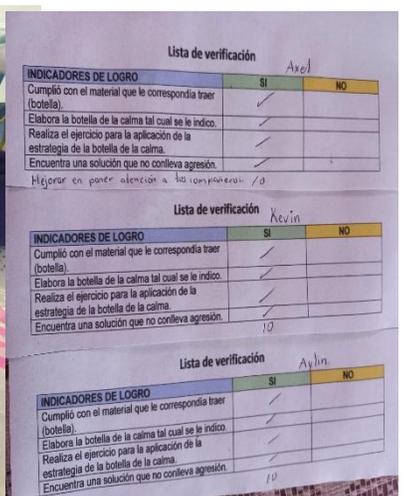
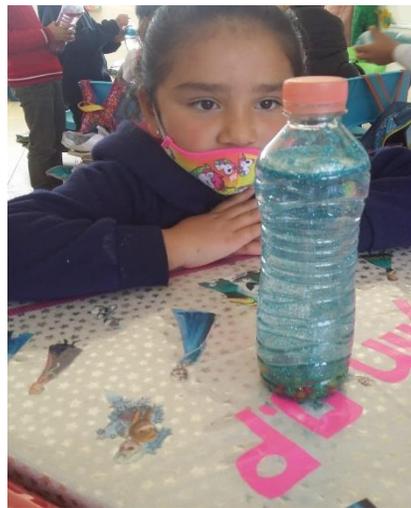
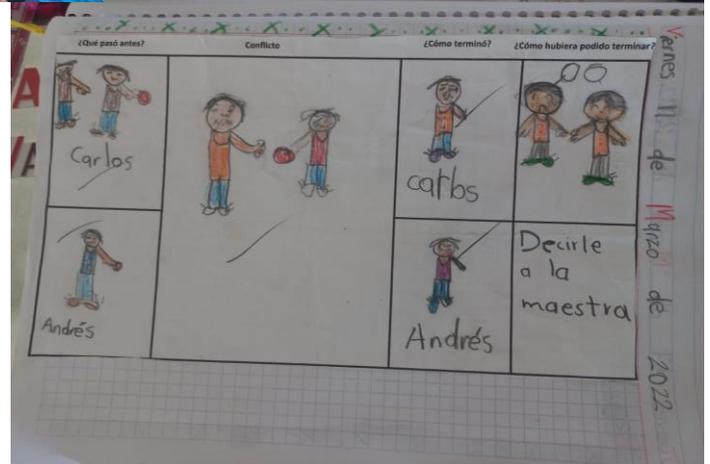
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se les indica a los niños como deben de crearla paso a paso, conforme la docente en formación lo va haciendo.</li> <li>▪ Se invita a los niños a salir con su botella a un espacio donde se puedan sentar y haya sombra (área verde).             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toman asiento de tal manera que se forme un círculo.</li> <li>2. Escuche la explicación de la docente en formación: Esta botella de la calma es una herramienta que va a ayudar en momentos cuando nos enfrentamos a una emoción como lo es el enojo.</li> <li>3. Agita tu botella durante 30 segundos.</li> <li>4. Observa concentradamente que pasa con lo que hay dentro de ella. Responde los siguientes cuestionamientos de manera verbal para socializar las respuestas: ¿Alguna vez te has sentido, así como se ve la botella?, ¿Qué haces o cómo actúas ante esta situación?</li> <li>5. Coloca tu botella sobre una superficie plana y observa como la diamantina empieza a caer al fondo de la botella y el agua se aclara si nos enfrentamos a una emoción difícil, debemos detenernos y respirar profundamente por un momento, esto nos ayudara a que nuestra mente también se aclare como paso con la botella y evitar reaccionar agresivamente.</li> </ol> </li> <li>▪ Comenta en plenaria algún conflicto reciente que se haya presentado dentro del salón y elijan uno.</li> <li>▪ Completa las tres primeras columnas del anexo 1 con base en el conflicto que comentaron en grupo.</li> <li>• Pon en práctica dicha estrategia y vuelve a fondo mientras inhalas y exhalas lentamente en busca de una solución que no te lleve a actuar de manera agresiva, posteriormente completa la última columna del anexo 1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> </ul>			
--	---	--	--	--

**CIERRE:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte con el resto del grupo la solución a la que llegaste.</li> </ul>			<b>Lista de verificación</b>	
--	--	--	------------------------------	--

**LISTA DE VERIFICACIÓN**

	INDICADORES DE LOGRO	SI	NO	
	Cumplió con el material que le correspondía traer (botella).			
	Elabora la botella de la calma tal cual se le indico.			
	Realiza el ejercicio para la aplicación de la estrategia de la botella de la calma.			
	Encuentra una solución que no conlleva agresión.			



