



ESCUELA NORMAL DE COACALCO



INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES.

“LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE MEDITACIÓN PARA FAVORECER EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE 6° B DE LA ESCUELA PRIMARIA FRANCISCO GONZÁLEZ BOCANEGRA”.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA
VÍCTOR EMMANUEL CHIMAL VALENZUELA

ASESOR
MTRA. ROSA ELENA BAZA SÁNCHEZ

CD. COACALCO, MÉXICO.

JULIO, 2023.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México".

ESCUELA NORMAL DE COACALCO



No. DE OFICIO: 36 /2022-2023
NÚM. EXP. TIT/2022-2023

ASUNTO: Se autoriza trabajo de titulación para presentar examen profesional

Cd. Coacalco, Méx., A 6 de Julio de 2023.

**C. CHIMAL VALENZUELA VICTOR EMMANUEL
P R E S E N T E**

La Dirección de la Escuela Normal de Coacalco, a través de la Comisión de Titulación, se permite comunicar a Usted que ha sido autorizado el trámite correspondiente para la sustentación de su Examen Profesional, con el trabajo de **Informe de prácticas profesionales** titulado:

"LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS DE MEDITACIÓN PARA FAVORECER EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ALUMNOS DE 6ºB DE LA ESCUELA PRIMARIA FRANCISCO GONZÁLEZ BOCANEGRA."

Lo que se comunica para su conocimiento y fines consiguientes.

ATENTAMENTE

PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN

MTRA. SUSANA GONZÁLEZ GONZÁLEZ



DRA. TERESA DE JESÚS NARANJO DÍAZ

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



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.
AGRADECIMIENTOS.

A mi familia.

Porque cada paso que he dado ha significado kilómetros que ustedes han recorrido antes de mí para que yo pueda andar. Porque cada respirar mío ha venido precedido por su aliento que me guarda e impulsa. Porque nuestro corazón es uno solo, que con fuerza late al unísono y hace eco en nuestro eterno camino.

Para ustedes, que son mis pilares y mi sostén, que son el fulgor que ilumina mi andar, la inspiración y la fuerza del alma, la sombra en el sendero y el calor del hogar. Porque sin ustedes la vida no sería igual, y sin su amor mi existencia sería como la tierra que la lluvia nunca ha besado.

Polo, Lety, Xóchitl, Cecy y Jorge. Para ustedes es este logro, porque de ustedes es el árbol del que hoy se desprende el fruto de nuestro esfuerzo. A ustedes, gracias. Que nuestro tiempo juntos sea eterno, porque eterno también es mi agradecimiento.

A la maestra Rosa.

Gracias por estar y permanecer. Gracias por acompañarme en este breve espacio de mi vida y mi formación. Gracias por las enseñanzas, por lo aprendido, por el tiempo dedicado, por las experiencias compartidas. Gracias por su paciencia y por su confianza, pues fue por ellas que hoy estoy culminando esta etapa.

A mis amigos y compañeros.

Porque caminar es más agradable cuando vas acompañado, y porque la carga es más ligera cuando es compartida. A esos amigos que estuvieron, que acompañaron, que motivaron, que inspiraron cada día; a ellos, gracias. Que nuestra amistad la llevemos por siempre como estandarte de lo que hemos conseguido juntos.



ÍNDICE.

I.	Introducción	5
II.	Plan de acción	7
	INTENCIÓN	7
	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	10
	DIAGNÓSTICO	15
	PROPÓSITOS	34
	REVISIÓN TEÓRICA	35
	PLANIFICACIÓN	51
	ACCIÓN	65
	DISEÑO DE LA PROPUESTA 1.....	66
	DISEÑO DE LA PROPUESTA 2.....	76
III.	Desarrollo, evaluación y reflexión a través de ciclos reflexivos	91
	PRIMER CICLO: ESTRATEGIA 1	95
	SEGUNDO CICLO: ESTRATEGIA 2	128
IV.	Conclusiones	156
V.	Recomendaciones	162
VI.	Fuentes consultadas	163
VII.	ANEXOS	167



Introducción.

El aprendizaje es visto como un proceso continuo del ser humano, base fundamental de su desarrollo y crecimiento, en el que se atraviesan espacios de reflexión y cambio. El desarrollo humano, tanto en lo individual como en lo colectivo y en todas las esferas de la vida tiene en su fundamento la capacidad de adaptación, de cambio y de transformación a su entorno y sus condiciones, para resolver problemas y mejorar las condiciones de vida. Dicho proceso de aprendizaje y transformación, si bien se trabaja a lo largo de la vida y es responsabilidad de cada individuo y sociedad, en un carácter formal y profesional se desarrolla en la escuela, y es guiado por los docentes.

Mediante el estudio de las diversas concepciones de la enseñanza y el papel del maestro, así como de la función social de la escuela y los saberes del profesorado, la escuela primaria se entiende como un espacio de desarrollo personal y social, pues ésta permite acercarse de manera continua y gradual a la realidad educativa. Esto constituye la adquisición de experiencias formativas en la construcción de competencias y la sensibilidad para entender y aprovechar positivamente lo que acontece en la vida escolar, así como reflexionar sobre ello y así propiciar la construcción de aprendizajes.

Los docentes en formación no permanecen ajenos a este proceso de aprendizaje, y en la etapa de formación inicial se vuelve especialmente necesario practicar la reflexión y la investigación como implementos para la mejora de la labor, y aprovechar el potencial transformador de la educación. Así, el presente informe de prácticas busca reflejar el proceso reflexivo y analítico de la práctica docente, dentro de un contexto donde la escuela ya no es sólo el espacio físico donde se lleva a cabo dicha práctica, sino que la dota de un



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

sentido universal, continuo, dinámico, consciente, adaptable, reflexivo y sujeto a mejora permanente.

El informe de prácticas aparece como un recurso que permite recuperar esta experiencia. Según el documento de Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación (2018): *“Permite valorar las capacidades y desempeños que cada estudiante de la Escuela Normal tiene en ámbitos reales, a partir de los cuales integra los conocimientos y los moviliza para resolver las tareas que la profesión le plantea.”*

El presente informe de prácticas tiene el propósito de plasmar un cúmulo de acciones y reflexiones realizadas con base en las experiencias vividas durante las prácticas profesionales, que se presentan con la intención de evidenciar competencias que dan cuenta del proceso de aprendizaje durante mi formación inicial. El trabajo es fruto de las vivencias durante las prácticas de intervención llevadas a cabo en el grupo de 6° B de la Escuela Primaria Francisco González Bocanegra, en el municipio de Coacalco de Berriozábal.

El total de acciones y análisis presentados tienen el fin de impulsar reflexiones en torno a la práctica docente en cuanto a la planificación, acción y evaluación de las estrategias planteadas, todo con el objetivo de transformar la propia docencia, mejorar la calidad de la educación, y tener un impacto en la sociedad para la mejora de la misma, a través de la mejora de sus individuos. Esto se llevó a cabo a lo largo de las diferentes etapas del informe, desde la etapa de definición de la intención y la descripción del problema, a partir de lo cual se realizó un diagnóstico que permitió la definición de propósitos del informe, para luego llegar a la revisión teórica que permitió la planificación y la acción de las estrategias a utilizar, para luego realizar el desarrollo, evaluación y reflexión a través de ciclos reflexivos, y finalmente la emisión de conclusiones y recomendaciones.



Plan de acción.

INTENCIÓN.

Las escuelas primarias, desde la perspectiva de la formación del profesorado, se conciben como espacios de importancia para el desarrollo de los docentes en formación, ya que permiten un acercamiento gradual y continuo a la realidad dentro de las escuelas. Las experiencias adquiridas en este espacio posibilitan la construcción de competencias y el entendimiento de lo que sucede dentro del aula, junto con la reflexión sobre ello. Así, las prácticas profesionales son un momento fundamental en la formación inicial del profesorado porque permiten aproximarse a la realidad escolar, conocer la forma de trabajo de los docentes en servicio y conformar un modelo de docencia.

Un informe de prácticas, desde la perspectiva de la SEP (2018) se contempla como un documento analítico y reflexivo sobre la práctica docente que describe las acciones, estrategias, métodos y procedimientos que se llevan a cabo con el fin de mejorar y transformar aspectos específicos de la acción docente. Además, este ejercicio contempla la práctica dentro de un escenario específico de acción, con características particulares y, por ende, necesidades específicas por atender.

Realizar este tipo de análisis de la propia práctica no sólo me permite mejorar como docente y formar mi modelo de docencia, sino que también me permite generar un mayor autoconocimiento y conciencia sobre la forma en que aprendo, mis capacidades, mis potenciales y mis fortalezas, todos conocimientos útiles que me permitirán desempeñarme adecuadamente como futuro docente y como un agente de cambio en la sociedad, un compromiso ineludible a la hora de trabajar en el campo de la educación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Este análisis de la propia práctica se realiza, entre otros aspectos, a partir de la evidenciación de las competencias genéricas y profesionales que se han adquirido a lo largo de la formación profesional. Estas competencias son:

- Genéricas. “Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones”.
- Profesionales. “Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco de los planes y programas de educación básica”.

Por ello, el cumplimiento de la intención de este informe demanda diferentes compromisos, que pueden acotarse en tres tipos: personales, profesionales y de formación. Los compromisos personales se centran en la puesta en práctica de valores no sólo en un sentido académico, sino aquellos que me permitan desempeñarme como un miembro responsable de la sociedad, además del desarrollo de actitudes necesarias para mi desarrollo personal y profesional.

Los compromisos profesionales son aquellos que me van a posibilitar un ejercicio docente adecuado y el mejoramiento continuo del mismo, retomando los conocimientos, aprendizajes y demás elementos adquiridos a lo largo de mi formación inicial. Los compromisos de formación incluyen todas las actitudes y acciones que van a permitirme el continuo aprendizaje y mejora de mis habilidades y capacidades. Todo lo anterior, en pro del compromiso continuo de la mejora de la educación y de la calidad de la misma, así como de la resolución de problemas que dificulten su cumplimiento.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Una de estas situaciones problemáticas es en la que se centra el presente informe, que es la carencia que experimentan los alumnos en cuanto a su bienestar y motivación durante su estancia en la escuela, misma que se ve reflejada en el desempeño académico. Estas carencias presentes en los estudiantes fueron el punto de partida para un ejercicio reflexivo sobre la posibilidad de aplicar diferentes estrategias que me permitan observar y analizar críticamente mi desempeño como docente, al tiempo que se busca solucionar o atenuar un problema educativo real.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

La vida hoy en día es diferente a como era el siglo pasado. Escuchando los relatos de nuestros padres y nuestros abuelos, la vida transcurría a un ritmo mucho más lento y tranquilo; las personas podían encontrar conversaciones en cualquier momento del día, los niños la pasaban jugando hasta el anochecer con la certeza de que estarían seguros, no se perdía la oportunidad de tomar una siesta por las tardes, y los momentos para descansar y simplemente no hacer nada siempre estaban a la mano.

El trato para con los otros acostumbraba a poner en primer lugar el respeto y la cordialidad, y esto era practicado por los más grandes y los más pequeños. El tiempo de ocio se ocupaba de mil formas distintas. En las escuelas, la atención, la disciplina y los hábitos de estudio estaban presentes de forma muy marcada, y en general, los valores estaban presentes.

Una vida que hoy la distinguimos por la ausencia de tecnologías, con un mundo menos conectado, y con menos estimulación cognitiva, visual, sonora, etc. Sin embargo, con la introducción de los aparatos tecnológicos y las continuas innovaciones que estos han sufrido, junto con un cambio en el modelo económico nacional en la década de los 90's y las transformaciones culturales e ideológicas que esto trajo, así como los cambios que ha vivido la sociedad en los últimos años, esas prácticas y modos de vivir han sido modificados en un periodo de tiempo bastante corto.

En la actualidad predomina un ritmo de vida mucho más acelerado y plagado de una sobreestimulación continua proveniente de distintos medios, principalmente del internet y las nuevas tecnologías. Estos medios de comunicación han traído enormes ventajas, como



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

la democratización del conocimiento y la información; pero también acarrear nuevas problemáticas, como el predominio de la información engañosa y la banalidad del contenido que se distribuye y comparte en las redes sociales.

Además, una dinámica social y económica compleja ha provocado desplazamiento desde las zonas rurales hasta los grandes centros urbanos, y sumado al fenómeno de la migración y un aumento exponencial de la población, resulta en la conformación de sociedades más caóticas y desorganizadas donde fenómenos como la delincuencia, violencia y la falta de valores en la interacción social están a la orden del día.

Lo anterior ha sido mencionado por diversos autores, como Calzadilla (2010), quien afirma que en la actualidad en las relaciones sociales lo que se estima y lo que se practica son antivalores (corrupción, pesimismo, deshonestidad, etcétera), que son parámetros que, no sólo atentan contra la dignidad del hombre, sino también y, por desgracia, contra su bienestar y la justicia social.

Esto implica una crisis de valores que se vive día a día en la sociedad, derivado de los acontecimientos y procesos sociales ya mencionados, entre otros aspectos. Calzadilla (2010) nos hace un aporte al respecto, proponiendo 7 factores que influyen en el reto para superar la crisis de valores; el debilitamiento de las instituciones formativas, el desmoronamiento de muchos valores tradicionales, la influencia de los medios de comunicación, la discrepancia entre el progreso técnico y el mejoramiento ético, la insuficiencia del pragmatismo y el utilitarismo liberal, la incertidumbre frente al rumbo de las acciones o el sentido de la vida, y el relativismo connatural al postmodernismo.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

La sobrepoblación y las formas de satisfacer las nuevas necesidades de las sociedades traen otros problemas consigo, siendo uno de ellos el deterioro ambiental. Esto, además de las consecuencias que tienen para los ecosistemas y la sostenibilidad de la población, traen otros efectos en la vida de las personas, como es la desvinculación con la naturaleza, la aglomeración en centros urbanos, contaminación de distintos tipos (ambiental, sonora, lumínica), cambios en la alimentación, etc.

Finalmente, no se puede ignorar que un estilo de vida itinerante, además de las consecuencias ya mencionadas, trae otro tipo de problemas que habitualmente no son tomados en cuenta.

La preocupación excesiva por la vida laboral y por los problemas sociales e individuales que se viven diariamente, sumado al uso de las redes sociales y el internet durante el tiempo de ocio y la reducción del contacto social, así como la influencia de los medios de comunicación y la cultura popular, hace que se descuiden aspectos como es el desarrollo personal y espiritual. En un mundo donde se exigen soluciones inmediatas a problemas inmediatos, y donde no existen momentos o espacios para el descanso y la tranquilidad, el desarrollo de una perspectiva más amplia sobre la vida queda limitado, y frecuentemente es ignorado.

Viloria (1987) nos menciona que en la modernidad se suele tomar como verdadero la vida fácil y sin esfuerzo, que lleva a la irresponsabilidad en todo sentido. El valorar casi exclusivamente lo material, el placer y la diversión desmesurados impiden a la persona experimentar otros placeres del espíritu y lo impulsa a utilizar cualquier medio por injusto o banal que sea, por inmoral que parezca, con tal de enriquecerse y gozar.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

La sensación de vacío en la propia vida y/o la percepción de una carencia de sentido en la misma es una consecuencia de este moderno estilo de vida, donde aspectos como el desarrollo tecnológico y el acceso a la información han avanzado a pasos agigantados, mientras el desarrollo filosófico y espiritual se ha detenido, e incluso ha retrocedido.

En un mundo donde predomina la gratificación inmediata, la búsqueda del placer instantáneo y el enfoque pragmático y utilitario de las cosas, no queda espacio para otros aspectos cuyo valor no está en la rapidez con que generan placer, sino en lo que aportan al ser humano; no queda espacio para apreciar el arte, para escuchar música o detenerse a bailar, o una conversación amistosa con un desconocido. Darse espacios de silencio, de meditación o para estar a solas quedan reemplazados por el afán de aparentar y de celebrar aquello que los demás consideran adecuado.

Las consecuencias de este estilo de vida se observan en datos reales: para 2019, casi mil millones de personas, entre ellas un 14% de los adolescentes de todo el mundo, estaban afectadas por un trastorno mental (las personas con trastornos mentales graves mueren de media de 10 a 20 años antes que la población general, la mayoría de las veces por enfermedades físicas prevenibles). Los suicidios representaban más de una de cada 100 muertes y el 58% de ellos ocurrían antes de los 50 años de edad. Las desigualdades sociales y económicas, las emergencias de salud pública, las guerras y las crisis climáticas se encuentran entre las principales amenazas estructurales para la salud mental presentes en todo el mundo. Recientemente, la depresión y la ansiedad aumentaron más de un 25% sólo en el primer año de la pandemia por covid-19 (OMS, 2022).

Toda esta situación resulta de especial importancia para la educación, puesto que el cuidado por el desarrollo integral y armónico de todas las facultades del niño es un



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

elemento central de la misma (DOF, 2019). Así, en un mundo donde predomina la pérdida de valores, donde se tiene un modo de vida acelerado, en el que se viven multitud de cambios sociales, donde no hay un claro desarrollo espiritual y personal de las personas, la educación se vuelve un recurso que puede y debe ayudar a resolver esta situación, y hacerlo desde la formación de los futuros ciudadanos sería la forma más adecuada de lograrlo.

Esto se refleja en el aula, donde se han logrado identificar irregularidades en la conducta de los alumnos, carencias en la motivación, irritabilidad y sobre-reacción ante situaciones cotidianas, desinterés por la escuela, entre otros factores que en conjunto representan barreras para el aprendizaje en la vida académica y personal de los alumnos.

Evidentemente, la búsqueda e implementación de acciones para el cuidado del desarrollo integral es (o debería ser) una de las mayores prioridades en la actualidad. Se plantea un enorme reto social, en el cual la educación pasaría a tener un rol fundamental, pues la escuela es el espacio en donde puede retomarse la educación en este tipo de valores y donde pueden proporcionarse recursos para una vida más plena.

El uso de estrategias de meditación se presenta como una alternativa de solución ante dicha necesidad. Benson (1987), informa que la meditación induce una serie de cambios bioquímicos y físicos en el cuerpo o “respuesta de relajación”. La respuesta de relajación incluye cambios en el metabolismo, el ritmo cardíaco, la respiración, la presión arterial y la química del cerebro, entre otros; o sea, la reducción de las respuestas corporales ante el estrés, un mayor estado de calma y atención, y la disminución de los síntomas asociados a enfermedades mentales (depresión y ansiedad) y su prevención.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Esta necesidad del cuidado de la integridad, en conjunto con las carencias en los sentimientos de bienestar de los alumnos durante su estancia en la escuela y sus deficiencias en el grado de atención que prestan a las clases, así como la manera en que esto afecta a su desempeño académico, fue el punto medular para el inicio de mi ejercicio de reflexión interna sobre la posibilidad de desarrollar y aplicar diferentes estrategias de meditación que permitieran atender una necesidad inmediata y real en cuanto al mejoramiento del bienestar y motivación de los estudiantes, así como su atención y concentración.

Además, se busca contribuir al desarrollo de un modelo de docencia propio, la asunción de una postura crítica al respecto a través del análisis de la propia práctica, y la evidenciación de las competencias genéricas y profesionales adquiridas durante mi formación como licenciado en educación primaria.

DIAGNÓSTICO.

Desde la perspectiva constructivista, el aprendizaje se produce cuando hay un conflicto cognitivo entre lo que el alumno sabe (y no sabe) y los nuevos aprendizajes. De ahí la importancia de realizar una evaluación inicial que nos permita saber cuáles son estas características que se presentan en los estudiantes, ya que así el maestro puede conocer cuál es el estado inicial de los mismos para poder proponer nuevos objetos de conocimiento y estrategias que produzcan este conflicto cognitivo y permitan generar un aprendizaje más significativo (Luchetti y Berlanda, 1998).

Teniendo esto en cuenta, se presenta un concentrado del diagnóstico del grupo de 6°B, cuyo propósito principal es tomar decisiones basadas en la información proporcionada



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

por la docente titular del grupo acerca de los estilos de aprendizaje, contexto familiar y escolar, recursos tecnológicos y habilidades socioemocionales, entre otros aspectos. Este proceso posibilita el diseño de situaciones didácticas y la implementación acertada de diferentes estrategias adecuadas a las necesidades e intereses de los estudiantes del 6° grado grupo B en particular.

CONTEXTO EXTERNO.

La escuela en donde actualmente me encuentro realizando mis prácticas de intervención es la escuela primaria “Francisco González Bocanegra” con C.C.T. 15EPR3029X, turno matutino ubicada en Nicolás Morelos S/N, Potrero la Laguna, 55718, Coacalco de Berriozábal Méx. Se encuentra en una zona urbana rodeada por edificios de unidad habitacional del mismo tipo.

Cerca de la institución se observa que la principal fuente de trabajo y economía es el comercio ambulante, debido a que hay un tianguis grande, en diferentes calles, pero muy cercanas entre sí, los diferentes días de la semana. Así mismo, la calle donde se encuentra ubicada la institución es solitaria; de hecho, los comercios inmediatos son en función de la escuela, como una papelería y puestos ambulantes de desayunos para la entrada del turno matutino y vespertino.

En la entrada y salida de los alumnos se observa que en su mayoría son acompañados por padres de familia, hermanos, o adultos mayores, y al ingresar a la institución, muchos padres de familia permanecen hasta que se cierra la puerta. En general, la zona muestra un nivel económico medio-bajo, de acuerdo con las características del contexto y la información proveniente de los expedientes de los alumnos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

La escuela primaria en cuanto a infraestructura se refiere, cuenta con dos edificios para salones de clases, un patio central grande, un edificio independiente para la dirección escolar, así como salón de usos múltiples, biblioteca escolar y antigua supervisión; los últimos espacios mencionados, se encuentran deshabilitados.

De primera instancia se observa una institución bastante completa, sin embargo, en palabras del director escolar el maestro Ricardo Indalecio Rosales Vargas, la escuela cuenta con los recursos mínimos básicos para desarrollar sus actividades escolares, no se cuentan con computadoras, internet, proyectores, o pantallas, debido a que cuando se han llegado a tener han sido robadas en periodos vacacionales, por lo cual se decidió prescindir de estos materiales.



Fotografía de la escuela de prácticas.

CONTEXTO ÁULICO.

El grupo de 6° B está integrado por un total de 21 estudiantes de entre 10 y 11 años, de los cuales 8 son niñas y 13 son niños. Son niños y niñas alegres, con disposición a aprender. Se encuentran en el periodo de operaciones concretas, considerando la teoría del desarrollo de Jean Piaget (1947), que abarca de los 7 a los 12 años. En esta etapa, los niños



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

empiezan a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas, pero para lograrlo necesitan situaciones concretas y no abstractas. También pueden categorizar aspectos de la realidad de una forma mucho más compleja. Otro punto esencial es que el pensamiento deja de ser tan egocéntrico.

ASPECTO EMOCIONAL

Luego de la aplicación del cuestionario “Así es como soy” (anexo 1), así como del análisis de las observaciones en el aula, se concluye que en el grupo de 6° B los estudiantes reconocen las distintas emociones en su persona y en las de los demás, así como las formas de expresarlas con el cuerpo o con diversas acciones, sin embargo, y aun cuando saben las consecuencias de las reacciones negativas, les cuesta trabajo regularlas en momentos específicos, como cuando se presentan conflictos.

Reconocen que todos tenemos emociones y diferentes maneras de manifestarlas, que es normal sentir tristeza, enfado o alegría, la mayoría son abiertos a hablar sobre sus emociones con adultos de confianza, pero no todos saben cómo manejarlas correctamente. Los niños manifiestan sus sentimientos a través de dibujos, gestos, acciones o palabras; tienen en general una autoestima adecuada, reconocen sus cualidades y saben que cuando se les dificulta algo deben de practicar hasta lograrlo.

La mayoría de los alumnos prefieren trabajar en equipo, y en general las relaciones entre el grupo son buenas.

ASPECTO FAMILIAR

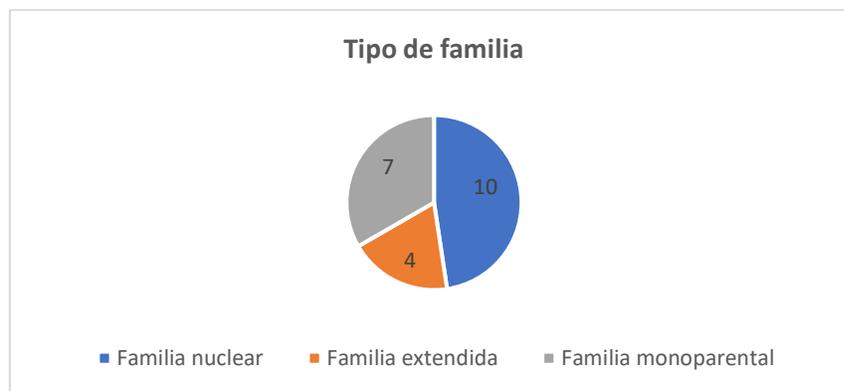
Con base en la información obtenida a través de la aplicación del cuestionario “Así es como soy” y de las fichas de inscripción y expedientes de los estudiantes, se identifica



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

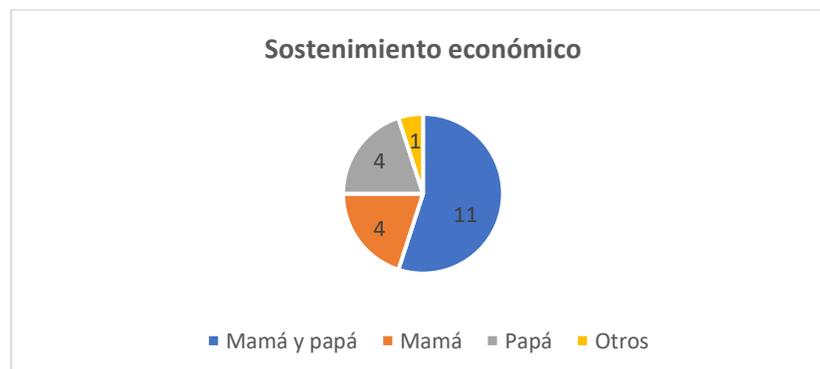
que la mayoría del grupo tiene un tipo de familia diferente a la nuclear, aunque en términos individuales, la familia nuclear es la que más predomina. Esto deja claro que el modelo de familia nuclear está dejando de ser el predominante, y que en la actualidad los tipos de familias son muy diversos; lo anterior debe de tomarse en cuenta al momento de definir y aplicar estrategias que involucren a la familia de los niños.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:



En la mayoría de los casos son ambos padres quienes trabajan, y en resto del grupo sólo lo hace uno de los padres, exceptuando 1 caso. De ahí que muchos padres no se involucren de manera muy cercana en la educación de sus hijos, pues la mayoría de ellos trabaja en diferentes horarios.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:

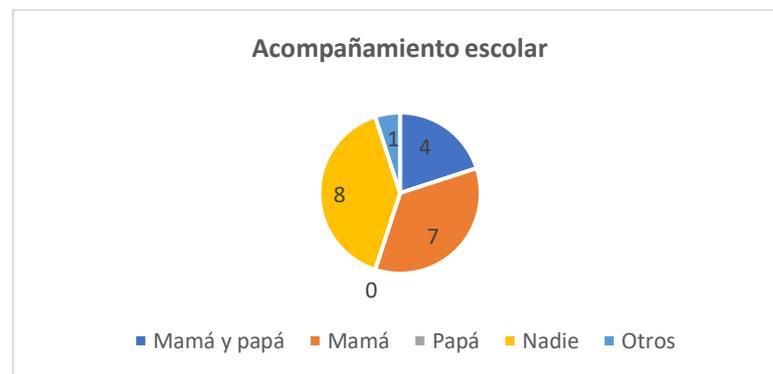




ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

En cuanto al acompañamiento en la realización de tareas, la mayoría del grupo lo recibe de uno o ambos padres, pero en términos estrictos, gran parte de ellos no recibe apoyo. Lo anterior es un reflejo de la situación de trabajo de las familias en general, donde los padres no tienen tiempo de hacer tareas con sus hijos. Por ello, no siempre se podrán proponer tareas en donde se requiera de la participación de los padres.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:

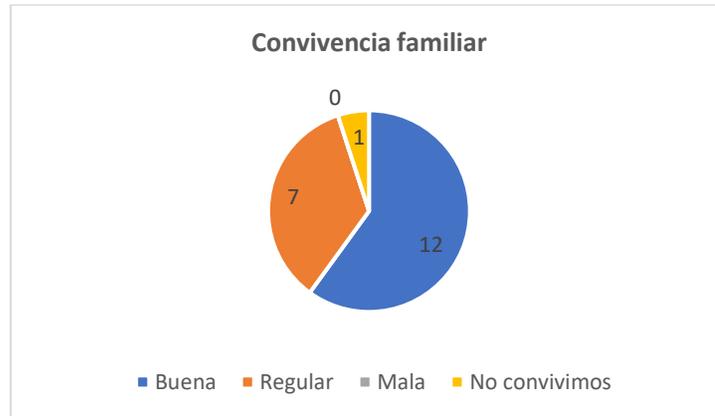


La mayoría del grupo califica la convivencia familiar como buena, y nadie la califica como mala, pero en 1 caso se afirma que esta convivencia no existe. Esto es un aspecto favorecedor, ya que así se influye positivamente en el bienestar socioemocional de los niños y, por tanto, en su desenvolvimiento en la escuela, aunque el caso donde no se convive no puede dejarse de lado, por lo que se requiere implementar estrategias para disminuir el impacto negativo de las condiciones familiares en este estudiante.



