



EDOMÉX
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Estrategias lúdicas que promueven la autorregulación emocional en el estudiante

Autor(a): Aurora Salazar Ortega
OFTV No. 0458 "Independencia" 15ETV0474K
Donato Guerra, México
07 de marzo de 2023



Índice

	Página
Introducción.....	3
Ficha técnica.....	5
Descripción del taller.....	7
Desarrollo de actividades.....	8
Referencias.....	21

Introducción

La cultura pedagógica que prevalece en muchas de nuestras escuelas especialmente en cada una de las aulas, se centra fundamentalmente en la exposición de contenido teórico por parte del docente, el cual no motiva una participación activa de los alumnos y se olvidan del aspecto emocional de los adolescentes.

El objetivo es el desarrollo integral de los educandos y su capacidad de autorregulación para aprender a lo largo de su vida. De ahí que un factor clave del cambio sea el apoyo emocional que se pueda favorecer en el aula a través de la práctica docente, para lograr aprendizajes de calidad que demanda la sociedad en la actualidad.

El objetivo de la educación implica la transformación psicosocial del individuo, a través de la puesta en práctica de estrategias didácticas diseñadas intencionalmente por el docente para lograr desarrollar conocimientos, habilidades y capacidades que se establezcan como propósitos educacionales.

Por otra parte, las problemáticas que se presentan hoy día en la dinámica escolar son sustancialmente distintas a la que vivieron los alumnos hace 10 o 15 años, se han vuelto una constante, la apatía, el desinterés, las conductas negativas, la rebeldía, las adicciones, todo lo anterior impacta en los resultados académicos bajos, reprobación y abandono escolar, por lo cual se requiere la implementación de acciones pedagógicas que permitan de manera creativa y efectiva dar respuesta a los escenarios anteriormente mencionados.

Considerando que los estudiantes carecen de actividades que les permitan diseñar su proyecto de vida y lograr sus metas, debido a las influencias de distractores a los que están expuestos, así como problemas familiares, económicos y en general un deterioro de valores; se sugieren la aplicación de *estrategias lúdicas que promueven la autorregulación emocional en el estudiante*, las cuales sea una herramienta de apoyo a la docencia, para favorecer la maduración del alumno en aspectos socioemocionales que tengan impacto primordial en el desempeño académico.

La perspectiva de este taller, es la implementación de estrategias, la orientación pedagógica utilizada es el modelo educativo constructivista con un enfoque en el aprendizaje significativo, con la lúdica como didáctica, en la búsqueda de la formación de sujetos activos, capaces de tomar decisiones y emitir juicios de valor, para lo cual es deseable la participación activa de profesores, padres de familia y alumnos que interactúen en el desarrollo de las actividades para construir, crear, facilitar, liberar, preguntar, criticar y reflexionar sobre el conocimiento.

Con la intención de coadyuvar en este proceso de autorregulación de los adolescentes, se ha diseñado el presente taller que propicia el desarrollo emocional de los alumnos a través de la aplicación de actividades lúdicas, dinámicas, atractivas e interesantes, y que al mismo tiempo brinden a los docentes una oportunidad para mejorar la convivencia escolar.

Ficha Técnica

Tabla 1

Título del taller	Estrategias lúdicas que promueven la autorregulación emocional en el estudiante.
Campo de formación académica	Educación socioemocional.
Dimensión	Regulación de las emociones.
Destinatarios	Para docentes de educación básica.
Propósito	“Aprender a autorregular las emociones y generar destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma práctica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y aprecio a la diversidad” (SEP, 2017, p.163). Promover el desarrollo de la autorregulación emocional de los alumnos a través de la aplicación de las estrategias.
Duración (horas)	4 horas.
Autora	Aurora Salazar Ortega.
Institución	Esc. OFTV No. 0458 “Independencia”.
Participantes	Los tutores de grupo, padres de familia, orientadores, trabajadores sociales, docentes, participan como guías para el desarrollo de las actividades con los alumnos.
Desarrollo	El desarrollo de las actividades en el presente taller busca promover la autorregulación emocional de los alumnos a través de la aplicación de actividades lúdicas, dinámicas, atractivas e interesantes, y que al mismo tiempo brinden a los docentes una oportunidad para aplicar las estrategias de una manera divertida e interesante con sus estudiantes y ante todo poder trabajar los procesos elementales de la autorregulación emocional como la

	mejora de conocimientos, actitudes, valores. Cada actividad contiene una intención didáctica e indicadores de logro que se retomaron de los aprendizajes clave de la asignatura de tutoría, educación socioemocional y del libro de texto.
Evaluación / producto	La evaluación será tomada como un proceso reflexivo que sirve para orientar a todos los que intervienen en las actividades de la autorregulación de las emociones.