## Anexo 4

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL					
DIMENSIÓN	HABILIDAD	PERFIL DE EGRESO	INDICADOR DE LOGRO	NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	
Autorregulación	Regulación de las emociones	Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros.	-Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. -Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.	“La tortuga”	
<b>PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA</b>					
Controlar impulsos					
<b>PROPÓSITOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL</b>					
<b>PROPÓSITO GENERAL</b>			<b>PROPOSITO ESPECIFICO</b>		
Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.			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.		
<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>					
<b>SESIÓN</b>	4		<b>DÍA DE TRABAJO</b>	Martes 22 de marzo de 2022.	
<b>ACTIVIDADES</b>		<b>MATERIAL EDUCATIVO</b>	<b>EVALUACIÓN</b>		<b>OBSERVACIONES</b>
			<b>EVIDENCIA</b>	<b>INSTRUMENTO</b>	
<b>INICIO:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Colorea las imágenes donde los niños no estén autorregulando sus emociones.</li> <li>Despejar el centro del salón colocando las mesas alrededor del aula.</li> <li>Tomar su cojín o tapete y sentarse de tal forma que entre todos se forme un círculo.</li> <li>Escuche atentamente el cuento de la tortuga que le será leído por la docente en formación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cojín o tapete</li> <li>Cuento de la tortuga</li> </ul>			
<b>DESARROLLO:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>De manera verbal mencione los 4 pasos de la estrategia de la tortuga.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cartel</li> <li>Hoja blanca</li> <li>Colores</li> </ul>	Solución del conflicto	Lista de verificación	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Con ayuda del cartel que la docente en formación presentara, de lo que hizo la tortuga. Los niños realizarán cada paso tomando en cuenta que cuando ellos se metan dentro del caparazón no se busca que repriman su impulso, sino que respire para tranquilizarse, piense ¿Cómo se siente?, ¿Por qué se siente así? Y buscar una solución que podrá poner en práctica cuando salga del caparazón.</li> <li>• Escuchan el ejemplo que la docente en formación les mencionara de un conflicto (situación real que haya sucedido en la clase), realizan nuevamente cada paso de la estrategia de la tortuga, según se lo indique la docente.</li> <li>• Recibe una hoja blanca y dibuja o escribe la solución que le darías a dicho problema después de haber realizado la estrategia de la tortuga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> </ul>			
---	---	--	--	--

**CIERRE:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparte con el resto de sus compañeros su solución ante el conflicto planteado.</li> </ul>				
--	--	--	--	--

**LISTA DE VERIFICACIÓN**

INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Escucha atentamente el cuento de la tortuga.		
Identifica los 4 pasos que siguió la tortuga para dar solución a la situación que enfrenta.		
Participa activamente en el repaso de cada paso que realizó la tortuga.		
Aplica la estrategia para dar una posible solución al conflicto planteado.		
Comparte una solución que no conlleva agresión.		



Lista de verificación <i>dashua</i>		
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Escucha atentamente el cuento de la tortuga.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica los 4 pasos que siguió la tortuga para dar solución a la situación que enfrentó.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa activamente en el repaso de cada paso que realizó la tortuga.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica la estrategia para dar solución al conflicto planteado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparte una solución que no conlleva agresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	

Lista de verificación <i>Dashua</i>		
INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Escucha atentamente el cuento de la tortuga.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Identifica los 4 pasos que siguió la tortuga para dar solución a la situación que enfrentó.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participa activamente en el repaso de cada paso que realizó la tortuga.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplica la estrategia para dar solución al conflicto planteado.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comparte una solución que no conlleva agresión.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	