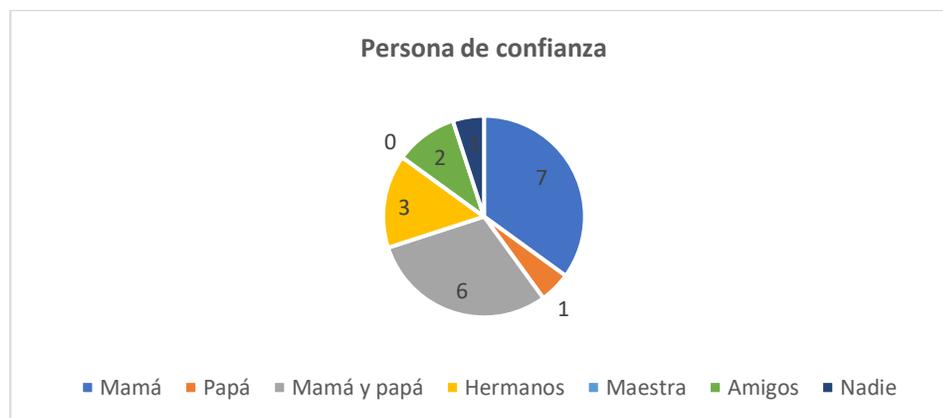
ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:



La mayoría de los alumnos confían en su familia cercana cuando se trata de platicarles todo lo que les sucede en su día. Solamente 3 alumnos platican lo que les sucede con su maestra, pero todos ponen a otros familiares por encima. Esto implica que la comunicación con la familia es buena en la mayoría de los casos, pero en los 3 casos donde no sucede esto se deben buscar estrategias para promover dicha comunicación, o dar la confianza para que se acerquen al docente como persona de apoyo.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:





ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

La mayoría de los niños juegan con sus amigos o hermanos. Esto es un reflejo del tipo de dinámica familiar, pues si bien la convivencia es buena en la mayoría de los casos, el que casi nadie juegue con sus papás implica que estos no tienen interés en esa parte del desarrollo de sus hijos, que no tienen tiempo para ello, y/o puede ser un indicador del nivel de confianza de los alumnos hacia sus padres. El que no exista una cultura de juego entre los adultos puede ser otro motivo (quizás el principal) de que estos no participen en juegos.

El concentrado de la información puede encontrarse en la siguiente gráfica:



GUSTOS E INTERESES GENERALES

Los gustos del grupo son bastante diversos.

En cuanto a música, esta es muy variada, pero en general sus gustos están entre reggaetón, cumbia, rock, rock and roll y metal. Sus programas de televisión favoritos son programas infantiles, caricaturas, telenovelas y reality shows. Los juegos que prefieren son de todo tipo, aunque videojuegos predominan en la mayoría de los casos. También les gustan los deportes y juegos tradicionales.



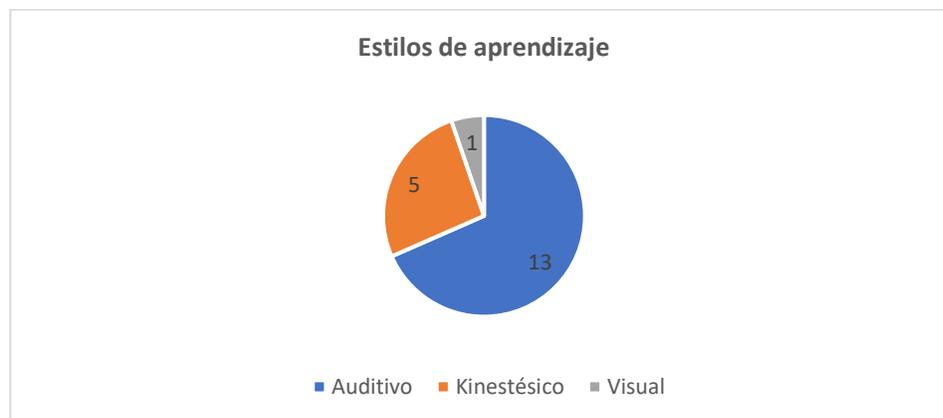
ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Todo lo anterior debe de tomarse en cuenta al momento de definir las estrategias de intervención, pues considerar los intereses de los alumnos es una forma de motivación para ellos, de familiarizarse mejor con el aprendizaje y asimilarlo más efectivamente, y aumenta los sentimientos positivos respecto a la escuela, además de situar la enseñanza en un contexto más cercano a los estudiantes.

ESTILOS DE APRENDIZAJE

Mediante la aplicación de un cuestionario se detectó que en el grupo predomina el estilo de aprendizaje de tipo auditivo (13), seguido del kinestésico (5) y visual (1). Debido a que los 3 estilos de aprendizaje están presentes en el grupo, la intervención que se lleve a cabo deberá de plantearse en función de estos 3 canales de percepción; si bien el predominante es el auditivo, no se pueden hacer estrategias basadas sólo en esto, pues se estaría excluyendo a los otros estudiantes.

Los diferentes estilos de aprendizaje se muestran en la siguiente gráfica:





ESCUELA NORMAL DE COACALCO. DIMENSIONES SOCIOEMOCIONALES.

Dentro de la aplicación de instrumentos para el reconocimiento de las condiciones iniciales de los alumnos, se realizó un diagnóstico socioemocional con el fin de reconocer sus percepciones respecto a la escuela, las emociones que estos experimentan durante su estancia en la institución, y la manera en que se conducen a lo largo de las sesiones de clase.

La descripción de los organizadores curriculares de Aprendizajes Clave (SEP, 2017) en el área de educación socioemocional permiten guiar el actuar del docente, permitiéndole conocer los objetivos, interacciones y enfoques de la materia para la estructuración de estrategias que permitan cumplir con dichos fines y dar un abordaje adecuado a la misma, con la intención de contribuir a la formación integral de los estudiantes. En este sentido, se proponen 5 dimensiones de la educación socioemocional:

- Autoconocimiento.
- Autorregulación.
- Autonomía.
- Empatía.
- Colaboración.

Para la realización del diagnóstico, se seleccionó la dimensión de Autoconocimiento, que de acuerdo con el documento de Aprendizajes Clave “implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades,



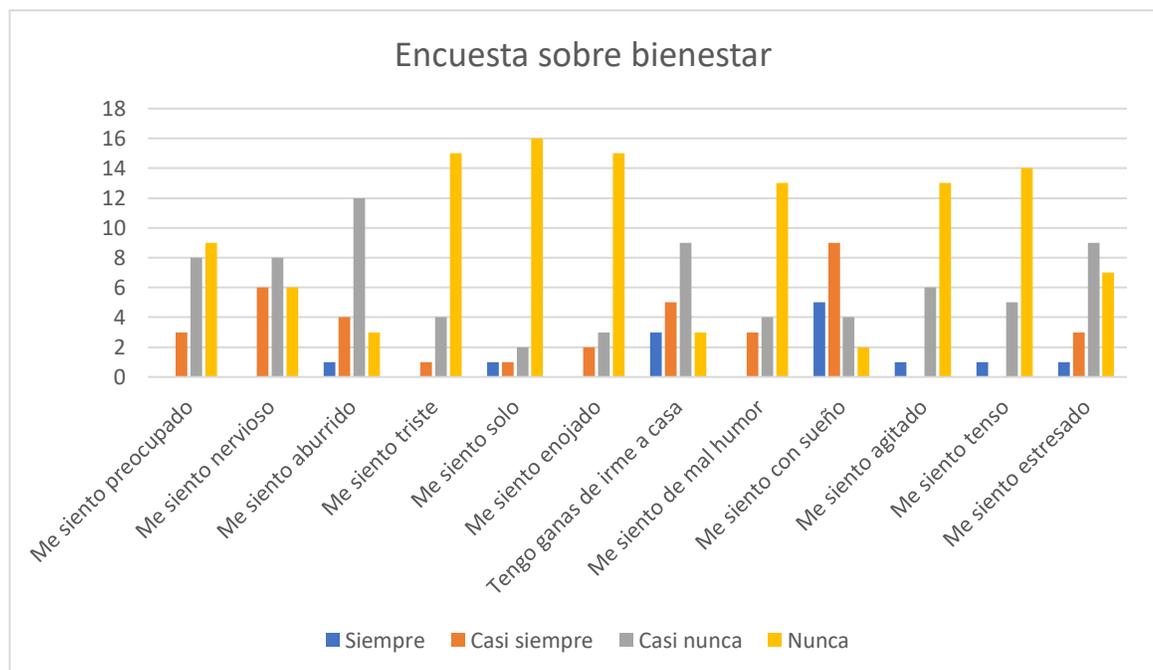
ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno” (SEP, 2017).

De las habilidades asociadas a dicha dimensión se retoman el bienestar y motivación como ejes para la realización y aplicación de instrumentos diagnósticos, retomando también la atención debido a que puede ser un indicador de apoyo. Así, a continuación, se presentan los resultados obtenidos, donde se evidencia el estado de los estudiantes respecto a dicha dimensión y las habilidades descritas:

Bienestar.

Para esta dimensión se utilizó una encuesta con 12 reactivos (anexo 3), donde se establecen diferentes gradualidades en cuanto a emociones y actitudes que los niños presentan durante su estancia en la institución. En la siguiente gráfica se concentra la información obtenida con la aplicación de este instrumento:





ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Así mismo, se presenta un concentrado de las respuestas individuales de cada estudiante en la siguiente tabla (se resaltan los resultados de los alumnos que tienen más respuestas en los incisos de Siempre y Casi siempre):

No. lista	Número de respuestas por inciso			
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1.	0	0	4	8
2.	2	3	3	4
3.	0	1	9	2
4.	0	1	3	8
5.	0	1	4	7
6.	2	1	0	9
7.	1	2	4	5
8.	0	0	5	7
9.	0	0	4	8
10.	0	6	4	2
11.	0	1	3	8
12.	0	2	2	8
13.	4	2	2	4
14.	0	1	3	8
15.	0	0	3	9
16.	0	7	0	5
18.	0	2	6	4
19.	0	0	8	4
20.	2	2	5	3
21.	2	5	2	3

Motivación.

En la habilidad de la motivación, se aplicó un cuestionario de 8 preguntas abiertas sobre las percepciones personales que los estudiantes tienen sobre la escuela, sus funciones, y sus motivos personales para acudir a ella (anexo 4). En la siguiente tabla se presenta un concentrado general de las respuestas dadas por los estudiantes:



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

No.	Pregunta	Respuestas
1.	¿Tú crees que vale la pena ir a la escuela? ¿por qué?	Para aprender más. Para tener una carrera. Para tener un trabajo. No porque quita tiempo.
2.	¿Te gustan las actividades que haces en la escuela? ¿por qué?	Son divertidas. Les entiendo. Me gusta aprender. Conocerse a sí mismo/a. No porque me aburro. No porque son difíciles.
3.	¿Qué es lo que menos te gusta de ir a la escuela?	Despertarme temprano. Trabajos de geografía e historia. Escribir. El mobiliario. Infraestructura. El bullying. El tiempo de las actividades. La tarea.
4.	¿Tú por qué vienes a la escuela?	Aprender más. Tener una carrera. Amistades. Tener un trabajo. Por mi futuro. Tener dinero. Me dice mi mamá. No me gusta faltar. Por gusto. Por obligación.
5.	¿Qué no te gusta de tus maestros?	Nada. Hablan mucho. Los trabajos. Que nos regañen. Que dejan tarea.
6.	¿Qué te gusta de tus maestros?	Saben explicar. Ayudan. Son alegres. Sin divertidos. Su actitud. Nos quieren. Se preocupan por nosotros. Su paciencia.
7.	En general, ¿cómo te sientes en la escuela?	Bien. Desestresado/a. Mal. Feliz con mis amigos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

		Cansado/a.
8.	¿Qué es lo que más te gusta de venir a la escuela?	Ver a mis amigos. Los maestros. Divertirse. Aprender. Nada.

Por último, se realizó una entrevista a la maestra titular del grupo (anexo 5), relacionado a las 3 habilidades abordadas y cómo éstas se evidencian en el grupo, así como la importancia de las mismas en el proceso educativo.

En dicha entrevista, la docente afirma que las principales necesidades educativas del grupo son la consolidación de conocimientos básicos y las habilidades de lectoescritura y cálculo mental, así como ciertas habilidades del pensamiento, pues de esta manera pueden lograr hacer más accesibles los contenidos propios del grado. También se mencionan ciertas necesidades socioemocionales de los estudiantes, como la autogeneración de emociones para el bienestar, toma de decisiones, asertividad, responsabilidad, interdependencia y empatía.

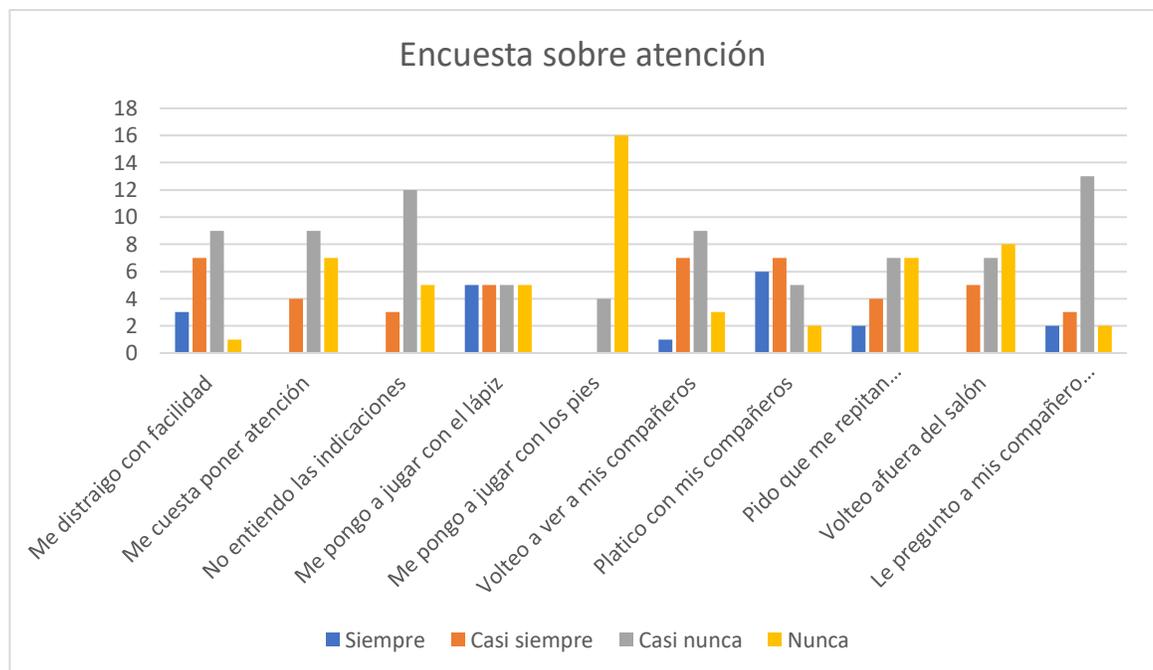
Así mismo, la maestra también menciona que aspectos como la motivación en el aula son importantes, pues cuando esta no se presenta o no es adecuada, los resultados de las actividades planeadas se afectan negativamente. También se plantean algunas estrategias y orientaciones que se pueden seguir para favorecer el bienestar y motivación, como el planteamiento de metas individuales y grupales en diferentes plazos, generación de ambientes favorables, propiciar la reflexión, etc.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Atención.

Para el análisis de esta dimensión, se aplicó una encuesta de 10 reactivos a los estudiantes, donde se planteaban diferentes situaciones de clase con el fin de responder con qué frecuencia se presentan dichas acciones (anexo 2). La información obtenida se presenta en la siguiente gráfica, con el concentrado de las respuestas dadas:



De igual manera, se vierte el concentrado de respuestas de cada estudiante en la siguiente tabla (se resaltan los resultados de los alumnos que tienen más respuestas en los incisos de Siempre y Casi siempre):



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

No. lista	Número de respuestas por inciso			
	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
1.	1	4	4	1
2.	5	3	0	2
3.	0	1	5	4
4.	1	1	3	5
5.	0	2	5	3
6.	1	4	1	4
7.	0	3	5	2
8.	0	4	6	0
9.	0	2	5	3
10.	1	5	3	1
11.	0	0	1	9
12.	1	2	6	1
13.	1	4	3	2
14.	1	2	5	2
15.	0	0	5	5
16.	2	2	4	2
18.	0	1	6	3
19.	0	1	5	4
20.	4	0	4	2
21.	2	3	4	1

Para finalizar, con el fin de realizar un mejor análisis de la información obtenida, se proporciona un formato con el promedio de calificaciones de todos los estudiantes a lo largo de 2 semanas de intervención (se resaltan los promedios de los alumnos que tuvieron un desempeño más bajo):



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

No. lista	Promedio
1.	9.1
2.	8.9
3.	9.25
4.	8.92
5.	9.38
6.	9.04
7.	8.86
8.	9.45
9.	9.25
10.	9.24
11.	9.61
12.	9.61
13.	9.06
14.	9.5
15.	9.17
16.	9.15
18.	9.65
19.	9.47
20.	8.47
21.	8.76

Al realizar un análisis de la información obtenida en cada uno de los instrumentos, se puede encontrar una correspondencia entre los resultados.

En el caso de la encuesta sobre la habilidad de atención, donde se definen diferentes situaciones asociadas a la falta de atención durante las clases, se identifican 9 alumnos que obtuvieron 4 o más respuestas en los apartados de Siempre y Casi siempre. Puede concluirse que estos 9 alumnos, cuyos números de lista son 1, 2, 6, 8, 10, 13, 16, 20 y 21, son estudiantes cuyo grado de atención durante las clases tiene deficiencias, lo que puede estar relacionado al grado de motivación y bienestar de los estudiantes. Adicionalmente, debe hacerse especial énfasis en los números de lista 1, 2, 6, 10, 13 y 21, que son alumnos



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

con más de 5 respuestas en los apartados mencionados, lo que refleja mayores deficiencias en el grado de atención.

Para el segundo instrumento, que se enfoca en el bienestar y presenta diferentes emociones aflitivas que los alumnos pudieran experimentar durante su estancia en la escuela, se aplica un criterio de selección similar, eligiendo a los alumnos que presentan mayor número de respuestas en el apartado de Siempre y Casi siempre, siendo estos los números de lista 2, 6, 7, 10, 13, 16, 20 y 21. De ellos, los números 2, 10, 13, 16 y 21 son los estudiantes con más respuestas. Esto implica que dichos estudiantes presentan carencias en sus sentimientos de bienestar en la escuela.

Desde estos momentos ya puede observarse una clara relación entre los resultados obtenidos en ambos instrumentos, pues en cada una de las áreas los alumnos con cierto grado de deficiencia son los mismos, exceptuando los números 1, 7 y 8. De igual forma, se presenta correspondencia con los alumnos con carencias más significativas, teniendo a los estudiantes 2, 10, 13 y 21 presentes en ambos casos.

Para complementar este análisis, se pueden contrastar los resultados de las dos encuestas con los resultados de las evaluaciones de las dos primeras semanas de prácticas. En este caso, nos encontramos con que los números de lista 1, 2, 4, 6, 7, 13, 16, 20 y 21 son los estudiantes cuyo desempeño académico fue menor. Entre dichos estudiantes, los números 2, 4, 7, 20 y 21 son los que presentan deficiencias más marcadas.

Nuevamente, nos encontramos con una correspondencia de resultados, pues los alumnos con menor desempeño académico son los mismos que también evidenciaron deficiencias en las áreas de atención y bienestar, exceptuando los números de lista 4, 8 y



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

10. Los alumnos 2 y 21, quienes presentan mayores carencias en cuanto a atención y bienestar, también son quienes presentan resultados académicos más bajos.

En cuanto al área de la motivación, los alumnos expresan una visión de la escuela como un espacio donde van a aprender más con el fin de tener un mejor futuro laboral. La diversidad de respuestas en este aspecto es muy limitada, pues la mayoría de los estudiantes se expresan de esta manera; esto se puede interpretar como un sesgo en las respuestas, donde éstas pueden estar influidas por diversos aspectos, como la familia, la cultura, o ideas extendidas y aceptadas socialmente sobre la utilidad de la escuela, lo que implica que las respuestas dadas pueden no ser un reflejo real del pensamiento de los estudiantes.

En contraste, al plantear preguntas que permiten respuestas más libres, se evidencia un pensamiento diferente de los alumnos. La mayoría de ellos expresan que lo que más les gusta de la escuela son las amistades, seguido de los maestros, la diversión, y, por último, el aprendizaje.

Esto último revela que en el grupo de 6° B predomina un tipo de motivación extrínseca, donde el principal motivo por el que los alumnos asisten a la escuela tiene que ver con las relaciones sociales que ahí establecen. Esto se vincula con las respuestas dadas por la profesora titular del grupo, quien menciona que sin la motivación adecuada el resultado de las actividades planteadas se afecta negativamente.

En este sentido, los alumnos de 6° B presentan afectaciones negativas en su proceso de aprendizaje derivado del tipo de motivación que predomina en ellos, pues al ser extrínseca, ésta no tiene el impacto ni el valor que tendría un tipo de motivación que nace del deseo de autorrealización.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

En resumen, el análisis de los resultados de los instrumentos diagnósticos revela que en el grupo de 6° B existen ciertas carencias en el área del bienestar durante su estancia en la institución, lo cual se refleja directamente en el rendimiento académico, el cual se ve afectado negativamente ante dicho fenómeno; de igual manera, se evidencia que en el grupo predomina un tipo de motivación extrínseca que favorece muy poco al proceso de aprendizaje. Esto se refleja en el grado de atención que los alumnos son capaces de mantener durante el desarrollo de las actividades escolares, ya que el análisis de los instrumentos refleja una relación entre ambas dimensiones y la atención.

Así, el planteamiento de propósitos debe de tomar en cuenta los resultados de la aplicación de los instrumentos diagnósticos, de manera que se aborden las principales problemáticas identificadas en el anterior análisis.

PROPÓSITOS.

La definición de propósitos, generales y específicos, es un aspecto muy importante en la realización del presente informe, ya que no sólo guían su proceso, sino que estos se realizan en función de lo que se pretende lograr, por lo que es uno de los aspectos medulares del mismo. Estos son:

Propósito general.

- Planificar, aplicar y evaluar estrategias de meditación que respondan a las necesidades socioemocionales de los alumnos en torno a la dimensión del autoconocimiento, para favorecer el rendimiento académico y construir escenarios de reflexión y mejora de la práctica docente.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Propósitos específicos.

- Diseñar y aplicar diferentes estrategias de intervención que respondan a las necesidades socioemocionales detectadas en alumnos de 6to grado.
- Utilizar diferentes actividades de meditación para desarrollar habilidades específicas de autoconocimiento de la Educación Socioemocional, incidiendo positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Teniendo como base lo anterior, es importante que se tenga claridad en cuanto al manejo de ciertos conceptos que permitirán no sólo comprender mejor la lectura del presente informe, sino también entender a qué se quiere llegar con la realización de este trabajo, su importancia para mi formación profesional y los resultados que se esperan obtener. A continuación, se presenta una revisión teórica sobre aspectos que se consideran importantes para la comprensión del informe.

REVISIÓN TEÓRICA.

Como parte de todo proceso reflexivo, uno de los aspectos más significativos es la recuperación de diferentes referentes teóricos que den sustento a la argumentación que se está realizando, de manera que la articulación de las estrategias derivadas de dicho proceso reflexivo también adquiere un respaldo con la investigación.

Así, este informe de prácticas incluye una revisión teórica disciplinar cuya intención es la de ser una base para el desarrollo del mismo, haciendo énfasis en la importancia de los conocimientos teóricos como elemento básico para la comprensión y análisis de la práctica docente.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Educación socioemocional.

El propósito de la educación socioemocional es el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, para a partir de ahí lograr una adecuada gestión de las respuestas derivadas, de manera que se favorecen las relaciones interpersonales y la colaboración con los demás. Viéndola como parte del proceso formativo en la escuela, la educación socioemocional se concentra en el desarrollo y la práctica continua de la inteligencia emocional y de las habilidades que esta requiere adquirir, denominadas competencias emocionales; si bien estas competencias se han relacionado con la personalidad del individuo, el día de hoy se sabe que estas son susceptibles de ser mejoradas y perfeccionadas, todo ello a partir de diferentes factores, como un entorno que provee estímulos positivos, ambientes seguros y protectores y una formación escolar adecuada (García, 2018).