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Descripción del Taller

El taller, estrategias lúdicas que promueven la autorregulación emocional en el estudiante, son concebidas como “un sistema de control que supervisaría que nuestra experiencia emocional se ajuste a nuestras metas” (Peñañiel, 2010, p 35). Es un taller interesante, atractivo y sobre todo dinámico. Consta de actividades para trabajar de manera individual y en equipos, por lo que es importante que el guía lo conozca con anterioridad, lo lea y se apropie de los elementos necesarios que le permitan desarrollar las actividades de calidad.

También es fundamental que tenga presentes algunos conceptos que se manejan en la aplicación de las estrategias, pues esto le permitirá desenvolverse de manera más natural y evitar posibles contratiempos. Entre los conceptos más sobresalientes están: autorregulación emocional, autonomía, regulación, emociones y cualidades. El manejo efectivo de los conceptos permitirá una explicación entendible y coherente de las intenciones didácticas que acompañan a cada una de las estrategias de autorregulación emocional para que el taller se desarrolle de manera dinámica y eficaz.

Por último, es importante tener los materiales necesarios con anticipación, para el buen desarrollo de cada una de las estrategias, ya que son por sí solas dinámicas y atractivas.

Desarrollo de Estrategias

Tabla 2

Título	Actividades para el fortalecimiento de la autorregulación en el alumno.
Intención didáctica	Identifica cuáles son las estrategias cognitivas y de regulación emocional que favorece el aprendizaje. (Bisquerra, 2013, p 28).
Materiales	Proyector, lap top, hojas, colores.
Desarrollo de la actividad La actividad consiste en que el docente trabaje con diferentes estrategias para fortalecer la autorregulación de las emociones, las cuales influirán directamente en todas las actividades que realice tanto en la escuela como en su contexto inmediato. Actividades específicas <ul style="list-style-type: none">• Elaboración de trípticos con el tema de autorregulación.• Aplicación de valores en contextos reales.• Proyección de diferentes reflexiones acerca de la autorregulación autoestima y motivación para los alumnos.	
Indicador de logro: que el alumno sea capaz de apropiarse de los conceptos de autorregulación emocional (SEP, 2017, p.228). Evaluación: el docente menciona algunas de las siguientes preguntas generadoras para que los participantes dialoguen sobre la importancia de la autorregulación de las emociones. <ul style="list-style-type: none">▪ ¿Cuál fue la sensación al hablar de la autorregulación emocional?▪ ¿Cuál es la importancia de aplicar la autorregulación emocional en las actividades que realizamos diariamente?▪ ¿Cómo se puede mantener la autorregulación emocional?▪ ¿Cómo propiciar la autorregulación emocional en los alumnos?	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

TABLA 3

Título	¡Bailando con mamá o papá!
Intención didáctica	Promover la autorregulación emocional en el alumno, desarrollando la autoestima y fortalecer las relaciones familiares y de convivencia.
Materiales	Bocina, melodías actuales e interesantes para los alumnos y padres de familia.
<p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Actividad lúdica y deportiva para fortalecer las relaciones familiares y fomentar el desarrollo de la autoestima en el alumno.</p> <p>¡Bailando con mamá o papá! es una actividad con ejercicio físico que es llevado a cabo por el hijo y la madre o padre de familia con la finalidad de fortalecer los lazos de unión y de actitud cooperadora, así como de las diversas formas de relación madre-hijo, padre-hijo, creando hábitos y valores en ambos participantes, se demuestra por medio de una rutina con música. Los medios indispensables son: la gimnasia básica, las actividades rítmicas, el juego y la recreación.</p> <p>Es una actividad encaminada a rescatar los valores entre padres e hijos.</p>	
<p>Indicador de logro: reconocer la importancia del núcleo familiar en el desarrollo personal y emocional.</p> <p>Evaluación: a través de una mesa de opiniones en la cual alumnos y padres de familia externan su sentimientos a cerca de la actividad que promueve la autoestima, considerando a esta como “la evaluación que el individuo hace sobre sí mismo, donde expresa su actitud de aprobación e indica el grado en el que se cree capaz e importante, exitoso y valioso” (González, 2001, p.18).</p> <p>Resaltando la situación emocional al llevar a cabo la actividad en compañía de padres e hijos.</p> <p>En una mesa redonda los padres de familia que participaran externan sus experiencias, al realizar la actividad en compañía de sus hijos y mencionan las emociones que experimentaron al bailar sus hijos en público.</p>	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 4

