



NORMAL DE ECATEPEC



**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
EL DESARROLLO DE LAS DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES
COMO FACTOR FAVORECEDOR EN LAS RELACIONES
EDUCATIVAS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA

ANDREA LÓPEZ MÉNDEZ

ASESOR

ALEJANDRA ENRIQUETA RODRÍGUEZ SORIA

"2022. Año del Quincentenario de la Fundación de Toluca de Lerdo, Capital del Estado de México".

ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC

FOLIO: 1547 /2021-2022
ASUNTO: SE AUTORIZA
OPCIÓN DE TITULACIÓN
Cd. Ecatepec, Méx. a 13 de Julio de 2022.

C. ANDREA LOPEZ MENDEZ
P R E S E N T E

La Dirección de La Escuela Normal de Ecatepec, se permite comunicar a usted, que ha sido autorizado su trabajo por la Comisión de Titulación con la modalidad de **Informe de Prácticas Profesionales** que presenta para sustentar el **EXAMEN PROFESIONAL** de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**. Con el Título:

El desarrollo de las dimensiones socioemocionales como factor favorecedor en las relaciones educativas

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

Lo que se informa para su conocimiento y fines consiguientes.



ARC/XAVO/pfg

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE ECATEPEC

AV. DE LOS MAESTROS NO. 1 SAN CRISTÓBAL, CENTRO, ECATEPEC DE MORELOS ESTADO DE MEXICO, C.P. 55000

C.C.T. 15ENL0013J
TEL: 55 58 38 17 49 x 55 58 49 96 24
normalecatepec@edugem.gob.mx

AGRADECIMIENTOS



El presente informe de prácticas lo dedico y agradezco principalmente a mis padres, por ser grandes partícipes, inspiradores, motivadores y alentadores de mi desarrollo académico, personal y social. Agradezco su amor, su apoyo, sus palabras de motivación, su dedicación, así como todo el sacrificio que han hecho todos estos años de mi formación. Gracias a ellos tengo la fuerza para salir adelante, mejorar cada día y convertirme en una persona de bien.

A mis hermanos, que han estado siempre presentes. Me han motivado desde el día número uno en mi vida, al alentarme con sus sonrisas y el orgullo de ver a su hermana mayor cumplir sus sueños. Gracias por creer en mí, consolarme cuando creo no poder más y acompañarme en cada sueño que tengo. Deseo de todo corazón que también logren todas sus metas y tomen esta experiencia que me encuentro viviendo como fuente de motivación.

Agradezco a Jesús, quien ha sido mi compañero en este proceso final. Gracias por acompañarme en cada obstáculo, bajón y crisis existencial; por apoyarme a darle solución a mis problemas; por buscar mil formas de hacerme sonreír y por hacer de todo para verme bien. Atesoro en el corazón todo el amor y comprensión que me has brindado durante este proceso.

Al mismo tiempo, agradezco a mi Abuela Consuelo, sé que desde el cielo está orgullosa de mi y de lo que he logrado. Fue una gran fuente de inspiración para llegar hasta aquí desde mis primeros años de vida. Aún me duermo abrazada a su recuerdo y has sido motivación para culminar este proceso importante en mi vida. Al igual que mi tía Ara, mi tío Luis y mi prima Daniela por echarme muchas porras y acompañarme en cada proceso de mi trayectoria profesional.

Por último, es importante mencionar a Toto, por ser acompañante en todas mis desveladas y noches sin dormir por realizar mis trabajos. Gracias por recibirme con mucho entusiasmo hasta en mis peores días y demostrarme que tu compañía es incondicional.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Contextualización.....	5
1.2 Contexto Externo Escolar.....	5
1.3 Contexto Interno Escolar.....	6
1.4 Contexto Áulico.....	8
1.5 Diagnóstico.....	11
2. PLAN DE ACCIÓN.....	14
2.1 Problematización.....	15
2.2 Justificación.....	17
2.3 Competencias que se favorecen.....	19
2.4 Metodología.....	21
2.5 Educación Socioemocional.....	24
2.6 Dimensiones Socioemocionales.....	26
2.6.1 Autoconocimiento.....	27
2.6.2 Autorregulación.....	28
2.6.3 Autonomía.....	29
2.6.4 Empatía.....	30
2.6.5 Colaboración.....	31
2.7 Emociones durante el confinamiento y su impacto en la escuela.....	33
2.8 Relaciones socio afectivas en el ámbito escolar.....	36
2.9 Importancia de las relaciones socio afectivas desde la escuela.....	39
2.10 Propósitos.....	42
2.11 Fichero de actividades.....	43
3. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	71
3.1 Ciclo Reflexivo de Smyth.....	72

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	106
5. REFERENCIAS.....	114
6. ANEXOS.....	117

1.INTRODUCCIÓN



La educación socioemocional es una asignatura que atiende al área del desarrollo personal y social. Plantea la necesidad de reconocer las emociones propias y las de los demás para aprender a ser y a vivir juntos. Es así que, abordar la educación socioemocional desde la educación básica permite construir un sentido de bienestar individual y colectivo, situación que beneficia la enseñanza, pues tal como lo menciona la SEP (2017) “Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico” (p. 316). Es así que considerar la educación socioemocional como una asignatura fundamental para la vida, beneficia desde el ámbito social y personal, hasta el académico. De esta forma, puede mejorar en todos sentidos la formación de ciudadanos capaces de responder a situaciones complicadas a lo largo de la vida.

Es así que, la formación social y emocional, trasciende de cumplir con el currículo o de aprendizajes meramente aplicables en la escuela. Si se aborda de la manera indicada sus beneficios son infinitos e indispensables para formar a los niños, niñas y adolescentes del país. De acuerdo con Bisquerra (2010):

“La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. (...) La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia” (p. 159)

Por lo que, es una necesidad urgente brindarle importancia a la educación socioemocional en la práctica docente, pues es ésta la que permitirá combatir conflictos y situaciones de riesgo en los niños y jóvenes, que se viven actualmente en el país.

Para lograr abordar los objetivos socioemocionales, el *plan de estudios 2017 Aprendizajes Clave*, propone cinco dimensiones socioemocionales que, en conjunto, brindan contenidos para desarrollar habilidades sociales e individuales. Estas dimensiones son: Autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. En relación a ello, la SEP (2017) nos menciona que “Se considera que estas dimensiones dinamizan las interacciones entre los planos individual y social-ambiental, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir” (p. 327) Lo que en consecuencia, considerar las dimensiones socioemocionales como el corazón de la educación socioemocional, permite construir prácticas significativas en la vida de los alumnos y con utilidad en todos los ámbitos de la vida.

Por ello, el presente informe de prácticas profesionales tiene como objetivo principal, favorecer las interacciones en el aula mediante estrategias del desarrollo socioemocional en los alumnos. Tomando en cuenta principalmente las dimensiones socioemocionales para el diseño de estrategias que promuevan una mejor convivencia en el aula de clases, así como el bienestar de todos los estudiantes. Para cumplir con el objetivo planteado, el presente informe expone el diseño de un plan de acción que desarrolle las dimensiones socioemocionales en alumnos de segundo grado a nivel primaria.

El plan de acción se llevó a cabo en la Escuela Primaria “Juventino Rosas” ubicada en Ecatepec de Morelos, Estado de México. Donde tuve la oportunidad de realizar mi servicio social y sumergirme en la realidad educativa con los alumnos de 2 grado, grupo A.

Para llevar a cabo el estudio, construcción, aplicación y evaluación del informe de prácticas, el trabajo se ha estructurado en seis apartados. En el primer apartado titulado “Introducción” se contextualiza el trabajo. Se plantea el contexto en que se encuentra la escuela de prácticas; se describen las características del grupo que se atendió; así como se establece un diagnóstico

en el que se identifican las fortalezas y debilidades del grupo de segundo grado, grupo A.

En el segundo apartado, se mencionan los fundamentos teóricos que sustentan el plan de acción, las herramientas utilizadas, la metodología para el estudio del trabajo, los propósitos, las competencias que se favorecen, las planeaciones que conforman el plan de acción, y formas de evaluar cada estrategia.

En el tercer apartado se muestran las reflexiones, evaluaciones y narraciones de las actividades implementadas a través del ciclo reflexivo de Smyth. Rescatando lo sucedido durante la ejecución del plan de acción; identificando los logros y las dificultades de cada estrategia.

En el cuarto apartado se describen las conclusiones y recomendaciones obtenidas, rescatando lo vivido en las prácticas. Además del establecimiento del logro de las competencias profesionales.

En el quinto apartado se presentan las referencias bibliográficas que sustentaron teóricamente todo el informe y respaldan el plan de acción.

Por último, se presentan los anexos que apoyan a través de recursos multimedia el desarrollo del informe y la comprensión del mismo.

1.1 Contextualización

Visibilizar, analizar y reflexionar acerca de todo aquél elemento alrededor de la escuela; nos permite adentrarnos en la realidad escolar y reconocer la cultura en que se desenvuelve la escuela, la manera en que la comunidad actúa, siente, piensa, así como sus patrones de comportamiento. Elementos que nutren la práctica docente; enriqueciendo de saberes y experiencias para el diseño de las intervenciones educativas.

Tal como lo menciona Guitart (2017), el contexto “Se trata de componentes esenciales en la visión que una persona tiene de sí misma y que son susceptibles de incorporarse en la práctica educativa si el docente los identifica, reconoce y vincula” (p. 65) Por lo que reconocer las condiciones reales en el que se desarrolla la práctica educativa, nos permite reconocer la identidad de los alumnos y su comunidad, para después incluirlo en el diseño de la práctica docente y así promover la construcción de aprendizajes más significativos y útiles para la vida, según sea el entorno en que se desempeña el estudiante.

De esta forma, a lo largo de mi formación docente le he asignado importancia al contexto para planificar mis intervenciones docentes; debido a que, tomando en cuenta el contexto, respondo a las necesidades e intereses de los alumnos de acuerdo al lugar en el que crecen, se desarrollan y viven. Por lo que, a continuación, se presentan los diferentes contextos y diagnósticos en los que se basa el presente informe.

1.2 Contexto externo escolar

Durante mi formación en la Escuela Normal de Ecatepec, dentro de la Licenciatura en Educación Primaria, he experimentado diferentes vivencias en diversos contextos según las instituciones educativas en las que he practicado. Sin embargo, durante el último año, me he integrado a la comunidad escolar de la Escuela Primaria Juventino Rosas con C.C.T 15EPR4806L1, ubicada en Circuito Colinas, colonia Colinas de Ecatepec, C.P 55030, municipio de

Ecatepec de Morelos, dentro del Estado de México. Dentro de dicha primaria, observe, ayude y participe en la dinámica escolar; en especial, he tenido la oportunidad de desarrollar una propuesta de atención en el área de socioemocional para favorecer las relaciones dentro de la escuela con los alumnos de segundo grado, grupo A.

La institución se encuentra en un contexto urbano y en la cúspide de la colina, por lo que una parte lo rodea un monte lleno de austeridad y naturaleza. La escuela está rodeada de diferentes unidades habitacionales y en su mayoría cuentan con los servicios básicos; como luz, señal telefónica, internet, drenaje, agua, aunque este último a veces escasea.

Alrededor, se encuentran unos cuantos comercios como un Oxxo, comercios ambulantes e incluso un tianguis los días martes donde diversos padres de familia trabajan; de lo cual podemos rescatar que la economía de la comunidad se basa en la comercialización de servicios y productos en tiendas de abarrotes, fondas, materias primas, recauderías, además de papelerías. En consecuencia, de estos comercios, el flujo vehicular es constante, aunque no se satura; al igual que el uso de transporte es común, por lo que, cerca se encuentra una base de taxis y combis que la comunidad usa para llegar a su escuela y trabajos.

A un costado de la escuela, se encuentra el CAM 78 donde dan atención a múltiples discapacidades o barreras de aprendizaje. Lo cual crea una zona escolar que se encuentra constantemente supervisada y con variedad de personas durante todo el día; gracias a ello, no hay inseguridad o delincuencia fuera de la escuela, según voces de algunos docentes.

1.3 Contexto interno escolar

Conocer lo que se encuentra dentro de la escuela, nos permite diseñar una práctica apta a las condiciones y los componentes de la escuela. Como lo menciona Guitart (2017) “es preciso analizar las fuerzas ambientales que afectan al curso y contenido del desarrollo humano: desde la participación en contextos donde la persona tiene un papel activo” (p. 68)

Por lo que un contexto dónde el alumno debería ser altamente activo, es su escuela; dado este supuesto, es necesario analizar la identidad de la escuela, con sus valores, reglas, infraestructura y organización, para atender de mejor forma las necesidades educativas que exige el alumno dentro de la institución. En este sentido, la Escuela Primaria Juventino Rosas, es una institución educativa de carácter público. La cual, antes de la pandemia solía ser de tiempo completo, pero ante la situación de confinamiento, se ha adaptado a diversos horarios; actualmente la jornada laboral es de 8:00 a.m. a 12:30 p.m. La escuela cuenta con una plantilla de seis docentes titulares, seis docentes en formación, un directivo, un encargado de papelería y un intendente. La matrícula de alumnos es un poco reducida, se encuentran distribuidos en seis grupos (1°, 2°, 3°, 4°, 5° y 6°) y organizados en el único edificio con el que cuenta la institución. En el único edificio, están establecidos los salones correspondientes a cada grado, dos conjuntos de sanitarios, biblioteca escolar, comedor, dirección, papelería, cooperativa, sala de cómputo, sala de materiales, así como salones de promotoría de educación física y artes; aulas bastante espaciosas y con los materiales necesarios para que cada docente cumpla su función. Además de contar con tres canchas espaciosas para llevar a cabo actividades recreativas y distribuir perfectamente a los alumnos durante los recreos; las canchas cuentan con sus porterías, juegos en el piso del patio y solo una cancha cuenta con malla sombra, lo que ha causado conflicto en el uso de esta última, ya que todos exigen usarla por proteger más la salud de los alumnos.

Es necesario indicar que la escuela cuenta con todos los servicios básicos como luz, agua, drenaje, recolección de basura, señal telefónica e internet. Lo cual apoya demasiado a los docentes y directivos en el apoyo de su práctica educativa, así como el desarrollo de los alumnos dentro de la escuela. Aunque en algunas ocasiones, la directora ha tenido que solucionar diversos problemas con el servicio de agua y de la recolección de basura.

La escuela en general cuenta con buena organización y trabajo en equipo como colectivo docente. “La visión de la escuela es que los alumnos al egresar, hayan logrado todos los aprendizajes esperados de la educación primaria para que le puedan dar continuidad a su formación académica; desempeñándose satisfactoriamente. Y que puedan lograr sus objetivos de vida, haciendo uso de sus habilidades.” Dicho por la directora escolar, es importante resaltar que el propósito que se tiene como escuela es la formación de alumnos capaces de actuar ante la vida y de esta forma avanzar, dándole continuidad a sus estudios y a la construcción de su futuro; por lo que algunos valores que podríamos reconocer como escuela son: la responsabilidad, el compromiso, la disciplina y la actitud de servicio.

1.4 Contexto Áulico

El aula de clases representa el lugar concreto en el que el alumno se desenvuelve dentro de la escuela. Es el lugar que permite la adquisición de conocimientos y la posibilidad de generar interacciones sociales en un ambiente escolar. Por lo que, para contextualizar el mismo, se describen a continuación algunos aspectos académicos, conductuales, actitudinales que se han detectado en el grupo, así como la infraestructura del aula. Mismas características que han sido el punto de partida en mis intervenciones para construir aprendizajes más significativos según los intereses y necesidades de los alumnos.

De esta forma, el grupo en el que me encuentro realizando mis prácticas profesionales y dónde surgió la presente propuesta de intervención, es el grupo de 2° A. El grupo está conformado por 33 alumnos, de los cuales 14 son mujeres y 19 son hombres, quienes se encuentran entre los 7 y 8 años de edad.

Para comenzar, el ambiente de aprendizaje que ha construido la docente titular es demasiado disciplinar, debido a que los alumnos siempre parecen estar en orden y atentos a lo que la docente menciona. Además, de tener ciertos

comandos para pedir ir al baño, para indicar que ya terminaron el trabajo o para pedir atención. Por lo que durante el trabajo de la titular suelen ser respetuosos, callados y tranquilos.

Mientras que, durante mis clases, suelo abrir tantos espacios de conversación o de compartir nuestras diversas opiniones, que el grupo en ocasiones pierde el control, hay demasiado ruido y no pueden evitar estar en constante contacto con sus compañeros. A consecuencia de lo anterior, en el grupo hemos detectado que, ante el regreso presencial, los alumnos se encuentran con la necesidad de mantener una conversación con sus compañeros, de la aprobación de los demás, de los momentos de convivencia, de jugar y de hacer amigos; ya que, durante el confinamiento, la mayoría se encontraban aislados y sin socializar, puesto que en su mayoría son hijos únicos.

Las actitudes que han tenido los alumnos durante las clases virtuales y las presenciales, han sido actitudes positivas ante su desarrollo en la escuela. Siempre parecen gustosos de llegar a su salón de clases, de convivir con sus compañeros y de participar. La mayoría de los alumnos muestran buen desempeño durante las actividades, ponen atención y se encuentran trabajando; no obstante, contamos con dos alumnos (Leo y Ángel) que tienen momentos en los que no tienen el interés por trabajar o que no encuentran la motivación suficiente para realizar los trabajos. En el caso de Leo, hemos intentado hablar con él y motivarlo, sin embargo, él comienza a maldecir, a ser agresivo, tirarse en el piso, tirar sus cosas y a llorar. En el caso de Ángel, cuando hablamos con él sobre el porqué no quiere trabajar, también suele llorar, gruñir y pedir a su mamá; en este caso, la docente titular considera que cuenta con una barrera de aprendizaje intelectual y de lenguaje, por lo que ha solicitado en diversas ocasiones el diagnóstico de un especialista, pero no se le ha dado atención por parte de su familia.

En cuanto al ámbito académico, la docente titular me presentó unas fichas de presentación del grupo que había mostrado a los padres de familia. En dichas fichas, se mostraba que el estilo de aprendizaje kinestésico era el prevalente

en el aula (no presentaba porcentajes); además del ritmo de la clase, el cual es algo lento y se cuenta con 5 casos en que los alumnos van muy avanzados en el desarrollo de las actividades, así como 8 casos en que los alumnos demoran mucho durante las actividades, esto por tener algunas dificultades de lecto-escritura.

En voz de la docente titular, los alumnos presentan un rezago educativo, debido a que los padres de familia los han apoyado en sus actividades durante todo el confinamiento. Ahora que la docente ha trabajado de manera presencial, ha detectado que la mayoría de los alumnos presentan dificultades en el desarrollo de tareas, en la resolución de problemas, la autonomía al momento de trabajar e incluso para encontrar una página en el libro o su ubicación espacial en las páginas.

Por último, hablando de la infraestructura del salón. Se cuenta con mobiliario suficiente para todos los alumnos; el espacio es algo reducido, pero gracias a que solo se presentan por mitad del grupo, el espacio parece amplio y permite la buena distribución de las filas.

Se cuenta con una mesa con dos sillas para cada alumno, así como de material para las clases: libros, material didáctico, hojas, cuadernos de actividades, pizarrón, computadora para el docente, proyector, impresora y bocinas. Lo cual permite un buen desempeño de las intervenciones y favorece la dinámica de clases.

1.5 Diagnóstico

Los diagnósticos fueron aplicados a 28 alumnos mediante un formulario digital. Se diseñó con base a lo que detectamos en el contexto áulico, especialmente en cuestión actitudinal y conductual, ante la necesidad de socialización y algunos casos en la regulación de sus emociones. Con el propósito de atender las necesidades de los alumnos y promover el bien individual y colectivo en el aula. Por lo que surge el interés por diseñar un plan de acción que atienda las cinco dimensiones socioemocionales que propone el actual plan de estudios *Aprendizajes Clave 2017*.

De acuerdo con la SEP (2017) “El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía

5. Colaboración” (p. 327) Ante esta propuesta, los diagnósticos aplicados están dirigidos a identificar y reconocer las emociones de los alumnos, el apoyo que tienen en casa, sus interacciones sociales y sus maneras de afrontar los problemas.

Al principio la aplicación de alguna valoración diagnóstica parecía algo imposible, pues al trabajar a distancia, la docente titular y yo sabíamos que en su mayoría sería resuelta por los padres de familia y, por lo tanto, no nos brindaría resultados certeros. Por lo que solo se aplicaron mediante un formulario cinco preguntas sencillas para los alumnos.

Pregunta 1. (Anexo 1) ¿Cómo te sientes en la escuela hoy en día? Arrojó diversas respuestas interesantes. Podemos observar que el 60.7% de los alumnos se ha mantenido feliz, pero también el 50% ha experimentado

confusión, seguido del 35.7% que experimenta presión dentro del ámbito escolar.

Pregunta 2. (Anexo 2) ¿Cuál es la emoción que más has sentido durante esta cuarentena? Dentro de esta pregunta, detectamos que la mayoría de los alumnos con un 35.7% ha sentido la tristeza como una emoción predominante durante la pandemia, así como el 28.6% ha sentido desagrado, el 25% siente felicidad y el 10.7% siente furia; emociones negativas en su mayoría.

Pregunta 3. (Anexo 3) ¿Cómo es tu relación con tus padres? La relación que los alumnos tienen con sus padres es buena en un 89.3%. Sin embargo, el 7.1% considera que su relación es regular y el 3.6% considera que la relación que tiene con sus padres es mala; está pregunta nos permite identificar el apoyo que tiene el alumno por parte de su familia para afrontar los problemas.

Pregunta 4. (Anexo 4) ¿Tienes a alguien con quien puedes desahogarte y contarle tus problemas? Los alumnos consideran en su mayoría que sí tienen con quien contar para afrontar sus problemas con un 96.4%, aunque el 3.6% se encuentra sin apoyo.

Pregunta 5. (Anexo 5) ¿En quién puedes confiar? Los alumnos establecieron con un 92.9% que confían en sus padres, el 57.1% confía en sus hermanos y el 14.3% en sus primos. En minoría de 1 voto, los alumnos confían en sus tíos, abuelos e incluso en nadie.

Anexo 6. Agrega un comentario, sugerencia o recomendación para las próximas clases. Se agregó un apartado para conocer las opiniones de los alumnos en referencia a las clases. Me llevé varias sorpresas al momento de detectar que los alumnos desean tener mayor participación dentro de las clases, así como pausas activas y dinámicas de clase, además de pedir actitudes de paciencia.