Si bien los estudios acerca del papel de las emociones en diferentes áreas de la vida personal y social son amplios y se vienen realizando desde hace tiempo, su incorporación dentro de la educación formal es bastante reciente; en México, se incluyó de manera explícita en el currículo de educación básica obligatoria recién en 2017 (SEP, 2017). Con ello es claro que el papel de la educación en la actualidad ya no es solamente propiciar la adquisición de conocimientos y el cumplimiento de un perfil de egreso, sino que los esfuerzos realizados por los docentes, instituciones y la sociedad en general deben de encaminarse también a la adquisición y desarrollo de competencias emocionales.

Esto trae una nueva cantidad de retos para el docente y para la educación en general. La superación de dichas dificultades debe de acompañarse por un cambio en la visión de la educación, de cuáles son sus fines, qué es lo que debe de buscar conseguir; no puede



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

pretenderse incorporar áreas de desarrollo como la educación socioemocional manteniendo una mirada tradicionalista del papel de la escuela.

Así, de acuerdo con el “Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI” (Delors, 1996), para poder hacer frente a los nuevos retos de este siglo se vuelve fundamental asignar nuevos objetivos a la educación y, por tanto, cambiar la idea que se tiene acerca de su utilidad. Según dicho informe, la educación debe de estructurarse sobre 4 pilares: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

Hasta el momento, pareciera que la práctica educativa se había centrado solamente en el primer pilar, y de manera menos activa en el segundo. Los dos últimos han sido ignorados durante mucho tiempo, de manera que la educación socioemocional aparece como un recurso que permite abordar las deficiencias que la escuela tiene en cuanto a la necesidad de los alumnos de saber cómo desarrollarse en su vida diaria de manera armónica con los demás y con sí mismo, es decir, el aprender a ser y a vivir juntos, provee herramientas que permiten prevenir conductas de riesgo, alcanzar sus metas, mejorar su rendimiento académico y, a largo plazo, también se asocia con el éxito profesional, la salud física y mental, y la participación social (SEP, Aprendizajes clave, 2017). O sea, la educación integral de los estudiantes.

De acuerdo con el mismo documento, la educación socioemocional está organizada en torno a 5 dimensiones (autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración), cada una con ciertas habilidades asociadas que en conjunto permiten guiar su enfoque pedagógico y las interacciones educativas. Estas 5 dimensiones permiten dinamizar y diversificar las interacciones que se establecen entre la vida personal y las



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

relaciones sociales de cada uno, buscando un equilibrio entre los aprendizajes conceptuales, actitudinales y procedimentales que suceden en la escuela.

Autoconocimiento.

Dentro de las dimensiones socioemocionales nos encontramos con el autoconocimiento, el cual es un aspecto básico para el desarrollo de la educación y las competencias socioemocionales de los individuos, y que está especialmente relacionado con el concepto de inteligencia emocional.

Goleman (1996) nos comenta que reconocer una emoción mientras ésta se experimenta es un punto clave de la inteligencia emocional, o, en otras palabras, conocer y adaptar las emociones es imprescindible para poder tener un sentimiento de satisfacción. Poder conocer y adaptar las emociones requiere, en primer lugar, que la persona se reconozca a sí misma y tome conciencia sobre lo que está sintiendo.

La inteligencia emocional se fundamenta en la capacidad de reconocer sentimientos y emociones propias, motivaciones, pensamientos y necesidades, o sea, el autoconocimiento, así como la manera en que todo esto influye en el comportamiento y en las relaciones con el entorno. Al mismo tiempo, también requiere del reconocimiento de las fortalezas, limitantes y potencialidades propias, y la identificación de situaciones que producen estados emocionales positivos y negativos, para llegar a la conformación del bienestar personal.

La importancia de todo esto radica en el hecho de que lograr una mayor comprensión sobre uno mismo posibilita el desarrollo de una mayor objetividad en la manera en que cada uno se ve, fortaleciendo el desarrollo integral de las personas, objetivo



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

clave de la educación. Así, se logra adquirir un mayor sentido de identidad, una mejor valoración y apreciación personal, y un grado de satisfacción más amplio, lo que contribuye al fortalecimiento de la autoestima (SEP, Aprendizajes clave, 2017), y finalmente un mejor desarrollo en diferentes áreas de la vida como la escuela y la convivencia social.

Para trabajar el autoconocimiento, es necesario que se desarrollen ciertas habilidades y procesos como la conciencia, atención, observación y análisis de las características de uno mismo, entre otras, que en conjunto ayudan a regular la manera de conducirse en la vida diaria y responder adecuadamente a las situaciones que se presenten. Las habilidades específicas que conforman a esta dimensión incluyen la atención, conciencia de las propias emociones, autoestima, aprecio y gratitud, bienestar y motivación.

Bienestar.

El bienestar de los alumnos juega un papel clave en la educación, aunque esto no siempre sea tomado en cuenta, pues estados de bienestar favorables pueden contribuir a un mayor desarrollo de los individuos, a aumentar su motivación durante el desarrollo de tareas diversas, y al mejoramiento de la salud mental, un aspecto que resulta especialmente relevante en la actualidad y que es un punto central de la educación socioemocional.

La Organización Mundial de la Salud considera a la salud mental como un elemento fundamental del bienestar, y justamente la define como “el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades”. (OMS, 2004). La importancia de la salud mental y el bienestar descansa en el hecho de que determina la manera en que la persona procede y se desenvuelve en diferentes áreas de su



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

vida cotidiana; una de ellas es la educación y la escuela, lugar donde se busca el desarrollo integral de los educandos.

Como nos dice Bisquerra (2011), “el bienestar debe ser una de las metas importantes de la educación... El objetivo de la educación es fomentar el bienestar personal y social”. Este bienestar se expresa en las capacidades y habilidades que ha de desarrollar la persona para conocerse a sí misma, descubrir sus capacidades y limitantes, conocer y regular sus emociones, y así poder desarrollar todo su potencial, de manera que la vida académica y social se ve beneficiada.

Este mismo autor considera al bienestar como “el grado como una persona juzga favorablemente la calidad global de su vida” (p. 228), o sea, la frecuencia de experiencias satisfactorias que provoca la percepción de equilibrio en todos los aspectos de su vida, incluyendo también el desarrollo emocional y la generación de emociones positivas que lleven a la percepción de dicho estado de bienestar.

Los hallazgos recientes dan respaldo a la relación entre emociones y salud física y mental, explicitando que la estimulación de emociones positivas puede impulsar al cerebro para la búsqueda del bienestar, contrarrestando los efectos de las negativas y ayudando a reducir los niveles de adrenalina y cortisol que permanecen en el cuerpo a causa del estrés, lo que tiene consecuencias directas en el aprendizaje, ya que de esto dependerán aspectos como la motivación y la atención que mantiene un niño en el salón de clases.

Estos beneficios pueden obtenerse mediante la práctica de hábitos de vida saludables como el deporte, actividades físicas y recreativas, buen descanso y ciclos de sueño adecuados, la alimentación saludable, el contacto con el arte y la naturaleza, lectura,



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

vínculos afectivos, meditación, o cualquier actividad que se disfrute, produzca pensamientos positivos y/o genere sentimientos de bienestar.

Motivación.

La falta de motivación es un problema latente en la educación. Los maestros continuamente dicen que sus alumnos no están motivados y no les interesa aprender; los padres de familia se preocupan porque sus hijos se desarrollen en un ambiente sano que les permita adquirir actitudes, expectativas y motivaciones; los alumnos continuamente expresan su necesidad por tener clases más divertidas y dinámicas que llamen su atención, al tiempo que se quejan de lo aburrido de la escuela.

Entonces, la motivación es un elemento central en la educación del que todos los actores educativos son conscientes. Esta se relaciona con los procesos cognitivos y afectivos, influyendo en la manera en que los alumnos aprenden, ya que despierta y mantiene el interés; un aprendizaje significativo y el uso de estrategias de comprensión están asociadas a la manera en que las personas se involucran en las tareas y actividades académicas.

Diferentes modelos ven a la motivación como un ente que fundamenta el surgimiento y dirección de determinada conducta hacia una meta en específico, que se centra en aspectos inherentes al proceso de aprendizaje: rendimiento académico, valoración, e incluso la evitación del trabajo (Alemany, 2015). De esta forma, la motivación es un proceso activo y dinámico que da como resultado que una persona se mantenga o no enfocada en una tarea con el fin de conseguir un propósito determinado. Por ello, el logro de los objetivos de aprendizaje no sólo requiere del cumplimiento de las



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

tareas, conocimientos extensos en un área o la adquisición de hábitos de estudio constantes; se necesita de la disposición para hacerlo.

De esta manera y centrados en el contexto académico, se comprende a la motivación escolar como el conjunto de ideas que el alumnado posee con respecto a sus objetivos y fines, llegando conclusiones sobre por qué una meta es importante para él y consiguiendo explicaciones acerca de la importancia de persistir en cierta conducta y de realizar ciertas tareas y acciones (Rosario y Högemann, 2015). Además, el interés y la persistencia son elementos de la voluntad que mantienen la motivación e inciden en la concentración y disposición en la tarea del alumnado.

La motivación es un factor imprescindible para el aprendizaje. Un alumno que carece de ella simplemente no podrá aprender o ese aprendizaje no tendrá un impacto significativo, puesto que *“una fuerza motivacional puede dirigir la atención hacia una situación particular o mejorar la retención de material”* (Heckhausen, 1991), y, por tanto, la ausencia de la misma impide disfrutar de los beneficios de una mayor focalización en los objetos de aprendizaje, lo cual representa un problema constante en el aula.

Atención.

Atención es una palabra que escuchamos de manera continua, y dentro de la escuela forma parte de las expresiones favoritas de los maestros: “¡pon atención!” Todos los días ejercitamos nuestra atención con los hechos que queremos comprender o memorizar, pero un ritmo de vida acelerado que nos exige una preocupación constante por asuntos de diferente naturaleza deriva en la realización de acciones repetidas constantemente en las



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

que no se es plenamente consciente de lo que sucede, debido a que la atención se concentra en otros asuntos.

La necesidad de la atención viene dada desde el momento en que el ser humano se desenvuelve en un entorno que constantemente cambia, sumado a los límites en la capacidad de procesamiento de información del cerebro a cada momento, lo que lo hace incapaz de realizar más de una tarea cognitiva a la vez de manera efectiva; de ahí que existan ciertos mecanismos cerebrales que permitan la selección de estímulos importantes en cada situación, que es un aspecto central de la atención. Como mencionan Gazzaniga, Ivry y Mangun (2002), la atención es un mecanismo cerebral que permite procesar estímulos, pensamientos o acciones relevantes, mientras se ignoran los irrelevantes o distractores.

Dentro de un contexto educativo, la capacidad de focalizar la atención es fundamental para el seguimiento de las clases, y está estrechamente relacionada al estado motivacional del niño hacia las tareas que le son encomendadas. Permite dirigir el procesamiento de información hacia aquello que sea pertinente atender, descartando objetos que sean irrelevantes, aumentando la eficacia de los procesos cerebrales y dando lugar para contenidos mentales específicos, todos aspectos de especial relevancia en la escuela debido al tipo de tareas y demandas que se tienen para con los estudiantes (Banich y Compton, 2011).

Dicho procesamiento de la información no sólo depende de los procesos cognitivos que se llevan a cabo en el cerebro, sino que también está fuertemente determinado por los intereses, calidad de sueño, dificultad de la tarea, atractivo de la tarea, estímulos distractores externos, entre otros aspectos que ayudan o dificultan a mantener la atención.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Además, existen fluctuaciones en esta capacidad de concentración, ya que esta va disminuyendo a lo largo del día y de la realización de diferentes tareas.

Ambientes escolares enriquecidos que proporcionen estímulos adecuados, sin llegar a ser distractores, pueden mejorar los procesos atencionales. Por el contrario, momentos o emociones aflictivas como las alteraciones emocionales, miedo, ansiedad y estrés afectan negativa y directamente a dichos procesos de maneras diversas: el estrés y ansiedad pueden provocar un excesivo estado de vigilancia, lo que provoca que los alumnos estén más pendiente de los estímulos periféricos que de los contenidos que deben aprenderse (Camargo y Riveros, 2015).

La estimulación de la atención puede ayudar a mejorar la misma. Estudios señalan que realizar ejercicios de focalización de la atención durante algunos minutos antes de iniciar la clase mejoran la calidad de la concentración de los alumnos y sus funciones ejecutivas, además de traer mejoras en la actividad cerebral y un incremento en la participación de estructuras cerebrales asociadas con procesos atencionales involuntarios y el reconocimiento de la información verbal del exterior, y también la generación de estados mentales más favorables y receptivos (Llorente, Solana y Ortiz, 2012).

Meditación.

La búsqueda del bienestar a partir de una mente calmada y centrar la mente en aspectos positivos hace que técnicas para la práctica de la atención y la contemplación como la meditación cobren una gran importancia.

En este sentido, puede verse a la meditación como una disciplina cuya práctica constante permite la calma y el desarrollo de la atención consciente, no solamente para la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

observación y comprensión de los fenómenos del entorno, sino también para la contemplación, apreciación y valoración de los mismos, haciendo a las personas más receptivas.

En el libro “Meditation” de: Martha Oehmke Loustaunau, la meditación es definida como:

“Técnicas que implican respiración controlada, visualización y / o palabras o frases repetidas que se utilizan para lograr la relajación y reducir la tensión muscular, lo que puede tener beneficios para la salud” (Loustaunau, 2020). En este sentido, existen diferentes técnicas que conforman una diversidad de modalidades y tipos de meditación, cada uno con diferentes enfoques, prácticas variadas y de los cuales se han enunciado diferentes beneficios.

Roger Walsh (1996) define dos tipos de meditación: meditación de concentración y meditación de consciencia. De acuerdo con este autor, la meditación de concentración tiene como finalidad el desarrollo de la habilidad de la mente para enfocar y dirigir la atención en objetos específicos como la respiración, una emoción u otro factor mental; por su parte, la meditación de consciencia se centra en la naturaleza de la mente, de la consciencia y el pensamiento, momento a momento.

La meditación de concentración busca que el individuo fije la atención en un estímulo específico, ya sea la respiración o cualquier otro objeto, como prácticas guiadas que requiera de cierto nivel de concentración. Con la práctica, la persona puede conseguir una mejora gradual de la concentración, pues se es capaz de mantener la atención durante



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

más tiempo, además de la experimentación de emociones como la calma, ecuanimidad, sensaciones de ligereza y bienestar (Walsh, 1996).

En este sentido, la meditación de concentración puede implicar experiencias diversas en las cuales la atención se centre en un objeto específico, como puede ser la respiración, música, estímulos específicos del entorno, ejercicios de visualización o ciertas frases o palabras repetidas.

En la creencia popular la meditación puede percibirse como una práctica compleja que sólo es llevada a cabo dentro del ámbito religioso, siendo en realidad un ejercicio de fácil ejecución. Los niños tienen la capacidad de identificar y mantener una vida interior profunda.

En su libro ‘tranquilos y atentos como una rana’, Eline Snel, menciona:

“Se pensaba que los niños no tenían la necesidad de meditar, ya que no sufrían, no se angustiaban, o muy poco... los estados de ánimo dolorosos existen realmente en la infancia... para ponerles remedio hay otros enfoques suaves, ecológicos y del todo eficaces: es el caso del mindfulness” (Snel, 2013).

Los beneficios de la meditación son ampliamente tratados por Daniel Goleman y Richard Davidson en su obra *Los beneficios de la meditación*, publicada en 2017, quienes tras un estudio exponen los cambios que experimenta la persona a partir de estas prácticas contemplativas como el mindfulness (conciencia plena) y la meditación, y cómo estas potencian la capacidad de autoconciencia o autoconocimiento, dimensión primera de la inteligencia emocional y condición fundamental para lograr bienestar.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

La educación socioemocional es un proceso formativo integral y holístico, que contribuye al bienestar de las personas, por lo que “aprender bienestar” tal como lo plantea Davidson (2017), tiene que ver con el desarrollo de competencia emocional. La competencia emocional de las personas representa un actuar eficaz en diferentes contextos, y esta parte del autoconocimiento del individuo, el gran desafío que ha marcado la existencia del hombre y que ya desde la antigüedad se anunciaba a la entrada del Templo de Apolo, en el Oráculo de Delfos: ‘Conócete a ti mismo’.

El conocimiento de sí mismo o autoconocimiento es la base de la competencia emocional y la primera dimensión de la educación socioemocional, y como ya se ha revisado, una mayor conciencia de sí mismo y de las emociones posibilita la generación de estados de bienestar, mejoras en el rendimiento académico y en el grado de atención que pueden lograr los alumnos, además de favorecer la motivación y, por ende, mejorar la recepción de los nuevos objetos de estudio. Como se menciona en la revista *Meditación y educación*: “el trabajo continuado en la meditación favorece una modificación en la estructura cerebral que mejora la atención y concentración de manera significativa” (CODL, 2017, p. 15).

Cabe recalcar que las bases teóricas del impacto de la meditación en la educación formal actualmente se encuentran en definición; si bien las investigaciones científicas occidentales sobre los beneficios físicos, mentales y espirituales de la práctica de la meditación se han llevado a cabo desde la década de los 70’s, como innovación educativa es reciente y está en construcción a partir de los hallazgos en las neurociencias y los nuevos estudios que se están llevando a cabo.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Si bien aún no hay una teoría amplia sobre meditación y educación, está llamada a ser un contenido relevante en el marco pedagógico presente y futuro, con capacidad para redimensionar y redefinir la práctica educativa hacia una formación compleja, plena y radical (Calle y Herranz, 2016) centrada en la evolución humana y orientada específicamente a la consciencia.

Esto puede llevar a la definición de estrategias que integren diferentes actividades de meditación, mismas que permitan aprovechar los beneficios que ya se han mencionado, como es la mejora de la atención, mayor autoconocimiento, la generación de estados de bienestar, el favorecimiento de la motivación y, de ahí, le mejora en el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes.

Estrategias.

La implementación de estrategias de enseñanza aprendizaje en el aula adquiere una especial importancia, ya que ellas no sólo involucran aquellos recursos cognitivos que utiliza el estudiante cuando se enfrenta al aprendizaje, sino que vamos más allá de los aspectos considerados estrictamente cognitivos para incorporar elementos directamente vinculados tanto con la disposición y motivación del estudiante como con las actividades de planificación, dirección y control, además de un proceso reflexivo por parte del profesor en la definición de tareas.

Monereo (1997) nos menciona que cuando se hace un uso reflexivo de los procedimientos necesarios para completar una tarea se hace uso de estrategias de aprendizaje, por lo que las estrategias no solamente implican el uso e implementación de acciones para cumplir un propósito, lo que estaría más relacionado al concepto de técnica;



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

las estrategias implican un uso racional y consciente de los procedimientos, llevando a cabo una continua reflexión que permita optimizar los procesos realizados, en este caso, para la obtención de aprendizajes.

Entonces, una estrategia de enseñanza aprendizaje puede considerarse como una guía de las acciones que hay que seguir en el aula, encaminada siempre a un objetivo relacionado con el aprendizaje; estas acciones deben de realizarse de manera consciente e intencional, y por lo general son propuestas o corren a cargo del profesor, aunque no dependen de él.

Así, el concepto de estrategias de enseñanza aprendizaje se diferencia de otro como las técnicas de enseñanza, actividades didácticas, puesto que una estrategia puede incluir dentro de sí el uso de estas. Las técnicas involucran el seguimiento de un determinado procedimiento, aunque este se haga de forma consciente o no, pudiéndose realizar incluso de manera automática. Así, la reflexión y la implementación consciente del proceso es lo que diferencia a una de la otra.

Este aspecto reflexivo de las estrategias de enseñanza aprendizaje es especialmente importante en el ámbito de la educación, ya que poder hacer un ejercicio de análisis y evaluación de las propuestas llevadas a cabo también abre la oportunidad para introducir mejoras a las mismas, haciendo adecuaciones y modificaciones en las propias estrategias con el fin de obtener mejores resultados, posibilitar la mejor adquisición de los aprendizajes, mejorar el rendimiento académico de los estudiantes, y claramente, mejorar la práctica educativa que se lleva a cabo.

El concepto de estrategias da la posibilidad de ser mejoradas y modificadas.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Rendimiento académico.

Durante el proceso de enseñanza aprendizaje, el rendimiento académico del alumno es probable que sea una de las dimensiones más importantes, ya que este rendimiento refleja los resultados de las evaluaciones realizadas en el proceso educativo. Durante la evaluación del rendimiento académico, y también cuando se realizan investigaciones en torno a él, se analizan diferentes factores que pueden tener influencia, como son factores socioeconómicos, programas de estudio, conocimientos previos de los estudiantes, características individuales, metodologías y estrategias de enseñanza utilizadas, etc. (Jiménez, 2000).

En este sentido, el rendimiento académico puede ser un recurso que propicie y apoye el proceso de reflexión de la práctica que realiza cada maestro, ya que dicho rendimiento no sólo depende de las capacidades y aptitudes del alumno (Jiménez, 2000), sino que es un fenómeno multifactorial que depende de gran cantidad de variables, entre ellas, las estrategias de enseñanza implementadas en el salón de clases.

Así, el rendimiento académico y su reflejo en las evaluaciones del aula puede ser un elemento que utilice el profesor para la mejora de su práctica, pues a partir de los resultados obtenidos puede determinarse cuál fue el grado de pertinencia de las estrategias planteadas, si las actividades realizadas permitieron la adquisición de aprendizajes, si se siguió el proceso natural de aprendizaje, la pertinencia de las estrategias de evaluación, etc.

Si bien es necesario considerar todas las otras variables que influyen en el desempeño, este suele ser un recurso adecuado que posibilite la toma de conciencia sobre las propias propuestas, la evaluación del grado de pertinencia, y en general la mejora de



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

todos aquellos factores en los que el maestro tiene una influencia directa y que se ven reflejados en los resultados de las evaluaciones de los estudiantes.

PLANIFICACIÓN.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

PARTICIPANTE	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	FECHA	OBSERVACIONES
Docente en formación.	Elección del tema y modalidad de titulación.	-	Agosto de 2022.	-
Docente en formación.	Diseño del plan de acción.	Instrumentos diagnósticos.	27 sep. – 1 oct de 2022.	Se realizó el diseño del plan de acción y de los instrumentos de recogida de información para aplicarse durante la intervención del 4 al 14 de octubre.
Docente en formación. Alumnos. Docente titular.	Aplicación de los instrumentos diagnósticos.	Cuestionario para alumnos (atención). Cuestionario para alumnos (bienestar). Entrevista para alumnos (motivación). Cuestionario para docente titular. Lista de evaluaciones.	4-14 de octubre de 2022.	Se llevó a cabo la aplicación de los 4 instrumentos diagnósticos a los respectivos sujetos, además de la recuperación de evaluaciones de esas semanas.
Docente en formación.	Análisis de información. Identificación de la problemática. Definición de objetivos.	Instrumentos diagnósticos resueltos.	Noviembre de 2022.	Se realizó la recopilación y análisis de la información proveniente de los instrumentos contestados, para identificar la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

				problemática a trabajar y definir objetivos generales y específicos.
Docente en formación.	Construcción del plan de acción con sus elementos (intención, descripción del problema, diagnóstico, objetivos, marco teórico)	Instrumentos diagnósticos resueltos.	Noviembre – diciembre de 2022.	En este periodo se comenzó la construcción del plan de acción, definiendo la intención del informe, la descripción del problema, la conclusión del diagnóstico y la realización del marco teórico.
Docente en formación.	Realización de la planificación con sus elementos (metodología de investigación, técnicas para la recolección de información, diseño de la propuesta de intervención)	-	Enero – febrero de 2023.	Aquí, se trabajó con la construcción de toda la propuesta de intervención, realizando la planificación de las estrategias de meditación a aplicar, definición de la metodología de investigación y la evaluación de las mismas.
Docente en formación. Alumnos. Docente titular.	Aplicación de la propuesta de intervención.	Instrumentos de evaluación de las propuestas. Entrevistas y cuestionarios. Diario del profesor.	13-24 de marzo de 2023.	Durante estas dos semanas se realizó la aplicación de las estrategias de meditación en el grupo de 6°B, junto con los instrumentos de evaluación de las mismas.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Docente en formación.	en	Desarrollo del primer ciclo reflexivo (desarrollo, evaluación y reflexión de la aplicación de la propuesta).	Instrumentos de evaluación de las propuestas. Entrevistas y cuestionarios. Evidencias de los alumnos. Listas de evaluaciones. Diario del profesor.	27 de marzo – 14 de abril de 2023.	Aquí, se realizó el análisis e interpretación de la información recabada a través de los instrumentos de recolección de información, para posteriormente evaluar los resultados y hacer reflexiones sobre las estrategias aplicadas.
Docente en formación.	en	Diseño de la propuesta de intervención para el segundo ciclo reflexivo.	Evaluaciones y reflexiones del primer ciclo reflexivo.	17 – 21 de abril de 2023.	En este periodo de tiempo se trabajó en la construcción de las propuestas de intervención para el segundo ciclo reflexivo, planificando las estrategias de meditación tomando como referencia los resultados del primer ciclo reflexivo.
Docente en formación. Alumnos. Docente titular.	en	Aplicación de la propuesta de intervención para el segundo ciclo reflexivo.	Instrumentos de evaluación de las estrategias. Entrevistas y cuestionarios. Diario del profesor. Evidencias de los alumnos.	24 de abril – 5 de mayo de 2023.	Se aplicaron las estrategias de meditación propuestas para el segundo ciclo reflexivo en el grupo de 6°B, junto con los instrumentos de evaluación de las mismas.
Docente en formación	en	Desarrollo del segundo ciclo reflexivo (desarrollo,	Instrumentos de evaluación de las propuestas. Entrevistas y cuestionarios.	8 – 26 de mayo de 2023.	Aquí, se realizó el análisis e interpretación de la información recabada a través



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	evaluación y reflexión de la aplicación de la propuesta).	Evidencias de los alumnos. Listas de evaluaciones. Diario del profesor.		de los instrumentos de recolección de información, para posteriormente evaluar los resultados y hacer reflexiones sobre las estrategias aplicadas.
Docente en formación.	Elaboración de conclusiones a partir de los resultados de las estrategias y el análisis en relación a la práctica docente (competencias).	Evaluaciones de las estrategias aplicadas a partir de ciclos reflexivos.	29 de mayo – 16 de junio de 2023.	A partir del análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de las estrategias, se elaboraron las conclusiones valorando el desarrollo, fortalecimiento y/o consolidación de las competencias genéricas y profesionales.
Docente en formación.	Elaboración de recomendaciones.	-	19 – 30 de junio de 2023.	A partir de las experiencias vividas se hacen recomendaciones para quienes deseen incursionar en trabajos o propuestas de mejora relacionados al tema, metodología o acciones.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN ACCIÓN.