Título	Potenciando mis cualidades.
Intención didáctica	Reconocer, comprender y controlar las emociones positivas y negativas para los diferentes momentos y/o situaciones, desarrollar la autoestima e identificar sus cualidades positivas.
Materiales	Hojas, lápices de colores, cartulinas, marcadores.
<p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Potenciando mis cualidades: es una actividad por la cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo como grupo social para impulsar cambios positivos de las situaciones que viven.</p> <p>Las actividades de potenciando mis cualidades que se puede realizar con los alumnos son las siguientes:</p> <p>Mi carta</p> <p>Actividad para evitar que la negatividad se instale de forma estable. Se debe conservar la autocrítica manteniendo un equilibrio entre cualidades y defectos, sin exagerar estos últimos. Para evitar la autocrítica exagerada se puede llevar a la práctica la siguiente actividad.</p> <p>Cada alumno escribe una carta a sí mismo, redactándola como si estuviera dirigida a su mejor amigo. En ella puede expresar los sentimientos y percepciones que se tienen sobre sí mismo, así como los planes e ilusiones para el futuro. Como complemento, los alumnos que lo deseen, pueden intercambiar la carta con su mejor compañero e identificar mutuamente creencias y percepciones distorsionadas, ayudándose a corregirlas.</p> <p>Vendiéndome</p> <p>Es una actividad potenciadora de la autoestima en la que se pide a los alumnos que confeccionen un anuncio publicitario anónimo e imaginario en el que intenten venderse a sí mismos, resaltando las cualidades y aficiones positivas que creen tener y que podrían ser apreciadas por otros. Posteriormente los alumnos deben leer los anuncios anónimos e ir diciendo a quien comprarían y por qué, realizando una relación de cualidades preferidas por la mayoría.</p>	

Mi mejor amigo

Se propone a cada alumno que piense en su mejor amigo y que escriba en una nota las cualidades que posee, sin especificar su nombre. Un alumno recoge las hojas y va a notando en el pizarrón las cualidades señaladas y la frecuencia con que aparece cada una de ellas. Los alumnos copian la lista de cualidades preferidas y se propone plantear a cada uno como propósito, adquirir o mejorar alguna de las cualidades que él cree no poseer.

Indicador de logro: identificar sus deseos de estar bien, reconociendo aspectos que regulan su conducta.

Evaluación: qué los alumnos a través de cuestionamientos reconozcan cuales son los aspectos que regulan su conducta como los siguientes:

¿En qué momento te sientes escuchado?

¿Cuándo sientes que tu voz es respetada?

¿Cuándo te sientes querido?

¿Cuándo te sientes seguro o inseguro?

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 5

Título	Mi modelo.
Intención didáctica	Desarrollar la autoestima en el alumno.
Materiales	Hojas y lápices.
Desarrollo de la actividad Se trata de evitar los aspectos negativos y centrarnos en lo positivo de los demás: a. Se divide el grupo en equipos de 4 a 6 alumnos. Un miembro de cada equipo se ofrece a ser el modelo de atención de los demás. b. Los alumnos del grupo escriben en una hoja aspectos positivos que creen que caracterizan a su modelo. c. Se hace un extracto de las cualidades anotadas, que es entregado al modelo. d. Se va repitiendo el ejercicio rotativamente con los demás alumnos. e. Al finalizar cada alumno lee todos los aspectos positivos que escribieron de sí mismo.	
Indicador de logro: modelar estrategias de autorregulación con sus compañeros. Evaluación: se realiza a través de la reflexión de los alumnos de las cualidades que tienen los modelos y que les gustaría desarrollar en sí mismos.	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 6