Dentro de los resultados rescatados, podemos identificar que los alumnos ante momentos de confinamiento social, se han encontrado alejados de la

sociedad, así como han experimentado pérdidas y en algunos casos falta de apoyo por parte de su familia. Por lo tanto, han experimentado emociones negativas como la tristeza, el desagrado y la presión. Emociones que en su mayoría han tenido un control y compañía de la familia, sin embargo, es necesario reconocer que una minoría se ha encontrado solo durante este proceso tan difícil para todos los que pasaron el confinamiento sin interacción social.

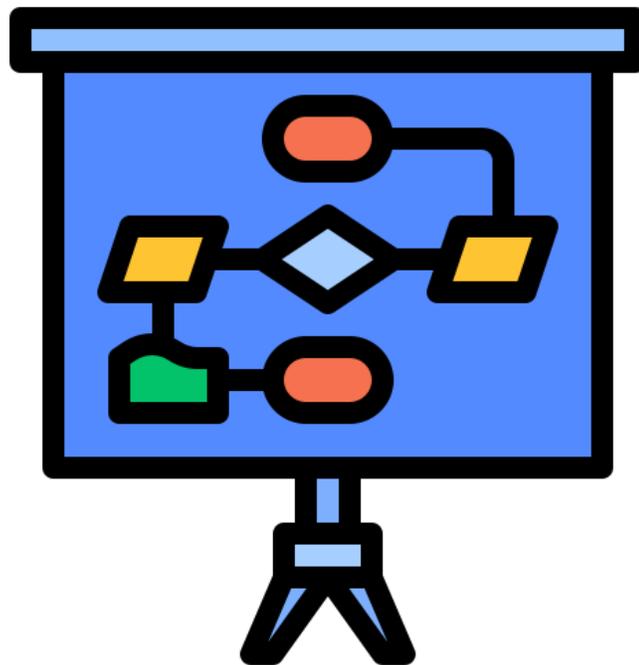
Posterior al formulario, iniciaron las clases presenciales, donde tuve mayor oportunidad de interactuar directamente con los alumnos. Le solicité a la docente titular aplicar una nueva entrevista, sin embargo, por el tiempo no fue posible; ante tal situación, recurrí únicamente a la observación diaria y el registro de ésta en mi diario docente.

En mi registro identifiqué algunos casos en que los alumnos explotan al experimentar emociones negativas y tienen poco control para regular lo que sienten y las acciones que esto les provocan. Tal es el caso de Ángel y Leo que se rehúsan a trabajar, y ante una llamada de atención lloran y realizan acciones violentas como aventar objetos o maldecir.

También, he detectado casos en que los alumnos requieren de constante apoyo u orientación durante los trabajos; esto debido a que necesitan de una figura mayor que les dé la aprobación a cada línea o resultado que escriben, tal como sucedía en casa con los padres de familia.

Como última observación referente al tema, los alumnos buscan constantemente espacios en los que se puedan reunir con sus compañeros, compartir alguna idea o simplemente tener un contacto visual. Por lo que en diversas ocasiones suele haber mucho ruido e interacción, debido a las conversaciones de los alumnos ante cualquier situación que necesiten compartir y dialogar con los demás, incluso con las docentes.

2.PLAN DE ACCIÓN



2.1 Problemática

A partir de lo vivido y recuperado en las prácticas profesionales y de acuerdo con uno de los planes de estudio vigentes en México “Aprendizajes clave”, he comprendido que la educación requiere de un enfoque integral, el cual se basa en “un mejoramiento continuo de la persona, mediante el desarrollo de su potencial intelectual y de los recursos culturales, personales y sociales que le permitan participar como ciudadano activo, contribuir al desarrollo económico y prosperar como individuo en una sociedad diversa y cambiante” (SEP, 2017, p.108). Por lo que fue indispensable estudiar y analizar los distintos fenómenos en la realidad educativa para tomar un factor de mejora en la institución y que, de esta forma, beneficiar la formación de los estudiantes.

En este sentido, fue posible detectar a partir de un diagnóstico y registros de observación, que, en el segundo grado grupo “A” de la Escuela Primaria Juventino Rosas, se detectan áreas de oportunidad en las emociones, conductas y relaciones socio afectivas de los alumnos. En consecuencia, la problemática a atender busca responder a las necesidades de la educación de la sociedad actual, tomando en cuenta los factores afectivos, emocionales y sociales para favorecer la construcción del aprendizaje y las relaciones que acontecen en el aula. Dentro de estas necesidades, se pudo detectar que en el aula de clases existe un ambiente de emociones negativas y de algunos casos de aislamiento social en consecuencia del confinamiento. También presentan carencia de límites, seguimiento de reglas y control de sí mismos, llevando muchas veces a la muestra de acciones violentas como golpes, agresiones verbales y rabietas.

De esta forma, “es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos” (SEP, 2017, p. 315). por lo que se pretende el diseño de un plan de acción que atienda los aspectos sociales y emocionales de los educandos, procurando crear un ambiente armónico, sociable, equilibrado, al tanto de las emociones de los estudiantes y de su bienestar, para impactar de manera

positiva a su rendimiento académico y en sus relaciones dentro y fuera de la escuela.

2.2 Justificación

Actualmente, la educación en México busca ser integral; es decir, se pretende desarrollar en los alumnos habilidades cognitivas, motrices, sociales y emocionales que mejoren su desempeño en la vida y en su formación como ciudadanos. Tal como lo afirma la SEP (2017) “Poder dialogar acerca de los estados emocionales, identificarlos en uno mismo y en los demás, y reconocer sus causas y efectos, ayuda a los estudiantes a conducirse de manera más efectiva, esto es, autorregulada, autónoma y segura” (p. 315). por lo que es necesario abordar temas emocionales y sociales en el aula de clases para integrar a la vida de los alumnos los valores, actitudes y aprendizajes que les permitan establecer relaciones positivas, autorregular su conducta y principalmente, mejorar su bienestar personal y social.

En los últimos años, se le ha dado un peso considerable a los contenidos cognitivos, formales y motrices, sin darle la importancia que se merece al estado de ánimo, el humor y las habilidades que los alumnos poseen para estar dispuestos a relacionarse dentro de la escuela. De acuerdo con Bisquerra (2003) “La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal” (p.9). Esto debido a que antes los planes de estudio se enfocaban en contenidos meramente cognitivos, creando en los alumnos únicamente una tarea memorística, intelectual y formal, sin siquiera conocer cómo se siente el alumno y que tan dispuesto está para aprender en el día.

La urgencia por involucrar la educación socioemocional en los alumnos es inmensa; debido a que estudios han revelado las consecuencias que impactan negativamente en la vida de los alumnos al verlos como simples generadores de aprendizajes y no como humanos capaces de sentir y experimentar diversas emociones en el aula. Bisquerra (2003) nos menciona que existen “Datos sobre los problemas derivados de baja autoestima, depresión, estrés, violencia, delincuencia, anorexia, sida, suicidio, consumo de drogas, conducta sexual no protegida, etc.” (p. 9) Consecuencias que son relevantes para

construir una ciudadanía sana. Si la comunidad en la que se desarrolla el alumno, su familia y la escuela en la que se desenvuelve, atienden las necesidades socioemocionales en un marco de respeto psicológico, humanismo, integridad y de libertad, se podrían prevenir todas estas horribles consecuencias.

La educación integral, confirma la viabilidad de este plan de acción, orientando el reconocimiento y control de emociones hacia el mejoramiento de las relaciones en la escuela, la convivencia y la construcción significativa del aprendizaje. Tomando en cuenta lo que menciona la SEP (2017) “Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones socio afectivas en el aprendizaje.” (p. 315) Por lo que considerar cultivar y fortalecer las dimensiones socioemocionales en los estudiantes, podría tener alto impacto en la construcción de aprendizajes claves para la vida, así como con mayor significado en la realidad que afrontan los estudiantes a lo largo de su existencia.

Por lo tanto, el presente plan de acción, pretende beneficiar la tarea del docente en la creación de aprendizajes para la vida y en la construcción de un ambiente armónico en el aula de clases; así como también beneficia a los alumnos al momento de construir relaciones entre compañeros y con el mismo docente en su interacción dentro de la escuela; es necesario decir, que en la misma línea, beneficia al mismo alumno en cuestión de conocerse mejor a sí mismo, controlar lo que siente y regular sus emociones para una mejor toma de decisiones.

2.3 Competencias que se favorecen

La educación en las Escuelas Normales, establecen ciertas competencias que los alumnos al egresar deben cumplir para desempeñar exitosamente su labor como docente. Por ello, el Plan de Estudios 2018 para la Licenciatura en Educación Primaria plantea diversas competencias específicas que se pueden ver plasmadas en el diseño, aplicación y conclusión del presente informe.

Con base a lo anterior, a continuación, se plasman las competencias que a partir de lo vivido y experimentado en la aplicación del plan de acción que propone el informe de prácticas profesionales, se fortalecieron y favorecieron mi formación profesional.

Competencias específicas que se ven favorecidas de acuerdo al Plan de Estudios 2018 para la Licenciatura en Educación Primaria:

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
- Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.
- Establece relaciones entre los principios, conceptos disciplinarios y contenidos del plan y programas de estudio en función del logro de aprendizaje de sus alumnos, asegurando la coherencia y continuidad entre los distintos grados y niveles educativos.
- Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinarios, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
- Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidades formativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje, así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.

- Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.
- Construye escenarios y experiencias de aprendizaje utilizando diversos recursos metodológicos y tecnológicos para favorecer la educación inclusiva.

De esta forma, se busca que durante el desarrollo del trabajo estas competencias queden plasmadas y se fortalezcan durante el desarrollo del plan de acción. Pues cumplir con las competencias de perfil de egreso resulta indispensable para desarrollar la tarea de la docencia de manera coherente y atendiendo las necesidades de la educación actual en el país.

2.4 Metodología

Para poder diseñar y aplicar un conjunto de estrategias que tengan como objeto de estudio el desarrollo de las dimensiones socioemocionales, es necesario determinar una metodología que oriente el trabajo para cumplir los propósitos establecidos.

La metodología que apoya a realizar el presente trabajo, es meramente cualitativa, pues de acuerdo con Latorre (2004) “Trata más con el lenguaje que con los números.” (p. 28) Considerando que hablamos de un tema socioemocional, nos interesa conocer acerca de las cualidades y características de los alumnos, y no hacer una aproximación de números hacia los resultados obtenidos.

En consecuencia, la metodología que orientará el trabajo y le dará forma al mismo, es la investigación-acción. Debido a que se requiere una visión del profesorado como investigador y transformador de su propia práctica para mejorar la calidad de sus intervenciones. Considerando lo que menciona Latorre (2004) “Para cambiar la escuela es necesario que las prácticas docentes cambien. Y para que éstas cambien se precisa un profesorado capaz de reflexionar, analizar e indagar su práctica docente” (p. 11). Por lo que resulta indispensable que el docente tome la postura de un personaje interesado en mejorar en el ámbito profesional, así como capaz de identificar sus fortalezas y debilidades para transformar la práctica educativa, en función de responder a las necesidades del contexto social y cultural de los estudiantes.

De acuerdo con Elliott (como se citó en Latorre, 2004) “define la investigación-acción como «un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma»” (p. 24). Ante este planteamiento, es necesario estudiar una situación en el contexto de los alumnos, en este caso las dimensiones socioemocionales, para intervenir en éstas y promover la mejora de la acción docente al momento de abordarlas en el contexto educativo. Por tanto, la investigación-acción nos permite responder y atender

aquellos puntos en los que los alumnos requieren apoyo a partir de un estudio y reflexión de la propia práctica y sus resultados.

Para hacer posible esta reflexión y transformación educativa, es necesario seguir una serie de pasos o acciones para cumplir con el ciclo de la investigación. En este caso, “La investigación-acción fue descrita por el psicólogo social Lewin (1946) como una espiral de pasos: planificación, implementación y evaluación del resultado de la acción” (Latorre, 2004, p. 27)

En consecuencia, para llevar a cabo la investigación-acción, el presente informe plantea a continuación un fichero de actividades que representa la *planificación* con su respectivo respaldo teórico; y, posteriormente en el apartado 3 el desarrollo, la reflexión y evaluación, que representan la *implementación y evaluación* planteadas por la metodología seleccionada. Es importante mencionar que las estrategias plasmadas y ejecutadas, requieren de un análisis minucioso, pues las “estrategias de acción que son implementadas y más tarde sometidas a observación, reflexión y cambio” (Latorre, 2004, p. 23) Son las estrategias que más significado tienen en la práctica docente, pues modifican y cambian la forma en que enseñamos a partir de la indagación, comprobación y reformulación de la tarea docente.

Para aplicar la investigación-acción dentro del presente informe, consideré algunos de los elementos que sugiere Latorre en su libro; como la observación, el diario, las notas de campo y el cuestionario. Técnicas de recogida de datos que son seleccionadas por el propio docente pues, de acuerdo con Latorre (2004) “El investigador ha de valorar que las técnicas que utiliza satisfagan las necesidades que el tema o problema de investigación plantea, y que sean eficaces para cubrir los objetivos formulados” (p. 53). Ante lo cual, se hizo uso de los métodos más convenientes para rescatar las emociones de los alumnos. Al ser algo no tangible, se requirió mucho de la observación, el registro de la misma en el diario y cuestionarios que brinden información sobre los resultados en la aplicación del plan de acción.

Es de esta forma, que el trabajo está estructurado primeramente en el diagnóstico, plasmado en el apartado 1; la planificación y plan de acción en el apartado 2; y la implementación y evaluación en el apartado 3. Además de integrar un respaldo teórico, pues es indispensable para la investigación que posibilita realizar un plan de acción acorde a lo que plantean sustentos teóricos. Ya que como lo menciona Latorre (2004) “Las teorías educativas se consideran como sistemas de valores, ideas y creencias representadas no tanto en forma proposicional como de práctica. Esas teorías se desarrollan a través del proceso reflexivo sobre la práctica” (p. 26). Lo que, en consecuencia, tener una base teórica a partir de planteamientos previamente establecidos por autores, permite justificar la práctica y así, formular propios planteamientos que amolden y mejoren la docencia.

2.5 Educación socioemocional

Dentro de la educación básica, siempre se ha dado prioridad al desarrollo de habilidades cognitivas, por lo que algunas de las necesidades sociales de los alumnos no quedaban suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. No es hasta hace poco, que en el desarrollo del plan de estudios *Aprendizajes Clave* en el año 2017, se comienza a visibilizar el estado emocional del alumno como parte relevante de su desarrollo humano. De acuerdo con la SEP (2017):

“La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus 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.” (p. 316)

Por tanto, es necesario resaltar que la educación socioemocional brinda amplias habilidades y actitudes necesarias para la vida. En ello, recae la importancia de tomar en cuenta dentro de nuestra práctica docente y de asignarle la importancia que se merece en la planeación de nuestras clases; ya que, este campo del desarrollo personal y social, va más allá de reconocer y expresar emociones, sino que se compone de distintas dimensiones como la colaboración, empatía y la autonomía.

Educar las emociones e interacciones sociales, es educar para la vida. Esta educación, nos permite mejorar como persona y como sociedad, buscando corregir y prevenir patrones de conducta que han causado fenómenos que atentan contra la vida de los niños, niñas y adolescentes. Bisquerra (2010) nos menciona que “En términos educativos, el desarrollo humano tiene como reverso la prevención en sentido amplio de los factores que lo puedan dificultar: prevención de la violencia, de la ansiedad, del estrés, de la

depresión, del consumo de drogas, de comportamientos de riesgo, etc.” Lo cual evidencia claramente la importancia de atender las emociones desde edades tempranas y mediante la educación básica. Ante esto, considero que es importante, hacer de la educación socioemocional un proceso continuo, flexible y permanente, que atienda las necesidades de todos y les dé seguimiento para que realmente tenga un impacto significativo en la vida del niño, principalmente durante sus primeros años.

De esta manera, la educación socioemocional tiene objetivos favorecedores en el desarrollo humano y en la formación de una sociedad con valores y actitudes para la vida. “Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico” (SEP, 2017, p. 316). Por lo que las emociones han tomado un papel fundamental en todo ámbito de la vida, vamos más allá de lo académico, también tiene impacto en el desarrollo de la comunidad del alumno, de su familia y de su bienestar personal. Lo que, en consecuencia, de atender las emociones y necesidades sociales desde la educación temprana, favorece el alcance de la utopía deseada en el país y como sociedad.

2.6 Dimensiones socioemocionales

Entender que la educación socioemocional, no es tarea sencilla; también es entender que los contenidos que está área de aprendizaje requiere son amplios y diversos. Al poner en la mira la situación emocional de los alumnos y sus relaciones sociales dentro el diseño de los planes y programas, la SEP (2017) establece que “El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas: 1. Autoconocimiento 2. Autorregulación 3. Autonomía 4. Empatía 5. Colaboración”

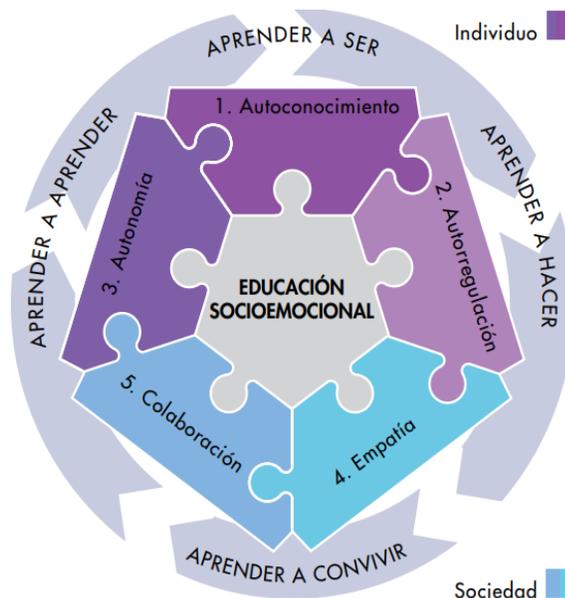


Figura 1. Dimensiones de la educación socioemocional según la SEP (2017)

Dimensiones que, en conjunto, benefician el desarrollo de los individuos para afrontar situaciones de la vida, así como favorece la construcción de relaciones sociales efectivas, la búsqueda de ayuda y la toma de decisiones responsable. Tal como lo menciona la SEP (2017) “Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral de los

estudiantes” (p. 328). Por lo tanto, no podemos excluir o evitar alguna dimensión, sino encontrar la manera de vincularlas y trabajarlas en conjunto, para que la práctica sea meramente favorable, además de significativa en la vida socioemocional de los niños, niñas y adolescentes.

En consecuencia, el trabajar las dimensiones socioemocionales con sus respectivas habilidades, es posible beneficiar el logro académico y el desarrollo personal de cada individuo, pues de acuerdo con lo que mencionan García & Luna (2018) “Este desarrollo socioemocional (...) tiene un impacto subsecuente en la autoestima y en las habilidades cognitivas y meta cognitivas que promueven el aprendizaje, al mismo tiempo que reduce el estrés emocional y las conductas problemáticas en el aula” (s. pág.). Por lo que, además de beneficiar al mismo alumno, permite potenciar el aprendizaje y las relaciones que surgen en la escuela.

Para comprender mejor las dimensiones que el plan de estudios establece para promover una educación integral que beneficie a todos los ciudadanos, a continuación, se presenta una breve conceptualización de cada una de las dimensiones.

2.6.1 Autoconocimiento. Para atender los conflictos que surgen dentro de nuestro ser, así como para aprender a controlar y regular nuestros pensamientos, acciones y actitudes, es necesario conocer cómo funcionamos ante ciertos estímulos. “El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias” (SEP, 2017, p. 329). Como resultado, beneficia el bienestar personal y apoya a identificar las fortalezas, debilidades y limitaciones que posee cada persona.

Esta dimensión, va de la mano junto con la conciencia emocional, pues para desarrollarla se requiere de una conciencia de lo que provoca en sí mismo ciertas acciones y actitudes. “Conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiriera habilidades que le permitan

explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento” (SEP, 2017, p. 330). Para que, de esta forma, sea posible regularse ante las situaciones que se le presenten en la vida y al socializar con más personas que posean características diferentes a lo que ya conocen.

Junto con esta dimensión, vienen sus habilidades asociadas, las cuales son: Atención, Conciencia de las emociones, Autoestima, Aprecio y gratitud, y Bienestar. Habilidades que permiten una reflexión de sus características como ente social y emocional; el reconocimiento de lo que los demás contribuyen a su persona; y las principales motivaciones de los estudiantes.

2.6.2 Autorregulación. Además de conocer las conductas, emociones, actitudes, valores, impulsos y sentimientos que posee cada persona; es importante considerar buscar un equilibrio entre estas características para aprender a convivir con los demás y encontrar el bienestar emocional. Esto es posible mediante la autorregulación.

De acuerdo con la SEP (2017) “La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente” (p. 335). Teniendo como objetivo moderar los impulsos, controlar emociones fuertes y equilibrar las conductas para el logro de objetivos. Por lo que, considerar la autorregulación como una dimensión importante dentro de la educación básica, ayudaría bastante en la convivencia en las clases, el trabajo colaborativo y las relaciones que suceden dentro y fuera de la escuela.

Hablar de autorregulación, también requiere de una autogestión, pues “la autogestión implica poder manejar las emociones propias en la ejecución de tareas, ser capaz de postergar recompensas y perseverar en las tareas a pesar de las dificultades y frustraciones” (García & Luna, 2018, s. pág.). Ante lo cual, cultivar la regulación de la mano con la

gestión, permitiría de manera más efectiva la expresión emocional y el control del estado emocional antes de actuar por impulso ante emociones como el enojo, furia o tristeza.

Entre las habilidades asociadas con la autorregulación, se encuentra la Meta cognición, Expresión de las emociones, Regulación de las emociones, Autogeneración de emociones para el bienestar y Perseverancia. Las cuales fortalecen la expresión emocional, así como la tolerancia a emociones negativas.

2.6.3 Autonomía. Para que una persona sea capaz de salir adelante, necesita de motivación por sí misma y poseer las capacidades que le permitan lograr sus objetivos, como la voluntad, la toma de decisiones y el análisis de situaciones; las cuales son características principales de la autonomía. Dicho por la SEP (2017) “La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás” (p. 337). Por lo que la autonomía requiere de un constante proceso de aprender, para mejorar como persona, así como en las relaciones sociales que surjan a lo largo de nuestra vida.

En este sentido, la autonomía da pauta a que el desarrollo emocional dependa de las actitudes que cada persona posee, tomando en cuenta la autoestima, la responsabilidad y la automotivación, pues tal como lo menciona Bisquerra (2010) “La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal” (p. 149). Por lo cual, la importancia que amerita el desarrollo de esta dimensión, depende de otras dimensiones ya mencionadas, haciendo visible la vinculación de las dimensiones para un desarrollo óptimo del individuo en el área socioemocional.