La metodología con la cual se trabajó el informe de prácticas es la investigación acción desde la perspectiva de Latorre (2005) y Elliott (1993).



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Esta metodología de investigación, a partir de lo definido por Latorre, coloca al maestro como un sujeto investigador cuya tarea es la de indagar sobre su propia práctica con la finalidad de mejorar la calidad de la educación que se imparte. En este sentido, la enseñanza no es sólo un acto de transmisión de conocimientos, sino que se convierte en un acto de investigación por sí mismo, de manera que ésta puede definirse como “una actividad investigadora y la investigación como una actividad autorreflexiva realizada por el profesorado con la finalidad de mejorar su práctica” (Latorre, 2005).

Así, la concepción de Latorre sobre la educación se percibe como un fenómeno social el cual no se rige a través de leyes o principios naturales universales, sino que se define por ciertas reglas y normas sociales, de manera que esta implica un proceso investigativo que se basa en el análisis y reflexión de las propias prácticas docentes, para lograr una mejor comprensión de los diferentes contextos y prácticas educativas a las que se enfrenta.

Se optó por utilizar la investigación acción como el fundamento metodológico del presente informe, debido a que desde esta perspectiva el profesor se concibe como un investigador, la práctica docente como un proceso de investigación en sí mismo, y la educación como un fenómeno social sobre el cual elaborar supuestos.

Cuando se tiene esta visión acerca del fenómeno de la educación se abre la posibilidad de realizar reflexiones que no sólo estén centradas en los resultados obtenidos a partir de ciertas estrategias aplicadas, sino que permite observar la propia práctica de manera objetiva, realizar evaluaciones reales acerca de las acciones emprendidas de manera cotidiana y aprovechar las diferentes oportunidades de aprendizaje que se presentan.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Lo anterior, con el fin de revelar áreas de oportunidad y fortalezas, asumir un rol activo durante la detección y atención de problemáticas del aula, y desarrollar un modelo de docencia donde se cuente con la capacidad de adaptación ante la diversidad de situaciones que se puedan presentar en diferentes contextos.

Con esto, puede retomarse la definición que Elliott hace para comprender qué es la investigación acción. Así, esta es concebida como “un estudio de una situación social con fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” (Latorre, 2005). Pues bien, lo anterior demanda un ejercicio reflexivo que gire en torno a las acciones que realiza el docente para así mejorar su capacidad de actuar ante diferentes situaciones o problemas, de manera que su proceder sea más eficiente, además de implicar estar enmarcada por un determinado contexto social que demanda la comprensión del mismo.

Bajo la perspectiva de la investigación acción, toda acción o fenómeno que se desarrolla dentro del aula puede ser causa o consecuencia de un ejercicio de indagación, todo teniendo como detonante la necesidad del profesor de lograr una mayor comprensión del contexto en el que se inscribe el acto educativo, la identificación de diferentes problemáticas y necesidades que se presentan dentro de la comunidad educativa, y la atención de las mismas con el fin de mejorar la calidad educativa y encaminar la transformación social.

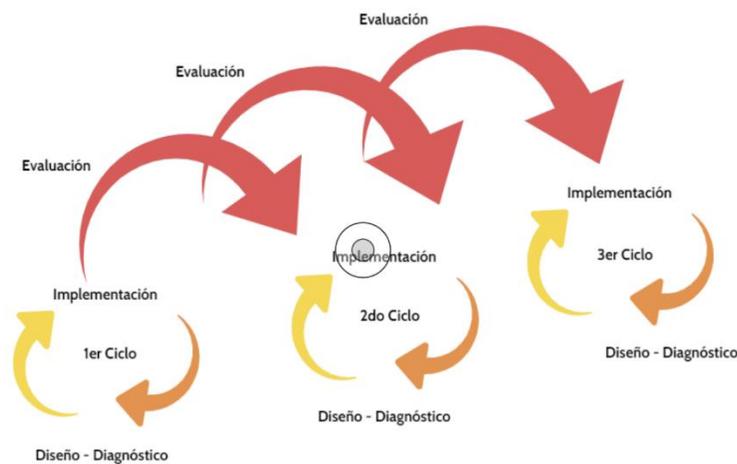
Características de la investigación acción.

Retomando nuevamente la visión de Elliot (citado en Latorre, 2005) respecto a esta metodología, contempla cinco características específicas de la investigación acción:



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

- Se centra en el descubrimiento y resolución de los problemas a los que se enfrenta el profesorado para llevar a la práctica sus valores educativos.
- Supone una reflexión simultánea sobre los medios y los fines. Como fines los valores educativos se definen por las acciones concretas que selecciona el profesorado como medio para realizarlos. Las actividades de enseñanza constituyen interpretaciones prácticas de los valores.
- Es una práctica reflexiva. Como forma de autoevaluación, la investigación acción consiste en que el profesorado evalúe las cualidades de su propio yo tal como se manifiesta en sus acciones.
- Integra la teoría en la práctica. (...) El desarrollo de la teoría y la mejora de las prácticas se consideran procesos interdependientes.
- Supone el diálogo con otras u otros profesionales. En la medida en que el profesorado trata de poner en práctica sus valores profesionales mediante la investigación acción, se hace responsable de los resultados ante sus compañeros (p.26).



Modelo de ciclos reflexivos de Elliot (1993).



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Esta metodología de investigación acción contempla al propio investigador como parte del escenario que se pretende cambiar y lo integra como un sujeto más de estudio. Es esta visión la que permite al docente investigador reflexionar sobre su propio actuar y actuar en consecuencia.

La investigación acción, como lo describe Latorre (2005) tiene dos propósitos principales, el primero es el de cambiar o transformar un entorno, escuela o institución y el segundo es el de generar conocimiento a través de la propia reflexión y la comprensión. Pero estos propósitos no van dirigidos solo al contexto de entorno en el que se trabaja, abarca también la visión de la propia práctica como un factor o condición que genera problemáticas dentro del proceso de aprendizaje en un contexto situado y, por lo tanto, es susceptible de mejora o transformación.

Latorre (2005) propone que algunas de las metas de la investigación acción dentro del ámbito educativo refieren la transformación de las prácticas y la comprensión profunda de las problemáticas, la articulación permanente del ejercicio investigativo como parte primordial para tomar acciones de mejora en las instituciones y de manera profesional con los profesores investigadores, vincular el conocimiento de la realidad al cambio reflexionado, y hacer del profesor el protagonista de la acción en la cotidianidad de la investigación como herramienta para la mejora.

Modalidades de investigación acción.

Dentro de las formas en que se puede llevar a la práctica la investigación acción, existen diferentes modalidades en las cuales se puede enfocar el profesor investigador con el fin de alcanzar metas en función de la posibilidad de acción en el centro en que se quiera



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

emprender esta metodología. Latorre (2005) propone que la investigación acción, desde una revisión completa del material de la época, tiene 3 modalidades diferenciadas:

- La investigación acción técnica.
- La investigación acción práctica
- La investigación acción crítica emancipatoria.

Para la construcción de mi informe de prácticas profesionales, la metodología sobre la cual se desarrolla el trabajo y en la cual me centraré es la investigación acción práctica.

Esta modalidad de la investigación dota al profesorado de un mayor protagonismo y autonomía, siendo el profesor quien delimita las situaciones problemáticas que se abordarán a lo largo del proceso educativo. Como su nombre lo indica, esta se centra en las prácticas que realiza el docente en el aula y el impacto que estas tienen, así como la manera en que dicho impacto se ve reflejado en los participantes, y la transformación de las prácticas sociales (Latorre, 2005).

Además, esta modalidad concibe al maestro como un consultor del proceso, mismo que tiene participación en todas las etapas del mismo, genera un diálogo y un ambiente propicio para la cooperación de los participantes, promover la participación activa y busca el impacto a través del cambio de las prácticas sociales.

De ahí que se considere una modalidad adecuada para mi informe de prácticas, debido a que permite ser un sujeto activo que se integra dentro del proceso investigativo más allá del simple monitoreo y vigilancia del mismo. Una mayor inmersión en el proceso le permite al investigador tener un mayor conocimiento de la manera en que se llevó a cabo, posibilita recopilar una mayor cantidad de datos que ayudan a conocer mejor el



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

proceso, realizar un seguimiento y evaluación más preciso y cercano y, por ende, permite mejorar la práctica a través de una reflexión más profunda y cercana a la realidad.

Modelo del ciclo reflexivo.

Latorre (2005) menciona que la investigación acción suele concebirse como un proyecto donde se llevan a cabo estrategias de acción vinculadas a las necesidades del profesorado respecto a un problema detectado y eso representa “un proceso que se caracteriza por su carácter cíclico, que implica un «vaivén» (espiral dialéctica) entre la acción y la reflexión, de manera que ambos momentos quedan integrados y se complementan. El proceso es flexible e interactivo en todas las fases o pasos del ciclo” (p.32).

De aquí que el trabajo de la investigación a partir de ciclos de reflexión contempla una forma objetiva de sistematizar la reflexión y los procesos de mejora. Para los efectos de mi informe de prácticas profesionales, es pertinente el desarrollo de estos ciclos a través de la propuesta de Elliott (1993). Su modelo contempla las siguientes fases para su desarrollo en un marco de investigación acción práctica:

- Identificación de una idea general.
- Exploración o planteamiento de las hipótesis de acción.
- Construcción del plan de acción.
- La puesta en marcha del primer paso de la acción.
- La evaluación.
- La revisión del plan general.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Con el fin de evidenciar más a fondo el desarrollo de la reflexión de las propuestas de acción para el cambio, tomo como base el modelo de ciclos reflexivos de Elliott para la construcción de un modelo de reflexión cíclica que se ajuste a los objetivos planteados en mi informe. Dando como resultado la siguiente estrategia de reflexión:

1. Construcción del escenario para desarrollar la reflexión en el marco metodológico de la investigación acción.
2. Identificación del nivel de flexibilidad con el que se va a trabajar en la reflexión de cada una de las estrategias.
3. Descripción de la estrategia a través de la planificación.
4. Descripción sobre el desarrollo de la estrategia (diario).
5. Reflexión en torno a la aplicación.
6. Recuperación de instrumentos de evaluación de la estrategia.
7. Reflexión en torno a las áreas de oportunidad y las fortalezas.
8. Consideraciones específicas para el desarrollo de la siguiente estrategia

TÉCNICAS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

En todo proceso de investigación, la recolección de información útil para su análisis y posterior reflexión, integra uno de los puntos medulares del proceso de investigación acción, es por esto que es de vital importancia integrar las formas a través de las cuales recuperé la información en el desarrollo de mis prácticas profesionales y en el desarrollo de las estrategias construidas.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Existen 4 técnicas principales que me permiten recabar información valiosa y que tienen relación directa con el proceso de reflexión que permea en el desarrollo de la metodología de investigación acción; la observación participante, el diario del investigador, el análisis de documentos y la encuesta.

Observación participante.

Desde la perspectiva de Latorre (2005) la observación participante representa una opción esencial para la comprensión de una realidad y sus cambios tomando al propio investigador como parte del proceso a observar. Entonces la observación participante es “(...) una estrategia metodológica que implica la combinación de una serie de técnicas de observación y la participación directa” (p.57). Esta forma de observación le da al investigador la oportunidad de indagar y profundizar sobre la comunidad en la que lleva a cabo la investigación, sus formas de relacionarse y sobre todo las problemáticas que los aquejan.

Bajo esta perspectiva es necesario que el investigador asuma un papel de participante completo. Bajo lo propuesto por Gayou (2003) implica que el investigador se asuma como parte del grupo a observar, se convierta en sujeto de investigación y se desempeñe como un miembro activo del grupo que investiga.

Latorre afirma que “Utilizar la observación participante resulta más apropiado cuando los objetivos de la investigación pretenden describir situaciones sociales, generar conocimiento, mejorar o transformar la realidad social” (p.58). Esto, en concordancia con la metodología de investigación acción, permite obtener información a partir de la observación de dos aspectos específicos que contemplan los objetivos del presente informe;



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

el primer aspecto es la observación de mi proceso de intervención en un sentido global, abarcando desde la planificación, la aplicación, la evaluación y recuperación de evidencias de cada una de las estrategias de las cuales se compone el informe para poder mejorar y modificar mis prácticas docentes; el segundo aspecto es el alcance de los propósitos de cada una de las estrategias tomando como base que la evaluación es un proceso integral que pretende dar cuenta del proceso de aprendizaje del alumno y no solo del producto de aprendizaje en sí mismo.

La observación participante me permite tener una visión amplia sobre el actuar de los alumnos y su respuesta sobre las actividades de cada estrategia, y al mismo tiempo me permite analizarme como parte del funcionamiento de un grupo, generando así una reflexión sobre las áreas de oportunidad para la mejora y las principales fortalezas.

El diario del investigador.

Desde la perspectiva de Latorre (2005), el diario del investigador puede adquirir diversas formas y funciones de acuerdo al criterio y necesidad de cada uno de los investigadores. Para efectos de mi informe de prácticas profesionales rescato las nociones de Latorre sobre el diario del investigador como una herramienta donde se recogen “(...) observaciones, reflexiones interpretaciones, hipótesis y explicaciones de lo que ha ocurrido” (p.60). Esta es una técnica que reúne sentimientos y creencias que, como parte de un análisis basado en la investigación acción, pueden llegar a registrar puntos de inflexión clave para el desarrollo de la investigación. El diario es la herramienta más cercana al investigador, y en ella se alojan las principales ideas sobre lo observado desde un papel de participante completo. Esta visión puede ser complementada con la que tiene Porlán (1999) donde describe que el profesor debe ser considerado como un investigador, el diario del



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

profesor es un instrumento que refleja el punto de vista del autor sobre la dinámica del aula, además es una guía para reflexionar sobre la práctica, favorece la conexión de la teoría y la práctica, se focalizan y contextualizan problemáticas y favorece el análisis y la explicación del proceso de investigación sobre la propia práctica. Estas características respecto al diario como recurso de investigación encierran una gran utilidad cuando se trata de investigación acción, pues tienden a describir y analizar escenarios complejos donde el principal propósito es el de la transformación para la mejora.

Análisis de documentos.

Como parte del análisis de resultados, mi informe de prácticas profesionales contempla el análisis de documentos diferenciados como lo son las evidencias de trabajo de los alumnos, los resultados de desempeño de los mismos, así como el análisis del diario del investigador. Desde la perspectiva de Latorre (2005), estos documentos se denominan documentos escritos. El análisis de estos documentos representa una técnica para la recogida de información pues contempla el uso de las producciones de los alumnos e insumos de la clase como recurso para desencadenar el proceso de análisis crítico y de esta manera poder llegar a conclusiones válidas y fundamentadas.

Encuesta.

La encuesta representa una técnica eficiente y eficaz para la recolección de información, esta se compone de preguntas que pueden tener respuestas cerradas o abiertas. En el caso de mi informe esta técnica es utilizada con el fin de obtener información relevante de la percepción de los alumnos y la maestra titular respecto a las estrategias implementadas en el grupo. Esto se hace a través de cuestionarios físicos, dando resultados



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

que son analizados de manera cuantitativa y cualitativa. Este análisis me permite reflexionar en torno a diversas áreas específicas de mi actuar como docente investigador como lo es la planificación, la aplicación de las estrategias y la evaluación.

ACCIÓN.

Desde la mirada de la investigación acción, la intervención en sí misma forma parte de todo un proceso complejo en el que el fin último es la comprensión para el aprendizaje, pero no desde un sentido estricto de enumeración de actividades a realizar, si no como procedimientos que tienen como base el diálogo y la participación activa de los implicados en la acción misma.

Puedo entender entonces, que el proceso conlleva una responsabilidad profesional ética que guía la planificación misma en pro de lograr la comprensión de los alumnos, y esta se puede alcanzar en diferentes niveles, formas, estilos y con diferente utilidad. Puedo entender entonces que la acción representa el camino y las herramientas a través de las cuales el alumno logrará desarrollar un nivel de comprensión de acuerdo a una necesidad inherente a su vida diaria.

Además de lograr que los alumnos aprendan, es indispensable reconocer la innegable realidad de que los propios docentes que realizan investigación acción recuperan conocimiento valioso que, conforme la reflexión se da, decantan en la transformación de las prácticas con fines de mejora.

En este apartado del informe se presentan el conjunto de estrategias planteadas con el fin de alcanzar la comprensión de los alumnos en torno a las categorías de análisis del documento, mismas que brindan un espacio de comprensión y reflexión para la transformación y mejora de mi práctica como docente en formación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

DISEÑO DE LA PROPUESTA 1.

A partir de la revisión teórica realizada y la identificación de las necesidades en el área del autoconocimiento a partir del diagnóstico del grupo de 6°B, se realiza la propuesta de una estrategia para la atención de dicha problemática, junto con las actividades que se abarcan dentro de ella.

A continuación, se presentan una estrategia denominada “Para empezar bien el día”, que incluye dos actividades de meditación de concentración (Walsh, 1996) centradas en la respiración seguidos de un proceso de imaginación activa guiado por el profesor, en donde se realizará la visualización de escenarios con el fin de favorecer ciertas habilidades y centrar la atención en un estímulo en específico. Estas 2 actividades se titulan “El árbol de las preocupaciones” y “La carta embotellada”.

Ambas están enfocadas al desarrollo de habilidades de la dimensión de autoconocimiento: la primera de ellas está orientada hacia el desarrollo de estados de bienestar, mientras la segunda se dirige hacia la motivación de los alumnos. En primer lugar, se busca desarrollar la práctica de la atención hacia un solo estímulo, que será la respiración, de manera que con el ejercicio continuo pueda desarrollarse la habilidad de poner la atención en un objeto en específico y, así, lograr una mayor concentración de los estudiantes durante el desarrollo de la clase.

Así mismo, pretende favorecer una habilidad específica (bienestar y motivación), de manera que el alumnado pueda lograr generar sentimientos de bienestar durante su estancia en la escuela con el fin de lograr un ambiente de aprendizaje más adecuado; también se busca la generación de motivación para favorecer el trabajo autónomo en el aula y el interés en las propuestas didácticas cotidianas.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Se estará trabajando en un periodo de dos semanas, de manera que cada semana se practicarán las dos actividades de meditación propuestas en dos sesiones diferentes, para que al finalizar el periodo cada meditación se haya realizados dos veces. Esto, con el fin de comenzar a introducir a los alumnos a la práctica de la meditación en la escuela y que se familiaricen con la naturaleza de los ejercicios.

ESTRATEGIA 1. “PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA”.

PROPÓSITO. Que los alumnos identifiquen y manifiesten situaciones que les producen emociones positivas y negativas y cómo les afectan, a través de actividades de meditación de concentración, para la generación de sentimientos de bienestar, el favorecimiento de la motivación y la mejora del rendimiento académico.

SITUACIÓN DIDÁCTICA. La situación didáctica gira en torno a la visualización por parte del alumno dentro de un entorno de relajación y que evoque sentimientos de tranquilidad y relajación, donde se genere un ambiente en donde el estudiante pueda expresar abiertamente situaciones que le producen emociones positivas y negativas.

DISTRIBUCIÓN DE LA ESTRATEGIA. La primera actividad denominada “El árbol de las preocupaciones” se realizará en dos sesiones, los días 13 y 20 de marzo de 2023. La actividad denominada “La carta embotellada” se aplicará los días 14 y 21 de marzo de 2023.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Actividad de meditación 1. El árbol de las preocupaciones.

ACTIVIDAD 1. EL ÁRBOL DE LAS PREOCUPACIONES.			
FECHA DE APLICACIÓN:		Lunes 13 de marzo de 2023 / lunes 20 de marzo de 2023.	
DIMENSIÓN:		Autoconocimiento.	
HABILIDAD ASOCIADA:		Bienestar.	
TIEMPO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando a los alumnos que los próximos minutos estarán dedicados a hacer un ejercicio para que se relajen y puedan liberar su mente de las preocupaciones que puedan tener. Se explica que la actividad se desarrollará en total silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que este dará inicio y término cuando escuchen sonar un cuenco. También se les indicará que, en caso de que alguien se emocione mucho e incluso llegue a llorar, no nos deberemos de burlar ni hacer ningún tipo de expresión.</p>	<p>Cuenco. Música relajante. Bocina. Hojas de árboles. Árbol de fomi (proporcionado por el docente).</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS.</p> <p>Evidencia de la aplicación de la meditación (hojas de los árboles).</p> <p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA.</p> <p>Instrumento 1: Escala de valoración para autoevaluación (anexo 6).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.</p> <p>Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente guiará las respiraciones, indicando qué se debe hacer (inhalamos, sostenemos, exhalamos) y haciendo el conteo de los tiempos.</p> <p>Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p>		<p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p>
7 min	<p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “en esta ocasión, realizaremos un viaje muy especial, un viaje a un jardín donde podrás conocer al árbol de las preocupaciones, así que respira, ponte cómodo y déjate llevar por tu imaginación”.</p> <p>El maestro indica que primero harán 3 respiraciones, tomando aire por la nariz y exhalando por la boca suavemente, para luego volver al ritmo natural de respiración, indicando</p>		<p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

que poco a poco nos acercamos a nuestro destino.

En este momento, el maestro comienza a reproducir sonidos de la naturaleza, para comenzar la visualización del jardín a través de las siguientes indicaciones:

“Imagínate a la puerta de un jardín muy bonito, rodeado por una valla de madera. Ahora, imagina cómo entras abriendo esa valla, y empiezas a descubrir un jardín lleno de flores de colores. Puedes sentir los olores, quizás huele a rosas, o a hierba fresca, o quizás huele a árboles frutales: naranja, limón, mmm... es un olor muy agradable que te invita a seguir andando y descubriendo otros rincones de ese bonito jardín. Sigues caminando, observando las plantas, las flores, los insectos, algunos pájaros volando, otros se posan en los árboles, y de repente ves que en el centro de ese jardín hay un árbol muy grande; es un árbol muy especial, tiene unas ramas gigantes y fuertes raíces en la tierra; comienzas a ver su corteza y notas que entre sus arrugas comienzan a formar un rostro muy particular. Te das cuenta que ese rostro es el tuyo, cuando ya eres alguien viejo, y es un rostro que te da tranquilidad. El árbol abre sus ojos y te da la bienvenida a este jardín: el árbol te habla y te dice que puedes colgar todo aquello que te preocupe en sus ramas, que él se lo quedará, porque él es el Árbol de las preocupaciones, y tiene el mágico poder de quitar las preocupaciones a quien lo desee con mucha fuerza. Así que, puedes pensar en alguna preocupación que tengas, algún pensamiento que te esté dando vueltas por la cabeza y no te lo puedas quitar; pues ahora es un buen momento para pensar en él (se hace una breve pausa de 10 segundos). Si ya lo has encontrado, imagina cómo escribes ese pensamiento en una hojita de papel y la cuelgas en el árbol de las preocupaciones, en la rama que a ti más te guste, y lo dejas ahí. Eres consciente de que tienes ese pensamiento, esa preocupación, pero la dejas ahí, fuera de tu mente. Ahora, te sientas en los pies del árbol y sólo respira, respira y llénate de calma. Respira y siente cómo cada vez tu mente se va quedando más vacía, más tranquila. Respira y siente una sensación agradable por todo tu cuerpo, porque ahora tus preocupaciones



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>se han quedado en el árbol, fuera de ti, ya no te perturban más. Ahora, respira, y disfruta de este momento en tu jardín (permanecen en silencio por un minuto).</p> <p>Dentro de un momento sonará el cuenco, cuando deje de sonar, abrirás tus ojos lentamente”.</p> <p>En este momento, sonará el cuenco que da término a la meditación.</p>		
5 min	<p>CIERRE.</p> <p>Al finalizar, se le proporciona a cada alumno una imagen de una hoja de un árbol, en donde deberán de escribir las preocupaciones que tuvieron en mente durante la meditación, para luego colgarla en un árbol de papel que el docente colocará en el pizarrón.</p> <p>Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.</p> <p>Finalmente, se realizará un ejercicio de reflexión en donde se indica a los alumnos que se espera que con esta actividad hayan liberado su mente de algún problema que hayan tenido, que se relajaran, y que sobre todo se sintieran más a gusto dentro del salón de clases.</p>		



Actividad de meditación 2. La carta embotellada.

ACTIVIDAD 2. LA CARTA EMBOTELLADA.			
FECHA DE APLICACIÓN:		Martes 14 de marzo de 2023 / martes 21 de marzo de 2023.	
DIMENSIÓN:		Autoconocimiento.	
HABILIDAD ASOCIADA:		Motivación.	
TIEMPO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando que, al igual que ayer, hoy haremos un ejercicio similar, un viaje a un nuevo lugar para que los alumnos se relajen y puedan concentrarse en los aspectos positivos de su vida.</p> <p>Se explica que la actividad se desarrollará en total silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que este dará inicio y término cuando escuchen sonar un cuenco. También se les indicará que, en caso de que alguien se emocione mucho e incluso llegue a llorar, no nos deberemos de burlar ni hacer ningún tipo de expresión.</p>	<p>Cuenco. Música relajante. Bocina. Hojas de colores. Frasco de vidrio (proporcionado por el docente).</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS. Evidencia de la aplicación de la meditación (carta).</p> <p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA. Instrumento 2: Cuestionario para autoevaluación (anexo 7).</p> <p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p> <p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.</p> <p>Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente guiará las respiraciones, indicando qué se debe hacer (inhalamos, sostenemos, exhalamos) y haciendo el conteo de los tiempos.</p>		
7 min	<p>Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p> <p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “en esta ocasión, realizaremos un viaje a un nuevo lugar, a un lugar donde podrás encontrarte con la persona más importante en tu vida, así que respira, ponte cómodo y déjate llevar por tu imaginación”.</p> <p>El maestro indica que primero harán 3 respiraciones, tomando aire por la nariz y</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

exhalando por la boca suavemente, para luego volver al ritmo natural de respiración, indicando que poco a poco nos acercamos a nuestro destino.

En este momento, el maestro comienza a reproducir sonidos del mar, para comenzar la visualización de una playa a través de las siguientes indicaciones:

“Imagínate a ti mismo caminando solo por una montaña de arena. Vas caminando de subida, sintiendo cómo a cada paso tus pies se hunden ligeramente en la arena. Sientes un viento muy agradable y cálido impactando tu rostro, sientes cómo tu cabello se mueve junto con el viento, y a lo lejos alcanzas a escuchar los sonidos agua y de las gaviotas. Te sientes muy tranquilo y en paz.

Estás a punto de alcanzar la cima de la montaña de arena, cada vez escuchas más cerca el agua impactando en la orilla, hasta que llegas a la cima. En la cima, puedes ver una playa de arena blanca que se siente suave como la harina en las manos, tal vez veas a algunos cangrejos que se ocultan en la playa, y frente a ella ves el mar de un color azul intenso, que se extiende hasta el horizonte, donde se separa del cielo azul. Ves las olas mecerse tranquilamente, impactando con suavidad la orilla de la playa, y ves la espuma que se disuelve con cada nuevo impacto de las olas. Te sientes tranquilo y pleno.