Título	¡El correo llegó! y es para ti
Intención didáctica	Qué los alumnos entiendan que todos somos distintos y, si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia.
Materiales	Hojas y colores.
Desarrollo de la actividad	
<p>Cada alumno toma una hoja y dibuja un corazón, dentro del el, escribe tres virtudes y tres defectos que crea tener, la hoja con el dibujo la guardará en un sobre. El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras tres cualidades, pero no defectos. Al final de la actividad cada alumno recibirá su sobre y leerá todo lo bueno que los demás piensan de él.</p>	
Indicador de logro: fomentar la autoestima entre los alumnos.	
Evaluación: a través de cuestionamientos	
¿Cómo me sentí al realizar la actividad?	
¿Qué emociones y sentimientos experimente al leer todas las cualidades positivas que mis compañeros observan en mí?	
¿Qué retos me plantea la actividad?	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 7

Título	Rotulando mis cualidades.
Intención didáctica	Entender que el alumno tiene el poder de aceptar, cambiarlas o quitar las etiquetas que le han impuesto.
Materiales	Hojas, colores, marcadores, cinta adhesiva.
Desarrollo de la actividad La actividad permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan, vago, torpe, desordenado, guapo. El alumno las escribe en hojas blancas y se las va pegando en su cuerpo y el de sus compañeros. Tras una puesta en común los participantes, deciden con cuáles se queda y se quita las que no quieren.	
Indicador de logro: bienestar y trato digno hacia las demás personas. Evaluación: a través de los siguientes cuestionamientos ¿Qué te hicieron pensar las etiquetas que te tocaron? ¿Cómo puedes evitar que las etiquetas o prejuicios influyas en la forma que te relacionas? ¿Qué aprendiste con la actividad?	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 8

Título	Siluetas de las emociones.
Intención didáctica	Autogeneración de emociones para el bienestar.
Materiales	Gises de colores, marcadores y cinta adhesiva.
Desarrollo de la actividad Se organizan a los alumnos por parejas y en la cancha de básquet bol se recuestan, el campanero toma los gises de colores y dibuja su silueta, coloca su nombre, después, cada alumno del grupo escribe dentro de la silueta frases motivadoras para las demás personas del grupo. Se pueden hacer siluetas de una sola persona cada semana, y decidir ¿quién será el alumno(a) de la semana?, hasta completar el grupo. O bien, en un momento dado la de alguna persona que necesita apoyo emocional.	
Indicador de logro: generación de emociones positivas para los alumnos. Evaluación: comentar qué les pareció la actividad y cómo la utilizarían en su vida cotidiana con su familia.	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 9

Título	Cine Debate (fomenta las habilidades de autorregulación).
Intención didáctica	Promover las habilidades emocionales del alumno como factor de autorregulación.
Materiales	Videos o películas sugeridos
<p>Desarrollo de la actividad</p> <p>Esta técnica visual y auditiva permite generar en el alumno una reflexión, análisis y crítica de situaciones mediante las cuales el alumno que pueda orientarse de manera consciente una conducta autorregulada.</p> <p>Esta actividad consiste en analizar videos o películas de carácter formativo que permite a los alumnos experimentar situaciones de aprendizaje fundamentadas en los valores humanos, el desarrollo de ambientes dinámicos, grupales y lúdicos, dentro o fuera de la escuela.</p> <p>Videos de habilidades emocionales.</p> <p>Películas como: diarios de la calle, Los mundos de Coraline, Secretos y mentiras, Birdman, ¿Cómo entrenar a tu dragón?, que resaltan las habilidades de autorregulación y ayuda a la reflexión.</p> <p>Indicador de logro: reconoce el efecto de las emociones en su conducta y las relaciones con los demás.</p> <p>Evaluación: se realiza comentando con los alumnos las reflexiones que les deja la película o el video, con preguntas como: si tú fueras uno de los protagonistas de la historia.</p> <p>¿Qué emociones identificaste?</p> <p>¿Cómo reaccionarias ante la situación?</p> <p>¿Qué postura tomarías?</p> <p>¿Qué valores identificas en la situación?</p>	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 10