Es importante mencionar que esta dimensión promueve la construcción de una identidad, pues “los seres humanos no nacemos siendo

autónomos. Durante la infancia temprana necesitamos de otras personas para atender y satisfacer nuestras necesidades básicas, ya sean biológicas, emocionales, físicas o cognitivas” (SEP, 2017, p. 338). Lo que, en consecuencia, resulta primordial el desarrollo de la autonomía en las infancias para que desde los primeros años los niños tengan la capacidad para hacer tareas por sí mismos y dirigirse a una meta por su propia voluntad y responsabilidad. Lo que mejoraría la calidad de los ciudadanos en el país.

Las habilidades asociadas a la autonomía, son: Iniciativa personal, Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, Liderazgo y apertura, Toma de decisiones y compromiso, y Autoeficacia. Habilidades que permiten ejercer la autonomía de los estudiantes mediante el respeto, diálogo, responsabilidad, orientación y colaboración.

2.6.4 Empatía. Para que una sociedad logre convertirse en justa, armónica y colaborativa, es necesario crear ciudadanos capaces de comprender al otro y entender las situaciones por las que se encuentra pasando; para ello el desarrollo de la empatía resulta primordial, pues de acuerdo con Bisquerra (2003) “Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean” (p. 19) Lo que de manera general y aplicándolo en todos los seres humanos, ser empáticos mejoraría la construcción de relaciones con los demás, fortalecería el trabajo colaborativo y seríamos más comprensivos en el sentir del otro.

Gracias a esta dimensión, se podría evitar el uso de la violencia, de los prejuicios y la discriminación, pues “posibilita el identificar y comprender como legítimas las necesidades y puntos de vista de otros, muchas veces contrarios a los propios” (SEP, 2017, p. 342). Por consiguiente, las diferencias serían vistas como una oportunidad de enriquecimiento

y no como un problema o desacuerdo, evitando la segregación y mejorando la inclusión de todos los integrantes de una comunidad.

De acuerdo con lo anterior, la importancia de desarrollar la empatía en los niños, niñas y adolescentes, recae en aprender a vivir con otros y a trabajar de manera colaborativa, pues como lo menciona la SEP (2017) “Constituye el principio de conexión entre los seres humanos, ya que, al sintonizar con la frecuencia emocional de otra persona, permite reproducir en uno mismo los sentimientos del otro hasta llegar a comprenderlos.” (p. 343) Mejorando la comunicación, el respeto, tolerancia y apreciación de la diversidad; factores que tienen un gran peso en las relaciones dentro de la escuela, pues mejoran la inclusión y la construcción de un aprendizaje significativo para todos.

Las habilidades que se asocian con la dimensión de empatía son: Bienestar y trato digno hacia otras personas, Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto, Reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia, Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación, y Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza. Habilidades que promueven la comunicación, el intercambio de experiencias y la apreciación de grupos diferentes al nuestro.

2.6.5 Colaboración. Como seres sociales, nos encontramos en la constante necesidad de formar y establecer relaciones socio afectivas con las personas que conocemos a lo largo de nuestra vida. La SEP (2018) menciona que la colaboración “Es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales” (p. 347). Por lo que la colaboración satisface las necesidades de grupo, a través de procesos como la comunicación, el trabajo en equipo, la inclusión y la resolución de conflictos, para lograr relaciones armónicas, cumplir objetivos en común y vivir en paz con los demás.

Dentro del contexto escolar, la colaboración permite el aprendizaje entre pares, el trabajo en equipo, así como beneficia la inclusión junto con el sentido de pertenencia de los alumnos en un grupo. Cuando las personas construyen el sentido de pertenencia en el grupo, afecta favorablemente las relaciones que surgen en el entorno y el cumplimiento de reglas, pues una vez que nos sentimos parte importante de la comunidad en que nos desarrollamos “la vida entonces cobra un sentido y un propósito más claros, pues nos percibimos como agentes activos y partícipes de un proyecto común. Aprendemos a ser para hacer y convivir” (SEP, 2018, p. 348). Por tanto, cultivar y fortalecer la colaboración en el aula, podría beneficiar la convivencia, el respeto entre alumnos y la resolución de conflictos que se llegarán a suscitar. Las habilidades que componen esta dimensión, son: Comunicación asertiva, Responsabilidad, Inclusión, Resolución de conflictos e Interdependencia. Las cuales, permiten que los alumnos aprendan a convivir, a respetar a sus compañeros y a resolver conflictos a través del diálogo; pues como lo menciona la SEP (2018) “la colaboración no consiste únicamente en solicitar a los estudiantes que formen equipos, sino que han de trabajarse de manera deliberada y explícitamente aquellos aspectos que permiten que la interacción entre las personas sea positiva, armónica y productiva” (p. 350). Lo cual, hace visible que la colaboración, así como las demás dimensiones, son un proceso complejo que van más allá de hacer que los alumnos interactúen entre ellos para hacer amigos; sino que realmente requiere del diseño de estrategias que permitan incluir a todos, aprender a convivir con todos, además de favorecer todas las relaciones que se creen dentro y fuera del aula para formar un bienestar común.

2.7 Emociones durante el confinamiento y su impacto en la escuela

El pasado marzo del año 2020, el mundo se detuvo totalmente y entró en una alerta de pánico ante la declarada pandemia por el virus de COVID-19. Lo que tuvo consecuencias graves y estrictas en la vida de todos, principalmente de los pequeños que no comprendían exactamente el cambio en sus vidas.

En México, el 24 de marzo de 2020 el gobierno federal decretó el inicio de la Fase 2 de la pandemia por COVID-19, en la cual, se suspendieron ciertas actividades económicas, se restringieron las congregaciones masivas y se recomendó permanecer en casa a la población general. (Betancourt, Riva & Chedraui, 2021, p.228)

A consecuencia de la segunda fase por COVID, el encierro fue la alternativa más viable para cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Lo cual implicó el cierre de establecimientos sociales, de centros culturales, centros comerciales, plazas cívicas y de escuelas; cierre que se ve estrechamente impactado en las relaciones sociales y en la interacción que teníamos con los otros antes de la pandemia.

Con respecto al tema de la afectación del confinamiento, “Profesionales como pediatras, psicólogos y educadores han advertido de las graves amenazas que éste confinamiento puede estar teniendo sobre los menores, tanto desde el punto de vista físico como emocional” (Berasategi, et al., 2020, p. 6). Esto debido a que al limitar a los niños a establecer relaciones sociales solo con su círculo cercano, sin experimentar con personas desconocidas o externas a lo que están acostumbrados, puede ocasionar frustración y convertirse en un obstáculo del desarrollo de la identidad.

En esta interesante investigación que hace Berasategi junto con otros colaboradores en el año 2020, arroja resultados interesantes sobre las emociones de los niños y niñas durante la pandemia, pues menciona que

“el coronavirus causa miedo y tristeza a los menores. El miedo se asocia principalmente a contagiarse y a salir de casa. La tristeza por no ver a sus amigos y por no poder ir a la escuela y también por la

preocupación hacia sus padres (...) al mismo tiempo, estar en casa también les aburre y enfada” (Berasategi, et al., 2020, p.12-13)

Es decir, durante aproximadamente los dos años de confinamiento que vivieron los niños, las emociones que más experimentaron fueron negativas y con muestra de preocupación por las personas que los rodean. Los estudiantes difícilmente podían prestarle atención a su desarrollo académico y personal debido a preocupaciones más relevantes como la salud de su familia y el bienestar de la misma ante todo lo que sucedía en esos momentos. Se encontraban aislados del mundo y sin poder relacionarse con amigos que los escucharan en sus momentos difíciles.

Reconocer que los niños alrededor del mundo ante el COVID-19 presentaron más emociones negativas como la tristeza, el miedo, el enfado y la preocupación, que positivas que fomentaran el bienestar personal, tal como se mencionó en el diagnóstico. Esto es un detonador para brindarle la atención que se merece a la educación socioemocional. Tomando en cuenta a Berasategi, et al. (2020) “Los datos cuantitativos apuntan a que el 55.54% de los niños y niñas lloran más, están más nerviosos (70.17%), tienden a enfadarse más (74.66%) y están más tristes (55.83%)” (p.31) Resultados alarmantes ante el regreso presencial de los alumnos a las aulas, ya que implica permanecer sin su familia y en un mundo nuevo con personas desconocidas. Sin embargo, también es un área de oportunidad para poner en práctica los enfoques y dimensiones que establece la educación socioemocional para favorecer la dinámica en el aula.

Considerando que el grupo que atendí corresponde al segundo grado, son niños de 7 y 8 años de edad, que cuando inicio el confinamiento tenían apenas 5 y 6 años; edades donde los alumnos apenas comienzan a tener interacción social y adentrarse en el mundo escolar. De acuerdo con la SEP (2017) “En preescolar y los dos primeros grados de primaria, la construcción de los aprendizajes se favorece con la interacción directa o indirecta de los niños con el entorno y con aspectos de la vida personal” (p. 260) Por lo que los niños se

vieron limitados al momento de aprender, pues no tenían un entorno amplio en el cual interactuar y crear experiencias significativas en su vida; técnicamente, su única relación social era con padres, hermanos y en su caso, abuelos, tíos y primos. Lo que, en consecuencia, el aprendizaje cognitivo y social se ve muy reducido.

Algunas investigaciones según Romero et al. (como se citó en Betancourt, Riva & Chedraui, 2021) “sugerían afectaciones importantes en ansiedad y depresión en poblaciones que fueron sometidas a confinamiento por la pandemia.” Por lo que, tratar temas emocionales en el regreso presencial después de la pandemia, resulta indispensable y no se puede dejar de lado en la educación de los infantes.

Por tanto, el impacto que tienen las emociones en la escuela actualmente, es inmenso. Hablar de emociones con los alumnos en las aulas se ha convertido en un punto de diálogo para el desahogo y la escucha de experiencias. Gracias a la educación socioemocional es posible potenciar el bienestar personal y la consolidación de aprendizajes después de dos años inconcretos en la educación, pues

“La Educación Socioemocional (...) se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje.” (SEP, 2017, p.316)

Ante esta declaración, queda claro que para el diseño de planes de intervención después de la emergencia sanitaria, es necesario implementar estrategias de desarrollo socioemocional de manera urgente para procurar el bienestar de los alumnos y, por ende, la conducta en el salón, la consolidación de los aprendizajes, además de las relaciones sociales que suceden dentro de la escuela.

2.8 Relaciones socio afectivas en el ámbito escolar

Las escuelas en muchas ocasiones son los primeros lugares en que los niños y las niñas comienzan a relacionarse con más personas de su edad. Tal como lo menciona Berasategi, et al. (2020) “las escuelas son el ámbito de socialización infantil por excelencia, tanto con los y las compañeros como con el profesorado” (p.32) Ante esto, queda claro que, durante los primeros años de escolaridad, los niños comienzan a socializar, hacer amigos y aprenden a convivir con los demás.

Ante esta afirmación, es importante mencionar que la socialización dentro de la escuela, no solo es entre el alumno y sus compañeros, sino también con los profesores y directivos. Las relaciones sociales llevadas a cabo en los centros escolares, forman parte de la convivencia y depende de toda la comunidad escolar para que esta sea sana y armónica. Aunque principalmente son los docentes los que deben crear un ambiente favorable entre todos, desde sus pequeñas comunidades educativas.

Ante tal realidad, el docente tiene un papel protagónico, ya que, si establece una relación afable con los alumnos, destaca sus cualidades, los estimula hacia la superación de errores, les ayuda a nivelar deficiencias, reconoce el mérito que tienen; igualmente les estaría ayudando a desarrollar la fuerza y la energía que requieren para lograr la superación personal y alcanzar la integración socio-afectiva con quienes le rodean. (Fernández, Luquez, & Leal, 2010, p. 65)

De tal forma, es importante que el docente sea el principal promotor en desarrollar las habilidades emocionales y sociales para que los alumnos se relacionen entre todos (incluyendo los docentes, directivos y demás personal) de manera favorable para el ambiente en que se rodean, aprenden y desarrollan.

No obstante, García & Méndez (2017) mencionan que “Esta tarea la deben cubrir las instituciones educativas, contemplando dentro de su reglamentación y en los consejos de convivencia, estrategias que los docentes deben emplear

con su grupo” (p. 160) Puesto que, considerando que para desarrollar en toda la comunidad escolar un ambiente armónico, el docente debe estar inmerso y regido por un reglamento que regule y promueva la buena conducta, actitud, así como el manejo de emociones. Es decir, queda claro que el maestro es un agente decisivo en la promoción de la buena convivencia en la escuela, pero al mismo tiempo, son los directivos quienes deberían establecer reglas o criterios para que las relaciones dentro de la institución se encuentren dirigidas u orientadas hacia un mismo camino. En este sentido, “el profesor no está solo, lo resguarda todo un equipo institucional que en conjunto comparten el objetivo de formar a los futuros ciudadanos” (García & Méndez, 2017, p. 162). Se reconoce que se trata de un trabajo en equipo entre directivos y docentes para lograr las relaciones educativas deseadas por la comunidad.

Para que estas relaciones socio afectivas se den dentro del aula, además de fomentar la sana convivencia, se necesita que, en el salón de clases, el docente atienda las necesidades educativas y sociales que se llegaran a suscitar. De acuerdo con Fernández, Luquez, & Leal (2010) “la escuela y sus contenidos no pueden estar desprovistos de intencionalidad y manifestaciones neutras, ambos deben influir deliberadamente en los educandos, para modificar sus conductas, moldear su conciencia y desarrollar su posición ética”. (p. 64) Por lo que resulta primordial para el docente, conocer cómo se encuentran sus alumnos, en este caso en el ámbito social y emocional, para generar estrategias que tengan la intención de mejorar la construcción de relaciones socio afectivas entre compañeros y, por ende, la inclusión dentro del aula. Lo cual es un punto clave para mantener relaciones socio afectivas viables y positivas entre los alumnos.

Es de esta forma que Soto (como se citó en Fernández, Luquez, & Leal, 2010) “recomienda reorientar la acción docente mediante la aplicación de estrategias socio-afectivas, a objeto de obtener resultados individuales y colectivos positivos en los estudiantes” Ante lo cual, se reconoce que el docente debe orientar su práctica hacia el beneficio del ambiente y convivencia entre los

alumnos. Lo anterior resulta necesario para brindarle importancia al desarrollo personal y social del niño, además de potenciar la interacción social en el aula, pues está permitirá el desenvolvimiento de cada niño en clases, así como promover la participación de todo el grupo en actividades dentro de la escuela; permitiendo formar ciudadanos capaces de pensar y tomar decisiones por el bien de sí mismo y el de su comunidad.

Es de esta forma, que se puede asegurar que las relaciones socio afectivas son clave en el entorno educativo, debido a que éstas permiten desde una buena convivencia en la escuela, hasta la consolidación de aprendizajes a través del trabajo colaborativo; los cuales tienen un peso importante en la formación de futuros ciudadanos. Rescatando lo mencionado por Fernández, Luquez, & Leal (2010) “las emociones y los sentimientos conforman un punto central de dicha formación, debido a que dinamizan el comportamiento moral individual y colectivo” (p. 65) Se puede decir, que considerar las relaciones sociales y las emociones que éstas provocan en los alumnos, puede favorecer el desarrollo de las dimensiones socioemocionales, como la autorregulación, autoconocimiento, empatía y colaboración; por ende, promueve el cumplimiento y desarrollo de los objetivos planteados en los planes y programas de estudio, principalmente en relación con la Educación Socioemocional.

2.9 Importancia de las relaciones socio afectivas desde la escuela

Considerando que los actuales planes de estudio nos hablan de una educación integral, resulta importante considerar las emociones de los alumnos, así como la construcción de relaciones sanas en el aula de clase para beneficiar el desarrollo de los estudiantes. De acuerdo con la SEP (2017) “Es responsabilidad de la escuela facilitar aprendizajes que permitan a niños y jóvenes ser parte de las sociedades actuales, además de participar en sus transformaciones sociales, económicas, políticas, culturales, tecnológicas y científicas. (p.33) En otras palabras, para que los alumnos sean capaces de participar y ser incluidos en cada ámbito social, es importante que tengan las habilidades para desarrollarse en sociedad y ser responsables al momento de tomar decisiones en beneficio personal y de la comunidad en que viven. En consecuencia, es importante trabajar desde la educación básica las habilidades sociales y emocionales para la vida.

Considerando lo mencionado por García & Méndez (2017) “En México, en el Artículo 3º de la Constitución Mexicana se establece que la educación debe contribuir a una mejor convivencia humana” (p. 152) Por lo que la convivencia es un punto clave para la formación de ciudadanos en el país y el cumplimiento de los derechos de los ciudadanos en México. Para promover la buena convivencia entre los ciudadanos, resulta importante tomar en cuenta las cinco dimensiones socio emocionales: Autoconocimiento, autorregulación, empatía, colaboración y autonomía; pues gracias a su desarrollo en la educación, el alumno es capaz de aprender a convivir y aprender a ser.

Además, es importante mencionar que la construcción de relaciones socio afectivas sanas en el ambiente escolar, promueve la prevención de actitudes y comportamientos que atenten contra la vida de los niños, niñas y adolescentes, pues la formación del área personal y social plantea que el alumno

“tendrá más herramientas para afrontar y evadir riesgos, como el uso y abuso de sustancias tóxicas, el involucramiento en situaciones de

violencia o delincuencia, el uso inapropiado de redes sociales, la falta de cuidado de su salud física y emocional, el rompimiento de reglas o normas de convivencia, entre otros” (SEP, 2017, p.326)

Ante lo cual, es de suma importancia considerar el desarrollo de las habilidades sociales y afectivas en los alumnos para promover su propio cuidado y bienestar. Lo que a futuro beneficia al país y las relaciones que surjan como sociedad, pues son estas las que definen el ambiente y la cultura de la comunidad, ya sea violenta o pacífica.

Como último aspecto relevante en la construcción de relaciones en la escuela, se plantea por diversos autores, entre ellos Vygotsky, que la interacción entre compañeros, asegura la construcción de un aprendizaje más relevante en la vida de los infantes, pues según lo plantea Rogers (como se citó en Fernández, Luquez, & Leal, 2010) “el alumno desarrollará su aprendizaje cuando llegue a ser significativo y esto sucede cuando se involucra a la persona como totalidad, incluyendo sus procesos afectivos y cognitivos” Por lo que, visualizar al alumno como un ser social, emocional y con sentimientos, y no solamente como un reproductor de conocimiento, es fundamental para realmente cumplir los objetivos académicos y escolares deseados. Diseñar intervenciones que tomen en cuenta el estado emocional y promuevan la formación de relaciones sociales en los alumnos, podrá influir significativamente en los aprendizajes, así como beneficiar el rendimiento escolar.

En consecuencia, la escuela se concibe como una institución relevante para promover la formación de ciudadanos conscientes, reflexivos, analíticos y capaces de participar en sociedad. De acuerdo con García & Méndez (2017) “la construcción de ambientes de convivencia democráticos y pacíficos tienen como fin último formar parte de la cultura escolar que prepare al alumnado para su vida ciudadana como agente activo y democrático en la sociedad” (p. 152) Es de esta forma, que la importancia que tienen las relaciones socio afectivas en la formación de los alumnos son inmensas e importantes en el desarrollo de las sociedades. Sus beneficios van desde la consolidación de

aprendizajes significativos, así como también la prevención de la violencia en las comunidades, hasta la construcción de una sociedad armónica y pacífica. Es decir, sus beneficios no son meramente escolares, son trascendentales para la vida y decisivos en el comportamiento de los estudiantes, pues de estas relaciones dependerá la socialización de los alumnos, así como las actitudes con las que enfrente la diversidad de situaciones a lo largo de su existencia.

2.10 Propósitos

- Propósito general
 - Favorecer las interacciones en el aula mediante estrategias del desarrollo socioemocional en los alumnos.
- Propósitos específicos
 - Reconocer las emociones de los alumnos como punto clave para mejorar el desempeño en sus actividades escolares.
 - Motivar y sensibilizar a los alumnos para regular sus emociones y usarlas como fuente de trabajo en el aula.
 - Establecer las relaciones educativas como un punto que beneficia el desarrollo de las actividades académicas.
 - Reflexionar acerca de la práctica docente y la relevancia en el aspecto socioemocional en el diseño de intervenciones.

2.11 Fichero de actividades

El presente plan de acción está diseñado con la finalidad de lograr los propósitos planteados. Pretende poner en práctica los principios y la base de la Educación Socioemocional, sobre todo las dimensiones socioemocionales desde dónde parten los contenidos e indicadores de logro para el desarrollo personal y social en la educación básica.

Se espera que, a partir de la aplicación en el grupo de segundo grado, dentro de la Escuela Primaria Juventino Rosas, se deriven beneficios en la conducta del grupo, en la actitud, el trabajo en equipo, la inclusión, así como en la promoción de buenas relaciones educativas entre todo el grupo, incluso con los docentes, directivos y personal de la institución.

Es importante mencionar que el plan de acción plasmado en el presente trabajo, fue aplicado en un periodo del 14 de febrero al 17 de junio del 2022, de acuerdo con los espacios de intervención que fueron habilitados por la docente titular del grupo.

A continuación, se presentan de manera explícita diez estrategias del desarrollo socioemocional, las cuales fueron construidas principalmente por la dimensión socioemocional que aborda y sus indicadores de logro, para atender las problemáticas detectadas en el diagnóstico planteado al inicio del presente informe.

Dimensión Autoconocimiento

Actividad	1	Título	<i>¿Cómo me siento hoy?</i>
Indicador de logro		Propósito	
Identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las respectivas sensaciones corporales.		Los alumnos reconocen que emociones presentan en el día, y sus causas, ya sean pensamientos o sensaciones.	