Empiezas a caminar hacia el agua, sintiendo cómo el viento alborota tu pelo y tu ropa. A lo lejos, alcanzas a ver un pequeño bote que se va acercando a la playa conforme tú llegas a la orilla. A cada paso, ves cómo se acerca más y más ese bote, hasta que llega a la orilla. Te asomas, y adentro ves a un bebé dormido, envuelto en una cobija blanca. Te acercas más, y te das cuenta de que ese bebé eres tú, ves tu rostro en aquel bebé, eres tú cuando eras pequeño.

Te acercas y tomas a ese bebé entre tus brazos, lo acuestas junto a tu pecho, y te sientas en la arena suave.

Acaricia su rostro con tus dedos, abrázalo y acércalo a tu corazón, míralo sonreír, y ahora jueguen juntos en la arena. Ahora, mira a ese bebé a los ojos y repite *estoy orgulloso de ti, estoy orgulloso de lo que eres*. Dile a ese bebé *te amo*, abrázalo, y recuerda que ese eres tú.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>Ahora, dile que llegó la hora de dormir. Toma a ese niño, envuélvelo en sus cobijas, protégelo de la brisa. Mira cómo se va quedando dormido, y conforme se va durmiendo, mira cómo se va haciendo más y más pequeño, hasta el tamaño de una canica. Es momento de descansar.</p> <p>Ahora toma a ese bebé, y deposítalo en tu pecho, ponlo junto a tu corazón, y déjalo descansar (permanecen en silencio por un minuto).</p> <p>Dentro de un momento sonará el cuenco, cuando deje de sonar, abrirás tus ojos lentamente”.</p> <p>En este momento, sonará el cuenco que da término a la meditación.</p>		
5 min	<p>CIERRE.</p> <p>Al finalizar, se le proporciona a cada alumno una hoja de color, en donde deberán de escribir una carta donde manifiesten algo que quieran decirle a ese niño pequeño, para luego meterlas dentro de un recipiente de vidrio que llevará el docente.</p> <p>Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.</p> <p>Finalmente, se realizará un ejercicio de reflexión en donde se indica a los alumnos que se espera que con esta actividad se hayan sentido mejor consigo mismos y se motivaran más a sí mismos, que se relajaran, y que sobre todo se sintieran más a gusto dentro del salón de clases.</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Relación de la estrategia con las categorías de análisis.

Categoría: Bienestar.

- La actividad 1 “El árbol de las preocupaciones” se enfoca hacia la generación de sentimientos de bienestar en los estudiantes. Esto, a través de la expresión de situaciones que a cada alumno le generan preocupación o emociones aflictivas, de manera que la expresión de dichas situaciones propicie una descarga de emociones negativas que proporcionen sensaciones de alivio y bienestar. Además, el enfoque de la atención en la respiración también puede provocar una respuesta de relajación que traiga como consecuencia la percepción de bienestar posterior a la realización de la meditación.

- La actividad 2 “La carta embotellada”, si bien no está enfocada directamente a la habilidad del bienestar, también incluye ejercicios centrados en el enfoque en la respiración, mismas que a través de la generación de respuestas de relajación puede contribuir a la evocación de sensaciones de bienestar. Así mismo, la visualización de entornos y escenarios armónicos y agradables para los alumnos también pueden traer como consecuencia una mejora en dicha habilidad.

Categoría: Motivación.

- La actividad 2 “La carta embotellada” trabaja con la habilidad de la motivación. En este caso, se tiene la visualización de escenarios en donde los alumnos tiene la oportunidad de expresar emociones y deseos positivos dirigidos hacia ellos mismos, y con ello se trae como consecuencia el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes, aumentando con ello la confianza en sí mismos y, por



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

ende, perciben mayor motivación para realizar las actividades del día a día, ya que se ven a sí mismos más capaces y tienen más claras las habilidades que poseen.

- La actividad 1 “El árbol de las preocupaciones” trabaja en menor medida la motivación. Sin embargo, con la expresión de emociones y situaciones aflictivas los estudiantes pueden percibir cierto grado de alivio, de manera que por un momento pueden dejar de lado dichas preocupaciones y así concentrarse mejor en las actividades de la clase, realizando producciones de mayor calidad, generando mejor recepción de los aprendizajes, y con ello, sentirse motivados al ver lo que pueden hacer cuando se concentran mejor.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

DISEÑO DE LA PROPUESTA 2.

Luego de haber realizado una revisión teórica previa y haber identificado diferentes necesidades y características del grupo de prácticas, además de la toma en cuenta de las consideraciones específicas para el desarrollo de la siguiente estrategia elaboradas a partir del análisis y reflexión de la propuesta anterior, se presenta la reestructuración de la propuesta de la estrategia para la atención de la problemática identificada, junto con las actividades que se trabajarán dentro de ella.

A continuación, se presenta la estrategia “Vamos a concentrarnos”, misma que incluye 6 actividades de meditación de concentración (Walsh, 1996), centradas en la respiración de los estudiantes, en su cuerpo y las sensaciones que les producen, y ejercicios de imaginación activa guiados por el profesor; todo esto, con el fin de favorecer habilidades socioemocionales y la mejora de la concentración a partir de la focalización de la atención. Estas actividades se titulan El árbol de los deseos, Tranquilos y atentos como una rana, Mi lugar favorito y El jardín secreto.

Las actividades están enfocadas al desarrollo de habilidades en la dimensión de autoconocimiento, siendo estas la generación de estados de bienestar que experimentan los alumnos y la consecuente mejora de la motivación de los mismos. Esto, a través de la práctica de la atención hacia un estímulo en específico y la expresión de las emociones, buscando que con el ejercicio constante de ellas se logre mayor desarrollo en la habilidad de la atención y, en conjunto con la adquisición de habilidades socioemocionales, lograr una mayor concentración, un ambiente de aprendizaje más adecuado y mayor motivación, que lleven a la mejora del rendimiento académico.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Se trabajará durante un periodo de dos semanas, organizando el trabajo de manera que en la primera semana se tengan 3 actividades de meditación en 3 sesiones diferentes, mientras en la segunda semana se tendrá solamente una, para que al finalizar el periodo se hayan trabajado el total de las 4 meditaciones propuestas.

ESTRATEGIA 2. “VAMOS A CONCENTRARNOS”.

PROPÓSITO. Emplear estrategias que permitan a los alumnos la generación de emociones y estados de bienestar, a través de actividades de meditación de concentración, para el favorecimiento de la motivación y la mejora del rendimiento académico.

SITUACIÓN DIDÁCTICA. La situación didáctica gira en torno a la práctica de actividades de meditación de concentración en la respiración, en el propio cuerpo y en la visualización de entornos de relajación, evocando sentimientos de tranquilidad y relajación, generando un escenario para la expresión de las emociones.

DISTRIBUCIÓN DE LA ESTRATEGIA. Cada actividad se trabajará una sola ocasión. La primera actividad denominada “El árbol de los deseos” se realizará el día 24 de abril de 2023; la segunda, llamada “Tranquilos y atentos como una rana” se realizará el día 25 de abril. La tercera, llamada “Mi lugar favorito” se estará trabajando el día 26 de abril, mientras la última “El jardín secreto” se aplicará el 2 de mayo.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Actividad de meditación 1. El árbol de los deseos.

ACTIVIDAD 1. EL ÁRBOL DE LOS DESEOS.			
FECHA DE APLICACIÓN:		Lunes 24 de abril de 2023.	
DIMENSIÓN:		Autoconocimiento.	
HABILIDAD ASOCIADA:		Bienestar y motivación.	
TIEMPO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando a los alumnos que los próximos minutos estarán dedicados a hacer nuevamente un ejercicio de meditación, con el propósito de que desarrollen pensamientos y emociones positivas.</p> <p>Se indica que la actividad se desarrollará en total silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que esta dará inicio y término cuando escuchen sonar el cuenco.</p>	<p>Cuenco.</p> <p>Música relajante.</p> <p>Bocina.</p> <p>Imágenes de palomas.</p> <p>Árbol de fomi (proporcionado por el docente).</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS.</p> <p>Evidencia de la aplicación de la meditación (imágenes de palomas con su pensamiento escrito).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar ambas manos sobre el estómago.</p> <p>Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente realizará las respiraciones junto con los alumnos, llevando el conteo de los tiempos.</p> <p>Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p>		<p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA.</p> <p>Instrumento 1: Cuestionario para autoevaluación (anexo 10).</p>
7 min	<p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “el día de hoy vamos a hacer un viaje a un lugar donde conocerás al árbol de los deseos, así que ponte cómodo”.</p> <p>El salón permanece un momento en silencio antes de comenzar a reproducir sonidos de la naturaleza, para comenzar la visualización de un jardín a través de las siguientes indicaciones:</p> <p>“Piensa en un lugar tranquilo, donde puedes estar en paz con los sonidos de la naturaleza. Imagínate a la puerta de un jardín rodeado por una valla de madera... Imagina cómo entras abriendo esa valla, y empiezas a descubrir un jardín muy bello. Puedes sentir los olores, las</p>		<p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p> <p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

texturas, los colores, el sonido del viento y de los pájaros. Detente un momento a disfrutar de este momento y lugar... De repente ves que en el centro de ese jardín hay un árbol muy grande; es un árbol muy parecido al que ya conoces, con sus fuertes raíces, sus gruesas ramas, su denso follaje, su rostro anciano... incluso miras hacia arriba, y descubres que está poblado por un grupo de pájaros blancos que descansan en su copa... Es el árbol de los deseos. El árbol abre sus ojos y te da la bienvenida a este jardín, te habla y te dice que puedes colocar en él todos aquellos deseos o pensamientos honestos que tengas, y los cuidará. Así que, puedes pensar en algún deseo, alguna esperanza o incluso algo sobre lo que te sientas agradecido (se hace una breve pausa de 10 segundos). Si ya lo has encontrado, imagina cómo escribes ese pensamiento en una hoja de papel y se la entregas a uno de esos pájaros que viven en el árbol, al que tú quieras... y ahora mira cómo se lo lleva lejos, a resguardarlo, esperando a ser cumplido algún día, porque nuestros deseos no siempre se cumplen cuando nosotros queremos. Ahora, te sientas en los pies del árbol y sólo respira... respira y llénate de calma. Respira y siente cómo cada vez tu mente se va quedando más vacía, más tranquila. Respira y percibe una sensación agradable por todo tu cuerpo. Ahora, respira, y disfruta de este momento en tu jardín (permanecen en silencio por un minuto). Llegó el momento de levantarnos y despedirnos del jardín, saliendo por la misma puerta que entramos, y no olvides cerrar. Dentro de un momento sonará el cuenco, cuando deje de sonar, abrirás tus ojos lentamente”. En este momento, sonará el cuenco que da término a la meditación.

5 min

CIERRE.

Al finalizar, se le proporciona a cada alumno una imagen de una paloma, en donde deberán de escribir el deseo o pensamiento que tuvieron en mente durante la meditación, para luego colgarla en un árbol de papel que el docente colocará en el pizarrón.

Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.



Actividad de meditación 2. Tranquilos y atentos como una rana.

ACTIVIDAD 2. TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA.			
FECHA DE APLICACIÓN:		Martes 25 de abril de 2023.	
DIMENSIÓN:		Autoconocimiento.	
HABILIDAD ASOCIADA:		Motivación y bienestar.	
TIEMPO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando que, al igual que ayer, hoy haremos un ejercicio similar, pero en esta ocasión esta actividad será más breve y un poquito diferente a lo que habíamos hecho hasta el momento.</p> <p>Se indica que la actividad se desarrollará en silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que este dará inicio y término cuando escuchen sonar un cuenco.</p>	<p>Cuenco. Música relajante. Bocina. Imágenes de ranas. Frasco de vidrio (proporcionado por el docente).</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS.</p> <p>Evidencia de la aplicación de la meditación (imágenes de ranas con su percepción de la actividad).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar ambas manos sobre el estómago.</p> <p>Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente realizará las respiraciones con los alumnos, haciendo el conteo de los tiempos.</p> <p>Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p>		<p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA.</p> <p>Instrumento 1: Cuestionario para autoevaluación (anexo 10).</p>
7 min	<p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “en este ejercicio aprendes a estar tranquilo y atento como una rana... El principio de todo ejercicio de atención es parar con lo que estás haciendo para poder concentrarte y observar, para descubrir lo que sientes, piensas y hacer”.</p> <p>En este momento, el maestro comienza a reproducir música relajante, para continuar con la guía de la meditación:</p> <p>“Una rana puede enseñarte a parar y observar... salta, se para y se sienta muy quieta mientras observa lo que pasa, y sólo se mueve para comer, o si se asusta... si te sientas como una rana entonces solo te mueves cuando</p>		<p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p> <p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

realmente lo necesitas. Cuando respira, su barriguita se abulta un poco y se hunde otra vez, y no deja que las cosas la distraigan fácilmente, aunque se da cuenta de lo que pasa a su alrededor.

Tú también puedes aprender a estar tranquilo y atento como una rana, así que quiero pedirte que me escuches con atención, e imagines que eres una rana a la orilla de un gran estanque... para estar sentado como una rana, date un tiempo para dejar tus brazos y piernas quietos, tu vientre quieto, tu cabeza y todo tu cuerpo quietos... quizás notes que siempre hay algo que se mueve en tu cuerpo, como un dedo, la pierna, o los párpados, y está bien, porque el ejercicio se trata de que te des cuenta de lo que sientes en este momento... quizás te des cuenta de que con cada respiración algo pasa en tu cuerpo... lleva tu atención a la punta de tu nariz, donde el aire entra y sale, y concéntrate en lo que sientes ahí, o quizás lo sientas en tu garganta, pecho o vientre. Coloca tus manos en tu vientre y siente cómo se mueve con cada respiración... es curioso estar con la atención en tu respiración, porque puedes notar de todo, notar si tu respiración es tranquila o algo intranquila, las pausas en tu respiración... si sigues concentrado, te darás cuenta de que tu respiración ya se volvió más tranquila y profunda, y tu cuerpo está más tranquilo y relajado... toma un momento para concentrarte en tu respiración, en cómo tu vientre se abulta y se ahueca, se abulta y se ahueca... (se guardará silencio por un minuto).

Dentro de un momento sonará el cuenco, cuando deje de sonar, abrirás tus ojos lentamente, no sin antes desearte un excelente día”.

En este momento, sonará el cuenco que da término a la meditación.

5 min

CIERRE.

Al finalizar, se le proporciona a cada alumno un dibujo de una rana, mismo que deberán de colorear y escribirán en la parte de atrás cómo se sintieron durante la actividad, para luego meter las hojas dentro de un recipiente de vidrio que llevará el docente.

Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.



Actividad 3: Mi lugar favorito.

ACTIVIDAD 3. MI LUGAR FAVORITO.			
FECHA DE APLICACIÓN:	Miércoles 26 de abril de 2023.		
DIMENSIÓN:	Autoconocimiento.		
HABILIDAD ASOCIADA:	Bienestar y motivación.		
TIEMPO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando a los alumnos que los próximos minutos estarán dedicados a hacer un ejercicio de meditación similar a los que conocen, pero cambiando el escenario donde se imaginarán. Se indica que la actividad se desarrollará en total silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que esta dará inicio y término cuando escuchen sonar el cuenco.</p>	<p>Cuenco. Música relajante. Bocina. Cuaderno Árbol de fomi (proporcionado por el docente).</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS. Evidencia de la aplicación de la meditación (cuaderno de trabajo describiendo su experiencia).</p> <p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA. Instrumento 1: Cuestionario para autoevaluación (anexo 10).</p> <p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p> <p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar ambas manos sobre el estómago.</p> <p>Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente realizará las respiraciones junto con los alumnos, llevando el conteo de los tiempos.</p> <p>Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p>		
7 min	<p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “el día de hoy vamos a hacer un viaje a ese lugar especial, donde te encontrarás con tu persona especial, así que ponte cómodo”.</p> <p>El salón permanece un momento en silencio antes de comenzar a reproducir música relajante, para comenzar el ejercicio a través de las siguientes indicaciones:</p> <p>“Con los ojos cerrados, respira profundamente y al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 2... nuevamente, respira de forma profunda, al exhalar repite mentalmente y visualiza el número 1. Pon atención en tu cuero cabelludo y relájalo, sintiendo cómo se aflojan tus cabellos... ahora tu frente y la piel que la</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

cubre... tal vez sientas un ligero hormigueo producido por tu circulación. Relaja completamente la tensión de tus ligamentos, recorriendo tus ojos, mejillas y boca, teniendo toda tu cara relajada. Baja por tu cuello y relaja todas sus partes, interiores y exteriores. Ahora suelta tus hombros, siente cómo se aflojan y se relajan, y lleva esta relajación por tus brazos, antebrazos y manos. Siente la relajación de tus dedos, aflójalos... Relaja tu pecho, siente cómo tus pulmones y tu corazón se relajan, y tu respiración se hace más tranquila.

Baja por tu estómago y relájalo, siente su roce con la ropa. Recorre tus órganos internos y relájalos, siente cómo se aflojan tus músculos... relaja tus muslos, por dentro y por fuera, y tus rodillas también, tus pantorrillas y tobillos. Fija la atención en tus pies, siente la planta de tus pies, y aflójalos, llevando esta relajación a tus dedos.

Siente como si tu cuerpo no te perteneciera. Lleva tu mente a un lugar de descanso, el que quieras. Lévala a ese lugar especial en el que te sientes a gusto, puede ser una montaña, el mar, tu hogar, el que tú quieras. Y quédate ahí contemplando, no te pierdas ningún detalle de lo que ves alrededor. Guarda silencio un momento (se guarda silencio un minuto).

Ahora, mira a una persona que se viene acercando a lo lejos. Esa es tu persona favorita, aquella persona a la que más quieres en este mundo y en quien más confías. Puedes estar un momento con esa persona en tu lugar especial, pueden hablar, puedes abrazarla, puedes decirle lo que quieras en total tranquilidad (se guarda silencio por un minuto).

Dentro de un momento sonará el cuenco, cuando deje de sonar, abrirás tus ojos lentamente”.

En este momento, sonará el cuenco que da término a la meditación.

5 min

CIERRE.

Al finalizar, cada alumno deberá de escribir en su cuaderno el lugar que visitaron, a qué persona vieron, y cómo se sintieron en ese momento. Pueden expresarlo también con dibujos.

Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.



Actividad 4: El jardín secreto.

ACTIVIDAD 4. EL JARDÍN SECRETO.			
FECHA DE APLICACIÓN:		Martes 2 de mayo de 2023.	
DIMENSIÓN:		Autoconocimiento.	
HABILIDAD ASOCIADA:		Bienestar y motivación.	
TIEMPO	DESARROLLO DE LA TÉCNICA	RECURSOS	EVALUACIÓN
3 min	<p>INICIO</p> <p>Se comienza indicando a los alumnos que los próximos minutos estarán dedicados a hacer un ejercicio de meditación. Se indica que la actividad se desarrollará en total silencio, con los ojos cerrados en todo momento, y que esta dará inicio y término cuando escuchen sonar el cuenco.</p>	<p>Cuenco. Música relajante. Bocina. Hojas blancas.</p>	<p>DESEMPEÑO DE LOS ALUMNOS. Evidencia de la aplicación de la meditación (dibujo sobre su jardín secreto).</p>
3 min	<p>DESARROLLO</p> <p>Se realiza un ejercicio de respiración consciente, en donde los alumnos se sientan con la espalda derecha en una posición cómoda, y se solicita colocar ambas manos sobre el estómago. Acto seguido, realizan 4 respiraciones completas, donde cada inhalación durará 4 segundos, se sostendrá por 5 segundos, y la exhalación se dará en 7 segundos. Durante este tiempo, el docente realizará las respiraciones junto con los alumnos, llevando el conteo de los tiempos. Al término, sonará el cuenco que da inicio a la meditación, momento en que los alumnos cierran sus ojos.</p>		<p>IMPACTO DE LA ESTRATEGIA. Instrumento 1: Cuestionario para autoevaluación (anexo 10).</p>
7 min	<p>El docente comienza a guiar la meditación, indicando con voz suave “el día de hoy vamos a hacer un viaje a un lugar especial, a tu jardín secreto, así que ponte cómodo”.</p> <p>El salón permanece un momento en silencio antes de comenzar a reproducir sonidos de la naturaleza, para comenzar el ejercicio a través de las siguientes indicaciones: “Imagínate a ti mismo parado dentro de una habitación. En esta habitación, el piso es blanco, las paredes son blancas, el techo es blanco... das media vuelta, y encuentras las puertas de un elevador. Te acercas lentamente, y las puertas del elevador se abren ante ti. Puedes entrar, adelante. Adentro, miras a tu alrededor. Es un elevador pequeño, con las paredes grises y bien iluminadas. A tu derecha, puedes ver los botones con los pisos del elevador. Ahora estás en el piso 3. Vamos a bajar al piso 2, aprieta ese botón. El</p>		<p>Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 8).</p> <p>Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación) (anexo 9).</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

elevator se cierra, y tú comienzas a sentir cómo bajas. Conforme vas bajando, sientes cómo tu cuerpo se relaja, desaparece la tensión en tus músculos, sientes cómo tus piernas se relajan. Tus brazos se relajan. Tus manos, tus pies y tu torso están relajados.

Llegamos al segundo piso.

Las puertas del elevador se abren y ves el interior de una cueva. Las paredes son de piedra fresca, ves algunas raíces colgando del techo, y sientes la humedad. Ves que afuera de la cueva hay un enorme campo de pasto verde, hasta donde alcanza la vista. Puedes salir un momento.

Quédate en la entrada de la cueva, y contempla durante un rato ese pastizal (se guarda silencio por 30 segundos).

Es tiempo de regresar al elevador. Pero cuando entras, miras un espejo ahí dentro. Acércate con confianza y obsérvate cuidadosamente. Mira tus ojos, tu boca, tu nariz, tu cabello. Ahora, tu pelo comienza a cambiar de color, el que tú prefieras. Obsérvate, tu pelo ahora es de un color diferente, pero sigue siendo tu pelo (se guarda silencio por 30 segundos).

Ahora vamos a bajar al piso 1. Es momento de terminar de relajar todo tu cuerpo, sientes cómo se disuelve la tensión de tus hombros, tu nariz, tus cejas, tu rostro completo conforme bajamos.

Llegamos al piso 1, y estás totalmente relajado. Se abre el elevador, y observas un paisaje lleno de nieve y hielo, todo blanco. No sientes frío, te sientes cómodo. Puedes salir un momento, caminas un poco, y te sientas. Ahí sentado, observas un bloque de hielo gigante, totalmente blanco, avanzando suavemente en el mar. Avanza muy lento, al ritmo de un caracol, y tú sólo te sientas a ver cómo se desliza en el agua (se guarda silencio por 30 segundos).

Regresamos al elevador. Al entrar, te das cuenta de que hay un botón más, que da al sótano. No tengas miedo de apretarlo, vamos a bajar.

Sientes cómo te relajas todavía más, sientes cómo todo tu cuerpo se vuelve de trapo, queda totalmente flojo.

Hemos llegado al sótano. Se abren las puertas y ante ti está un jardín, un jardín único que sólo tú conoces, ese es tu jardín.

Ahora, puedes salir y pasearte un rato por tu jardín secreto. Obsérvalo detalladamente.

Ahora, quédate un momento y descansa en ese espacio (se guarda silencio por un minuto).



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>Ahora, hay que regresar. Vuelve a entrar por la puerta del elevador, da una última mirada a tu jardín, y vamos al piso 1. El elevador se cierra y comienza a subir. Contaré hasta el 3, y cuando llegue al 3, el elevador se detendrá en el piso 1 y se abrirán las puertas (se cuenta del 1 al 3). Mira hacia afuera pero no salgas, sólo observa ese paisaje de hielo en paz.</p> <p>Ahora, vamos al piso 2. Aprieta el botón, se cierran las puertas, y comenzamos a subir. Contaré del 1 al 3, y al llegar a 3, el elevador se detendrá en el piso 2 y abrirá sus puertas (se cuenta del 1 al 3).</p> <p>Mira hacia afuera sin salir, mira las paredes de piedra, y mira ese pastizal verde por un momento. Vamos a regresar al piso 3. Aprieta el botón, se cierran las puertas, y comenzamos a subir. Al contar hasta 3, las puertas se abrirán (se cuenta del 1 al 3).</p> <p>Regresamos al piso 3, estamos de vuelta en esa habitación blanca del inicio. Lo único que hay es una almohada en el centro. Ve y siéntate en esa almohada. En un momento sonará la campana, y podrás abrir los ojos lentamente”.</p> <p>En este momento, sonará la campana que da término a la meditación.</p>		
5 min	<p>CIERRE.</p> <p>Al finalizar, se le proporciona a cada alumno una hoja blanca, en donde deberán de describir con el mayor detalle posible cómo era su jardín secreto, para luego depositarla en un buzón.</p> <p>Luego de eso, quien lo desee podrá compartir sus experiencias durante la actividad, y cómo se sintieron al realizarla.</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Relación de la estrategia con las categorías de análisis.

Categoría: Bienestar.

- La actividad 1 “El árbol de los deseos” permite trabajar con la habilidad del bienestar, lo que se logra a través de la expresión de situaciones, deseos o pensamientos positivos que posee cada alumno, de manera que la expresión de dichas situaciones propicia la generación de emociones positivas que permiten la experimentación de sentimientos de bienestar y de satisfacción. Además, la actividad de enfocar la atención en la respiración y en estímulos específicos puede contribuir también a la provocación de una respuesta de relajación, que trae consigo una percepción de bienestar experimentada en los momentos posteriores a la meditación.

- La actividad 2 “Tranquilos y atentos como una rana” también está dirigida a la habilidad de bienestar, puesto que está centrada en la realización de ejercicios de meditación a través del enfoque en la respiración. Como ya se ha revisado, las actividades de este tipo permiten la generación de una respuesta de relajación que contribuye a la evocación de sentimientos de bienestar. Adicionalmente, esta actividad propicia la introspección y fortalece el autoconocimiento, el cual puede venir acompañado de sentimientos de satisfacción con uno mismo y la mejora de la autoestima, de manera que también contribuye a la percepción de bienestar con uno mismo.

- La actividad 3 “Mi lugar favorito” es una de las actividades que más se relacionan con esta categoría, pues el desarrollo de la estrategia, además de propiciar la conciencia y conocimiento del propio cuerpo, también se enfoca en la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

habilidad de los alumnos de reconocer espacios, momentos y personas que les producen la sensación de bienestar, además de la visualización de ellos en dichos espacios y con dichas personas, lo que también evoca dichas sensaciones. La conciencia sobre el propio cuerpo puede ayudar a los alumnos a identificar aquello con lo que se sienten a gusto, trayendo como consecuencia la mejora de la percepción de uno mismo y los sentimientos de satisfacción.