Título	El círculo abrazador.
Intención didáctica	Promover la autoestima, resaltando las cualidades de sus pares y fomentar la inclusión.
Materiales	Música para relajarse.
Desarrollo de la actividad	<p>El grupo (docentes frente a grupo, tutores y alumnos), se colocan un círculo. Una persona empieza, le da un abrazo y le dice a la que está a su derecha "lo que me gusta de ti es" (menciona una o varias cualidades positivas). Esa persona abraza a la persona de su derecha y le dice "lo que me gusta de ti es", y así sucesivamente hasta cerrar el círculo.</p>
Indicador de logro:	generación de emociones positivas y promover la autoestima.
Evaluación:	comentar que les pareció la actividad y cómo la utilizarían en su vida cotidiana con sus familia utilizando las siguientes preguntas: ¿Qué sintieron al resaltar las cualidades de tu compañero? ¿Cuál fue tu experiencia y reacción al escuchar las palabras de tu compañero? ¿Cuáles fueron tus emociones al abrazar y que te abrazaran en la dinámica? ¿Qué sentimientos y sensaciones percibiste y qué reflexión te deja la dinámica desarrollada?

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 11

Título	Ayudando a mi comunidad.
Intención didáctica	Promover el bienestar y trato digno hacia otras personas.
Materiales	Recolección de cosas que pueden ser donadas a terceras personas con la finalidad de ser empáticas.
Desarrollo de la actividad: Integrar a los estudiantes en diferentes grupos de trabajo, dónde cada equipo desarrolle una actividad solidaria o empática como: la donación de uniformes, donación de medicamentos, donación de alimentos para personas de bajos recursos, plantar árboles, recoger la basura, llevarle leña a la persona más viejecita de la comunidad u otra que ellos consideren.	
Indicador de logro: generación de emociones positivas, promover la empatía y el desarrollo de la autorregulación de las emociones. Evaluación: comentar que les pareció la actividad, del uno al 10 que evaluación le darían a su actuación durante la realización de la actividad. ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad? ¿Qué valores rescatan? ¿Cómo los pondrían en práctica en su vida cotidiana? ¿Cómo autorregulan sus emociones al realizar la actividad?	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 12

Título	Convivencias juveniles.
Intención didáctica	Promover la autonomía del alumno como factor de regulación de las emociones.
Materiales	Los que requiera la actividad.
Desarrollo de la actividad Se realizan en la escuela convivencias deportivas, sociales y recreativas con los alumnos para propiciar en ellos el diálogo, la inclusión. Se forman equipos de alumnos los cuales se encargarán de organizar actividades dentro de la convivencia como (organizar los juegos, la comida).	
Indicador de logro: fomentar la autonomía, convivencia social, inclusión, diálogo, integración del alumno. Evaluación: al finalizar la actividad reunir a los alumnos para que compartan sus experiencias y opiniones de la actividad.	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Tabla 13

Título	El campamento diurno.
Intención didáctica	Motivar al estudiante a la integración grupal, promoviendo conductas positivas incluyentes, identificando intereses de pertenencia a un grupo, fomentando la comunicación efectiva con sus pares, reconociendo reglas y límites.
Materiales	Bocinas y pistas musicales.
Desarrollo de la actividad: Integración de los estudiantes en equipos formados al azar aplicando una dinámica (el barco, el tren, mar y tierra). Para los cuales se propondrán diferentes retos lúdicos que deberán cumplir cada uno de sus integrantes participando de manera colaborativa.	
Indicador de logro: reconocer la importancia de la ayuda mutua, utilizando técnicas de control de impulsos. Evaluación: al finalizar la actividad reunir a los alumnos para que compartan sus experiencias y opiniones de la actividad.	

Fuente: autoría propia Aurora Salazar Ortega. (2023)

Referencias

- Bisquerra, R. (2013). *Tutoría y educación socioemocional*. Sevilla: Santilla.
- González, N. (2001). *La autoestima*. México: UAEM.
- Peñafiel, E. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.
- Pineda. L. (2009). *Cómo planear estratégicamente la vida*. Bogotá: San pablo.
- SEP. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral*. México: CONALITEG.
- Sue. G. (2020). *Viviendo en armonía perfecta con todo lo que soy*. Francia: Editions Darocha.