Dimensión socioemocional que favorece	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales
Autoconocimiento	Consciencia de las propias emociones.
Tiempo	Permanente. Una vez al inicio del día.
Materiales	Escalas de las emociones a través de imágenes. Matamoscas.
Secuencia didáctica	
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Es importante que, para iniciar la actividad, los alumnos reflexionen las siguientes preguntas: ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué pensamientos tengo? ¿Son positivos o negativos? ¿Cómo se siente mi cuerpo? ¿Me siento en paz o alterado? ¿Presento bienestar o malestar?</p> <p><i>Desarrollo:</i></p> <p>Ya que los alumnos tuvieron un espacio para conocerse mejor a sí mismos, se les presentarán una serie de imágenes como las del anexo 7; las cuales observarán unos momentos y posteriormente seleccionarán en plenaria con la que más se identifiquen de acuerdo a las emociones y sensaciones que reconocieron en su interior.</p> <p>De acuerdo a la organización de cada docente, brindará la participación a los alumnos. El alumno que tiene la oportunidad de participar, pasará al frente a señalar con el matamoscas la imagen con la que relacione sus emociones y explicará en plenaria el porqué. Los demás alumnos escucharán atentamente.</p> <p><i>Cierre:</i></p>	

El cierre se llevará a cabo al final de la jornada, ya que, a punto de terminar con las clases del día, se les pedirá recordar la emoción que presentaban y si está se ha mantenido o ha cambiado. Para ello, se responderá: ¿Me siento igual que al inicio del día? ¿Qué cambió? ¿Cambió para bien o para mal? ¿Qué lo hizo cambiar?

Evaluación

La actividad se evalúa a través de una rúbrica y los resultados son comunicados a manera de diálogo.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno identifica cómo se siente...			
El alumno identifica sus emociones...			
El alumno identifica las sensaciones que presenta...			
El alumno observa detenidamente las imágenes...			
El alumno es capaz de expresar el porqué de sus emociones...			
El alumno muestra disposición de participar...			
El alumno escucha atentamente la participación de sus compañeros...			
El alumno reconoce si sus			

emociones cambiaron...			
El alumno identifica lo que le hizo cambiar de emoción...			

Actividad	2	Título	<i>Conociéndome mejor.</i>
Indicador de logro		Propósito	
Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, a aprender y a convivir con otros.		Los alumnos identifican sus virtudes como entes sociales y sus beneficios en el aula.	
Dimensión socioemocional que favorece		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	
Autoconocimiento		Autoestima	
Tiempo		1 sesión de 40 minutos	
Materiales		Siluetas de papel américa Plumones	
Secuencia didáctica			
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Para comenzar la sesión, es importante promover la reflexión a partir de las preguntas ¿Qué me hace buena persona? ¿Qué me hace buen amigo? ¿Qué me hace buen estudiante? ¿Qué me hace buen hijo? ¿Qué me hace buen hermano? ¿Cómo me hace sentir ser bueno con los demás?... Se dará un momento para que los alumnos piensen lo que les hace ser buena persona y ser bueno con las personas que los rodean. De ser necesario, se darán ejemplos y se pedirá la participación de diversos compañeros.</p>			

Desarrollo:

Ya que los alumnos hayan identificado las características que los hagan ser buenos, extenderán en el piso papel américa y se acostarán sobre él. Con ayuda del docente o de otro compañero, trazarán con plumón su silueta.

Recortarán la silueta y con ayuda del plumón escribirán todo lo que les hace ser buenos y tener emociones positivas. Para esto, es necesario recordarles las preguntas del inicio y si les es más fácil, irán colocando las respuestas en sus siluetas.

Cierre:

Para cerrar esta actividad, las siluetas se pegarán alrededor de todo el interior del salón de clases. Esto con la intención de que los alumnos puedan visualizar sus características positivas en su personalidad y mantengan presente lo que hace que las personas aprecien su compañía.

Todos pasarán a ver el trabajo de sus demás compañeros con la intención de reflexionar en plenaria a través del diálogo, la pregunta ¿En qué nos ayuda ser buenos con los demás?

Evaluación

Para evaluar esta actividad, será necesario hacer uso de una rúbrica que valore el proceso y actitud de los alumnos.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno identifica las características que lo hagan ser "buena persona"...			
El alumno muestra buena actitud			

en el desarrollo del trabajo...			
El alumno participa activamente y muestra reflexión en sus respuestas...			
El alumno muestra disposición para trazar su silueta...			
El alumno apoya a sus compañeros...			
El alumno es creativo en el trabajo...			
El alumno respeta y valora el trabajo de sus compañeros...			
El alumno mantiene visible su trabajo...			
El alumno identifica los beneficios de ser "bueno"...			

Dimensión Autorregulación

Actividad	3	Título	<i>Botiquín de la calma</i>
Indicador de logro		Propósito	
Utiliza de manera autónoma técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.		Los alumnos acuden al botiquín de emergencia para utilizar métodos o técnicas que le ayuden a regular sus emociones.	
Dimensión socioemocional que favorece		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	
Autorregulación		Regulación de las emociones	

Tiempo	Permanente. Cada vez que los alumnos necesiten ayuda.
Materiales	Botiquín Artículos para liberar la tensión: pop it, libro de chistes, squishys, slime, frasco para agitar, hojas de color.
Secuencia didáctica	
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Para comenzar con esta estrategia, a los alumnos se les presentará el botiquín de la calma. El cual se llama así debido a que, dentro de él, hay artículos que nos permiten relajarnos, desestresarnos o simplemente distraernos un poco.</p> <p><i>Desarrollo:</i></p> <p>Se mostrarán los artículos y se preguntará ¿Para qué creen que sirva? Con base a sus respuestas, los demás alumnos se darán una idea del funcionamiento de cada uno, ya que son artículos que conocen y han manejado.</p> <p>Posterior a la presentación, se permitirá que pasen por filas a interactuar con cada artículo para relacionarse con el botiquín y conocerlo si llegan a necesitar ayuda del mismo.</p> <p>Además, se plantean las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Solo se puede usar una vez al día. - Debemos cuidar el material. - Si un compañero se encuentra usándolo deberé esperar mi turno. - Solo lo uso si es necesario. - El tiempo de uso es de máximo 10 minutos. <p>Las reglas se mantendrán visibles en el botiquín para cuando lo lleguen a necesitar.</p> <p><i>Cierre:</i></p>	

Con lo anterior, queda claro que los alumnos pueden hacer uso del botiquín las veces que sean necesarias. Sin embargo, al terminar de utilizar el botiquín y sentirse mejor, será necesario llevar una bitácora en sus libretas de socioemocional para llevar un registro de qué tanto usan el material y con ello, qué tanto los alumnos llegan a presentar emociones aflictivas.

El reporte dentro de la bitácora deberá responder a las siguientes preguntas:
 ¿Qué emociones presenté para ocupar el botiquín? ¿Qué artículo me ayudó?
 ¿Me sentí mejor?

Evaluación

Para evaluar el desarrollo de esta estrategia, será necesario enfocarnos en su reporte al concluir de utilizar el botiquín, así como la manera en que hace uso del material mediante una rúbrica.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno respeta las reglas al utilizar el material...			
El alumno usa el botiquín solo cuando lo necesita...			
El alumno experimenta emociones aflictivas para apoyarse del botiquín...			
El alumno reconoce sus emociones...			
El alumno utiliza el material que más le ayude a regularse...			
El alumno reconoce si se siente			

mejor...			
El alumno realiza su reporte correspondiente...			
El alumno respeta cuando sus compañeros usan el material...			
El alumno utiliza el material correctamente...			

Actividad	4	Título	<i>Semáforo emocional</i>
Indicador de logro		Propósito	
Identifica las situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas, y las comparte con los demás.		Los alumnos a través de un semáforo identifican cómo se sienten y las situaciones que les generan estas emociones.	
Dimensión socioemocional que favorece		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	
Autorregulación		Expresión de las emociones	
Tiempo		Permanente. Todos los días al iniciar la clase.	
Materiales		Semáforo Abate lenguas con los nombres de cada alumno	
Secuencia didáctica			

Inicio:

A manera de inicio, los alumnos observarán el semáforo presentado, y a través de su participación se clasificarán las emociones y sentimientos que representen cada color: verde, naranja y rojo. Así como en el anexo 8.

Desarrollo:

Una vez los alumnos ya hayan clasificado los colores con las emociones y sentimientos, tendrán su propio abate lenguas, en el cual colocarán su nombre y lo decorarán a su gusto.

Al costado del semáforo habrá tres sobres por cada color. Los alumnos pasarán al frente a colocar sus abate lenguas en el sobre que corresponde a sus emociones, ya sean positivas en el verde, neutras en el naranja o negativas en el rojo. Además, en plenaria explicarán por qué se sienten en ese color y de ser necesario, se retroalimentan sus participaciones.

Cierre:

A manera de cierre, al final del día podrán modificar el semáforo para observar si sus emociones cambian a lo largo de la mañana. Esperando principalmente que los alumnos que se identificaron en el color rojo, pasen a verde.

Evaluación

Para evaluar esta actividad es más que suficiente la observación. Para hacer más eficiente esta evaluación, se puede tomar en cuenta una

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno observa atentamente el semáforo...			
El alumno clasifica las emociones con base en los			

colores...			
El alumno muestra creatividad en su abate lenguas...			
El alumno identifica sus emociones en el momento...			
El alumno reconoce el porqué de sus emociones...			
El alumno es capaz de establecer sus emociones al final del día...			
El alumno compara sus emociones y determina sus cambios...			
El alumno respeta la participación de sus compañeros...			
El alumno muestra disposición para hacer la actividad todos los días...			

Dimensión Autonomía

Actividad	5	Título	<i>Alumno estrella</i>
Indicador de logro		Propósito	
Propone ideas a la maestra y a su familia de nuevas actividades que desearía llevar a cabo.		Los alumnos se reconocen como parte importante del grupo para proponer ideas y tomar decisiones.	
Dimensión socioemocional que favorece		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	

Autonomía	Liderazgo y apertura
Tiempo	De manera semanal. Espacio de 30 minutos.
Materiales	Estrella visible en el aula Fotos de los alumnos Insignia de estrella
Secuencia didáctica	
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Para iniciar con esta estrategia, es necesario comenzar hablando sobre la importancia que tienen todos dentro del aula. Para ello, es necesario recitar un método que se ha vuelto viral en redes sociales. Cada semana los alumnos repetirán el siguiente texto:</p> <p><i>“Hoy va a ser mejor que ayer, me voy a esforzar, voy dar lo mejor de mí porque puedo hacerlo, soy capaz, soy inteligente, soy único, soy amado, soy respetuoso, soy amable, soy tolerante, soy guapo, o guapa, sé controlar mis emociones y nací con un propósito, no soy mejor que nadie, y nadie es mejor que yo”</i></p> <p><i>Desarrollo:</i></p> <p>Ya que al unísono hayan recitado el texto anterior, la docente muestra las siguientes tareas del niño estrella:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar decisiones para mejorar el grupo. 2. Escuchar a mis compañeros y tomarlos en cuenta. 3. Proponer nuevas actividades o estrategias. 4. Participar en clase. 5. Apoyar a mis compañeros. 6. Controlar al grupo y promover un buen ambiente. 7. No discriminar, ser grosero o tratar mal a mis compañeros. 8. Ayudar a la maestra cuando lo necesite. 	

A partir de estas tareas, el alumno elegido para ser la estrella en la semana deberá tomar sus responsabilidades y actitudes para realizar la actividad. La idea es que la misma docente genere experiencias en el alumno para que este se sienta parte importante del grupo, asuma actitud de líder y piense en el bienestar del grupo.

El alumno elegido será galardonado con una insignia de estrella para reconocer su función, así como también se colocará su foto de manera visible para que todos los alumnos identifiquen al compañero que desarrolla esta tarea. Además, será un agente decisivo para establecer los coros a cantar, las temáticas del día, la participación de sus compañeros, los equipos de trabajo, así como algunas actividades a realizar.

Como la idea es que todos los alumnos participen, se piensa que el alumno sea elegido por número de lista para que todos tengan la tarea de ser estrellas, aunque sea una semana.

Cierre:

A manera de cierre, es importante que el alumno al que le correspondió la función durante la semana, pase al frente un breve tiempo para contarnos su experiencia.

Evaluación

Para evaluar la función del alumno estrella es necesario el uso de una rúbrica para valorar su desempeño.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno recita el texto de manera adecuada...			
El alumno toma responsabilidad			

de sus tareas...			
El alumno toma en cuenta las opiniones de sus compañeros...			
El alumno apoya a sus compañeros y los respeta...			
El alumno promueve la sana convivencia...			
El alumno es creativo en sus propuestas de trabajo...			
El alumno apoya a la docente cuando lo necesita...			
El alumno se desenvuelve satisfactoriamente en su labor...			

Actividad	6	Título	<i>Frasco de los compromisos</i>
Indicador de logro	Propósito		
Identifica las causas y efectos en la toma de decisiones	Los alumnos reconocen las causas de actitudes negativas y positivas en el aula para crear compromisos.		
Dimensión socioemocional que favorece	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales		
Autonomía	Toma de decisiones y compromisos		
Tiempo	1 sesión de 40 minutos		
Materiales	Frasco Hojas de papel Libreta		

Lápiz

Secuencia didáctica

Inicio:

Para iniciar la clase, a través de una lluvia de ideas se identifican los diferentes conflictos en el aula. Para mayor apoyo, se les plantea a los alumnos la pregunta ¿Qué problemas hay en el aula? Y sus respuestas serán escritas en el pizarrón para que todos puedan recordar y visualizar los problemas presentes.

Desarrollo:

Para continuar, se realiza otra lluvia de ideas con la pregunta ¿Cómo podemos resolverlos? De igual forma, sus respuestas serán escritas en el pizarrón. Durante esta actividad es muy necesario el diálogo, por lo que se hablará de la toma de compromisos.

Compromiso: la capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello.

Ante lo cual, se resalta lo importante que es que ellos mismos tomen un compromiso para mejorar la convivencia en clases, de acuerdo a los problemas identificados. Para ello, se les pasa un trozo de papel dónde escribirán un compromiso que surja en ellos para mejorar el ambiente entre sus compañeros. El trozo de papel se pasará a un frasco que está sobre el escritorio de la docente, esto para tenerlos presentes y recordarlos cada vez que sea necesario.

Cierre:

Para cerrar la actividad, es necesario que los alumnos plasmen en sus libretas el compromiso elegido por cada uno.

Evaluación

Para evaluar esta actividad será indispensable la observación, pues debemos visualizar el comportamiento del alumno y valorarlo a través de una rúbrica.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno participa de manera activa...			
El alumno identifica las problemáticas en el aula...			
El alumno respeta la participación de sus compañeros...			
El alumno encuentra las soluciones a los problemas...			
El alumno propone estrategias de solución adecuadas...			
El alumno muestra reflexión y coherencia en sus participaciones...			
El alumno reconoce el significado del compromiso...			
El alumno toma la problemática más relevante desde su posición...			
El alumno asume un compromiso para mejorar...			
El alumno mantiene presente el compromiso por el resto de las clases...			

Dimensión Empatía

Actividad	7	Título	Todos comprendemos.
Indicador de logro		Propósito	
Reconoce que las personas experimentan malestar o dolor emocional en situaciones de maltrato, discriminación o exclusión.		Los alumnos reconocen las emociones de otras personas a través de la pérdida de sentidos y capacidades para comprender las situaciones por las que pasan los demás.	
Dimensión socioemocional que favorece		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	
Empatía		Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.	
Tiempo		1 sesión de 60 minutos.	
Materiales		Paliacates Pelotas Hojas de papel Pinceles Pinturas Aro de básquetbol	
Secuencia didáctica			
<p><i>Inicio:</i></p> <p>A manera de inicio se hablará sobre la empatía a través de las interrogantes: ¿Han escuchado hablar de empatía? ¿Qué saben qué es? ¿Qué suponen que es?</p> <p><i>Desarrollo:</i></p>			

A través de sus participaciones se irá guiando al término.

Empatía: Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. (RAE)

Se crea un ambiente de reflexión al hablar de este tema, procurando reconocer los sentimientos de los otros ante acciones negativas, cómo el bullying o la discriminación.

Para que los alumnos pongan en práctica este conocimiento, se realizará un rally de tres circuitos. El Rally se dividirá en 3 bloques de aproximadamente 8 alumnos para hacer más fluida la actividad.

1. Primer reto: Gallinita ciega.

Para el primer circuito los alumnos se vendarán los ojos con el paliacate. Los miembros del resto del equipo se encargarán de guiarlo a través de instrucciones orales, dando indicaciones como izquierda, derecha, enfrente, atrás y alto.

El objetivo es que todos los alumnos logren cruzar de un punto a otro sin poder ver, únicamente escuchando a sus compañeros.

2. Segundo reto: Pinta tu nombre.

Una vez completado el reto de la gallinita ciega, se pasará a una actividad con pintura.

Los alumnos pasarán la pelota a su cadera por la parte de atrás y sujetarán con ambas manos la pelota para evitar que ésta caiga, así como evitar que los alumnos hagan uso de sus manos durante la actividad.

Ya con las manos ocupadas, tomarán con la boca un pincel con pintura y en una hoja de papel escribirán su nombre. Ya que los alumnos hayan escrito su nombre con la boca, pasarán a la última actividad.

3. Tercer reto: Corre a encestar.

El último reto consiste en saltar en un pie hacia la canasta de básquetbol y encestar la pelota que tiene cada uno.

Como en todos los rallies, el primer equipo en completar por todos sus integrantes los tres retos de manera satisfactoria, será el ganador.

Cierre:

En sus libretas reflexionarán las preguntas: ¿Fue fácil completar el rally? ¿Qué reto costó más trabajo? ¿Por qué? ¿Qué opinas de las personas que viven día a día así?

En plenaria se comentarán las respuestas de diversos alumnos.

Evaluación

Para evaluar la actividad es necesario tomar en cuenta sus reflexiones finales y el desarrollo de cada reto, lo cual se puede realizar a través de una rúbrica.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno crea una noción de lo que es empatía...			
El alumno reconoce la idea principal de la empatía...			
El alumno reconoce situaciones de discriminación, exclusión o bullying...			
El alumno participa activamente durante toda la clase...			
El alumno presta atención a las indicaciones...			
El alumno se desarrolla en cada reto...			
El alumno es capaz de trabajar			

en equipo...			
El alumno apoya a sus compañeros...			
El alumno muestra disposición en cada reto...			
El alumno hace su mejor intento para hacer las actividades...			
El alumno muestra reflexión al final de la clase...			
El alumno comparte en plenaria su opinión...			

Actividad	8	Título	<i>Lunch de diálogo</i>
Indicador de logro	Propósito		
Reconoce cómo se sienten sus compañeros cuando alguien los trata bien o mal.	Los alumnos identifican los sentimientos de sus compañeros ante ciertas problemáticas o situaciones en el aula.		
Dimensión socioemocional que favorece	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales		
Empatía	Bienestar y trato digno hacia otras personas.		
Tiempo	1 sesión de 40 minutos		
Materiales	Fichas de hojas de color Lunch Libreta Lápices		

Secuencia didáctica

Inicio:

En plenaria, se presenta a los alumnos la interrogante “¿Qué situación en el salón te ha hecho sentir mal?” Tomando en cuenta las respuestas, se elaborarán unas fichas con cada situación.

Desarrollo:

Todos tomarán sus lunch y se dirigirán al patio escolar. En el patio nos sentaremos en círculo, la dinámica consiste en que mientras comen, iremos sacando ficha tras ficha para hablar sobre las situaciones negativas que se han vivido en el salón. En el diálogo se procura la reflexión mediante preguntas como ¿Cómo te hizo sentir? ¿Por qué te hizo sentir así? ¿Quién más se sintió así? ¿Cómo podemos mejorar? ¿Cómo podemos solucionarlo?

La idea es que a través de esta actividad los alumnos se escuchen entre ellos y comprendan sus emociones ante ciertas actitudes o comportamientos del resto del grupo.

Se espera realizar esta actividad de manera constante para abordar las problemáticas a corto tiempo y evitar que se vayan haciendo más grandes.

Cierre:

En sus libretas, los alumnos escribirán cómo se sintieron con la actividad y qué deberían cambiar en ellos mismos para promover emociones positivas en sus compañeros.

Evaluación

Para evaluar esta actividad, se hará uso de la observación en el desarrollo de la actividad, del análisis de su reflexión final y de sus actitudes posteriores a la dinámica.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno reconoce las situaciones donde siente malestar...			
El alumno identifica sus emociones negativas y las explica...			
El alumno participa activamente...			
El alumno muestra disposición para realizar el trabajo...			
El alumno escucha atentamente a sus compañeros...			
El alumno muestra reflexión en sus participaciones...			
El alumno es creativo en sus soluciones...			
El alumno expresa sus emociones en plenaria...			
El alumno responde las preguntas de cierre con congruencia y reflexión...			
El alumno mantiene presente las demandas de sus compañeros en el resto de las clases...			

Dimensión Colaboración

Actividad	9	Título	Todos para todos
------------------	---	---------------	------------------

Indicador de logro	Propósito
Muestra disposición al dar y recibir ayuda de los demás para la realización de un proyecto en común.	Los alumnos plasman en un mural su compromiso por ayudar y apoyar a todos sus compañeros.
Dimensión socioemocional que favorece	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales
Colaboración	Inclusión
Tiempo	1 sesión de 60 minutos.
Materiales	Video “El cazo de Lorenzo” Papel craft para el mural Pintura Plumones
Secuencia didáctica	
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Como inicio, se observará el vídeo “El cazo de Lorenzo” y se abordarán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo creen que se sentía Lorenzo? - ¿Alguna vez se han sentido igual? - ¿Ustedes habrían ayudado a Lorenzo? - ¿Cómo se sentiría si fueran Lorenzo? <p><i>Desarrollo:</i></p> <p>Aprovechando el diálogo, se comenta que en ocasiones varios compañeros se sienten como Lorenzo y se dan ejemplos vividos en el aula para ejemplificar los</p>	

casos de exclusión. Se comenta que deberíamos ser más empáticos e incluirlos en nuestros juegos y convivencia.

Se pasa al patio y se realizará un mural por todos, primero con sus manos le harán hojas al árbol que se dibujará posteriormente, y ya que se hayan secado sus manos escribirán sobre de ella cómo pueden ayudar a incluir a sus compañeros en sus actividades.

Cierre:

Se presenta el mural en el salón a la vista de todos para recordar su compromiso de incluir a todos. Además, algunos compartirán cómo se sintieron trabajando esta actividad y los compromisos que surgen.

Evaluación

Para evaluar la actividad es necesario una rúbrica que valore el proceso del desarrollo de mural, también es necesario la observación para valorar el desarrollo de la inclusión en las siguientes clases.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno observa con atención el vídeo...			
El alumno responde con coherencia las preguntas...			
El alumno muestra reflexión en sus respuestas...			
El alumno emplea la empatía para comprender a Lorenzo...			
El alumno da ejemplos de casos			

como el de Lorenzo pero en el aula...			
El alumno escucha y respeta a sus compañeros...			
El alumno muestra comprensión de términos como discriminación, exclusión y bullying...			
El alumno es ordenado y limpio al plasmar su mano en el mural...			
El alumno identifica cómo puede incluir a todos sus compañeros en los juegos y actividades del aula...			
El alumno crea compromisos para mejorar la convivencia con todos sus compañeros...			
El alumno expresa cómo se sintió durante el desarrollo del mural...			