- La actividad 4 “El jardín secreto”, al igual que la anterior, se enfoca en la habilidad del bienestar desde el momento en que se busca la visualización por parte del alumno dentro de un entorno que le produce relajación y sentimientos de satisfacción, además de identificar elementos y espacios que les producen bienestar. El ejercicio de relajación que incluye también contribuye a inducir la respuesta de relajación, cuyos beneficios y aportes a esta habilidad ya han sido comentados.

Categoría: Motivación.

- La actividad 1 “El árbol de los deseos” trabaja también con la habilidad de la motivación. Con la expresión de emociones positivas a través de la manifestación de sus deseos, expectativas o pensamientos positivos se contribuye a una percepción más adecuada de la escuela, ya que se empieza a concebir como un espacio donde los alumnos pueden lograr una expresión de aquello que le produce bienestar, donde sí pueden experimentarse sensaciones de satisfacción y relajación, y, por ende, hay una motivación para acudir a la escuela. Además, cuando se expresan expectativas respecto de la escuela y lo que se desea que pase durante el día, también viene el deseo de verlas realizadas, un motivo extra para acudir a la escuela.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

- La actividad 2 “Tranquilos y atentos como una rana” trabaja con la habilidad de la motivación. Cuando se centra la atención en la respiración se va mejorando la capacidad de concentración de la persona, lo cual puede traer resultados positivos como un mejor desempeño en las actividades de clase; el percibirse como persona capaz de realizar algo y cuando se observan buenos resultados de las actividades encomendadas, así como el reconocimiento de dichos resultados, es un factor motivante que inspira a la persona a realizar más, pues se percibe como alguien hábil. Además, la respuesta de relajación provocada puede ser una motivación para acudir a la escuela, especialmente cuando esto no se experimenta en casa.
- La actividad 3 “Mi lugar favorito” también contribuye al fortalecimiento de la motivación. En esta actividad se favorece la conexión con el propio cuerpo, la conciencia de lo que se percibe a través de él, un mayor conocimiento de uno mismo, y un ejercicio de introspección sobre lo que le produce bienestar a cada uno. Así, la autoestima se comienza a fortalecer más, de manera que ayuda a aumentar la confianza de los estudiantes en sí mismos, lo que genera mayor motivación para realizar las actividades del día a día, ya que se ven a sí mismos como más capaces y tienen más claras las habilidades que poseen.
- La actividad 4 “El jardín secreto” trabaja con la motivación porque esta actividad se enfoca a la percepción de un escenario personal que a cada quien le produce emociones positivas, sentimientos de tranquilidad y bienestar, y la relajación corporal. Al igual que la actividad 1, esto contribuye a que se construya una percepción más positiva sobre la escuela, pues pasa de ser un espacio de simple



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

adquisición de conocimientos a un lugar donde se pueden expresar libremente y experimentar actividades que les producen bienestar, especialmente cuando el entorno del niño no es favorecedor, lo que le motiva a ir a la escuela.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Desarrollo, evaluación y reflexión a través de ciclos reflexivos.

CONSTRUCCIÓN DEL ESCENARIO PARA DESARROLLAR LA REFLEXIÓN

EN EL MARCO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN.

Reconociendo el ejercicio de la investigación como una tarea inherente al aprendizaje y la mejora de las condiciones de trabajo del docente, es necesario retomar la idea sobre el papel de investigador que asumen los profesores en un marco metodológico de investigación acción.

Bajo la premisa anterior, reconozco mi papel como docente investigador que indaga y profundiza en el desarrollo de la problemática central que aqueja un grupo específico. Es por esto que el escenario en el cual se plantea el ejercicio de investigación acción impacta en los propósitos u objetivos propuestos, pero es necesario integrar la visión metodológica de este escenario en el cual se trabaja como un insumo valioso para reconocer áreas de oportunidad y fortalezas en el análisis y reflexión de las estrategias. Es necesario recuperar dos aspectos principales en la construcción del escenario de reflexión: las características de la investigación acción en la escuela, y las condiciones facilitadoras o principios para la investigación acción.

Características de la investigación acción en la escuela.

Desde la perspectiva de Elliott (1993) hay diversas características de debemos tomar en cuenta antes de emprender una investigación bajo esta metodología.

1. La investigación acción toma como insumo principal las acciones humanas y las situaciones sociales que se experimentan dentro del ámbito de los educativo, pueden ser



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

problemáticas contingentes o prescriptivas, pero estos no se enfocan en la teoría, por el contrario, tienen su origen en la experiencia práctica del ejercicio de la docencia.

2. El propósito que tiene la investigación acción se centra en lograr que el profesorado profundice en los problemas que se presentan en el ejercicio de su labor; por lo tanto, adopta el papel de investigador con la exploración como recurso indispensable para analizar las situaciones problemáticas de su entorno y de su propia práctica. Pero es importante tomar en cuenta que la comprensión no garantiza la acción adecuada, pero al mismo tiempo, la articulación óptima de la acción si depende de la comprensión de las problemáticas centrales a investigar y transformar.

3. Esta metodología requiere la comprensión total de la problemática como principal recurso para poder emprender acciones bien orientadas para la mejora de la problemática detectada.

4. Se utiliza algún instrumento para registrar las apreciaciones de situaciones que pudiesen orientar la reflexión con el fin de llegar a conclusiones sólidas basadas en evidencia empírica.

5. Como parte de los ejercicios de la investigación acción, es necesaria la interpretación de lo que se observa en el entorno en el cual se investiga, las interacciones ente los implicados o alguna situación derivada de la problemática central, pero se da con la firme convicción de que la conducta humana no está ni puede estar sujeta a reglas que dicten cómo tendrían que reaccionar o actuar los individuos involucrados en el proceso de investigación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

6. La explicación y/o interpretación de las situaciones que se den en el transcurso de la investigación se hacen utilizando el lenguaje común que las personas utilizan de manera cotidiana para describir o explicar situaciones o acciones. “Un informe de investigación vertido en el lenguaje de las disciplinas abstractas nunca es producto de la auténtica investigación acción” (Elliott, 1993, p.25). El lenguaje a través del cual se comunican las reflexiones es tan importante como la reflexión en sí misma.

7. La investigación acción contempla el libre acceso de los implicados a la información que se recoge de las situaciones que los involucran, así como a las reflexiones y las conclusiones a las que llegue el profesor.

Principios para la investigación acción.

Tomando las características anteriores como base para emprender el ejercicio de la investigación, también es necesario contemplar dentro del escenario de la reflexión los principios que facilitan la investigación como una metodología que nos permita tomar la reflexión como insumo para la transformación de las prácticas educativas.

Principio 1. “Permitir que los profesores definan los problemas y cuestiones específicas a investigar en el marco de un objetivo pedagógico compartido” (Elliott, 1993, p.80). Es decir, que sea el profesor, desde su rol como investigador, quien defina los aspectos donde es necesario emprender esfuerzos de mejora o transformación planteando objetivos que se dirijan a la construcción de escenarios más adecuados para el aprendizaje.

Principio 2. “Ayudar a los profesores a aclarar su objetivo pedagógico centrando su atención en la práctica” (Elliott, 1993, p.80). Este principio toma como referencia la capacidad de los profesores de poder reflexionar en torno a su propio proceso investigativo,



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

teniendo en cuenta que los medios y los fines no son elementos aliados uno de otro en la investigación, sino que son complementos que permitirán articular la acción organizada y orientada a objetivos claros y claves respecto a su propio actuar como docentes.

Principio 3. “Ajustar los apoyos teóricos que se faciliten a las cuestiones o problemas que surjan de las reflexiones de los profesores sobre sus problemas concretos” (Elliott, 1993, p.80). La idea integra la noción de la investigación acción como una metodología flexible que ajusta la comprensión teórica como apoyo para la articulación de la acción, tomando como base que esta responde a los problemas detectados, pero al mismo tiempo abona a la comprensión del docente sobre las situaciones que integran dichos problemas.

Principio 4. “Proporcionar a los profesores oportunidades para profundizar su comprensión de las cuestiones mediante el diálogo con los demás” (Elliott, 1993, p.81). Este principio enmarca la necesidad del diálogo con diferentes actores de la investigación como una fuente valiosa de información, retomando la dimensión interpersonal como el puente a través del cual se construyen escenarios enriquecedores de mejora desde la mirada de quien participa.

Estos principios, en conjunto con las características mencionadas con anterioridad, contemplan un escenario donde es importante incorporar la reflexión, el diálogo, la comprensión de las situaciones problemáticas a través de la observación y la interpretación, pero sobre todo la relación simbiótica que existe entre la comprensión práctica de la problemática a través de la experimentación y la comprensión teórica que permita formar juicios válidos referentes a las formas de articular escenarios de práctica que respondan a los retos u objetivos que se plantean al inicio del proceso de investigación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

PRIMER CICLO: ESTRATEGIA 1.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA: PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA.

Propósito de la estrategia	Que los alumnos identifiquen y manifiesten situaciones que les producen emociones positivas y negativas y cómo les afectan, a través de actividades de meditación de concentración, para la generación de sentimientos de bienestar y el favorecimiento de la motivación.
Situación didáctica	Visualización por parte del alumno dentro de un entorno de relajación y que evoque sentimientos de tranquilidad y relajación, donde se genere un ambiente de confianza en donde el estudiante pueda expresar abiertamente situaciones que le producen emociones positivas y negativas.
Distribución de la estrategia	Actividad 1. Dos sesiones de 20 minutos aproximadamente, los días 13 y 21 de marzo.
	Actividad 2. Dos sesiones de 20 minutos aproximadamente, los días 14 y 23 de marzo.
Descripción general	Actividad 1. Luego de indicar a los alumnos la necesidad de permanecer quietos y en silencio durante la actividad, así como su propósito, se comienza realizando un ejercicio de respiración consciente en 4 tiempos, y después los alumnos se colocaron en una posición cómoda con los ojos cerrados. Se comenzó a realizar el ejercicio de visualización en donde los alumnos se concentraron en la idea de un jardín en cuyo centro se encuentra El árbol de las preocupaciones, a quien pueden contarle cualquier



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>problema o preocupación que sientan que les está molestando. Terminado el ejercicio y luego de guardar silencio un momento, se indica a los alumnos que pueden abrir los ojos. Por último, se les proporciona una imagen de una hoja donde pueden escribir la preocupación en la que pensaron, y pasan al pizarrón a pegarla en una imagen de un árbol, seguido de la socialización de sus opiniones de la actividad. Todo esto, acompañados y apoyados por el docente en formación.</p>
	<p>Actividad 2.</p> <p>Se indica a los alumnos que nuevamente se realizará un ejercicio similar al día de ayer, para lo cual deberán de adoptar nuevamente una postura cómoda. Se realiza un ejercicio de respiración consciente en 4 tiempos, para luego indicar que deberán de mantener sus ojos cerrados todo el tiempo. Acto seguido se realiza un ejercicio de visualización de una playa, donde ven un barco a bordo del cual hay un bebé que pueden cargar, abrazar, hablarle y acostarlo a dormir. Se guardó silencio por un momento, y luego el sonido del cuenco indicó que ya podían abrir los ojos. Al finalizar se les proporcionó una hoja de color en donde podían escribir una carta para ese niño pequeño, misma que depositaron en un recipiente de vidrio. Todo, en acompañamiento del docente en formación.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

DESCRIPCIÓN SOBRE EL DESARROLLO A TRAVÉS DEL DIARIO.

Actividad de meditación 1: El árbol de las preocupaciones.

Fecha:	Lunes 13 de marzo de 2023.	
Alumnos que trabajaron la actividad:	19	
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	En el tiempo de preparación previo a la aplicación de la actividad del día de hoy me siento preocupado, debido a que es un tipo de ejercicio con el que los alumnos no están familiarizados y muchos de ellos ni siquiera habían escuchado antes. Además, el aviso de que los alumnos continuarán trabajando con los ensayos para los festejos del 21 de marzo y la disminución de tiempos de clase que viene con ello provoca cierta ansiedad, pero recordando la necesidad de transmitir confianza y calma a los alumnos durante la actividad me sentí más tranquilo, además de percibir un sentimiento de entusiasmo por ver cómo responderían los estudiantes, además de muchas expectativas sobre cómo podrían resultar.	
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:	
<p>Las actividades del aula comenzaron a las 8:10, debido a la impuntualidad de algunos estudiantes y al inicio de la clase con el pase de lista.</p> <p>El desarrollo de la actividad comenzó después del pase de lista, iniciando con la introducción a la actividad. Hasta este momento los alumnos se encuentran algo inquietos, como de costumbre al comenzar las clases, pero en el momento que se les indica que no saquen sus útiles escolares y que realizaremos un nuevo tipo de actividad comienzan a estar atentos; cuando se les explica que el propósito de la actividad es el de relajarse un poco y expresar sus preocupaciones, muchos parecen confundidos y se miran entre ellos.</p> <p>Durante el inicio, cuando se realizó el ejercicio de respiración consciente, muchos alumnos comienzan distraídos y les cuesta atender, pero conforme el resto del grupo las realiza todos terminan por atender al primer ejercicio, aunque</p>	<p>Al comenzar la actividad de meditación de esta sesión puedo recordar un pensamiento que pasó por mi mente acerca de cómo abordar la actividad sin que los alumnos tuvieran un referente previo.</p> <p>Durante la primera parte me resultó un poco complejo incitar a los alumnos a que se involucraran en la actividad, pero explicando el propósito de la misma e invitándolos de manera individual a realizarla, de a poco se logró que todos terminaran participando.</p> <p>Durante el desarrollo, cuando varios alumnos comenzaban a distraerse y a abrir los ojos, y procurando no interrumpir la lectura y distraer al resto del grupo, opto por hacer</p>	



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

este tuvo que extenderse unos minutos para que todos los estudiantes lo atendieran correctamente.

En el desarrollo de la actividad, se procede con el sonido del cuenco para indicar a los alumnos que deben de sentarse y cerrar los ojos; aquí, el cuenco resultó en un elemento que llamó la atención de los alumnos, pues al escuchar el sonido muchos permanecieron atentos con los ojos abiertos, por lo que la indicación de cerrar los ojos tuvo que repetirse nuevamente.

En el momento en que se comienza con el ejercicio de visualización hay alumnos que la realizan sin problemas y sin abrir los ojos en ningún momento, pero otros tienen dificultades desde el inicio, pues les cuesta mantener los ojos cerrados por mucho tiempo, comienzan a jugar con los pies o a moverse, y continuamente observan a sus compañeros, como si la vergüenza fuese el motivo por el que no cierran sus ojos. Cuando esto sucedía, sin interrumpir la lectura de la actividad, se indicaba con señas que debían de volver a cerrar los ojos y estar quietos. Al momento en que se está finalizando el ejercicio es menos frecuente que los alumnos abran los ojos o se desconcentren de lo que se está haciendo.

Una vez que termina el ejercicio y se llega a la parte final, hay estudiantes que tardan más de lo esperado en escribir su preocupación, y a muchos de ellos les cuesta trabajo identificar algo para escribir, incluso preguntándome qué podían colocar; a pesar de ello, la mayoría del grupo sí logra identificar preocupaciones para escribir, teniendo a los alumnos con el número de lista 2, 3, 11 y 13 como aquellos que lograron identificarlas y escribirlas con mayor facilidad. Algunos tardan más debido a que priorizan colorear su hoja antes que seguir la indicación.

La actividad terminó alrededor de las 8:45,

señales de manera individual para indicar que regresen a la actividad, mismas que resultan efectivas ya que los alumnos comprenden la necesidad de mantener los ojos cerrados. Así mismo, desplazarme por el salón y por entre las filas del grupo también resultó en un recurso efectivo, pues de esta forma los alumnos que se distraían regresaban rápidamente al acercarme a su lugar.

En general, la guía de la meditación considero que fue adecuada, ya que se realizó con un volumen y tono de voz adecuado y sin realizar muchos sobresaltos en la lectura, lo que permitió a los estudiantes concentrarse mejor en lo que estaban realizando en ese momento. El ritmo de la lectura fue lento y dejando pausas en los momentos en los que era requerido.

Cuando se llegó a la parte final de la actividad, me cuesta trabajo lograr que los alumnos se centren en escribir su problema, ya que muchos de ellos están más concentrados en colorear; aquí fue necesario indicar en repetidas ocasiones que debían de priorizar la escritura de su problema, tanto de manera grupal como individual, lo que contribuyó a que se desarrollara más rápidamente.

Por último, se realizó la socialización de las percepciones de los estudiantes sobre la actividad, aunque esta fue desarrollada de manera rápida y sin el énfasis suficiente; tener más participaciones pudo haber ayudado al grupo a comprender cómo la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

<p>demorando 35 minutos, casi el doble del tiempo previsto.</p> <p>Al finalizar la actividad, los alumnos se notan más tranquilos y permanecen en silencio durante un buen tiempo, atendiendo adecuadamente a las indicaciones de las clases posteriores y permitiendo que estas se realicen con agilidad. Se logró construir un ambiente bastante adecuado, aunque el ensayo interrumpió el ritmo de trabajo logrado y produjo un ambiente un poco más caótico.</p>	<p>habían percibido sus compañeros, y así, se podría entender mejor el propósito de la meditación y el cómo puede ayudarles de forma individual.</p>
<p>Reflexión de mi propio actuar:</p>	<p>Es necesario precisar cuál es el propósito de la actividad y por qué es necesario permanecer quietos y en silencio, explicando que no es correcto distraer a sus compañeros en un momento así.</p>
<p>Reflexión personal:</p>	<ul style="list-style-type: none">- Es claro que la meditación es algo a lo que los alumnos no están acostumbrados y que casi no conocen, pero realizar propuestas nuevas resulta interesante para ellos, ya que esto se sale de la rutina y son experiencias que rara vez experimentan en otro espacio. Esto representa un factor de motivación por sí mismo.- Si bien existen muchas variables que intervienen en el ambiente del aula, el día de hoy el ambiente mejoró bastante durante buena parte del día, lo cual puede deberse a que el día comenzó con la actividad de meditación. Pudo haber ayudado a la concentración de los estudiantes, a lograr una mayor motivación, o a la generación de sentimientos de calma y bienestar.- Una debilidad en la actividad fue dar indicaciones no tan precisas sin haber explicitado claramente el propósito de la actividad. Es necesario verificar que los alumnos están comprendiendo lo que se les está solicitando hacer.- Una fortaleza es haber realizado un buen ejercicio de lectura y de guía de la meditación, que ayudó a los estudiantes a centrarse más en la actividad.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Fecha:	Martes 21 de marzo de 2023.
Alumnos que trabajaron la actividad:	18
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	El día de hoy me siento bien, seguro y contento por los resultados obtenidos el primer día de aplicación de la técnica, y en general por los resultados obtenidos durante la semana, esperando que los resultados en esta semana de trabajo sean iguales o incluso mejores que la anterior. Sin embargo, también me siento un poco nervioso, pensando en si volver a aplicar la misma estrategia no resultará aburrido para los alumnos. También siento cierta inseguridad sobre cómo resultará la actividad luego de cerca de una semana de no haberla practicado.
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:
<p>La clase inicia a las 8:15, ya que se ocupó un tiempo inicial para el pase de lista, esperar a los alumnos que no fueron puntuales, y también para preparar el material y el escenario de la actividad.</p> <p>Lo primero que hicimos fue indicar que para iniciar el día de hoy realizaríamos la meditación que hicimos la semana pasada con el árbol de las preocupaciones; desde este momento veo que algunos alumnos realizan expresiones de cierta inconformidad, ante lo cual explico que el fin de la actividad es pasar un momento agradable y no empezar directamente con el trabajo en las materias, ante lo cual se reducen los alumnos con esta expresión.</p> <p>Al inicio de la actividad, con el ejercicio de respiración consciente, los estudiantes parecen distraídos, volteando a ver a sus compañeros de manera continua e incluso charlando. En este momento fue necesario interrumpir el ejercicio para hablar con los alumnos acerca de por qué es importante guardar silencio y respetar al resto de las personas que estamos en el salón, resaltando el hecho que durante la semana pasada varios de ellos expresaron que la actividad sí les había</p>	<p>Cuando se indica a los alumnos que se comenzará con la actividad, una acción que realicé fue observar sus caras y así logré identificar su inconformidad, hecho que me permitió hacer una observación sobre la importancia de estos espacios y así reducir esta impresión inicial de los niños.</p> <p>Al comenzar las actividades el principal esfuerzo fue lograr que los alumnos atendieran al ejercicio de respiración. Haber interrumpido la actividad en este momento fue una decisión que permitió aclarar el propósito y explicitar la necesidad de mantener silencio durante la meditación, lo que permitió generar un ambiente más adecuado.</p> <p>Durante el desarrollo, al igual que con la primera aplicación de la actividad, tuvo que recurrirse a hacer observaciones personales y a caminar por entre las bancas para que algunos estudiantes logran regresar a la</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

agradado. Al término, nuevamente se inició con el ejercicio de respiración, y si bien varios aún no se encontraban atentos, ya no había interrupciones.

Durante el desarrollo de la meditación puedo notar que la mayoría del grupo sí está atento a la sesión, manteniendo sus ojos cerrados en todo momento. Sin embargo, también veo que en esta ocasión hay varios estudiantes que no logran permanecer atentos, siendo incluso más que aquellos que no lograban estar atentos durante la primera aplicación de la estrategia. En estos casos fue necesario señalar directamente a cada estudiante que debían de permanecer atentos a la actividad, y nuevamente repetir la técnica de pasear entre los lugares, sin interrumpir la lectura en ningún momento; esto resultó efectivo, y en pocos casos fue necesario reiterar la necesidad de mantenerse tranquilos en su lugar.

Cuando se termina el ejercicio de meditación, se procede al momento donde deben de escribir la preocupación o problema en el que hayan pensado y colgarlo en el árbol; aquí se presentaron dificultades, pues si bien varios de ellos lograron escribir fácil y rápidamente, otra parte del grupo estaba más centrada en platicar con sus compañeros. Se estableció un tiempo límite de 3 minutos para escribir y colgar su problema en el árbol, momento en que el ambiente del aula se volvió más tranquilo y los alumnos terminaron su trabajo, aunque en este momento puedo observar que muchos comienzan a escribir de manera muy rápida e incluso copian a sus compañeros, lo cual no sólo implica que no había adecuada concentración al final, sino que no la hubo durante la meditación; cabe mencionar que estos casos fueron los mismos alumnos que no lograron concentrarse y que abrían los ojos durante el desarrollo.

actividad que se estaba desarrollando, lo cual nuevamente resultó efectivo, aunque de manera ideal no tendría que suceder esto.

Al finalizar, ya que el grupo se encontraba bastante disperso y no se estaba atendiendo a la conclusión de la estrategia, tuve que establecer un límite de tiempo para completar su trabajo, y si bien con esto se logró que todos atendieran y terminaran la actividad, no permitió cumplir el propósito para muchos de ellos, quienes procedieron a copiar o a escribir algo sin la adecuada reflexión.

También puedo rescatar el papel que tuve al indicar a algunos estudiantes que podían escribir cualquier problema o preocupación que tuviesen, hecho que pudo motivarlos para expresarse de manera más libre, y así, lograr de manera más adecuada el propósito de la actividad.



<p>También noto que cuando están contestando la autoevaluación, muchos lo realizan de una manera muy rápida, regresándola ya contestada pasados apenas unos segundos. Aquí, probablemente no están haciendo un ejercicio de autorreflexión adecuado, priorizando la entrega rápida de los productos.</p> <p>En total, la actividad demoró poco más de 35 minutos, ocupando nuevamente una excesiva cantidad de tiempo.</p> <p>También destaca el caso de dos alumnas con número de lista 3 y 21, quienes invirtieron gran esfuerzo al escribir su problema y expresaron de manera posterior que se desahogaron bastante al escribirlo, afirmando que incluso tenían ganas de llorar; al revisar lo que escribieron, queda claro que para ellas dos significó un momento para expresar una preocupación grave que les mantenía ocupadas, y resaltando el hecho de que una de ellas faltó la semana pasada por asuntos familiares, pudo resultar incluso más significativo.</p> <p>En la clase posterior a la sesión de meditación los alumnos mostraron una buena regulación de su comportamiento, pero esto no duró mucho tiempo, puesto que durante el resto del día se tuvo un ambiente de aprendizaje algo caótico</p>	
Reflexión de mi propio actuar:	Establecer límites de tiempo limitó el cumplimiento del propósito de la actividad, ya que varios alumnos procedieron a escribir de manera acelerada sin hacer un ejercicio de reflexión adecuado que les permitiera expresar mejor sus emociones, por lo que es necesario buscar otra estrategia cuando se requiere que trabajen a un ritmo más rápido.
Reflexión personal:	- Es probable que la falta de práctica de la meditación y la suspensión de labores hayan afectado el resultado de la actividad, pues los alumnos pasaron casi una semana sin tener clases; esto pudo provocar desmejoras en el ritmo de trabajo que se había conseguido, además de que al regresar al salón los estudiantes tendrían la necesidad de convivir con sus compañeros luego de no verlos durante un tiempo. En



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>este caso, el resultado de la actividad pudo influirse por factores externos, por lo que sería necesario realizar adecuaciones para que esto resultara en algo más dinámico y atractivo para ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repetir la misma actividad resultó desfavorable, ya que no se contó con el factor sorpresa que se tuvo durante la primera aplicación. El hecho de que los alumnos ya conocieran lo que debían de hacer y lo que iban a visualizar pudo contribuir a que no se sintieran tan atraídos y, por ende, no prestaran la misma atención que se vio en día anteriores.
--	---

Actividad de meditación 2: La carta embotellada.

Fecha:	Martes 14 de marzo de 2023.		
Alumnos que trabajaron la actividad:	19		
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	<p>Me siento muy bien porque la actividad del día de ayer arrojó resultados muy buenos; los alumnos se comportaron durante buena parte del día y el ritmo de trabajo y ambiente general de la clase tuvo varias mejorías respecto a las semanas anteriores.</p> <p>Además, al iniciar la clase un alumno realiza un comentario que resultó motivador para mí, ya que se acercó a preguntar si podíamos hacer otra vez esa actividad donde todos guardamos silencio y escuchamos el sonido de la campana (cuenco), lo que demuestra interés por parte del alumno; esto hizo que mis expectativas con la actividad aumentaran, por lo cual me sentí emocionado y ansioso por realizarla.</p>		
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:		
Hoy las actividades comenzaron a las 8:10, momento en que se indica a los alumnos que realizaremos una actividad similar a la del día de ayer, pero con unos cambios, resaltando que hoy nos concentraremos en otro tipo de escenario. En este momento los alumnos que se encontraban de pie u ocupados en otras actividades se posicionan rápidamente, por lo que aquí no fue	Lo primero que puedo destacar en la realización de la actividad de hoy es el cambio de estrategia para persuadir a los alumnos a que presten atención al ejercicio de respiración; considerando los procesos de socialización y de adaptación de los alumnos a su entorno, el no haber		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

necesario reiterar las indicaciones, y se tuvo un inicio más adecuado.