## Anexo 5

ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL					
DIMENSIÓN	HABILIDAD	PERFIL DE EGRESO	INDICADOR DE LOGRO	NOMBRE DE LA ESTRATEGIA	
Autorregulación	Regulación de las emociones	Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros.	Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflitivas. -Reconoce, con apoyo de un mediador, los pasos que siguió en la resolución de un problema y las emociones asociadas a este proceso.	“El semáforo”	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA					
Afrontar y expresar de manera efectiva la emoción de ira					
PROPÓSITOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL					
PROPÓSITO GENERAL		PROPOSITO ESPECIFICO			
Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.		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.			
SECUENCIA DIDÁCTICA					
SESIÓN	5		DÍA DE TRABAJO	08 de abril del 2022.	
ACTIVIDADES	MATERIAL EDUCATIVO	EVALUACIÓN		OBSERVACIONES	
		EVIDENCIA	INSTRUMENTO		
INICIO:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realiza la actividad “Pisa el globo” que consiste en: Es un juego de destreza y coordinación. Tan solo se necesitan globos e hilo para sujetar los globos a sus tobillos. El objetivo es intentar pisar el globo del contrincante evitando que pisen el nuestro. Esta actividad se llevará a cabo en el patio de la institución</li> <li>Regresan al salón y comenta en plenaria las siguientes preguntas:               <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Como te sientes?</li> <li>¿Hubo algún conflicto?</li> </ol> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Globos</li> <li>Hilo</li> </ul>			
DESARROLLO:					

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce en que consiste el semáforo de las emociones mediante la explicación de la docente en formación:</li> </ul> <p><b>Luz Roja:</b> ALTO tranquilízate y piensa antes de actuar. Cuando no podemos controlar una emoción (sentimos mucha rabia, queremos agredir a alguien) te detienes como cuando un coche lo hace frente a un semáforo en rojo</p> <p><b>Luz Amarilla:</b> PIENSA soluciones o alternativas y sus consecuencias. Después de detenerse es el momento de pensar y darse cuenta del problema que se está planteando y de lo que se está sintiendo. (Implementación de mándalas durante el tiempo que se destina a la búsqueda de una solución)</p> <p><b>Luz Verde:</b> ADELANTE pon en práctica la mejor solución. Si uno se da tiempo de pensar pueden surgir alternativas o soluciones al conflicto o problema. Es la hora de elegir la mejor solución.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de que no se haya presentado alguna problemática en la actividad de inicio la docente en formación les leerá una situación con la finalidad de que a través de la implementación del semáforo emocional encuentren una posible solución a la problemática presentada. En la luz amarilla del semáforo se implementará el colorear una mándala y música relajante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semáforo de emocional</li> <li>• Mándalas</li> <li>• Colores.</li> <li>• Música</li> <li>• Bocina</li> </ul>			
<b>CIERRE:</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comenta en plenaria las respuestas que obtuviste.</li> </ul>			Lista de verificación	
<b>LISTA DE VERIFICACIÓN</b>				
	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	Conoce las 3 luces del de semáforo y su significado			
	Hace uso de la estrategia para dar solución a la situación planteada.			
	La solución que propone no conlleva agresión			
	Muestra respeto ante la participación de sus compañeros			



Lista de verificación

INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Conoce las tres luces del semáforo y su significado.	✓	
Hace uso de la estrategia para dar solución a la situación planteada.	✓	
La solución que propone no conlleva agresión	✓	
Muestra respeto ante la participación de sus compañeros.	✓	
		10

Lista de verificación

INDICADORES DE LOGRO	SI	NO
Conoce las tres luces del semáforo y su significado.	✓	
Hace uso de la estrategia para dar solución a la situación planteada.	✓	
La solución que propone no conlleva agresión	✓	
Muestra respeto ante la participación de sus compañeros.	✓	
Puede mejorar en pesta ulteriores		
		10

**Anexo 6**





HOJA DE FIRMAS  
Informe de prácticas profesionales  
Estrategias para favorecer la autorregulación en niños de primer grado de primaria

SUSTENTANTE



ALEJANDRA MARTÍNEZ JIMÉNEZ

REVISÓ



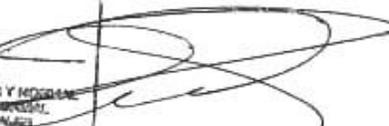
MTRA. AZUCENA BAUTISTA NOGUEZ  
ASESOR(A) DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

AUTORIZÓ



PROFR. TEODORO GUADARRAMA CUEVAS  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

Vo. Bo.

 GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO	
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN INTERIOR Y MEDIO AMBIENTE DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN BÁSICA DIRECCIÓN DE ESCUELAS PRIMARIAS CARRERA PROFESIONAL DE MAESTRO C.O.T. HUANUCAPULCA	
<b>EDOMEX</b> ESTADO DE MÉXICO	<b>DR. RUBÉN DARÍO ZEPEDA SÁNCHEZ</b> DIRECTOR ESCOLAR