Actividad	10	Título	<i>Demandas anónimas</i>
Indicador de logro	Propósito		
Escucha las demandas de los compañeros, hermanos o padres de familia y es capaz de decirlas con sus propias palabras.	Los alumnos reconocen las demandas de sus compañeros hacia sí mismo, para expresarlo con sus propias palabras, internalizarlas y mejorar.		
Dimensión socioemocional que favorece	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales		

Colaboración	Comunicación asertiva
Tiempo	1 sesión
Materiales	Cuento “Los niños son traviosos” de Vincent Cuvellier y Aurélie Guillerey Hojas de colores Plumones Cinta adhesiva
Secuencia didáctica	
<p><i>Inicio:</i></p> <p>Para comenzar la actividad, se hablará en plenaria de lo importante que es escuchar a los demás a través del cuento “Los niños son traviosos” (Anexo 9) El cuento se leerá en plenaria y se cuestionará a los alumnos ¿Cómo podemos apoyar a que los niños sean menos traviosos? ¿Cuál será la mejor solución? ¿Será buena idea usar la violencia? ¿por qué? La idea es orientar a los alumnos a entender la comunicación como la mejor solución a los problemas.</p> <p><i>Desarrollo:</i></p> <p>Una vez los alumnos conciban la comunicación como clave para mejorar y resolver conflictos. Se realizará la actividad “Demandas anónimas” en la que los alumnos pegarán una hoja en su espalda con cinta adhesiva, y sus demás compañeros deberán escribir algo que deben mejorar en sus espaldas. En caso de no existir algo que mejorar, escribirán alguna característica positiva que deben mantener, como la alegría, la inteligencia y la solidaridad.</p> <p>La actividad tiene como finalidad que los alumnos reconozcan cómo los perciben sus compañeros, y con ello, mejorar sus actitudes o comportamientos para promover un ambiente armónico en el aula.</p> <p><i>Cierre:</i></p>	

A manera de cierre, los alumnos quitarán su hoja de la espalda, leerán lo que les escribieron y en plenaria explicarán sus resultados, además de expresar cómo se sintieron con la actividad.

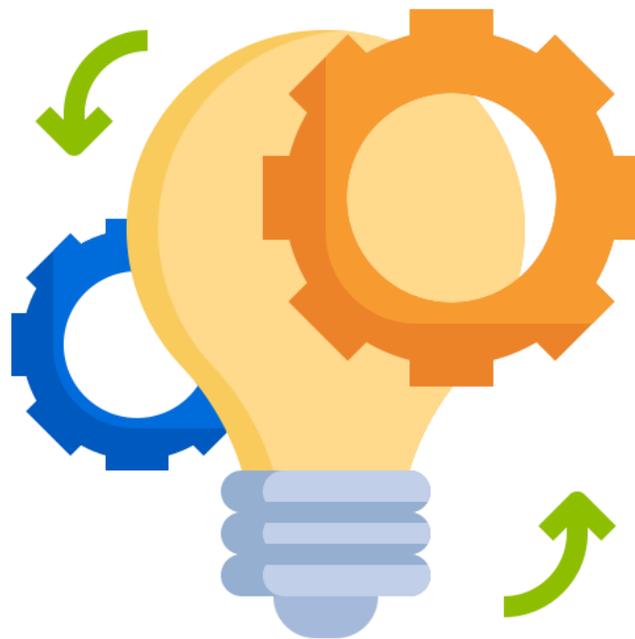
Evaluación

Para evaluar la actividad se utilizará una rúbrica que apoya la valoración del desempeño de los estudiantes durante la actividad.

Rúbrica de evaluación			
Criterio	¡Excelente!	Puede mejorar	Necesita ayuda
El alumno escucha atentamente la lectura del cuento...			
El alumno evita distraer a sus compañeros durante la lectura...			
El alumno participa de manera coherente sobre la lectura...			
El alumno reconoce la mejor forma de solucionar los conflictos...			
El alumno promueve la comunicación para solucionar los problemas...			
El alumno muestra disposición para realizar la actividad...			
El alumno está dispuesto a recibir demandas...			
El alumno escribe demandas coherentes y valiosas...			

El alumno es respetuoso en sus aportaciones...			
El alumno trabaja armónicamente y en orden...			
El alumno lee y comprende en calma las demandas...			
El alumno autorregula sus emociones al leer las demandas...			
El alumno atiende las demandas y crea compromisos para mejorar o mantener sus actitudes...			

3.DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA



3.1 Ciclo reflexivo de Smyth

El presente plan de acción fue aplicado de manera satisfactoria a los alumnos de segundo grado en la Escuela Primaria Juventino Rosas. Los espacios para aplicar las estrategias, fueron asignados por la docente titular, la cual estableció periodos amplios y suficientes para abordar las actividades diseñadas. Gracias al apoyo y disposición de la docente titular, las actividades pudieron aplicarse de manera esperada y, por ende, fue posible ver los resultados y los logros alcanzados ante el desarrollo de la propuesta de trabajo, para mejorar las relaciones socio afectivas en el aula, así como para brindarle mayor atención al estado emocional de los estudiantes.

Para hacer posible el análisis de los resultados y visualizar qué tan funcional fue cada estrategia, es necesario promover una visión crítica de la práctica y los cambios observados en los alumnos. Para ello, a continuación, se hace uso del ciclo de Smyth para realizar una reflexión completa de la práctica.

Es importante rescatar, que el ciclo de Smyth promueve la mejora de la práctica educativa desde una visión de la propia intervención docente, para adecuar o mejorar los modelos de enseñanza. De acuerdo con Piñeiro y Flores (2018) “el proceso reflexivo surge desde la necesidad de generar cambios positivos en las escuelas, pero desde sus bases, es decir, desde la percepción de un problema profesional” (p. 241). Por ello, hacer uso de este ciclo permitirá comprender mejor la propia práctica educativa y los ajustes que se necesitan para dar respuesta a todas las necesidades educativas presentes en el aula. El ciclo de reflexión de Smyth, está compuesto de cuatro fases o etapas: descripción, explicación, confrontación y reconstrucción. Estas cuatro fases promueven un proceso completo de reflexión y se muestran en la siguiente imagen.



Figura 2. Fases del ciclo reflexivo de Smyth

Ante esta exposición de las fases del ciclo de Smyth, en las siguientes reflexiones será necesario narrar la aplicación de las estrategias; descubrir y justificar la práctica; establecer qué fundamentos apoyan el desarrollo de las estrategias; así como proponer ajustes o cambios para obtener mejores resultados.

AUTOCONOCIMIENTO

ACTIVIDAD 1. ¿Cómo me siento hoy? (Anexo 10)

Propósito: Los alumnos reconocen que emociones o sensaciones presentan en el día, como un factor importante para aprender.

DESCRIPCIÓN -> ¿Qué es lo que hago?

La actividad se llevó a cabo todos los días a primera hora desde el día 22 de marzo hasta el 17 de junio, dentro del aula de clases. Todas las mañanas se procuraba presentar la actividad con una actitud positiva y con la intención de hacer reflexionar a los alumnos sobre cómo se sentían.

Para iniciar con la actividad, les pedía que cerraran los ojos y sintieran cada parte de su cuerpo. Al principio fue complicado que todos cerraran los ojos, puesto que algunos mostraban desconfianza, pena, y otros tantos no tenían el interés por seguir la actividad. Sin embargo, al paso del tiempo fueron realizando esta actividad y mostrando disposición.

Una vez que los alumnos ya identificaban cada parte del cuerpo, se les preguntó ¿Cómo se sienten hoy? ¿Qué pensamientos tienen? ¿Son positivos o negativos? ¿Cómo se siente su cuerpo? ¿Se sienten en paz o alterados? Estas preguntas se las respondían a sí mismos en voz baja, aunque en varias ocasiones ellos querían compartir sus respuestas y se abría un diálogo nutritivo para la práctica.

Posteriormente, con apoyo del proyector y la computadora, se proyectaba una imagen con una escala de acuerdo a las emociones o actitudes presentadas. Se procuraba que cada día las imágenes fueran diferentes, pues esto ayudaba demasiado a no perder el interés por desarrollar la actividad, despertaba la curiosidad y atendía los intereses de la mayoría de los alumnos. Los estudiantes observaban atentamente la imagen y a través de la pregunta ¿Con qué imagen te identificas? Y con la ayuda de un matamoscas, pasaban al pizarrón a seleccionar su imagen, además de explicar en plenaria el porqué. En diversas ocasiones, había alumnos que les era difícil seleccionar una o que les costaba trabajo explicar el porqué de sus sentimientos, no obstante, con mi apoyo y construyendo un espacio de confianza, los alumnos se desenvolvían en esta actividad cada vez más.

Al final del día, se volvía a presentar la escala y se preguntaba si alguno había cambiado de parecer. Eran pocos los que contestaban que “sí”, por lo que pasaban al frente a explicar y compartir su experiencia. Muchas ocasiones cambiaban de sentimientos y emociones negativas, como el sueño, cansancio, tristeza, aburrimiento; a sentimientos y sensaciones positivos como la alegría, la diversión, la calma. Aunque también había casos donde era al revés y resultaba importante atender estos casos para concluir bien el día.

EXPLICACIÓN -> ¿Qué principios inspiran mi enseñanza?

Para esta actividad y a lo largo de mi trabajo, mi principal respaldo teórico ha sido el vigente plan de estudios *Aprendizajes Clave*, por ello, esta estrategia pretende que los alumnos adquieran el autoconocimiento como una habilidad para saber apreciarse y mejorar su autoestima, ya que “Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima” (SEP, 2017, p. 329) Lo que en consecuencia, la aplicación de esta estrategia, permite que desde el inicio del día, los niños generen calma, promuevan su bienestar y claridad mental. Dando resultados exitosos en relación con los objetivos planteados, ya que permite el reconocimiento de emociones y su regulación a lo largo de la jornada, para construir un ambiente de bienestar.

Por tanto, esta actividad en un principio resultó deficiente por temas de pena o indisposición de los alumnos. Pero con el paso de las clases y con el ambiente de confianza construido poco a poco entre los compañeros de clase, el desempeño de los alumnos mejoró para identificar sus emociones y sensaciones, con ello se generó una mejor convivencia en el aula. Debido a que, como lo menciona la SEP (2017) “Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros” (p. 331) Por medio de la observación, fue relevante ver cómo los alumnos prestaban atención a las emociones de sus compañeros, para identificar cómo se sentían, el trato que requerían y si tenían la disposición de relacionarse con ellos; prueba de ello, me permito recatar la siguiente experiencia.

“El día 30 de abril, los alumnos parecían en su mayoría muy felices por festejar el día del niño. Sin embargo, Leonardo llegó tarde, con mucho sueño y sin ganas de hablar con sus compañeros.

Saludé a todos y los felicité por su día, el saludo fue recíproco y comenzamos las clases. Comenzamos con nuestra actividad “¿Cómo me siento hoy?” Hoy seleccionamos una imagen de Homero Simpson y a los alumnos les pareció muy simpático. Todos los alumnos

participaron, al principio Leonardo no quería, pero al final se decidió por participar.

Leo se paró enojado y seleccionó la imagen número 6. Nos explicó que tuvo una pelea con su papá por no levantarlo temprano, que se gritaron y él se sentía muy triste por ello.

En ese momento, sus compañeros lo abrazaron y Leo por primera vez dejó que le mostraran cariño, incluso soltó en llanto. Expliqué que el día era para pasarla bien y que al llegar a casa debía platicarlo con su papá, pero por lo mientras a continuar con el día.

Gracias a la actividad, Leo pudo mejorar su día y desahogar sus angustias para sentirse mejor” (Extraído del diario docente, 30 de abril 2022)

De acuerdo con la experiencia anterior, es importante reconocer la importancia que tiene la conciencia emocional y su expresión. A través de la expresión de sentimientos y emociones, es posible hacer notar a las personas a nuestro alrededor el apoyo que necesitamos en esos momentos, además de promover la comprensión. Es decir, si el compañero expresó que el día de hoy se siente enojado, pues entonces le daré su espacio; pero si al día siguiente se encuentra triste, le daré mi apoyo; y si al otro día está feliz, es un buen día para jugar y hablar con él. Como resultado de estas vivencias, los alumnos comprenden la importancia de sus emociones, el impacto que tienen estas en los otros, además de lo relevante que es escuchar las emociones de los demás para convivir mejor.

Es importante resaltar que como lo menciona Bisquerra (2010) “Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero” (p. 148) Lo que, en consecuencia, está estrategia ha sido fructífera para que los alumnos sean conscientes de sus emociones y sensaciones; lo cual impacta directamente con la cognición y el comportamiento; y, por tanto, afecta el aprendizaje y la conducta dentro de la escuela. A partir de la aplicación de la presente estrategia, me permitió

construir una ventana para conocer qué tan dispuesto están mis alumnos para participar y trabajar, prueba de ello, rescato un fragmento de mi diario.

“La actividad de ¿cómo me siento hoy?, no salió tan bien como esperaba en este día. Ángel se encontraba indisposto a participar, dijo que no quería realizar la actividad y comenzó a llorar. Le di su espacio, pero de rato me acerqué y le pregunté cómo se sentía en el día. Ángel me comentó que se sentía demasiado triste por no tener un papá que celebrar el domingo y que quería irse a casa. A lo que tuve que prestarle mayor atención durante la jornada.” (Extraído del diario docente, 16 de junio 2022)

Gracias a la experiencia anterior, fue posible que identificara al alumno que no presentaba emociones positivas, y, por tanto, no se sentía con la disposición de aprender, participar, así como convivir con los demás, ya que todo esto está relacionado. Por lo que, darles relevancia a estos casos es indispensable para construir un buen ambiente de aprendizaje e incluir al 100% de los alumnos en la práctica. Además, considerando que “La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias” (Bisquerra, 20210, p. 148) Sino se desarrolla bien el autoconocimiento y sus habilidades, será difícil desarrollar las demás dimensiones que son la empatía, la autorregulación, la autonomía y la colaboración. Dimensiones que resultan relevantes en la vida de cualquier ser humano para poder encontrar el bienestar propio, construir relaciones sanas y aprender a convivir en sociedad.

CONFRONTACIÓN -> ¿Cuáles son las causas?

A partir de la aplicación de esta estrategia, el grupo ha mostrado tanto resultados buenos, como malos. Sin embargo, lo relevante dentro de esta estrategia, es el hábito de reconocer nuestras emociones todos los días y el impacto que ha tenido en las clases. Considero que realizar esta actividad todos los días, permitió que el reconocimiento de emociones se hiciera una rutina para aplicarla cada día de la vida, mejorando el conocimiento de sí mismo y las sensaciones que provocan sentirse así. Lo que, a su vez mejoró

la autorregulación y el manejo de emociones entre los alumnos, pues como lo menciona la SEP (2017)

“tener conciencia de sí mismo, de la propia capacidad para aprender y superar retos, y de la posibilidad de contribuir al bienestar individual y social, empodera y da confianza al individuo para ser asertivo y convertirse en un agente de cambio positivo” (p. 332)

Puesto que, conforme avanzaban los días desarrollando esta actividad, los alumnos mostraban mayor conocimiento de sí mismos y las situaciones que les hacía sentir así. Lo que, en consecuencia, buscaban la manera de sentirse mejor para poder disfrutar del día en la escuela, de aprender, participar, convivir y ser activo durante las clases. Como ejemplo, me permito colocar la siguiente experiencia de mi diario docente.

“Durante nuestra actividad de inicio, Camila comentó que se sentía un tanto enferma, pues le dolía la cabeza.

A la mitad de la jornada, se levantó para decirme que el dolor era muy fuerte por el ruido de sus compañeros. Le pregunté si quería llamar a su mamá, pero como estaban desarrollando un trabajo en parejas, Camila se quedó viendo a su pareja y me pidió ejercicios de respiración para sentirse mejor. Hicimos diferentes ejercicios fuera del salón para tomar aire libre. Camila me sonrió y me expresó que se sentía mejor.

Al final del día, Camila reconoció que se sentía mejor que al inicio del día, pues le gusto convivir con su compañero, lograr terminar el trabajo y haber aprendido un tema nuevo.” (Extraído del diario docente, 18 de mayo 2022)

Ante esta experiencia, queda visible que crear conciencia de las emociones, causa que los alumnos sean capaces de autorregularse, identificar las situaciones que le crean emociones aflitivas para poder cambiar estas a emociones positivas y sentirse mejor, lo que a su vez mejora las relaciones con sus compañeros y, por ende, el trabajo en equipo.

Para el diseño de esta estrategia, pensé mucho en una forma de hacer que la identificación de emociones y sentimientos fuera una tarea entretenida y atractiva para los alumnos de acuerdo a su edad. A consecuencia, esta actividad puede resultar como una estrategia para iniciar bien el día, lo que permitió la disposición de todos los alumnos a lo largo de la jornada de prácticas, así como una actividad que pareciera un juego y no algo formal, ya que se notaba el disfrute de los alumnos al realizar la estrategia. Considerando lo que menciona la SEP (2017) “La función de la escuela ya no es únicamente enseñar a niñas, niños y jóvenes lo que no saben, sino contribuir a desarrollar la capacidad de aprender a aprender, (...) fomentar el interés y la motivación para aprender a lo largo de toda la vida” (p. 33) Por lo que, diseñar una estrategia que los alumnos disfruten, incluso que se diviertan, permiten ver la enseñanza como algo más que poner atención y reproducir un conocimiento. Sino, permite que los alumnos se sientan parte importante del aprendizaje, que interactúen con éste y sea significativo en su vida diaria. Lo que es una causa para que la actividad haya resultado relevante de acuerdo a los objetivos planteados.

RECONSTRUCCIÓN -> ¿Cómo se podría cambiar?

A partir de mi experiencia, considero importante tomar en cuenta la habilidad de los alumnos para exponer o expresar en plenaria sus sentimientos. En este caso, los alumnos de segundo no tienen tanto problema con ello, pero en caso de atender un grupo de sexto grado puede ser un problema mayor, considerando la burla y el bullying que esto pueda provocar.

Reflexionando la aplicación de esta estrategia, reconozco que no tomé en cuenta a los alumnos que no les gusta exponerse delante de los demás, los tímidos y los que se niegan a expresar sus sentimientos. Si bien, con el paso del tiempo, todos lograron expresarse y participar en la actividad, al inicio fue complicado incluir a todos por el hecho de no poder forzarlos a expresarse, pues es decisión de cada alumno hacerlo o no.

Por ello, considero importante adaptar la actividad a la expresión mediante otros medios como la redacción de textos o los dibujos. A través de estas formas de expresión, es posible que los alumnos más introvertidos se hayan sentido más cómodos realizando la actividad y expresando cómo se sienten; lo que también hubiera facilitado que cómo docente, hubiera podido conocer cómo se sentían y no solo excluirlos de la actividad o dejarlos de lado con sus demás compañeros.

AUTORREGULACIÓN

ACTIVIDAD 4. Semáforo emocional (Anexo 11)

Propósito: Los alumnos a través de un semáforo identifican cómo se sienten y las situaciones que les generan estas emociones.

DESCRIPCIÓN -> ¿Qué es lo que hago?

La actividad fue llevada a cabo, desde el día 3 de mayo, hasta el 17 de junio del año 2022. Fue una actividad bastante entretenida y con resultados satisfactorios.

Para comenzar, el primer día le presenté a los alumnos el semáforo. Ellos mostraron demasiada curiosidad por saber qué es, para qué funciona y cómo lo iban a trabajar. Muchos querían tocarlo, verlo de cerca, así como manipularlo desde el momento en que lo vieron. Por lo que comprobé que era atractivo para ellos.

Al momento de presentarlo, comentamos las emociones que relacionaban con cada color y las clasificamos como en el anexo 8. Los alumnos relacionaron bastante bien el rojo con emociones negativas como el enojo o la tristeza; el naranja con emociones como los nervios, el miedo, incluso la flojera; por último, el verde con la alegría, la felicidad, la emoción. Fue tarea sencilla identificar cada color gracias a la participación de todos los alumnos.

Les repartí un abate lenguas y debían colocarle su nombre encima de éste, además de decorarlo a su gusto, pues ya era de su propiedad. Muchos se

mostraron muy creativos, con mucho color, dibujos y detalles. Otros prefirieron dejarlo simple y otros rayaron todo el palo y ni el nombre resultaba visible, pero plasmaba el estilo de cada alumno y eso era único.

Después, se explicó que al inicio del día todos conforme fueran llegando al salón, iban a colocar el abate lengua en el color que se sintieran o identificaran, ya sea en el verde, naranja o rojo, depende las emociones que presentaban. Esto permitió que muchas veces al entrar en clase, pudiera identificar a los alumnos que se sintieran mal o sin ganas de trabajar y llevar un mejor control de los mismos.

Ya que los alumnos se hayan identificado con un color, explicarán en sus libretas qué los hacía sentir así para poder leerlos y mejorar situaciones que pudieran estar en mis manos, como la flojera, el sueño o el hambre. (anexo 12) Cuando los alumnos hayan identificado el porqué de sus emociones, durante el día podían manipular de lugar sus abate lenguas, incluso la misma docente al observar emociones negativas como la violencia o agresión, podrá pasar a rojo a los alumnos que presenten estas conductas.

Al final del día se debe procurar estar todos en el verde, apoyándose de estrategias de regulación que hemos visto en clase, o incluso haciendo uso de su botiquín de la calma. Ya que los alumnos que sigan en rojo deberán atender un diálogo con sus papás y la docente para mejorar las situaciones que le estén provocando emociones negativas.

EXPLICACIÓN -> ¿Qué principios inspiran mi enseñanza?

Para construir esta actividad, primero, considere un método en que los alumnos hicieran visibles sus emociones, actitudes y conductas en el salón de clase. Idee un semáforo y fue demasiado atractivo para ellos interactuar con sus emociones; logrando así el objetivo deseado, que los alumnos se regulen a sí mismos para mantenerse en el color verde.

En este contexto, la dimensión de autorregulación, tal como lo menciona Bisquerra (2010) “Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir)

y disfrutar de la vida.” (p. 149) Ante lo cual, los alumnos con la necesidad de permanecer en el color verde, realizaban estrategias de respiración, de humor y de desestrés para evitar las emociones negativas durante la clase. Con el paso del tiempo, esta estrategia favoreció la autogeneración de emociones positivas y con ello, promovió relaciones sanas, agradables y amigables entre los alumnos.