Se comenzó a realizar el ejercicio de respiración consciente, y aquí la mayoría se concentran y realizan la actividad conforme se les va indicando. Hay unos casos de alumnos a los que todavía les cuesta concentrarse en el ejercicio de respiración, pero aquí mi proceder fue continuar con la actividad sin hacer ningún señalamiento a estos estudiantes; esta fue una decisión acertada porque al ver al resto del grupo concentrado ellos se integraron de manera rápida a la actividad, aunque fue necesario aumentar el número de respiraciones que se tenían previstas.

Con el sonido del cuenco los alumnos cierran los ojos, y veo a muchos interesados por el sonido que éste realiza. Al comenzar la meditación aún veo a algunos estudiantes con los ojos abiertos, y aquí la estrategia que se implementó fue agregar comentarios durante la lectura recordando de manera general que deben de mantenerse los ojos cerrados, momento en que estos niños vuelven a concentrarse en la actividad; ya no fue necesario hacer señas o indicaciones en lo particular.

Durante todo el desarrollo veo a algunos alumnos que abren los ojos, pero al recordar en medio de la lectura que hay que mantenerlos cerrados estos vuelven a concentrar su atención en la meditación. Hoy se redujo de forma significativa el número de interrupciones, de manera que la mayoría del grupo permaneció centrado la mayor parte del tiempo.

Al finalizar, los alumnos empiezan a comentar cómo estuvo la actividad de hoy, intercambiando comentarios sobre cuál les gustó más, sobre con cuál de ellas se sintieron más a gusto, y de lo que estuvieron imaginando, manifestando cierto entusiasmo y un buen nivel de interés en las actividades.

reaccionado y permitirles regularse y retornar a la actividad por sí mismos ayudó a generar un ambiente más tranquilo donde las interrupciones se redujeron, de manera que se siguió con la meditación con menos dificultades.

Así mismo, también destaco el cambio de estrategia para evitar interrupciones durante el desarrollo de la meditación; realizando una adecuación donde la indicación de mantener los ojos cerrados se repetía en varias ocasiones durante la lectura de la meditación se evitó señalar de forma personal a cada alumno que necesitaba regresar a la actividad, teniendo un desarrollo más ágil que además de disminuir interrupciones ayudó a que el resto del grupo también se concentrara mejor y recordara qué es lo que debían que hacer.

Haberles permitido un momento para socializar de manera libre sus opiniones acerca de la actividad también fue otra acción que implementé y que resultó en un acierto, ya que con ello los alumnos manifestaron sus emociones al respecto, lograron identificar en qué les ayudaba la meditación, y también propició un momento de reflexión acerca de la importancia de este tipo de estrategias y cómo ayudan de forma particular a cada uno.



Otro alumno, con número de lista 6, se acerca a hacer un comentario, diciendo que se sentía muy bien luego de hacer la meditación, porque se sentía tranquilo y se sentía como el niño al que pusieron a descansar, teniendo la sensación de que ese niño estaba dormido dentro de su propio pecho. Este fue un comentario bastante agradable y motivador para mi práctica, ya que me hizo pensar que sí estábamos teniendo buenos resultados con la actividad.

Cuando se llega el momento final de escribir sus cartas, la mayoría del grupo se muestra interesado en la actividad, ya que comienzan a escribir de inmediato, y muchos invierten gran esfuerzo en este momento. Otros alumnos expresan preocupación sobre qué escribir o cómo hacerlo, ante lo que les indico que puede ser cualquier cosa que quieran decirle a ese niño pequeño. Esto se realizó con cierta agilidad, demorando menos tiempo que la actividad final de ayer.

La autoevaluación resultó otro momento donde se observó cierto progreso, pues los alumnos expresaron de manera más adecuada lo que pensaban acerca de la actividad, se mostraron más interesados en escribir lo que habían experimentado el día de hoy, y también se realizó con cierta agilidad.

Al finalizar, los alumnos siguen realizando comentarios sobre la meditación, expresando que se sienten más tranquilos, más relajados y que ahora están más a gusto que cuando llegaron al salón, momento en que les expresé que eso es algo bueno porque significa que sí se están concentrando en la actividad, y que sí estamos cumpliendo con el propósito de la misma.

El tiempo que consumió la actividad de hoy fue de 30 minutos, y si bien se redujo respecto al día de ayer, todavía sigue siendo excesivo considerando el tiempo que ya se tenía



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

<p>contemplado previamente. El resto del día el comportamiento de los alumnos no tuvo muchos cambios significativos, pues se estuvo alternando entre un ambiente adecuado y tranquilo y momentos de cierto caos y desorganización, aunque se notó que trabajaban las actividades de otras materias de manera más puntual y sin muchas dificultades, logrando un ritmo de trabajo más fluido.</p>	
<p>Reflexión de mi propio actuar:</p>	<p>Es necesario que yo reconozca y dé mayor importancia a las participaciones de los alumnos como una oportunidad para que el resto del grupo aprenda de sus compañeros y comprenda cuáles son los alcances que puede tener la meditación. Adecuar las actividades de una forma que los alumnos logren una autorregulación y disciplina es un aspecto a destacar de mi práctica, ya que facilita el desarrollo de las estrategias y promueve el desarrollo de habilidades y actitudes de valor para los alumnos.</p>
<p>Reflexión personal:</p>	<p>Puedo darme cuenta de que promover la autonomía y autorregulación no sólo es posible, sino que es de vital importancia para que en el salón de clases se tenga un ambiente adecuado donde las actividades se desarrollen de manera más fluida, pero además se tenga la oportunidad de desarrollar actitudes que permitirán un desarrollo adecuado en diferentes esferas de la vida. Así mismo, reitero que la propuesta de nuevas actividades que estén fuera de la zona de confort de los alumnos resulta en un acierto, ya que se mantiene el interés de los estudiantes, se movilizan y desarrollan habilidades que normalmente no se trabajan, y también resulta en un factor de motivación.</p>

<p>Fecha:</p>	<p>Jueves 23 de marzo de 2023.</p>	
<p>Alumnos que trabajaron la actividad:</p>	<p>19</p>	
<p>¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?</p>	<p>Hoy me siento algo nervioso y con incertidumbre, ya que la actividad aplicada ayer no tuvo los resultados esperados y fue algo complicada de desarrollar. Sin embargo, en los</p>	



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	momentos previos me comienzo a sentir seguro, ya que pasa por mi mente el pensamiento de que hoy será más sencillo porque ya se retomó la práctica de la meditación.
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:
<p>Hoy la sesión de meditación comenzó alrededor de las 8:10 de la mañana.</p> <p>Al iniciar la actividad con el ejercicio de respiración todavía puedo notar que muchos de los alumnos no se concentran en la actividad de forma adecuada, aunque el número es menor al de la actividad anterior del día martes 21. En este caso, dado que los alumnos tenían mayor disposición para atender instrucciones sólo interrumpí la actividad para preguntarles por qué es importante guardar silencio, a lo que se reciben respuestas relacionadas al respeto a los otros compañeros, a que así podemos realizar mejor la meditación, y a que así el resto del grupo puede escuchar mejor las indicaciones, tras lo cual se retomó el ejercicio agregando algunos tiempos de respiración para permitir a los alumnos tener un mayor tiempo antes de concentrarse en la meditación.</p> <p>Cuando llegó el momento del desarrollo de la meditación, si bien la parte del grupo que permanece atenta es mayor que el día martes 21, todavía hay muchos alumnos que se distraen, que abren los ojos o voltean a ver a sus compañeros. Aquí, no se ha podido recuperar el nivel de participación y colaboración que se tuvo el martes 14, aunque hay mejorías respecto al martes 21. Nuevamente se siguió con el proceso de recordar de manera constante durante la lectura la importancia de mantener cerrados los ojos y de estar en su lugar sin perder de vista la guía de la meditación, y aunque esto sigue ayudando para recuperar la atención de muchos de los estudiantes, el día de hoy tuvo que hacerse con mayor frecuencia.</p>	<p>Una de las primeras acciones destacables de mi práctica respecto a la actividad de hoy fue la resolución del problema inicial donde los alumnos no logran centrarse en el ejercicio de respiración: agregar más tiempos de respiración permitió que los alumnos se adaptaran mejor al ambiente de silencio y orden que se requería para la actividad. Además, cambiar la dinámica de explicarles el propósito de la actividad a que ellos mismos lo mencionaran fue otra acción que ayudó al desarrollo de la actividad, ya que se promueve la autonomía, recuperando aquellas cosas que los alumnos ya saben que son importantes, logrando una mayor disciplina por parte de ellos y construyendo una rutina que ayuda al desarrollo de la estrategia.</p> <p>Otra de las acciones destacables fue el manejo de la situación particular con un alumno, donde las acciones implementadas no fueron encaminadas a obligar o a dar un tiempo específico para atender a dicho estudiante, sino que se le invitó de manera tranquila a concentrarse en el relato de la meditación, de manera que no se comprometió la atención del resto del grupo ni se tuvo una reacción negativa del alumno en cuestión.</p> <p>Uno de los fuertes de mi práctica en</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Cabe destacar el caso de un alumno, quien a pesar de haber recordado que deben de mantenerse concentrados, él permaneció un tiempo prolongado sin atender la actividad, pero tras acudir hasta su lugar e indicarle cerrar los ojos (sin descuidar la lectura de la meditación), éste vuelve a atenderla.

Llegado el momento de realizar el producto de la sesión, veo que los alumnos comienzan a escribir casi de inmediato y parecen muy concentrados en la escritura de su carta, pero al observarlos más cuidadosamente me percaté de que muchos de ellos están escribiendo cosas que no están relacionadas o que no denotan el ejercicio de reflexión interna deseado, tras lo cual procedo a indicarles que esta parte del ejercicio también es importante, y que depende de ellos aprovechar el momento para lo que se les indicó, recordando que realizar la meditación de forma adecuada les puede traer múltiples beneficios, aunque esto tuvo poco efecto y los estudiantes terminaron por priorizar la entrega rápida de su carta; ya que también demostraron cierto aburrimiento al indicarles que otra vez tienen que escribir una carta, sus acciones pueden indicar aburrimiento o la molestia por estar repitiendo las meditaciones. En el momento de la autoevaluación, si bien todavía observo algunos alumnos que quieren contestarla lo antes posible, noto un cambio respecto a la actitud demostrada en la escritura de la carta, pues aquí hay mayor interés de los estudiantes, se concentran más al responder las preguntas relacionadas a cómo se sienten y se toman un tiempo mayor para escribir su respuesta.

En ese momento final también escucho varios de los comentarios que hacen los alumnos entre ellos, y la mayoría de ellos dicen que sí les están gustando las actividades y que les resultan agradables, aunque sí desean experimentar otro

esta actividad fue la búsqueda de la autonomía de los alumnos, de manera que se llegue a la construcción de hábitos y de conductas que permitan el desarrollo más fluido de las actividades, no sólo para la conclusión del plan de clase, sino que dichos hábitos también serán recursos de valor para el desarrollo actual y futuro de los alumnos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

<p>tipo de meditación o de escenario de visualización (ellos le llaman “cuento” a la narración de la meditación).</p> <p>El día de hoy, aunque todavía no se observa un cambio significativo en la conducta explícita, las actividades se desarrollaron con mayor agilidad respecto al martes 21, lo que puede ser indicador de una mejor comprensión de las actividades y una mejor concentración durante el desarrollo del resto del día.</p>	
Reflexión de mi propio actuar:	Es necesaria mayor firmeza y autoridad en las indicaciones que se dan a los estudiantes para que estas sean entendidas como necesarias para el desarrollo de la clase y se cumplan de forma adecuada. Esto, acompañado de estrategias para la concientización de los alumnos ayudaría a construir ambientes en donde el respeto y cumplimiento de las indicaciones se realice con conciencia de su importancia, y así esto sea más significativo.
Reflexión personal:	Las actividades de meditación han despertado el interés de los alumnos, lo que quedó evidenciado con los comentarios que hicieron al finalizar la actividad, pero parece que el factor de la innovación es uno de los más valorados por los estudiantes, pues han demostrado mejor recepción de las actividades cuando estas han sido nuevas para ellos, además de que expresan de forma explícita que les gustaría seguir las intentando, aunque de una manera diferente.

REFLEXIÓN EN TORNO A LA APLICACIÓN.

Actividad 1. El árbol de las preocupaciones.

En el desarrollo de esta actividad hay varios aspectos que pueden destacarse.

Durante la primera aplicación tuvieron varias dificultades, como el no poder mantener los ojos cerrados mucho tiempo, distraerse de la actividad y mirar a sus compañeros, comenzar a jugar con los pies o moverse, etc. Esto fue algo que se esperaba, y



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

ante dicha situación las acciones que realicé fueron comenzar a pasear entre los lugares e indicar de manera individual que debían de permanecer con los ojos cerrados, y aunque esto ayudó a que los alumnos regresaran a la actividad, no se propicia la regulación de ellos mismos, por lo que aquí es importante buscar otra estrategia; hacer una mejor precisión de los propósitos de la actividad a través de una introducción más detallada podría haber ayudado a reducir estas situaciones.

Hacia el final de la actividad, llegado el momento donde debían de escribir sus preocupaciones, varios alumnos comentaron que no sabían qué escribir y no lograban identificar algún problema o situación para plasmar en su hoja; esto revela que durante la realización del ejercicio estos estudiantes no lograron cumplir con el propósito, pues de haber seguido las indicaciones con precisión no habrían manifestado dificultades en la escritura, lo que también revela una carencia por mi parte en el monitoreo de la actividad; para ello, sería necesario realizar una observación más cuidadosa durante el desarrollo de las actividades para poder identificar estas situaciones, y nuevamente se tiene que una mejor exposición de los propósitos de la actividad permitiría que los estudiantes se enfocaran mejor hacia esos propósitos.

Cuando se realizó la segunda aplicación de la actividad en la semana siguiente se tuvieron algunos hallazgos relevantes.

Al iniciar la clase e indicarles que volveríamos a hacer la misma meditación de la semana pasada noté expresiones de inconformidad, ante lo cual procedí a explicar mejor cuál es el objetivo de la actividad, y estas caras de inconformidad se redujeron. Aquí reconozco que haber realizado una observación más precisa de los alumnos fue un acierto que permitió detectar una situación que pudo influir negativamente en el desarrollo de la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

actividad, y haber dado una atención adecuada a esta situación a través de la explicación de los objetivos también ayudó a generar una mejor disposición y motivación por parte de los alumnos.

En el desarrollo de la actividad pude notar que ahora hay más estudiantes que manifiestan dificultades para concentrarse. Considerando lo sucedido al inicio de la clase, aquí puedo concluir que haber repetido la misma actividad fue motivo para que los alumnos no estuvieran tan motivados, lo que pudo provocar cierto rechazo que se manifestaba en las acciones vistas durante la clase, lo que en definitiva debe de tomarse en cuenta.

Puedo notar también que al finalizar la meditación y pasar al momento de la escritura suceden hechos interesantes, pues veo que los alumnos no se están concentrando en la actividad y establezco un límite de tiempo para terminarla; si bien esto sí ayudó a acelerar el ritmo de trabajo, observé que los niños terminaban la actividad pero de manera muy acelerada e incluso copiando, lo que hizo que priorizaran la entrega en lugar del ejercicio de reflexión que se necesitaba, por lo que reconozco que este tipo de limitación de tiempo puede afectar negativamente el desarrollo de la actividad.

En ambas sesiones de meditación pudo observarse cierta mejoría en cuanto al ambiente del salón de clases, pues los alumnos mejoraron su comportamiento y disciplina en las clases posteriores a la meditación, aunque esto no duró mucho tiempo. El cambio en el comportamiento observado en el momento posterior a la meditación pudo ser un reflejo de mejoras en la motivación, ya que los estudiantes estaban más atentos a la clase y a las actividades que se estaban realizando, hecho que también pudo reflejar el bienestar que los alumnos percibieron después de la meditación, aunque también puede ser resultado de cierta mejoría en la capacidad de concentración.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Actividad 2. La carta embotellada.

Cuando se desarrolló esta actividad durante el segundo día de la estrategia, uno de los primeros hechos relevantes es cuando los alumnos se acercan a preguntar si podíamos hacer otra vez una actividad como la de ayer. Esto revela un claro interés por parte de ellos en la meditación, siendo esta actividad un factor de motivación, ya que los alumnos expresaron su deseo de hacer la meditación. Entonces, haber propuesto actividades innovadoras fuera de la zona de confort de los estudiantes fue una acción acertada que influyó de manera positiva en la motivación de los estudiantes, y revela también la generación de sentimientos de bienestar, pues la experiencia de sentirse bien con las actividades fue lo que pudo orillarlos a querer hacerla nuevamente.

En esta ocasión, cuando se tenían alumnos que se distraían de la actividad, la acción no fue hacer un recordatorio especial, sino ignorar el problema y continuar con la actividad; esta fue una acción efectiva, pues los estudiantes se regulaban al ver al resto de sus compañeros haciendo la actividad, de manera que no sólo se contribuyó a la mejora de la concentración de ellos, sino que se facilitó el desarrollo de la actividad.

Cuando se terminó la actividad, veo que los alumnos están haciendo comentarios sobre cómo estuvo la actividad, expresando cuál actividad les gustó más respecto a la de ayer, y también resaltando que ahora se sienten más tranquilos, más relajados, y más atentos. La acción de haberles permitido hacer este tipo de socialización informal fue adecuada, pues con ello se promovió que compartieran los resultados de la actividad, propiciando la conciencia de cada estudiante sobre los resultados que la meditación había tenido sobre ellos mismos y sobre sus compañeros, generando una mejor comprensión de los propósitos de la misma sin la intervención del docente. Además, este suceso revela el



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

entusiasmo y motivación que los alumnos tienen respecto de la actividad, y cuando expresan que se sienten tranquilos también es muestra del desarrollo del bienestar en el aula.

El cambio de estrategia de explicarles el propósito de la actividad a que ellos mismos lo digan al resto de sus compañeros fue otra acción destacable, ya que de esta forma el grupo logró poner a flote cuáles son los conocimientos que ya tienen sobre la actividad, generando una comprensión más significativa de los propósitos. Además, resultó también en un insumo que me permitió saber si los estudiantes estaban comprendiendo adecuadamente el propósito de la actividad, y así poder emprender acciones en caso de que no se lograra esta comprensión.

Con esta actividad el comportamiento y disciplina de los alumnos no tuvo mejorías notables. Sin embargo, sí se percibieron mejoras en cuanto al ritmo de trabajo y la comprensión de las indicaciones, ya que las actividades del día se desarrollaron con mayor agilidad, signo de que también se están teniendo mejoras en la capacidad de atención. Esto revela que, si bien no se están teniendo los resultados esperados, la estrategia propuesta sí está trayendo efectos positivos, como en este caso, la mejora de la atención, de la comprensión de indicaciones, un mayor bienestar y motivación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

RECUPERACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA ESTRATEGIA.

Instrumento 1: autoevaluación de la presencia de emociones aflictivas.

ACTIVIDAD 1.

Sesión 1. Lunes 13 de marzo de 2023.				
No. lista	Número de respuestas por inciso			
	Mucho	Regular	Poco	Nada
1	0	0	3	9
2.	1	2	1	8
3.	1	4	5	3
4.	0	0	3	9
5.	0	1	1	10
6.	0	0	1	11
7.	0	3	3	6
8.	1	4	4	3
9.	1	0	4	7
10.	0	0	3	9
11.	0	0	5	7
12.	0	0	3	9
13.	1	1	1	9
14.	0	1	1	10
15.	0	0	3	9
16.	1	1	3	7
17.	0	2	2	8
18.	NA	NA	NA	NA
19.	0	2	2	8
20.	1	2	3	6
21.	NA	NA	NA	NA

*NPE: no presentó evidencia. El alumno se presenta al desarrollo de las clases, pero no entregó evidencia del desarrollo de cada indicador.

*NA: no asistió.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Sesión 2. Martes 21 de marzo de 2023.				
No. lista	Número de respuestas por inciso			
	Mucho	Regular	Poco	Nada
1.	0	1	5	6
2.	NA	NA	NA	NA
3.	3	3	3	3
4.	NA	NA	NA	NA
5.	1	1	2	8
6.	NPE	NPE	NPE	NPE
7.	2	2	3	5
8.	NA	NA	NA	NA
9.	1	2	2	7
10.	1	1	2	8
11.	0	1	4	7
12.	0	0	2	10
13.	0	1	3	8
14.	0	0	2	10
15.	0	0	3	9
16.	1	0	5	6
17.	1	1	4	6
18.	0	1	1	10
19.	0	4	3	5
20.	1	1	5	5
21.	5	3	2	2

*NPE: no presentó evidencia. El alumno se presenta al desarrollo de las clases, pero no entregó evidencia del desarrollo de cada indicador.

*NA: no asistió.



Instrumento 2: autoevaluación de los resultados de la meditación.

ACTIVIDAD 2.

Sesión 1. Martes 14 de marzo de 2023.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	Se presentan respuestas muy diversas, aunque la mayoría están relacionadas a emociones negativas. Los alumnos expresan sentirse tristes, nerviosos, estresados, enojados, aburridos, molestos consigo mismos, con sueño y sin ganas de trabajar. Solamente 2 alumnos expresan sentirme bien y tranquilos al comenzar la clase.
¿Cómo te sientes después de la actividad?	La mayoría de las respuestas están relacionadas a emociones positivas. Los alumnos manifiestan sentirse más felices, contentos, con armonía, alegres y mejor en cuanto a sus emociones; la mayoría expresa que se sienten más tranquilos y relajados, y con ganas de trabajar. Algunas de las respuestas incluyen también emociones aflitivas como la tristeza, y también afirman sentir sueño.
¿Qué opinas de la actividad?	Aquí las respuestas son muy diversas, pero todas ellas con opiniones positivas respecto a la actividad. Los alumnos expresan que la actividad es muy buena, divertida, tranquila y entretenida, ya que representó una nueva experiencia que les ayudó en muchos aspectos, como tranquilizarse, desahogarse de emociones o situaciones previas, les ayudó a decir cosas que nunca habían podido o querido, y también les ayudó a recordar cosas de su pasado.
¿Sientes que te ayudó en algo? ¿por qué?	Todos los estudiantes afirman que la actividad sí les sirvió en formas diferentes. Entre sus respuestas, manifiestan que les ayudó a sentir alivio frente a problemas y tristezas que ya tenían, así como olvidarse de dichos problemas y desestresarse de situaciones que tenían desde hace años. También afirman que la actividad les dio ánimos, les permitió expresarse más libremente, y además se relajaron y calmaron. También expresan que les ayudó a concentrarse, a despejar su mente, y les dieron ganas de trabajar.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Sesión 2. Jueves 23 de marzo de 2023.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	<p>Se presentan respuestas diversas, y la mayoría están relacionadas a emociones negativas, como tristeza, nerviosismo, estrés, enojo y aburrimiento, además de sueño.</p> <p>Se registraron pocas respuestas que implicaran otro tipo de emociones, pues pocos alumnos manifestaron sentirse felices, tranquilos y emocionados al empezar la clase.</p> <p>Las respuestas positivas aumentaron el día de hoy.</p>
¿Cómo te sientes después de la actividad?	<p>Aquí, si bien se presentaron respuestas positivas, también se presentaron respuestas que implicaban emociones negativas.</p> <p>Los estudiantes están manifestando sentir felicidad, alegría, tranquilidad, relajación y calma después de haber realizado la meditación.</p> <p>También están expresando ánimos de trabajar, pero también se presentaron varias respuestas mencionando el aburrimiento, mayor sueño y estrés.</p>
¿Qué opinas de la actividad?	<p>Aquí las respuestas son muy diversas y varían muy poco respecto a la sesión anterior, siendo en su mayoría opiniones positivas y neutrales.</p> <p>La actividad resultó divertida, tranquilizante y entretenida para los estudiantes, y afirman que les ayudó a relajarse, desahogarse y expresarse mejor.</p> <p>Sin embargo, otros alumnos mencionan que la actividad se les hizo aburrida por momentos y que les dio ganas de dormirse.</p>
¿Sientes que te ayudó en algo? ¿por qué?	<p>Aquí, los alumnos están dando respuestas muy similares a las que mencionaron en la sesión anterior, pues continúan afirmando que la actividad les ayudó a enfrentar varios de sus problemas, olvidarse de ellos en otros casos, relajarse y desestresarse, además de permitirles expresar cosas que nunca habían podido expresar.</p> <p>Si bien siguen mencionando que les ayudó a concentrarse mejor y a darles ánimos de trabajar, estas respuestas ya no fueron tan frecuentes.</p>

Instrumento 3: cuestionario para los alumnos.

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cuál es tu opinión acerca de las actividades de meditación que hicimos los días pasados?	<p>Todo el grupo expresa que las actividades les agradaron y son divertidas, además de que les ayuda a poner atención, desestresarse, relajarse, despreocuparse y desahogarse. También expresan que las actividades les motivan y se sienten mejor, además de indicar que les gustaría seguirlas haciendo.</p> <p>Se presentaron 2 respuestas donde expresan que a veces las actividades eran aburridas, y que les daba sueño.</p>
¿En qué crees que te han servido las meditaciones?	<p>El grupo logra identificar que las actividades les ayudan a desestresarse, sentirse más tranquilos, relajados y calmados; también a no enojarse y no pensar en sus problemas.</p> <p>Otros beneficios que identifican es que les ayuda a poner atención, aprenden a relajarse, y trabajan, piensan y actúan mejor, además de que les ayuda a una mejor imaginación.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

¿Cómo te has sentido luego de hacer las meditaciones?	<p>En su mayoría experimentan sensaciones de alivio y relajación, como el desestrés, despreocupación, tranquilidad, calma y alegría. También tienen ganas de trabajar y se sienten con más energía, además de sentir sueño en muchos casos.</p> <p>Una alumna expresa que a veces se sentía tensa con algunas meditaciones, aunque no especifica cuáles.</p>
¿Qué es lo que más te ha gustado de las meditaciones?	<p>Muchos alumnos expresan que les gusta el sonido del cuenco, y los momentos en que escriben, cierran los ojos, imaginan los escenarios e imaginan su pasado son los que más les agrada.</p> <p>Les gusta que los tranquiliza, les ayuda con sus problemas y los ayuda a relajarse, concentrarse mejor y desahogarse.</p> <p>Un alumno expresa que le gusta que perdemos tiempo.</p>
¿Qué les cambiarías o agregarías?	<p>La mayoría del grupo indica que no le cambiarían nada. Entre las sugerencias que se hacen es usar más el cuenco, que el profesor hable menos y haga menos respiraciones, cambiar los escenarios y usar más tiempo.</p>
¿Te gustaría seguir las haciendo? ¿Por qué?	<p>Todos los alumnos expresan que sí quieren seguir haciéndolas, porque les agrada y les desestresa, pueden desahogarse, y para estar relajados y distraerse de las clases.</p> <p>Un alumno indica que sí porque nos quita tiempo.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Instrumento 4: cuestionario para la docente titular.