Los resultados fueron buenos, incluso en los alumnos donde se presentaban comportamientos impulsivos, agresivos y violentos, pues eran los más interesados en permanecer en el color verde y evitar el rojo, puesto que, constantemente preguntaban en qué color se encontraban por temor a que las docentes los colocáramos en el color rojo. Considerando lo que menciona la SEP (2017) “Al inicio de un proceso de autorregulación es necesario primero aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados. En particular cuando se está en estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas como el estrés, miedo o el enojo.” (p. 335) En prueba de ello, la presente estrategia favoreció que los alumnos, en especial los alumnos con actitudes impulsivas, reconocieran que sus emociones negativas debían ser reguladas para mantenerse en un estado de bienestar, tanto personal, como colectivo. Fue satisfactorio ver el avance en aquellos pequeños con emociones negativas la mayor parte del tiempo, pues mostraban un gran esfuerzo por mantenerse en el color verde, así como aplicar estrategias que les permitieran sentirse mejor y convivir mejor con sus compañeros, como prueba de ello rescato la siguiente experiencia.

“A lo largo del día, Leonardo se ha mostrado bastante preocupado por el semáforo. En total me preguntó si se ha portado bien como unas 10 veces.

No es una actitud normal en él, así que me acerque a platicarlo con él y me comentó que su papá le ha pedido mejorar su conducta en la escuela, además, se ha dado cuenta que ya no tiene amigos porque a veces les grita o les pega, y siente feo quedarse solo en el recreo.

Leonardo piensa que estando en verde podrá recuperar a sus amigos y ser mejor persona. Comentario que a mí me provocó mucho sentimiento por el esfuerzo que hace cada día por ser mejor compañero.” (Extraído del diario docente, 09 de junio 2022)

Ante esta experiencia, me es posible comprobar que los alumnos tienden a tener actitudes impulsivas sin pensar las consecuencias de las mismas. Gracias a la aplicación de este tipo de actividades, posibilita que los alumnos reconozcan las conductas que afectan a su persona y a las personas a su alrededor para corregirlas y mejorar su convivencia con los otros.

El objetivo de esta estrategia era principalmente que los alumnos identificaran cómo se sienten y las situaciones que les generan estas emociones o sensaciones para poder regularlas. Tomando en cuenta lo que menciona Bisquerra (2010) autorregularse “significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados” (p. 149) ante lo cual, con esta actividad de manera diaria y constante, también se formó un hábito que permitió que los alumnos identificaran sus emociones para encontrar un equilibrio que les apoye a encontrar un bienestar entre su grupo de compañeros y por supuesto, consigo mismo. A través de este planteamiento, es posible afirmar que el objetivo se cumplió, puesto que todos los integrantes del grupo a través de retroalimentaciones, se controlaban entre sí mismos para obtener buenos resultados en el semáforo a lo largo de la semana. Como prueba de lo anterior, plasmo a continuación un fragmento de mi diario docente en esta estrategia.

“El presente día, tuve un gran conflicto en el aula. Ante la integración de todos los alumnos en un solo bloque, el ruido se ha multiplicado, y con ello, los alumnos que no están acostumbrados a tanto ruido se han visto afectados a través de dolores de cabeza, desconcentración y estrés.

Después de varias llamadas de atención y ya sin ideas para guardar silencio, tuve que explicar en plenaria la importancia de tomar en

consideración las emociones de los otros. Observamos el semáforo y efectivamente había demasiados niños en el color rojo, lo que apoyó a comprobar que muchos compañeros no se sentían bien durante las clases. Tomé algunos abate lenguas y les pregunté sus emociones y por qué estaban en el color rojo. Todos esos alumnos contestaron que ante tanto ruido no podían concentrarse o ya se sentían mal y querían ir a casa.

Los demás compañeros observaban sus caras de cansancio o incluso algunos que querían llorar por tanto ruido; esto provocó empatía y después de hacerles ver que varios compañeros necesitaban momentos de silencio, durante el resto de la clase se controlaban entre ellos para poder evitar el ruido y apoyar a sus compañeros a pasar a color verde.” (Extraído del diario docente, 09 de junio 2022)

Ante la vivencia de esta experiencia, me fue posible observar que los alumnos también comprenden las emociones de los otros y buscan la forma en apoyarse para lograr bienestar. Aplicar estas actividades, además de apoyarlos a identificar emociones y regularlas, también desarrolla que en conjunto trabajen por apoyar a todos a regularse y sentirse mejor; lo que presenta varios beneficios y no solo uno en concreto.

CONFRONTACIÓN -> ¿Cuáles son las causas?

Como se mencionó anteriormente, los resultados de esta estrategia fueron demasiado beneficiosos para la convivencia dentro del aula y para mejorar las emociones de los alumnos durante las clases.

Es necesario determinar que la principal causa de estos resultados, ha sido la promoción del reconocimiento de emociones y de la constante búsqueda por el bienestar personal y colectivo con estrategias de relajación y control de emociones negativas. (Como las plasmadas en el botiquín de la calma) Tomando en cuenta lo que menciona la SEP (2017)

“Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa,

desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética.” (p. 335)

En consecuencia, fomentar el uso de la autorregulación tiene beneficios que entre los alumnos de segundo grado se vieron reflejados, pues les permitió equilibrar su conducta y pensamientos para una toma de decisiones más consciente y sus formas de actuar en el grupo, así como pudieron mejorar su manera de colaborar en los trabajos en equipo. Acciones que sin duda promovieron relaciones armónicas y de apoyo para mejorar cada día.

Desde mi punto de vista, otra causa de estos buenos resultados es la orientación y acompañamiento que se les brindó a los alumnos al momento de ejecutar la actividad, debido a que en diversos momentos necesitaban un apoyo extra para identificar sus emociones, sentirse en calma o para retroalimentar ciertas actitudes que presentaban, ya sean emociones negativas o positivas. A través de las retroalimentaciones, fue posible fomentar una expresión apropiada de las emociones, la cual permite “tomar consciencia de que un estado emocional puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas, y comprender cómo estas expresiones se pueden enfatizar o moderar” (SEP, 2017, p. 337). Considerando que los alumnos tienen apenas de 7 a 8 años, es complicado que sean conscientes de cómo afectan sus emociones a los demás, por lo cual fue indispensable la orientación de las docentes en repetidas ocasiones; como prueba de ello, se plasma la siguiente experiencia.

“Se ha convertido en tendencia el ruido excesivo desde hace días atrás. Ante esta situación, los alumnos han mostrado malestares emocionales y físicos al presentar más ruido de lo normal.

Para reflexionar un poco acerca de ello, a través del uso del semáforo, detectamos las emociones que experimentan los compañeros afectados y a qué color pertenecen, parecido a las clases anteriores.

Con esta actividad, se pudo tomar conciencia del estado emocional de los compañeros y crear empatía. A partir de esto, fue posible que los alumnos se preocuparon por los demás, se regulaban entre ellos y comprendían que lo ideal era que todos los compañeros se encontraran en el color verde para aprender mejor, por lo que cuidaban mucho ese detalle” (Extraído del diario docente, 14 de junio 2022)

Tomando en cuenta esta experiencia, queda claro que el papel del docente es fundamental para poder causar buenos efectos en el comportamiento de los alumnos y en la aplicación de la autorregulación, para beneficiar el desarrollo en las clases. Aún más cuando se trata de niños con edades muy bajas, es necesario que el docente sea un mediador entre sus emociones y conductas, pues si bien la mayor parte de esta formación la reciben en casa, es también la escuela un lugar donde aplican este conocimiento por sí solos y en favor de su bienestar tanto personal, como colectivo en las relaciones que surgen entre sus compañeros.

Gracias a la constante orientación y el reconocimiento por sí mismo de sus emociones, fue posible que esta estrategia promoviera relaciones más sanas y pacíficas, pues para construir éstas, es necesario reconocer como familiarizarte con los demás y las actitudes que debes tener presentes para convivir en un ambiente de paz.

RECONSTRUCCIÓN -> ¿Cómo se podría cambiar?

Llevar a cabo la presente estrategia en el aula, tuvo diversos beneficios en relación con la dimensión de autorregulación, puesto que el material permitió identificar las emociones y procurar permanecer en un ambiente de bienestar. No obstante, durante la aplicación, se logró detectar que para muchos alumnos resultaba complicado mantenerse en color verde y eso los estresaba un tanto, hasta el punto de preguntar cada cinco minutos en qué color se encontraban. Ante esta observación, fue necesario repensar el diseño de esta estrategia. Es posible que en estos casos el semáforo esté construido en sus libretas y a través de una lista, se cotejará el comportamiento durante el día. Es decir,

llevar un seguimiento de la semana y colorear cada día en sus libretas de acuerdo al color del semáforo con las emociones que presentan o las observaciones hechas por la docente.

Aunque, en general, considero que también realizar esta actividad en plenaria permite que los alumnos observen los comportamientos de sus demás compañeros, los cuales provocan llamadas de atención, retroalimentaciones o incluso felicitaciones; esto con la intención de que tengan claro los comportamientos ideales en clase y los que se deben evitar a través de la observación de los demás compañeros. Así como también, hacerlo en plenaria, permite que todos estén conscientes del estado emocional o actitudinal de sus demás compañeros para reconocer cómo relacionarse con él. Por lo cual, considero beneficioso realizarlo en plenaria, aunque depende de las características de cada grupo.

AUTONOMÍA

ACTIVIDAD 6. Frasco de los compromisos (Anexo 13)

Propósito: Los alumnos reconocen las causas de actitudes negativas y positivas en el aula para crear compromisos.

DESCRIPCIÓN -> ¿Qué es lo que hago?

La presente estrategia se llevó a cabo el día 02 de junio del 2022. Se aprovechó el momento por el cual el grupo se encontraba atravesando para aplicar esta estrategia. Esto debido a que, durante esa semana, eran constantes los problemas entre compañeros debido a falta de comunicación, poca empatía y el desorden en clase.

Para abordar estos problemas, se hizo uso de esta actividad, pues de inicio se les pidió una lluvia de ideas de los diferentes conflictos en el aula. Sus respuestas fueron diversas y la participación enriqueció mucho el diálogo. Se rescataron las participaciones más constantes, como problemas con el ruido en el salón de clase, el robo de pertenencias, la exclusión de alumnos en el

trabajo en equipo, así como la poca atención que me prestaban al momento de dar indicaciones.

Una vez que los alumnos identificaron las situaciones conflictivas en el aula, se les pidió buscarles una solución a algunos problemas. De manera voluntaria, los alumnos pasaron al pizarrón a escribir alguna solución en la problemática seleccionada; al hacerlo de forma voluntaria, nadie fue obligado a dar respuesta, pero todos participaron y fue muy nutritiva su participación. Estas participaciones, apoyaron a dialogar qué son los compromisos, ya que, en plenaria, varios alumnos mencionaron que deben estar comprometidos con las soluciones para poder mejorar.

Para continuar con la actividad, se les repartió un trozo de hoja de color donde escribieron un compromiso que tengan con el grupo para mejorar la convivencia y evitar los problemas que habíamos presenciado durante esa última semana. Para muchos alumnos fue tarea sencilla, pero a otros les costó un poco de trabajo encontrar alguna acción que mejorará las relaciones en el salón de clase; ante estas situaciones, tuve que dar diferentes ejemplos, incluso sus mismos compañeros los apoyaban al darles ejemplos.

Ya que hayan escrito su compromiso, doblaron el papel y lo pasaron a un frasco sobre el escritorio de la docente, esto para tenerlos presentes y recordarlos cada vez que sea necesario. Puesto que, debían asumir ese compromiso como un compromiso para toda la vida. Si el compromiso fue que debían ser más respetuosos, entonces en cada momento de trabajo en equipo, participación, horas de recreo, clases, debían ser respetuosos con todos sus compañeros.

EXPLICACIÓN -> ¿Qué principios inspiran mi enseñanza?

Considerando que la autonomía hace referencia a “la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.” (SEP, 2017, p. 337) Dentro de esta actividad fue posible promover la autonomía entre los alumnos al encontrar soluciones por sí mismos a los problemas en el aula, beneficiando sus relaciones personales

y entre todos los miembros del grupo. Ante este proceso, se pudo observar en los alumnos el pensamiento crítico, la reflexión, la responsabilidad y, por supuesto, el asumir un compromiso con el fin de promover el bien entre todos. Teniendo en cuenta que los alumnos presentan de entre 7 a 8 años de edad, es una edad muy corta para comprender la magnitud de consecuencias en sus acciones. No obstante, se ha observado en el avance de este trabajo, que es buena edad para comenzar a hacerlos reflexionar sobre sus comportamientos y actitudes en búsqueda del bien común como parte de la iniciativa personal. Ya que, al mismo tiempo, se buscó mediante esta actividad que los alumnos por intereses propios buscarán la solución a problemas y, además, tuvieran el interés por arreglar las cosas, sin necesidad de tener un mediador como el docente. Lo cual funcionó como se esperaba considerando la siguiente experiencia.

“Durante el recreo pasó algo muy interesante entre los alumnos. La maestra Abi y yo de repente vimos a todos los niños sentados en círculo muy sospechosos. Se acercó Camila a decirme que, si podía ir, a lo que obedecí.

Llegando con los niños, comenzaron a explicarme todos al mismo tiempo que nadie dejaba jugar a Daniela, porque a todos les caía mal. Unas compañeras que vieron ese comportamiento decidieron hacer una junta para decirle a sus compañeros que no deben hacer sentir mal a Dani, ni a ningún otro compañero” (Extraído del diario docente, 8 de junio 2022)

Ante esta situación y reacción de los niños, me fue posible reconocer que tenían un avance en la solución de conflictos. A este punto, ya no solo resolvían sus propios problemas, sino también los de otros compañeros en los que ellos podían apoyar y hacer el cambio. Resultados bastante satisfactorios para la reflexión de mis intervenciones.

Según Bisquerra (2003)

“Dentro de la autonomía personal se incluyen un conjunto de características relacionadas con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.” (p. 24)

Por lo que trabajar la autonomía en los alumnos desde pequeñas edades, trae consigo muchos beneficios personales y para la participación social. Además, va de la mano con las demás dimensiones; y tal como se mencionaba al principio de este trabajo, las dimensiones van vinculadas y se necesita trabajar las cinco para lograr los cambios sociales y personales esperados en los alumnos. Lo que, en consecuencia, la presente actividad abordó temas bastante complejos entre los alumnos y les permitió adquirir un sentido de compromiso y responsabilidad, que son principios principales en mi intervención.

El objetivo de esta estrategia fue que los alumnos reconocieran las causas de sus actitudes en el aula para crear compromisos, por lo que, los principios que inspiraron mi enseñanza fueron principalmente la adquisición de compromisos para el bien común, el interés por solucionar conflictos, así como el sentido de responsabilidad al actuar en su comunidad.

CONFRONTACIÓN -> ¿Cuáles son las causas?

A partir de lo vivido, es posible decir que se logró el objetivo debido a que los alumnos construyeron una identidad como entes responsables de los conflictos en el aula, y, por tanto, de ellos dependía darles solución. De acuerdo con la SEP (2017) “El sentirse capaz para realizar una tarea o actividad por sí mismo y el poder encaminar acciones para lograr una meta específica dependen del grado de autonomía de cada persona.” (p. 338) Por lo cual, considerando que son sus primeros años en primaria y no habían tenido una educación formal/presencial en su formación anterior, a partir de la intervención con esta estrategia, los alumnos adquirieron un grado significativo

de autonomía y se vio reflejado en su capacidad de actuar por sí mismos ante ciertas situaciones, principalmente problemáticas y conflictos en el aula.

Durante el diseño y desarrollo de la presente estrategia, se ha tenido presente lo planteado en el plan de estudios como el corazón de la práctica, por lo que seguir sus propósitos, criterios y recomendaciones ha sido una causa importante de los resultados obtenidos. Considerando los propósitos de la educación socioemocional en el nivel primaria, la SEP (2017) nos menciona que los alumnos deben “Reafirmar el ejercicio de la autonomía a través de la participación en acciones y proyectos colectivos que busquen el beneficio de la comunidad” (p. 318) Ante lo cual, es posible decir que una de las causas que favorecieron el desarrollo de la autonomía en los alumnos, fue su participación directa como integrantes importantes del grupo para solucionar los conflictos dentro del aula. Ejemplo de lo anterior, rescato la siguiente experiencia.

“Durante el desarrollo de la actividad, los alumnos al momento de escoger un compromiso, se mostraban muy pensativos. Fue interesante observar cómo entre ellos se volteaban a ver, pedían ideas y apoyaban a sus demás compañeros. Esta dinámica, favoreció la toma consciente de decisiones, pues los alumnos se daban cuenta que el cambio o la mejora dependía de ellos.” (Extraído del diario docente, 02 de junio 2022)

Gracias a esta experiencia, es posible ver cómo se menciona en el plan de estudios, que, si la solución a los problemas trata de una situación que los alumnos se encuentran viviendo, beneficia el aprendizaje y lo sitúa en un contexto que promueva la reflexión, ya que es una situación real. El alumno necesita de la dinámica con todos sus compañeros y de la participación en proyectos colectivos, para darle solución a los problemas ya sean grupales o personales que le permitan sentirse en bienestar, así como beneficiar a su comunidad. De ellos mismos depende el cambio para producir relaciones sanas y mejorar la convivencia en clase.

De la misma forma, considero que causa importante de los resultados obtenidos, es la participación del docente como promotor de la solución de conflictos. Ya que aparte de esta actividad, durante toda la jornada de prácticas, se procuraba que el alumno resolviera sus propios conflictos y participará en la solución de problemas que involucraban a todo el salón. Si bien, el docente era parte importante para modular esta toma de decisiones, los protagonistas eran los alumnos, pues su voz y participación era lo más importante. Considerando lo que menciona la SEP (2017) “a partir de la interacción social, ya sea con el docente o con sus pares, se va gestando en el estudiante la capacidad de comprender por sí mismo el mundo que lo rodea” (p. 339) Es de esta forma, que, con la participación del docente para promover prácticas de la autonomía, se reforzó esta dimensión y se procuró hacer que los alumnos atendieran sus propios problemas, más con los alumnos que aún eran muy dependientes de sus padres. Prueba de ello, recato la siguiente experiencia.

“Daniela es una alumna que depende mucho de su mamá, debido a que, en diferentes conversaciones, ha mencionado que su mamá la trata aún como una bebé.

Al hacer las clases presenciales, Dani ha sido una de las alumnas que más trabajo le ha costado sobrevivir a la jornada sin su mamá. Al principio lloraba y lo que más quería era irse a casa, incluso se escondía para no entrar al salón. No obstante, con el paso del tiempo Dani encontró un apoyo en mí; le ayudaba a buscar las páginas, le ayudaba a escribir, le decía algunas de las respuestas, le abría su mochila y sacaba sus útiles.

Con el paso del tiempo, me di cuenta que más que hacerle un bien, estaba fomentando que Dani no tuviera autonomía y que en ciertos trabajos en equipo quedara excluida por la misma razón de que no podía hacer algo por sí misma.

Al entrar el grupo completo a presencial, me fue imposible darle la atención. Por lo cual, comencé a dejarla hacer las cosas por sí sola, le echaba porras porque sabía que era capaz de hacerlo, le pedía más de su participación y la senté con un compañero que presentaba buen rendimiento para que entre pares se apoyara a realizar las actividades. Dani el día de hoy, en el trabajo de socioemocional, participó para identificar los problemas en el aula, propuso soluciones a los problemas en el pizarrón, participó en plenaria activamente y hacer las cosas por sí sola, fue específicamente el compromiso que estableció.” (Extraído del diario docente, 02 de junio 2022)

Con esta experiencia, es posible decir que la autonomía no requiere únicamente de dejar que los alumnos avancen por sí solos. Requieren de la orientación del docente para irlos soltando poco a poco y apoyarlos a lograr sus objetivos cuando se pierden. No es dejarlos solos, sino acompañarlos en el proceso, incluso buscar estrategias que permitan que entre pares se apoyen y obtener mejores resultados. Lo cual también fue una causa para ver esos logros en Daniela, por ejemplo.

RECONSTRUCCIÓN -> ¿Cómo se podría cambiar?

Desde mi experiencia durante esta actividad, considero que estuvo bien planteado pues logró los objetivos, y cada vez que surgía una problemática se les recordaban los compromisos establecidos. Sin embargo, tener los compromisos en un frasco dificultaba o hacía lento el proceso de encontrar cada quien su participación, recordar lo que decía y si lo estaban cumpliendo. Además, al paso del tiempo, el frasco quedó de lado por el mismo motivo del tiempo y ya no se volvió a ocupar.

Considero que para hacer más visibles estos compromisos, se pudo asignar un espacio en la pared del aula para realizar un mural o un letrero que mantuviera a la vista de todos los alumnos sus compromisos. Así, al presentarse un conflicto reconocerían cuál sería la mejor manera de actuar o evitaría los mismos, sin apoyo del docente, únicamente observando la pared.

ACTIVIDAD 8. Lunch de diálogo (Anexo 14)

Propósito: Los alumnos identifican los sentimientos de sus compañeros ante ciertas problemáticas o situaciones en el aula.

DESCRIPCIÓN -> ¿Qué es lo que hago?

La estrategia se aplicó el día 6 de junio del 2022, previo a su recreo por el lunch.

Para comenzar, se dieron las indicaciones y se les pidió atención, pues conociéndolos iban a sacar el lunch y a comer. Se les explicó la actividad, y comenzamos dialogando sobre la pregunta “¿Qué situación en el salón te ha hecho sentir mal?” A través de una lluvia de ideas, fui escribiendo en trozos de papel las situaciones que mencionaban los alumnos. Su participación fue fluida y salió muy bien, con muchas situaciones que beneficiaban la actividad.

Ya que teníamos varias situaciones y escuché a todos los alumnos que quisieron participar, les pedí tomar su lunch e ir al patio escolar. Ya en el patio, los alumnos se sentaron en círculo, les volví a explicar la actividad y mientras iba sacando ficha tras ficha para hablar sobre las situaciones negativas que se han vivido en el salón, también iban comiendo. Al principio fue caótico, pues se concentraron mucho en la comida, había mucho ruido de envolturas, se preguntaban que traían de lunch y algunos no llevaban nada de comer.

No obstante, después de diversas llamadas de atención, se concentraron en la actividad. Yo iba leyendo algunas situaciones y al azar les preguntaba ¿Cómo creen que se sentía el compañero? ¿Te has sentido así? ¿Cómo podemos evitar estas situaciones?

Sus participaciones fueron reflexivas en los alumnos que prestaban atención, pero hubo otros casos como Dilan o Hikuri, en los que se distraían fácilmente y perdían el hilo de la conversación, además de distraer a sus demás compañeros.

La idea fue que a través de esta actividad los alumnos se escucharan entre ellos y comprendieran sus emociones ante ciertas actitudes o comportamientos de sus demás compañeros, para cambiar o apoyarlos en momentos difíciles. Por ejemplo, una situación que dieron, fue que les dolía mucho la cabeza cuando había mucho ruido en el salón, por lo que sus compañeros que participaron, propusieron guardar silencio cada que notemos un tono de voz muy alto, incluso propusieron la señal del puño arriba para indicar silencio. Lo cual evidencia el apoyo que brindan a sus compañeros para solucionar su problemática.

Después de haber pasado todas las situaciones, inició su recreo, pero les pedí tener presente la actividad para cuando regresáramos al salón de clases. A manera de cierre, regresando del recreo les repartí una hoja. Debían plasmar en la hoja su mano y en cada dedo escribir cómo se sintieron durante la actividad. (anexo 15) Esta actividad de cierre fue nutritiva para la práctica, ya que también evaluaba mi intervención al establecer el significado que tuvo la estrategia en su formación socioemocional.

EXPLICACIÓN -> ¿Qué principios inspiran mi enseñanza?

A través de esta estrategia, se buscaba generar en los alumnos el sentimiento de empatía a través de la escucha de situaciones que viven dentro de su mismo salón de clases. Situaciones que suelen ser provocadas por ellos mismos sin darse cuenta; como el excesivo ruido en el salón, la exclusión, la agresividad o incluso la discriminación a los alumnos que mostraban actitudes o comportamientos diferentes a los demás.

Considerando que la empatía es una dimensión que requiere interacción con su entorno social y una visión crítica de lo que viven o sienten los demás, se puede decir que es una dimensión compleja en niños pequeños, pues aún no dimensionan el impacto de sus actos en los demás, como ejemplo, rescato la siguiente experiencia durante la aplicación de la estrategia.

“En una ficha, los alumnos mencionaron la situación de ‘me siento raro cuando Leo comienza a gritar’

Al comentar esta ficha, varios alumnos se sintieron identificados con la situación. Noté en Leo una cara de preocupación y él mismo alzó la mano para participar, mencionó que no le gustaba ser así, pero que a veces no podía controlarse y sus ojos comenzaron a llenarse de lágrimas. En eso Camila participó, le dijo que era su amiga y lo abrazó, junto con Hikuri y más compañeros.

Leo limpió sus lágrimas y retroalimenté mencionando que muchas veces no nos damos cuenta del impacto que tienen nuestras emociones y comportamientos en los demás, incluso di un ejemplo sobre mí con mi familia.

Al final Leo sólo agregó que no quiere quedarse sin amigos y que le alegra saber que tiene un grupo de amigos que está con él, como su mejor amigo Hikuri.” (Extraído del diario docente, 6 de junio 2022)

Ante esta experiencia, queda claro que sí hay alumnos que comprenden los comportamientos y sentimientos de Leo, pero también hay compañeros que no pueden evitar sentirse raros o intimidados ante actitudes agresivas o negativas. Por tanto, la empatía no es un tema fácil entre los niños, sino algo complejo que se va formando mediante diferentes situaciones. Y no es para menos, la complejidad de la empatía recae en que se conforma de componentes afectivos y cognitivos, de acuerdo con la SEP (2017) “Los componentes afectivos están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás.” (p. 342) Por lo que una gran inspiración en el diseño de esta estrategia, ha sido que los estudiantes comprendan las emociones de los demás y no las minimicen, sino que, a partir del reconocimiento de estas, reconozcan cómo ayudar o apoyarlos cuando lo necesiten. Generando así, situaciones que les permitan vivir la empatía en situaciones reales.

Desde mi perspectiva, es importante que el alumno emplee la educación socioemocional en su realidad, por lo que resulta necesario que la aplique en

vivencias reales y aborden problemáticas que se encuentran pasando. Por lo que otro principio que inspiró mi práctica, fue abordar la empatía con sus compañeros a partir de situaciones en grupo, ya que “La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales” (Bisquerra, 2010, p. 164) Ante lo cual, antes de diseñar una estrategia en la educación socioemocional, considero indispensable encontrar la forma de hacer vivencial el aprendizaje y al mismo tiempo abordar la convivencia en el grupo. Un principio importante en mi práctica es aplicar estrategias que permitan la interacción con sus compañeros, buscar el diálogo, la escucha y la promoción de situaciones que aborden problemas reales en el salón de clases.

CONFRONTACIÓN -> ¿Cuáles son las causas?

A partir de la aplicación de esta actividad, se obtuvieron resultados diferentes. Unos satisfactorios, por la atención, escucha, participación y comprensión de situaciones en el aula. Y otros no tanto ante la distracción de compañeros, el ruido constante, así como el poco desarrollo de empatía en ciertos alumnos que les cuesta trabajo relacionarse con los demás.

Los resultados positivos favorecieron las relaciones en el aula, esto debido a que “La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes pro sociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan.” (Bisquerra, 2010, p. 165) En consecuencia, gracias a la empatía en ciertas situaciones, los alumnos a través de sus participaciones durante la actividad, mostraron comprensión de sus compañeros, apoyo y la búsqueda de soluciones para mejorar el ambiente en el aula. Prueba de ello, plasmo la siguiente experiencia.

“Daniela comentó su situación de exclusión entre sus compañeros. La ficha decía ‘Me siento triste cuando nadie quiere jugar conmigo’

Al comentar esta ficha, también hubo dos compañeros que se sentían identificados con la situación. Las reacciones de sus compañeros

fueron positivas, especialmente Camila que se ha mostrado empática en todas las situaciones.

Le cedí la palabra a Dilan, el cual ya estaba más concentrado en la clase. Dilan comentó que ha observado que varios de sus compañeros han sido groseros con Daniela y que no le parecía justo. Ante esta participación, se dieron varias opiniones similares. Camila se puso de pie y propuso que Dani jugara con un compañero diferente cada día y todos aceptaron.

Dani se mostró conforme con la solución y abrazo a Camila.” (Extraído del diario docente, 6 de junio 2022)

Gracias a esta experiencia, es posible observar que la estrategia causó en los alumnos la comprensión de actitudes que de cierta forma promovían la exclusión, para erradicarlas y ponerse en el lugar de los compañeros afectados. Como se puede leer, los alumnos llegaron a un acuerdo por sí solos, Camila lideró la toma de decisiones, pero entre la participación de todos se le pudo dar solución al problema y todos se mostraron conformes con la decisión tomada. Esta dinámica causó con el tiempo un mejor trabajo en equipo y la inclusión de compañeros durante las actividades, incluso en la hora del recreo, de acuerdo a lo que observé en clases posteriores.

Causa de las reacciones no tan satisfactorias, considero que fue la constante necesidad de los alumnos por hablar y compartir opiniones. Considerando lo que menciona la SEP (2017):

“Los niños tienen mucho qué decir sobre lo que conocen, preguntar sobre lo que les genera curiosidad, expresar sus ideas, hablar sobre lo que los emociona y conmueve, aprender acerca de la convivencia con otros y sobre los contenidos del currículo” (p. 72)

Ante esta afirmación, los alumnos todo el tiempo buscan con quien comentar, dialogar y compartir experiencias. Resulta inevitable que el alumno en una dinámica con comida, en el patio escolar y junto a sus compañeros no se distraiga o pierda el hilo de la clase en algún momento. Durante mi experiencia,

no pude evitar que los alumnos hablarán o perdieran el interés, pero conforme avanzaba la clase y terminaron de comer, todos los niños ya se encontraban participando en la búsqueda de soluciones. En la siguiente experiencia, rescato un fragmento de mi diario docente ante la culminación de la actividad.

“Al final de la intervención, los alumnos ya estaban más involucrados en la dinámica. Incluso Hikuri participó varias veces en darle solución a las situaciones que viven sus compañeros.

Al final solucionamos todas las problemáticas y espero que los alumnos sí pongan en práctica lo dialogado en la clase. No obstante, al ser ya casi hora del recreo, los niños en el cierre ya parecían desesperados por terminar e ir a jugar, por lo que al final de la actividad ya no siguieron mis indicaciones como debieron y en cierta forma ignoraron mis últimas palabras.” (Extraído del diario docente, 6 de junio 2022)

Como parte final de la intervención, los alumnos ya no se mostraron interesados en la actividad por el momento y el lugar en el que estaban. No todo salió bien durante la actividad y hubo momentos de mucho caos, ruido, así como distracción; lo que dificultó el logro de los objetivos. Sin embargo, la mayoría de los alumnos mostró un progreso en la práctica de la empatía y mejoró la relación entre los compañeros de clase, pues días posteriores observé situaciones en las que los alumnos comprendían las emociones de sus compañeros y los apoyaban para sentirse mejor.

RECONSTRUCCIÓN -> ¿Cómo se podría cambiar?

A manera de reconstrucción, considero que esta estrategia no fue del todo buena debido a diversos aspectos que dificultaron el desarrollo de la actividad y la atención durante la clase. Por lo que, la actividad puede mejorar si es posible llevarla a cabo dentro del salón de clase, cosa que no se puede en estos momentos por las medidas de seguridad por el COVID-19. Pero, de hacerlo dentro del salón, evitaría distracciones.

Además, para hacer más amena la dinámica en lugar de comer su lunch, se podría pedir una especie de refrigerio o snack; como palomitas, galletas, fruta

picada o alguna fritura de su agrado. Lo que nos lleva al siguiente punto que se puede mejorar; es posible que hacer esta estrategia después de recreo sea más conveniente que ejecutarla antes del mismo. Esto debido a que antes del recreo, los alumnos muestran desesperación para ir a jugar, comer y cansancio de las actividades; lo que afectó el desarrollo de la estrategia, pues, tenían más interés en otras actividades que en la clase.

COLABORACIÓN

ACTIVIDAD 10. Demandas anónimas (Anexo 16)

Propósito: Los alumnos reconocen las demandas de sus compañeros hacia sí mismo, para expresarlo con sus propias palabras, internalizarlas y mejorar.

DESCRIPCIÓN -> ¿Qué es lo que hago?

La fecha que estableció la docente titular para ejecutar esta estrategia, fue el día 12 de mayo del 2022 a las 11:30 horas.

Para comenzar la actividad, les presenté el cuento de “Los niños traviesos”. Proyecté en plenaria el cuento y los alumnos inmediatamente prestaron atención por las ilustraciones del libro. Pensé que no les iba a llamar la atención, pero, al contrario, prestaron demasiada atención y permanecieron en silencio durante la lectura. Al final, se les preguntó ¿Cómo podemos apoyar a que los niños sean menos traviesos? ¿Cuál será la mejor solución? ¿Será buena idea usar la violencia? ¿por qué? La idea fue que, a través de estas preguntas, los alumnos vieran la violencia como última alternativa para resolver un conflicto o un mal comportamiento.

Una vez que los alumnos concibieron la comunicación como clave para mejorar y resolver conflictos. Se realizó la actividad “Demandas anónimas”. Recorte hojas de colores a la mitad y les pegue una mitad en sus espaldas. Ya que todos los alumnos tuvieron una hoja, posteriormente tomaron un plumón solicitado previamente y se les explicó la actividad. En esta actividad, la indicación fue escribir en la espalda de todos sus compañeros algo que nos

gustaría que cambiara, en caso de no existir algo que cambiar, se escribiría una actitud buena o sobresaliente. Por ejemplo, en caso de una demanda: Me gustaría que fueras menos enojón, no me gusta cuando me pegas, no me gusta que me grites, no me gusta que hables mucho, no me gusta que me distraigas. En caso de reconocer una actitud positiva: Eres muy alegre, eres muy inteligente, me gusta tu apoyo, me gusta que me ayudes, me gusta que juegues conmigo. Esto con la finalidad de que los alumnos reconocieran cómo los perciben sus compañeros, y con ello, mejorar sus actitudes o comportamientos para promover un ambiente armónico en el aula.

A manera de cierre, los alumnos quitaron la hoja de su espalda y leyeron lo que les escribieron sus compañeros. Fue interesante ver las reacciones de los alumnos al momento de leer; muchos se pusieron felices al leer los comentarios, otros se quedaron pensativos, otros reclamaron las opiniones y una alumna en específico se enojó por los comentarios que le hicieron. Por estas diversas reacciones, se les pidió a los alumnos expresar cómo se sintieron con la actividad, para retroalimentarlos y buscar el porqué de las opiniones.

EXPLICACIÓN -> ¿Qué principios inspiran mi enseñanza?

Para diseñar esta estrategia, el principio más relevante en el diseño de la intervención, fue la búsqueda de un sentido de pertenencia de los alumnos en el grupo. Por ello, mi propósito fue hacer que los niños se percibieran como parte importante para definir el ambiente de convivencia en el salón de clases, ya que tal como lo menciona la SEP (2017) el alumno “supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad” (p. 347) Por lo que fue necesario hacer que los alumnos pensarán más allá de uno mismo y buscaran la forma de cómo apoyar a sus compañeros para mejorar, y por tanto, funcionar mejor como grupo. Al final de la actividad, los alumnos comprendieron que los comentarios eran para mejorar como persona, así como en las relaciones en el grupo, ya

que en sus participaciones finales mostraron el cumplimiento del propósito de la actividad. Prueba de ello, recato la siguiente experiencia.

“Al final de la estrategia, les pedí que expresaran en plenaria cómo se sintieron con la actividad. Todas sus aportaciones fueron relevantes, sin embargo, en el caso de Fernanda, le escribieron en repetidas ocasiones que es muy enojona y viendo su reacción al leer sus comentarios, se molestó durante la actividad.

Cuando le tocó expresar cómo se sintió, Fernanda no entendía porque le decían enojona, a lo que varios compañeros como Eduardo, Melanie y Valentina participaron para justificar sus opiniones hacia Fernanda. Eduardo mencionó que es enojona porque no le gustan los chistes; Melanie comentó que es enojona porque no sonríe; Valentina mencionó que es enojona porque no le gusta que la molesten cuando trabaja.

Fernanda al escuchar sus opiniones, dijo que así es ella, pero que si no les gustaba ya iba a sonreír más. Así como Eduardo levantó la mano y dijo que también iba a contar chistes más buenos y Melanie dijo que ya no la iba a molestar si no le gustaba.” (Extraído del diario docente, 12 de mayo 2022)

De esta manera, es posible ver cómo los alumnos entre ellos buscan la forma de mejorar la convivencia de todos en el grupo, así como hacen ver los defectos que tienen y que posiblemente limiten las relaciones con sus otros compañeros. De esta forma, la razón principal de esta intervención, fue reconocer los defectos y virtudes de los demás que les ayudaría a convivir mejor.

Como otro principio que inspiró mi enseñanza, fue mejorar la convivencia en el grupo, la comunicación y la inclusión de compañeros en las actividades. Por lo que se ideó la forma de unir diferentes habilidades socioemocionales en una sola estrategia y así beneficiar las relaciones en el aula, junto con la dimensión de colaboración. “Una manera de fortalecer esta dimensión socioemocional es mediante el cultivo de habilidades asociadas con la convivencia, la

comunicación y la negociación de conflictos” (SEP, 2027, p. 348) Por lo que surge la necesidad de combinar varias habilidades en una estrategia, mejorando necesidades en el aula como la colaboración, el trabajo en equipo y la inclusión de los compañeros. Ante esta afirmación, rescato la siguiente experiencia.

“Durante la aplicación de la actividad de socioemocional, fue interesante observar la dinámica entre los alumnos. Al momento de escribir en la espalda de sus compañeros, se observaban pensativos y preguntaban por diferentes adjetivos que no hirieran los sentimientos del resto de los alumnos. Además, juntaban a todos sus amigos, incluso a los que les cuesta trabajo convivir los integraron en la actividad.

Marlon es un niño que difícilmente se acerca a sus compañeros. Durante la actividad se alejó un poco y solo observaba, fue Valentina quien lo motivó para que se uniera a la actividad y comenzó a escribirle una recomendación ‘me gustaría que hablaras más’ por lo que hasta los alumnos que les cuesta trabajo relacionarse, pusieron participar durante la actividad.” (Extraído del diario docente, 12 de mayo 2022)

Considerando la experiencia anterior, se ven reflejadas diferentes habilidades que apoyan la colaboración. Es importante mencionar, que la actividad realizada fortaleció las habilidades sociales y fue un rompe hielo para mejorar la convivencia entre los alumnos.

Por último, un motivo que inspiró el diseño de mi práctica, fue el trabajo entre pares, ya que todos participaron y se apoyaron durante la actividad. Según la SEP (2017) “es precisamente la interacción entre pares lo que posibilita la confrontación de puntos de vista; o la aparición de un conflicto cognitivo lo que obliga a examinar y a argumentar las propias ideas y, en su caso, modificarlas” (p. 350) En consecuencia, aplicar esta estrategia favoreció la confrontación de opiniones, compartir puntos de vista, fomentar el apoyo entre compañeros, brindar palabras de apoyo, promover el autoestima, la comunicación asertiva, así como la construcción de relaciones positivas en el aula.

CONFRONTACIÓN -> ¿Cuáles son las causas?

Con la aplicación de la estrategia, se obtuvo como resultado una adecuada respuesta de los alumnos y la construcción de relaciones afectivas más sanas entre ellos. Esto debido a la orientación del docente durante la actividad, al momento de supervisar el trabajo, dar ejemplos y apoyar a los alumnos cuando tenían alguna duda. De acuerdo con la SEP (2017):

“Lograr que los estudiantes trabajen de un modo colaborativo, y de esta manera vayan apropiándose de esta habilidad, requiere de una cuidadosa planificación por parte del docente, quien debe cuidar que en su grupo se construyan relaciones positivas y respetuosas entre los compañeros” (p. 350)

Ante lo cual se diseñó un espacio para permitir que los compañeros interactúen y colaboren entre sí. Más allá de reunirlos para integrarlos en el grupo, se promovía que la relación entre los compañeros fuera positiva, armónica y mejorara la personalidad de cada alumno al interactuar con sus compañeros. Todo esto fue posible, gracias al acompañamiento que brinde durante la actividad, pues se evitaron faltas de respeto, perder el objetivo principal de la actividad y la exclusión de compañeros.

Otra causa importante de los buenos resultados, fue la disposición de los alumnos por integrarse a la actividad, juntar a todos los alumnos en la dinámica y reflexionar sobre la importancia que tiene reconocer lo bueno y cambiar lo malo en las relaciones entre compañeros. Tomando en cuenta lo que menciona la SEP (2017) “llevar a cabo una reflexión grupal permite visualizar cuáles acciones colectivas e individuales fueron útiles y cuáles no lo fueron” (p. 351) Ante esta afirmación, la reflexión es una causa importante del éxito de la actividad, pues gracias a la reflexión final dentro del cierre de la estrategia, se permitió identificar los defectos y virtudes individuales. Lo que, en consecuencia, es tarea de cada alumno considerar las críticas escritas en su espalda y reconocer lo que debería cambiar para beneficiar sus relaciones sociales. Como ejemplo, se describe la siguiente experiencia.

“Otra participación final que me llamó la atención fue la de Ángel, que, a pesar de siempre mostrarse enemigo de la participación, ese día nos dijo que estaba feliz. Ya que en su hoja escribieron características como alegre, juguetón, sonriente, travieso y buen amigo.

Después de la actividad, Ángel se mostró más participativo, incluso realizó los trabajos dando su máximo esfuerzo, en los trabajos en equipo se mostraba siempre participativo y a la hora del recreo se integraba a los juegos.” (Extraído del diario docente, 12 de mayo 2022)

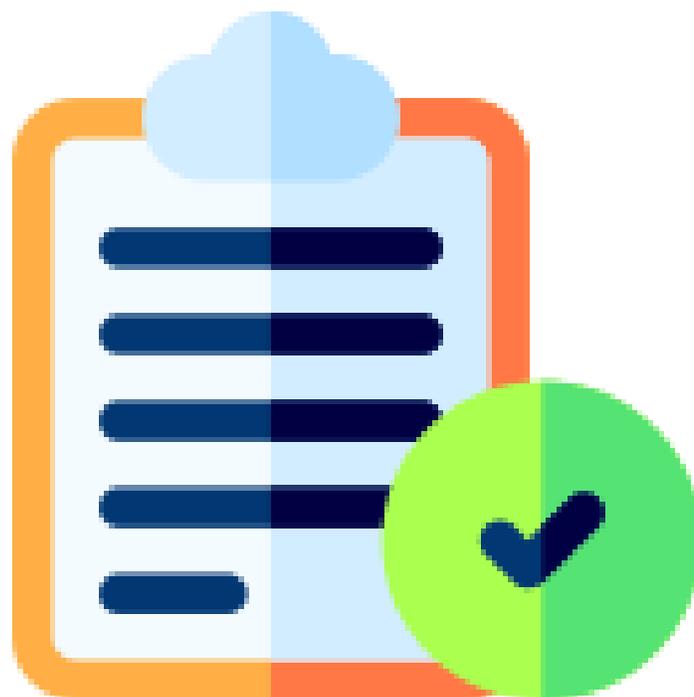
Considerando la experiencia anterior, gracias a las reflexiones individuales y al reconocimiento de sus características como persona, los alumnos son capaces de sobreexplotar su potencial, de motivarse y dar su cien al momento de interactuar con los demás, incluso de realizar los trabajos escolares. Por lo tanto, causa importante de los buenos resultados de esta estrategia, es la reflexión y el reconocimiento individual de sus defectos y virtudes para definir su personalidad.

RECONSTRUCCIÓN -> ¿Cómo se podría cambiar?

Con la ejecución de la estrategia, hubo diversos beneficios, pero también hubo defectos que dificultaron la ejecución de la actividad. En un principio fue la exclusión voluntaria de los alumnos, ya que los mismos alumnos se hacían a un lado para no participar en la dinámica. Ante esta situación, fue necesario que el mismo docente modulara el trabajo o que entre los mismos alumnos integraran a sus compañeros. Es así que, tener alumnos que cumplan el rol de integradores y de supervisores resulta fundamental para desarrollar mejor la estrategia.

De la misma forma, tener alumnos que orienten la actividad, permite evitar las faltas de respeto, los insultos o escribir cosas que no cumplan con el objetivo de la actividad.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



A partir del diseño, implementación y evaluación del presente plan de acción, fue posible identificar las actitudes y estrategias que promueven el bienestar en los alumnos desde la educación socioemocional, principalmente para aprender a ser y a vivir juntos.

Al inicio del presente informe de prácticas y mediante la aplicación de un diagnóstico, así como con el uso de la observación participante, se identificaron diferentes dificultades en el grupo de segundo grado grupo “A”, debido a emociones negativas y agresivas; así como actitudes de dependencia y falta de control en algunos compañeros. Lo cual evitaba una buena convivencia, pues sus demás compañeros se alejaban de ellos o los excluían de las actividades.

En consecuencia, el presente informe tiene como objetivo favorecer las interacciones en el aula mediante estrategias del desarrollo socioemocional en los alumnos. Mismas estrategias que fueron diseñadas en el fichero de actividades y aplicadas con los alumnos ya antes mencionados. Por consiguiente, se exponen a continuación los resultados obtenidos de cada estrategia por dimensión y sus alcances en el logro de objetivos.

- ❖ Autoconocimiento. Las estrategias abordadas, principalmente la actividad “¿Cómo me siento hoy?” permitió que los alumnos vieran el reconocimiento de emociones como un hábito para mejorar sus actitudes y promover las sensaciones positivas durante el día. Lo que al mismo tiempo motivó a reflexionar a todos los alumnos sobre el sentir de los demás compañeros, además de comprender los momentos por los que se encuentran pasando. Mejorando así, las relaciones en el aula, pues todos tomaban en cuenta cómo se sentían sus compañeros en el día y si estaban dispuestos a jugar o preferían estar solos.

Como docente, esta actividad me llevó a escuchar a mis alumnos y tomar en cuenta su estado emocional durante las clases. Lo que, en

consecuencia, se reconocen las emociones como punto clave para mejorar el desempeño en actividades escolares, al igual que un elemento indispensable para construir relaciones en el aula y que las mismas sean armónicas.

- ❖ Autorregulación. Con la aplicación de la estrategia “Semáforo emocional” se obtuvieron resultados favorecedores de la construcción de relaciones armoniosas en el grupo. Debido a que la interacción de los alumnos con sus propias emociones y el manejo de éstas mediante algo tangible, provocó que los alumnos se interesaran en manipular y regular sus emociones durante el día. Además, la participación de todos fue importante durante el desarrollo de la actividad, ya que entre ellos se apoyaban para reconocer en qué color se encontraban y muchas veces hacían ver a los compañeros que el color seleccionado no era el correcto, promoviendo la interacción social y el diálogo reflexivo.

Observar esta interacción entre los alumnos fue importante para mi práctica, ya que reconocí la capacidad de los alumnos para colaborar y llegar a una reflexión en el ámbito socioemocional. Usando las emociones como fuente de trabajo en el aula.

- ❖ Autonomía. Gracias a la implementación de la actividad “Frasco de los compromisos” me fue posible observar que los alumnos son conscientes de las causas y efectos de sus comportamientos en el aula. Pues, al momento de reflexionar sobre las problemáticas en el grupo, los alumnos identificaron inmediatamente que los problemas dependían de ellos y de sus actitudes. Lo que favoreció encontrar la solución a los problemas mediante la toma de compromisos que mejoraran las relaciones en el aula, así como el ambiente de aprendizaje, pues de acuerdo a los resultados, los compromisos buscaban un entorno armónico y tranquilo al aprender mediante la atención y el silencio.

A partir de esta experiencia, pude reconocer que los alumnos a pesar de ser pequeños de edad, son capaces de reflexionar y reconocer los elementos que deben mejorar en sus comportamientos y actitudes durante las clases. A través de la promoción del diálogo, la escucha y de asumir compromisos, se puede llegar a un control del grupo desde ellos, es decir, por sí solos son capaces de controlar sus emociones y comportamientos a partir de la identificación de soluciones que dependen de ellos mismos.

- ❖ Empatía. En esta dimensión, se reflexionó acerca de la actividad “Lunch de diálogo” que, aunque en momentos se salió de control, al final cumplió el objetivo de la escucha y comprensión sobre cómo se sienten sus compañeros cuando alguien los trata bien o mal. Identificando situaciones en que el grupo ha vivido exclusión, bullying o faltas de respeto. Los alumnos gracias a esta actividad, pudieron reconocer sus buenas y malas acciones con sus compañeros y evitar hacer sentir mal a los demás en las próximas actividades.

Reconocer en mi práctica que los alumnos se quedaron con una reflexión sobre esta actividad y que buscaron otras formas de actuar para evitar emociones negativas en los demás, me permite reconocer que los alumnos tienen la capacidad de practicar la empatía a pesar de ser una capacidad difícil de comprender del todo desde mi perspectiva.

- ❖ Colaboración. La estrategia abordada “Demandas anónimas” fue de las más nutritivas en mi práctica, debido a que observar la interacción de los alumnos con el objetivo de hacer sugerencias en sus compañeros para mejorar como persona, sin herir sus sentimientos, fue una manera amena de reconocer la capacidad de los alumnos para apoyarse a mejorar y al mismo tiempo considerar las opiniones hacia su persona para prosperar hacia su mejor

versión. Lo que provocó que los alumnos fueran conscientes de las actitudes que en ocasiones impedían que sus demás compañeros se relacionaran con ellos.

Es de esta forma, que, a partir de la implementación del plan de acción en el grupo, la educación socioemocional no se quedó de lado en ningún momento. Al contrario, tuvo un peso considerable, al igual que materias como español y matemáticas.

Al ser la primera vez que intervine en un grupo como la docente encargada de las clases y únicamente la docente titular siendo un apoyo. Abrir estos espacios para considerar las emociones de los alumnos como punto central del desempeño educativo, me permitió reconocer la educación socioemocional como fuente de motivación e inspiración en el desarrollo de actividades, así como en la construcción de un ambiente armónico en el aula de clases.

Al mismo tiempo, las estrategias implementadas favorecieron que los alumnos reconocieran, regularan y controlaran sus emociones; lo que sensibilizó a todos los integrantes para formar relaciones dentro del aula y fortalecer el sentido de empatía; reconociendo el sentir de sus compañeros ante sus comportamientos y actitudes en el aula de clases. En consecuencia, se promovió la inclusión, la colaboración y el compañerismo; al mismo tiempo se erradicaron prácticas como el bullying, la discriminación y la exclusión.

Uno de los aspectos que el presente documento plantea, es el cumplimiento de ciertas competencias que se han visto favorecidas, Por lo tanto, a continuación, se rescatan las competencias que se fortalecieron durante el desarrollo del informe de prácticas y su aplicación.

- *Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.*

La competencia se fortaleció debido a que, a través de la lectura de las fichas de la docente titular y la observación de la dinámica en clase, se detectó que a los alumnos les gusta interactuar con los contenidos, trabajar de manera colaborativa, realizar actividades al aire libre y

permanecer en movimiento o en interacción con sus compañeros. Lo cual se tomó en cuenta para diseñar el presente plan de acción y favorecer el desarrollo socioemocional de los alumnos.

- *Plantea las necesidades formativas de los alumnos de acuerdo con sus procesos de desarrollo y de aprendizaje, con base en los nuevos enfoques pedagógicos.*

A partir de la identificación de situaciones complicadas en el aula como la poca relación entre los alumnos, la falta de límites y los comportamientos negativos durante la clase; se tomaron como punto clave para atender el área socioemocional. El cual, plantea un nuevo enfoque pedagógico dentro de los planes de estudio al considerar el ámbito social y emocional como un área que atiende las necesidades personales y sociales de los estudiantes.

- *Establece relaciones entre los principios, conceptos disciplinarios y contenidos del plan y programas de estudio en función del logro de aprendizaje de sus alumnos, asegurando la coherencia y continuidad entre los distintos grados y niveles educativos.*

A lo largo del presente trabajo, se ha vinculado la práctica con referentes teóricos y principios establecidos en los actuales planes de estudio que rigen la educación primaria dentro del país. Con el propósito de atender las necesidades educativas actuales y cumplir con lo establecido en el currículo oficial, en búsqueda de los logros del nivel educativo dentro del área del desarrollo personal y social.

- *Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.*

Para desarrollar el presente plan de acción, fue necesario diseñar y aplicar planeaciones que permitieran alcanzar los propósitos

planteados. El diseño de las planeaciones, se realizó de acuerdo a lo aprendido durante los ocho semestres de la licenciatura, siguiendo las orientaciones didácticas del plan de estudio Aprendizajes Clave 2017, y promoviendo la participación de todos los alumnos, mediante los recursos disponibles para la práctica.

- *Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidades formativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje, así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.*

Al inicio del informe, se plantea la necesidad de elaborar un diagnóstico que permita conocer mejor al grupo.

Considerando la modalidad virtual, se presentaron ciertas dificultades en la aplicación del mismo, ya que no todos contestaban el formulario, o incluso los padres de familia contestaban al azar, lo que no permitía obtener resultados certeros.

Sin embargo, gracias a los alumnos que sí contestaron de manera adecuada el formulario digital, se logró identificar algunas preferencias que los alumnos tenían para su educación. Por ejemplo, la educación presencial, los juegos y más dinámicas, como se puede observar en el anexo 6.

- *Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes.*

Para formular el plan de acción, fue necesario indagar y seleccionar estrategias que promovieran en los alumnos la reflexión, regulación, colaboración y apoyo grupal, de acuerdo a los objetivos planteados.

Por lo que esta competencia, se ve favorecida, pues se tuvo como punto primordial el logro de los indicadores y propósitos de cada actividad que beneficiara las relaciones en el aula.

- *Construye escenarios y experiencias de aprendizaje utilizando diversos recursos metodológicos y tecnológicos para favorecer la educación inclusiva.*

Para esta competencia, procure el diseño de escenarios en que los alumnos identificaran y reconocieran sus emociones como punto clave para comenzar el día, para desarrollar las actividades escolares y para interactuar con sus compañeros. Al mismo tiempo se favorece la inclusión de los alumnos, pues se encontró la forma de que todos participaran y se involucraran en las actividades.

Sin duda, como futura docente me parece fundamental contar con las competencias necesarias para hacer frente a esta profesión y atender las exigencias que ésta conlleva. Establecer y reflexionar ante el cumplimiento de las competencias, me permite identificar mis puntos fuertes y a los que debo seguir fortaleciendo durante mis prácticas docentes.

De esta forma, he encontrado el sentido de ser docente, de ir más allá de las materias meramente cognitivas como español y matemáticas para lograr la mejora de la educación. Considerar las emociones como un punto clave en la práctica, es fundamental para prevenir problemáticas, así como para motivar e inspirar al alumno a superarse y alcanzar las metas planteadas.

El desarrollo de las dimensiones socioemocionales durante este plan de acción, promovió la formación de habilidades para reconocer y manejar las emociones, lo que permite responder necesidades sociales que poco son atendidas dentro de la escuela. Darle relevancia a este enfoque educativo, favorece las relaciones educativas y, por tanto, el aprendizaje. Ya que se ha comprobado que el convivir en clase y trabajar con el apoyo de todos, promueve un trabajo con mayor significado en la vida de los estudiantes.

Por último, es necesario decir que, sin el desarrollo de estas dimensiones, sería complicado la integración social del niño fuera de la escuela, por lo que la educación socioemocional trasciende del ámbito escolar. Un niño capaz de reconocer y regular sus emociones, es un niño capaz de afrontar la vida.

5.REFERENCIAS



Berasategi, N., Idoiaga n, N., Dosil, M., Eiguren, A., Pikatza, N., & Ozamiz, N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19.

Betancourt, D., Riva, R. & Chedraui, P. (2021). Estrés parental y problemas emocionales y conductuales en niños durante la pandemia por COVID -19. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(2), 227-238.

Bisquerra, R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1).

Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones* (1.ª ed.). Editorial Síntesis.

Fernández, O., Luquez, P., & Leal, E. (2010). Procesos socio-afectivos asociados al aprendizaje y práctica de valores en el ámbito escolar. *Telos*, 12(1), 63-78.

García, A., & Méndez, C. (2017, 30 abril). El entrenamiento en habilidades sociales y su impacto en la convivencia escolar dentro de un grupo de primaria. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 16(30) pp. 151-164.

García, B., & Luna, D. (2018, 15 agosto). ¿Por qué es importante desarrollar las habilidades socioemocionales en la educación básica? *NEXOS*. <https://educacion.nexos.com.mx/por-que-es-importante-desarrollar-las-habilidades-socioemocionales-en-la-educacion-basica/#:~:text=La%20SEP%20ha%20propuesto%20cinco,una%20por%20cinco%20habilidades%20espec%C3%ADficas>.

Guitart, M (2017) "Aprendiz, familia y comunidad. La triple contextualización educativa" *Voces de la Educación*, 2 (2) pp.62-73.

Latorre, A. (2004). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*, 4.

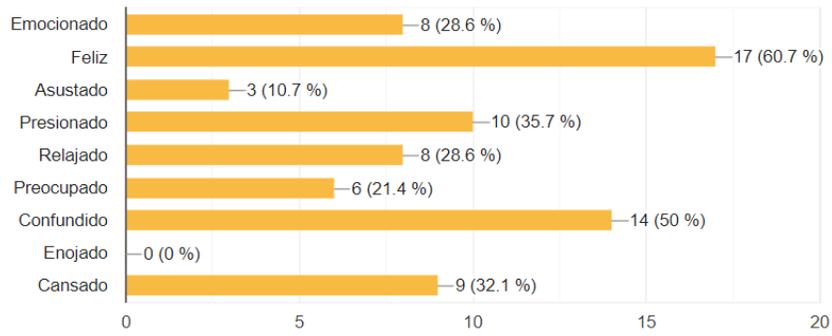
Piñeiro, J. L., & Flores, P. (2018). Reflexión sobre un problema profesional en el contexto de formación de profesores. *Educación matemática*, 30(1), 237-251.

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la educación integral* (1.ª ed.). Editorial Nueva Imagen.

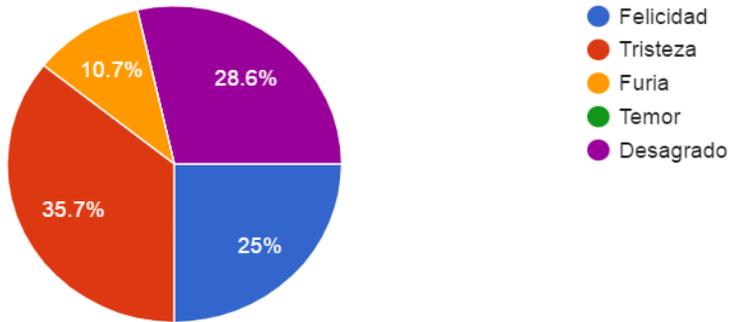
6.ANEXOS



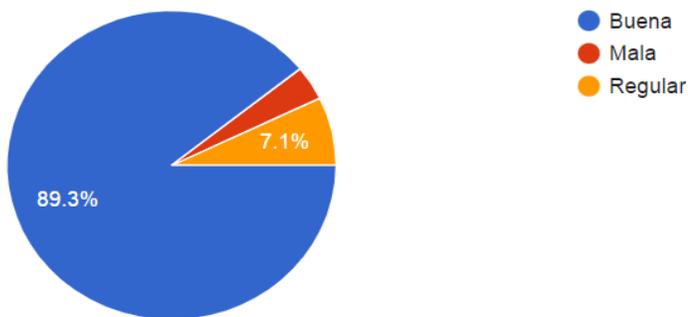
Anexo 1



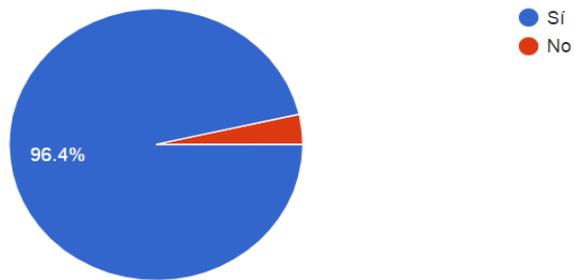
Anexo 2



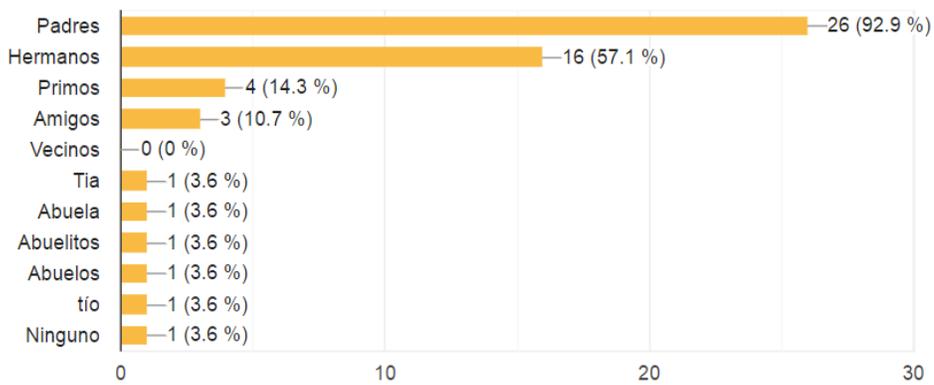
Anexo 3



Anexo 4



Anexo 5



Anexo 6

Agrega un comentario, sugerencia o recomendación para las próximas clases :)

28 respuestas

Que me tengan paciencia

juegos despues de clases

mas pausas activas

Con las clases me siento más animada y aprendo mucho

Seguir las medidas de sanidda

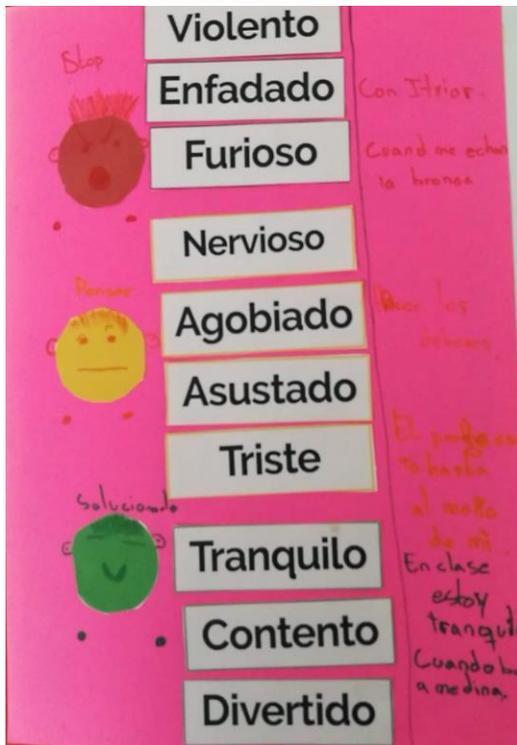
Que no hablen todos al mismo tiempo en clase

Hacer más dinámicas

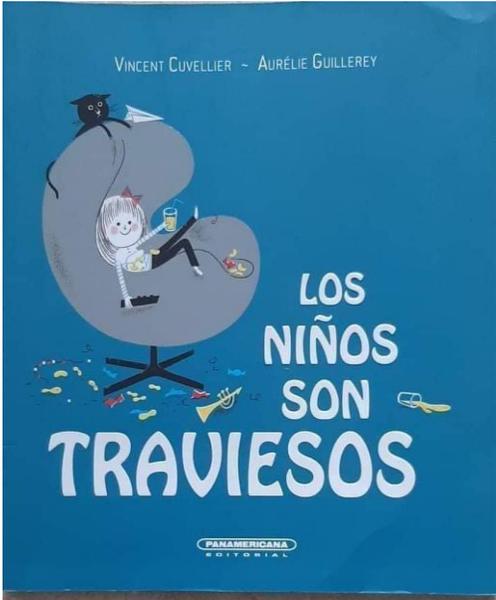
Anexo 7



Anexo 8



Anexo 9



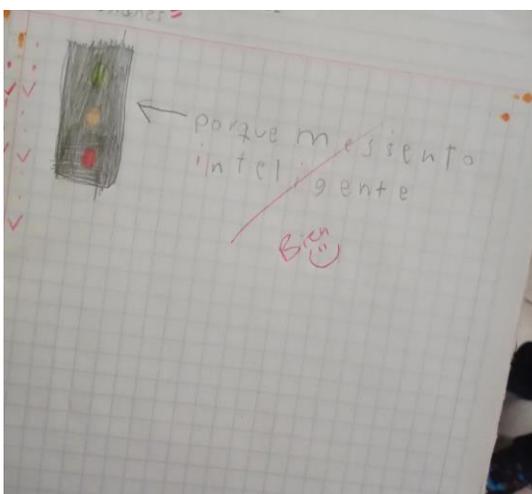
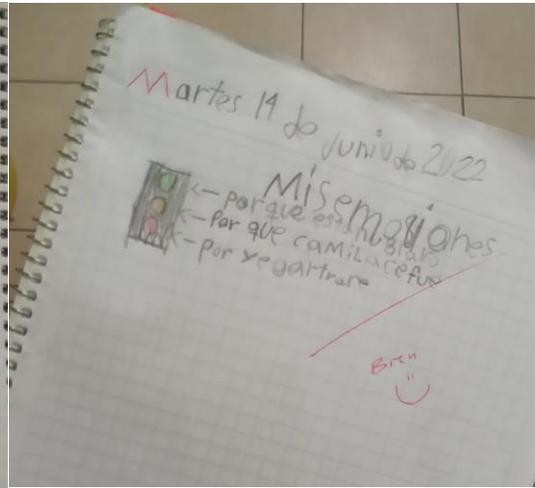
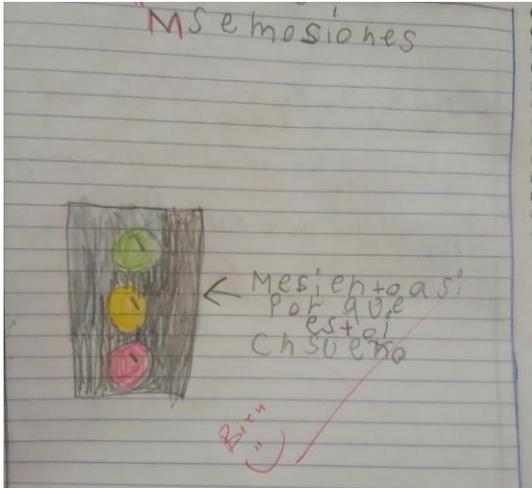
Anexo 10



Anexo 11



Anexo 12



Anexo 13

Yo Me compromiso en no
distraer a mis compañeros y
poner atención a la maestra
y Hacer bien la tarea



ALEJANDRA
Me comprometo a no
distraer a mis
compañeros

Leah
hacerle
caso a la
maestra

Anexo 14



Anexo 15



Anexo 16