CUESTIONARIO PARA DOCENTE TITULAR.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra.

El presente cuestionario tiene la intención de obtener información para el análisis de las técnicas de meditación aplicadas en el grupo de 6° B, con el fin de hacer una evaluación de las mismas y su impacto en el grupo.

Nombre: Evelia Aguilar Camacho.

Preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre las técnicas de meditación que se han implementado en el grupo?
Aportan beneficios a los estudiantes, para varios constituyen una experiencia que pocas veces se practica en casa. Además, expresan un sentir o se deshacen de alguna preocupación al final. Les gusta.
2. ¿Ha notado algún cambio en el grupo o en algunos alumnos a partir de la aplicación de las meditaciones?
Al principio (1ª y 2ª vez) no; la 3ª ocasión sí, fue más fácil que se concentrarán en ella y guardarán silencio más rápido.
3. ¿Cuáles considera que han sido las fortalezas en la aplicación de dichas meditaciones?
Reflexión sobre cómo se sienten y por qué. Pueden canalizarlo.
4. ¿Cuáles considera que son las áreas de oportunidad?
Habituarlas. Que ocurra cada día. Que sea más corta, pienso que no debería abarcar más de 20 minutos.
5. ¿Qué sugerencias tiene para la mejora de la aplicación de las técnicas de meditación?
Que haya un "mediador" que indique el inicio, sin tener que mencionárs una introducción, eso haría que adoptaran la posición requerida más rápido. Igual al final, comentar que el propósito es escribir lo que se requiera (aunque no se ilumine...).
En ocasiones (puede ser) que en lugar de escribir, coloreen algo pequeño utilizando un solo color en diferentes tonos; dadas o sólo con colores cálidos o fríos, según lo sientan.

Marzo-23.

Imagen del cuestionario resuelto por la maestra titular.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Evidencia del desempeño académico de los alumnos durante el periodo de aplicación (promedio de calificaciones del 13 al 24 de marzo) en comparación con el diagnóstico inicial.

No. lista	Promedio inicial (diagnóstico)	Promedio en el periodo de aplicación
1.	9.1	9.25
2.	8.9	6
3.	9.25	8.5
4.	8.92	8.5
5.	9.38	9.5
6.	9.04	9.25
7.	8.86	9.75
8.	9.45	8.75
9.	9.25	9.5
10.	9.24	9.5
11.	9.61	10
12.	9.61	9.75
13.	9.06	9.25
14.	9.5	9.75
15.	9.17	9.5
16.	9.15	9.75
17.	8.1	7.1
18.	9.65	10
19.	9.47	9.75
20.	8.47	8.75
21.	8.76	8
PROMEDIO	9.14	9.11



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

REFLEXIÓN EN TORNO A LOS RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES.

Autoevaluación de la presencia de emociones aflictivas.

Con la evaluación de la actividad “El árbol de las preocupaciones” puedo ver el impacto que esta actividad tuvo en el aspecto emocional, especialmente en la habilidad de bienestar.

Durante la primera aplicación, la gran mayoría del grupo sitúa sus respuestas señalando que casi no están experimentando emociones aflictivas en el momento posterior el término de la meditación; solamente se tiene a los alumnos con número de lista 2, 3, 7, 8 y 20 señalando la presencia de algunas emociones aflictivas, aunque en la mayoría de estos casos no se señala la presencia de más de 3 de estas emociones, de un total de 12. Esto me deja ver que la mayoría del grupo experimenta en mayor o menor medida sentimientos de bienestar, pues existe poca presencia de emociones negativas. Estos resultados me dejan ver que el logro de los propósitos sí se está dirigiendo al objetivo general del informe.

En la segunda aplicación de esta primera actividad se tienen resultados similares, pues la mayoría del grupo expresa que son pocas o nulas las emociones aflictivas que están presentes al terminar la meditación, teniendo a los números de lista 3, 7, 9, 19 y 21 como los alumnos que experimentan más emociones aflictivas, lo que a primera vista deja ver que los estudiantes están experimentando estados de bienestar y, por ende, el propósito del informe se está cumpliendo.

Puedo decir que si bien este instrumento está arrojando resultados valiosos sobre la generación de estados de bienestar en los estudiantes, estas respuestas podrían estar sesgadas sin ser 100% fiables, ya que durante la observación del momento de la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

autoevaluación miro a estudiantes contestarla muy deprisa, sin detenerse mucho a reflexionar sobre los resultados y mirando las respuestas de los compañeros, por lo que algunas respuestas no necesariamente expresan el verdadero estado emocional de los alumnos, especialmente en la segunda aplicación de la actividad.

Autoevaluación de los resultados de la meditación.

Con la aplicación de la actividad “La carta embotellada”, se observa un impacto especial en el área de la motivación.

En la primera aplicación de la actividad el instrumento de evaluación revela que al iniciar la clase la mayoría del grupo está experimentando alguna emoción aflictiva, pero al finalizar la meditación este fenómeno se reduce considerablemente y sólo se tiene un par de respuestas indicando tristeza o cansancio, siendo emociones como la alegría, armonía y tranquilidad las que predominan en este momento; así, el bienestar se ve favorecido cuando se experimenta este cambio emocional hacia estados más agradables para el niño. Además, los alumnos expresan que se sienten con más ganas de trabajar y mejor concentración al finalizar la sesión, lo que revela una mayor motivación y, por ende, el cumplimiento de los propósitos de la actividad y el informe.

Esta actividad también favorece la expresión de las emociones y de situaciones que producen aflicción en los estudiantes, lo que les trae la percepción de alivio y un estado emocional más positivo. Los alumnos manifiestan consciencia sobre cómo la actividad les está proporcionando beneficios, enunciando que les permite relajarse, sentir alivio frente a sus problemas, concentrarse, despejar su mente y los ánimos por trabajar, aspecto que



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

revela la mejora en la dimensión de autoconocimiento y las habilidades que la componen (bienestar, motivación y atención), aspecto central del informe.

En la segunda aplicación de la actividad se tienen resultados muy parecidos, donde se manifiesta un estado emocional aflitivo al iniciar la clase, para después experimentar un cambio hacia emociones más positivas. Sin embargo, algunos alumnos también expresan sentir sueño, aburrimiento y cierto estrés posterior a la meditación; esto puede ser resultado de la repetición de la actividad, lo que pudo haber reducido la motivación de los alumnos al desarrollarla y perder el factor sorpresa que les resultó atractivo, hecho que revela un incumplimiento de los propósitos de la actividad, ya que la motivación se vio reducida respecto a lo que se había conseguido previamente.

En cuanto a la conciencia sobre los beneficios de la actividad, se siguen manteniendo las mismas respuestas, exceptuando que ahora las contestaciones relacionadas a la mejora de la concentración y las ganas de trabajar ya no fueron tan frecuentes. Nuevamente, se atribuye este resultado a la repetición de la meditación, pues al no llevarse a cabo con la misma disposición inicial los beneficios que se disfrutaron pudieron disminuir. La repetición de las actividades de meditación está resultando en un elemento que limita el cumplimiento de los propósitos, pues los alumnos generan un rechazo que impide que se alcancen plenamente las expectativas de la actividad.

De manera general, la evaluación de la primera actividad revela que la habilidad del bienestar se fortalece tras la aplicación de la meditación, aunque el instrumento de evaluación utilizado no favorece la reflexión adecuada por parte de los alumnos, además de que no permite tener un referente que evidencie un cambio actitudinal y/o emocional respecto a los momentos previos a la meditación. La evaluación de la segunda actividad sí



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

está arrojando resultados contrastables que revelan que sí se logra una transformación de emociones negativas en positivas gracias a la meditación, además de revelar otros aspectos de valor como la motivación para trabajar generada a partir de la actividad.

Entonces, esto también me permite determinar que hacer un tipo de evaluación más abierta donde los alumnos se expresen con mayor libertad puede traer beneficios para la práctica docente, como es la obtención de información de mayor valor que permita valorar adecuadamente las estrategias implementadas.

Cuestionario para los alumnos.

Con la aplicación de este instrumento se obtienen respuestas de valor. Primero, los alumnos manifiestan interés en las actividades desarrolladas y piensan que son entretenidas, además de comprender que nos pueden ayudar de muchas maneras, aunque 2 alumnos piensan que son aburridas. Así, puedo reconocer un acierto en mi práctica, ya que los alumnos conocen el propósito de las actividades, lo que contribuye a un mejor desarrollo y aprovechamiento de las mismas.

También puedo ver que los alumnos son conscientes de los beneficios que la estrategia les aporta, pues expresan la generación de emociones positivas como la tranquilidad, alivio, relajación, calma y alegría, entre otras. Se proponen actividades que sí están ayudando a alcanzar el propósito del informe.

La motivación también se evidencia aquí, la cual también se contempla dentro del informe de prácticas. Los alumnos manifiestan ganas de trabajar, mejor concentración, y también el deseo por seguir practicando la meditación, lo que me permite reflexionar sobre



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

qué aspectos de la estrategia puedo mantener para seguir promoviendo ese tipo de motivación.

Cuestionario para la docente titular.

Este instrumento me deja ver que el desarrollo de la primera estrategia cumple con el propósito planteado, ya que se hacen comentarios sobre los beneficios que se aporta a los estudiantes, y los resultados observados hasta el momento, por lo que puedo decir que las acciones, las propuestas y la planificación ha sido favorecedora para el grupo, un acierto de mi práctica.

Aquí también se hace la sugerencia de trabajar la actividad cada día para habituar a los alumnos, además de formas de agilizar las actividades y otras formas de evaluación. Retomar las sugerencias de mi maestra titular me permitirá tener mejoras en mi práctica docente, pues aprovecho la experiencia y conocimientos de una persona dedicada a la educación.

Evidencia del desempeño académico de los alumnos.

Como puede observarse en las calificaciones de los estudiantes, se presentan resultados muy variados. Existen varios casos de estudiantes cuyas calificaciones mostraron mejoría respecto al periodo de diagnóstico, siendo 7 casos los más notables. Sin embargo, también se presentaron situaciones donde los estudiantes bajaron su promedio, donde se tuvieron 6 casos. Además, luego de hacer un promedio de las calificaciones de todo el grupo, se encontró con que este permaneció prácticamente igual, y de hecho bajó 3 centésimas durante el periodo de aplicación de la estrategia.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Entonces, puede concluirse que el grupo de manera general no mostró cambios significativos en cuanto a su rendimiento académico a partir de la aplicación de la estrategia de meditación, pues solamente se presentó en casos muy puntuales una mejora en sus calificaciones, mientras en otros casos estas tuvieron una desmejora.

REFLEXIÓN EN TORNO A LAS ÁREAS DE OPORTUNIDAD Y FORTALEZAS.

Como áreas de oportunidad durante esta primera estrategia puedo reconocer:

- Mejor explicación inicial de los propósitos y beneficios de la actividad.
- Monitoreo más cuidadoso en el desarrollo de la actividad para un mejor control sobre la misma.
- Definición de formas de evaluación que permitan una expresión más libre de las percepciones sobre la actividad y eviten respuestas sesgadas.
- Evitar o disminuir la repetición de actividades, ya que esto puede provocar desinterés.
- Evitar establecer límites de tiempo si estos influyen negativamente en la actividad.

Al mismo tiempo, reconozco varias fortalezas en mi desempeño durante el primer paso de aplicación del plan de acción:

- Proposición de actividades innovadoras que mantienen el interés.
- Adecuada lectura y entonación durante la guía de la meditación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

- Desplazamiento del docente en el salón para propiciar la atención a las indicaciones.
- Implementación de acciones previas a la actividad para mejorar las expectativas de los estudiantes sobre la misma.
- Realización de adecuaciones cuando estas pueden contribuir al desarrollo de la actividad.
- Promoción de la socialización para la mejor comprensión de los propósitos de la actividad y los resultados esperados.

Estas fortalezas y áreas de oportunidad me permiten la construcción de una visión global objetiva sobre el alcance de los propósitos porque, si bien la problemática se centra en lo socioemocional, el principal factor para la mejora de las condiciones educativas del grupo es mi capacidad de reflexionar sobre mis problemáticas como docente.

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE LA SIGUIENTE ESTRATEGIA.

- Modificar la estrategia de evaluación para dar apertura a información que puede resultar de mayor valor.
- Proponer actividades más breves y precisas que no consuman mucho tiempo de clase.
- Diversificar los escenarios en los ejercicios de visualización, además de proponer otras técnicas de meditación para mantener el interés de los alumnos.
- Desarrollar la actividad más seguido, de ser posible cada día, para habituar a los alumnos y evitar la pérdida de progresos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

SEGUNDO CICLO: ESTRATEGIA 2.

DESCRIPCIÓN DE LA ESTRATEGIA: VAMOS A CONCENTRARNOS.

Propósito de la estrategia	Emplear estrategias que permitan a los alumnos la generación de emociones y estados de bienestar, a través de actividades de meditación de concentración, para el favorecimiento de la motivación y la mejora del rendimiento académico.
Situación didáctica	Práctica de actividades y técnicas de meditación centradas en la respiración, en el propio cuerpo y en la visualización de entornos de relajación y tranquilidad, que permitan evocar sentimientos de tranquilidad y relajación y que lleven a la construcción de un ambiente de confianza para la expresión libre de las emociones.
Distribución de la estrategia	Actividad 1. Una sesión de 20 minutos aproximadamente, el día 24 de abril.
	Actividad 2. Una sesión de 20 minutos aproximadamente, el día 25 de abril.
	Actividad 3. Una sesión de 20 minutos aproximadamente, el día 26 de abril.
	Actividad 4. Una sesión de 20 minutos aproximadamente, el día 02 de mayo.
Descripción general	Actividad 1. Luego de indicar a los alumnos la necesidad de permanecer quietos y en silencio durante la actividad, así como su propósito, se comienza realizando un ejercicio de respiración consciente en 4 tiempos, y después los alumnos se colocaron en una posición cómoda con los ojos cerrados. Se comenzó a



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

realizar el ejercicio de visualización en donde los alumnos se concentraron en la idea de un jardín en cuyo centro se encuentra un árbol, similar al que ya conocen, pero llamado El árbol de los deseos, a quien pueden confiarle algún deseo especial, expectativa del día o cualquier cosa que deseen decirle, a través de palomas mensajeras. Terminado el ejercicio y luego de guardar silencio un momento, se indica a los alumnos que pueden abrir los ojos. Por último, se les proporciona una imagen de una paloma donde pueden escribir algún deseo que tengan o un pensamiento positivo para el día, y pasan al pizarrón a pegarla en una imagen de un árbol, seguido de la socialización de sus opiniones de la actividad. Todo esto, acompañados y apoyados por el docente en formación.

Actividad 2.

Se indica a los alumnos que nuevamente se realizará un ejercicio como el día de ayer, pero que este será más breve y será un poco diferente a lo que habíamos hecho hasta el momento, para lo cual deberán de adoptar nuevamente una postura cómoda. Se realiza un ejercicio de respiración consciente en 4 tiempos, para luego indicar que deberán de mantener sus ojos cerrados todo el tiempo. Después se realizó el ejercicio de meditación en la respiración, utilizando a la rana como un animal que nos puede ayudar a concentrarnos en la respiración. Al finalizar se les proporcionó una hoja con el dibujo de una rana que podían colorear, y detrás escribieron qué les pareció dicha actividad y cómo sienten que les benefició.

Actividad 3.

Se comienza indicando a los alumnos que trabajaremos un nuevo ejercicio, parecido a los que ya conocen, pero donde



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	<p>cambiaremos el lugar que van a visitar y visualizar.</p> <p>Luego de realizar un ejercicio de respiración consciente, se comienza la meditación, centrando su atención en su cuerpo, en las sensaciones que perciben con él, y el grado de relajación de los músculos que pueden lograr. Luego siguió un breve ejercicio de visualización de un lugar especial que fuese de agrado de cada alumno, o sea, su lugar favorito, donde se encuentra también la persona en la que más confían, y con quien pueden conversar un momento.</p> <p>El ejercicio termina con los alumnos escribiendo en su cuaderno qué lugar visitaron, a qué persona vieron, y cómo se sintieron al platicar con esa persona en su lugar favorito.</p>
	<p>Actividad 4.</p> <p>La actividad inicia recordando a los alumnos las indicaciones, para luego pasar a la realización de un ejercicio de respiración en 4 tiempos.</p> <p>Luego de hacer el ejercicio, se procede al desarrollo de la meditación, en la cual los alumnos realizaron la visualización de ellos dentro de un elevador, en el cual a medida que van bajando de piso se van relajando más y más, hasta que llegan a un piso en el cual se asoman y logran ver un jardín, el cual es su jardín secreto, en el cual se pueden pasear, observarlo y detenerse en silencio a contemplarlo en su totalidad.</p> <p>Al final se guió la meditación visualizando cómo regresaban al piso inicial en el elevador, para luego darla por terminada al sonar el cuenco.</p> <p>Para terminar, se proporcionó una hoja blanca en donde los alumnos podían dibujar a detalle el jardín que visualizaron, además de escribir cómo se sintieron con esta actividad.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

DESCRIPCIÓN SOBRE EL DESARROLLO A TRAVÉS DEL DIARIO.

Actividad de meditación 1: El árbol de los deseos.

Fecha:	Lunes 24 de abril de 2023.		
Alumnos que trabajaron la actividad:	21.		
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	Antes de iniciar con la actividad me siento ligeramente nervioso y con una sensación de incertidumbre, ya que pasó un mes desde la última aplicación de una actividad de meditación, y seguramente los alumnos perdieron el ritmo de trabajo que se había logrado un mes atrás, además de estar deshabitados a la práctica de la meditación, por lo que no tengo claro cómo podría resultar con exactitud la actividad.		
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:		
<p>La sesión de meditación comenzó a partir de las 8:10 de la mañana, luego del pase de lista y de esperar a que llegaran todos los alumnos al salón, y después de la entrega de sus tareas.</p> <p>Comenzó a realizarse el ejercicio de respiración consciente, no sin antes indicar a los alumnos que nuevamente retomaríamos las actividades de meditación. En este momento puedo notar que algunos compañeros hacen expresiones de insatisfacción al saber que comenzaremos nuevamente a meditar, pero también noto a algunos estudiantes que hacen expresiones de emoción y de alegría.</p> <p>En el ejercicio de respiración consciente fue necesario reiniciarlo, ya que algunos estudiantes estaban muy distraídos cuando comenzamos a hacer la actividad. Se reinició indicando a los alumnos que nuevamente debemos de tratar de quedarnos en silencio, porque así podemos relajarnos y obtener los beneficios de los que ya habíamos hablado.</p> <p>Después de eso comenzó el desarrollo del ejercicio de visualización. Durante esta etapa</p>	<p>En primer lugar, haber realizado una introducción a la actividad como en la primera semana de aplicación de la estrategia uno ayudó a contextualizar las actividades, además de recordar a los alumnos cuál es el propósito con que estas se realizan y cuáles son los beneficios. Ya que los alumnos regresaban de un periodo de vacaciones y permanecieron un mes sin practicar la meditación, era necesario volver a dar indicaciones para poder retomarla adecuadamente.</p> <p>En general, durante la meditación fue necesario indicar de manera continua la necesidad de estar en su lugar, en silencio y con los ojos cerrados, algo que puede comprenderse desde la idea de que perdieron práctica en la habilidad de concentración y por ello tendrían dificultades; haber recordado indicaciones ayudó a que la actividad no se saliera de control y se pudiera</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

fueron varios los estudiantes que estaban distraídos y que continuamente desatendían la actividad, por lo que fue necesario recordar de forma continua que la indicación es permanecer con los ojos cerrados, además de acudir constantemente cerca de los lugares de estos estudiantes para indicarles con ademanes que guardaran su comportamiento. El resto del grupo permaneció en su lugar de acuerdo a las indicaciones realizadas y que ellos ya conocían, aunque también noto que otros estudiantes abren los ojos pensando en que nadie los está viendo. Por ello, el día de hoy fueron pocos alumnos quienes atendieron a la meditación de manera adecuada, a pesar de las acciones que realicé con ellos.

Una vez que se acabó con la meditación y llegamos a la parte final, la mayoría del grupo realiza la actividad de escritura conforme a lo indicado y sin tener muchas distracciones. Muchos alumnos aprovechan para escribir deseos y pensamientos relacionados a las situaciones particulares que están pasando, mientras otros continúan con dificultades para identificar este tipo de situaciones.

Al realizar la autoevaluación la mayoría del grupo la realiza de manera pausada y sin prisas, dándose el tiempo para contestar cada pregunta, aunque siguen dándose los casos de alumnos cuya expresión es deficiente, y otros que la contestan sin evidenciar un ejercicio de reflexión.

Al término de la actividad, les indico a los alumnos que estas meditaciones se realizan con el fin de tener un momento agradable en el salón, que si lo hacen de acuerdo a lo indicado podrían sentir mejorías a nivel emocional, y que también lo verían reflejado en sus calificaciones, y si bien esto tiene un efecto positivo que se observa en las afirmaciones que realizan, también noto que

cumplir adecuadamente.

Hacer un ejercicio final de reflexión y de concientización sobre estas actividades fue otra acción destacable del día de hoy, pues los estudiantes habían olvidado varias de las rutinas y de las indicaciones que manejábamos para poder desarrollar la meditación de manera adecuada para todos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

<p>algunos niños se ven poco motivados ante estas explicaciones, ya que voltean a ver a otros lugares durante este momento.</p> <p>La sesión tuvo una duración de cerca de 30 minutos, el cual es un tiempo excesivo considerando lo planificado, sin llegar a representar un problema.</p> <p>A lo largo del día el ritmo de trabajo se mantuvo de manera adecuada, pudiendo concluir la mayoría de las actividades y teniendo como resultado una buena calidad de las producciones de los alumnos, lo cual representa una mejoría respecto a la semana pasada, cuando el ritmo de trabajo tuvo muchas deficiencias y sus producciones dejaron mucho que desear. Esto pudo ser resultado de la implementación de la meditación.</p>	
Reflexión de mi propio actuar:	<p>Es necesario continuar con la práctica de la meditación, ya que con ello los alumnos pueden retomar los progresos que lograron en cuanto a su capacidad de concentración.</p> <p>Además, buscar estrategias para que los alumnos se autorregulen durante la meditación sería otro punto a rescatar, pues así podría desarrollarse la actividad con menos interrupciones, a un ritmo más adecuado, y ayudaría a la concentración del resto del grupo.</p>
Reflexión personal:	<p>Luego de un largo tiempo es fácil perder la práctica y los progresos obtenidos en cualquier actividad, como fue el caso de la meditación. Este tipo de actividades requieren una práctica constante para ver beneficios claros, y por eso es necesario seguirlas realizando para poder comenzar a observar avances.</p> <p>Además, mi actitud inicial también puede ser un factor para mejorar, pues los nervios que manifesté antes de iniciar la actividad pudieron haber sido notados por el grupo y así influir también en la disposición del grupo.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Actividad de meditación 2: Tranquilos y atentos como una rana.

Fecha:	Martes 25 de abril de 2023.		
Alumnos que trabajaron la actividad:	21.		
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	El día de hoy también me siento con ciertos nervios y algo de temor, ya que la actividad de ayer no resultó de acuerdo a lo planeado y los resultados obtenidos tampoco fueron los esperados. Sin embargo, también recuerdo que la actitud con que yo me presento a los niños puede influir en la manera en que ellos responderán a la actividad, por lo que procuro calmarme y mantener en mi mente la idea de que el día de hoy las actividades saldrán mejor porque ya se retomó la práctica de la meditación.		
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:		
<p>Las actividades de hoy comenzaron antes de las 8:10, ya que el pase de lista se realizó rápidamente gracias a la colaboración de los estudiantes.</p> <p>Para comenzar con la actividad de meditación se indica a los estudiantes que se preparen para realizar nuevamente un ejercicio como los días pasados, pero hoy modificaremos la dinámica y se trabajará de manera más rápida y puntual. Los alumnos adoptan una postura cómoda en este momento sin la necesidad de solicitárselos.</p> <p>Cuando se realiza el primer ejercicio de respiración consciente gran parte del grupo participa sin muchos inconvenientes, pero se presentan los casos de los mismos estudiantes quienes no logran mantener la concentración durante mucho tiempo. Estos casos no son señalados, y únicamente procedo a continuar con el ejercicio, al que terminan adecuándose luego de un rato.</p> <p>Cuando se realiza la lectura para guiar la meditación y los alumnos cierran los ojos, noto que al principio de la actividad la mayoría están realizándola de forma adecuada, siendo pocos</p>	<p>Comenzar la clase con un pase de lista más activo permitió generar un ambiente más dinámico, donde los alumnos ya estaban activos y quizás eso fue lo que permitió que atendieran a las indicaciones de la meditación de manera más precisa y sin demasiadas demoras.</p> <p>Una acción que tuvo influencia en el resultado de la actividad fue cuando al inicio de la clase les expliqué que la meditación de hoy sería algo diferente y más corta que las demás, pues a partir de esta explicación los alumnos asumieron una postura adecuada sin necesidad de indicarlo, quizás ante la anticipación de que la actividad no demoraría mucho.</p> <p>Dentro de mis acciones, un área de oportunidad fue realizar una lectura más dinámica y que propiciara un desarrollo más activo donde los estudiantes participaran más, pues guiar la meditación incluyendo</p>		



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

los casos en donde es necesario recordar que atiendan a las indicaciones de la actividad. Sin embargo, conforme se va avanzando la lectura noto cómo de a poco comienzan a dispersarse, abriendo los ojos más continuamente hasta que al finalizar gran parte del grupo ya no está atendiendo la actividad. La actividad consistía en ejercicios de conciencia en la respiración acompañados de la reflexión de la importancia de centrarse en la respiración y de cómo pueden lograr esto, por lo que parece que este tipo de formas de guiar la meditación generan rechazo en el grupo. A pesar de mis esfuerzos por recordar la importancia de concentrarse estos tuvieron poco efecto al finalizar la sesión.

Al hacer los productos escritos de hoy donde los alumnos deben de colorear su rana y escribir lo que opinan de la actividad, noto que invierten buena parte del tiempo en colorearla, pero al recalcar que deben de concentrarse en escribir su opinión y sus resultados, escriben aspectos muy breves y genéricos como “me siento bien, me siento tranquilo”, lo que indica que no se está realizando el ejercicio de reflexión adecuado, o que la actividad no tuvo un impacto significativo en ellos.

La actividad terminó en cerca de 20 minutos, siendo la primera vez que se cumple con los lapsos de tiempo establecidos en el momento de la planificación.

Durante el resto del día los alumnos siguen desviando su atención de manera constante, manifestando cierta indisciplina y generando un ambiente de aprendizaje poco favorecedor. Sin embargo, el ritmo de trabajo es adecuado, pues se realizó la entrega puntual de las tareas, mismas que eran productos con calidad, teniendo incluso la oportunidad de trabajar actividades pendientes.

comentarios sobre la importancia de la meditación y de la contemplación de la respiración pudo interrumpir el ritmo que los alumnos estaban logrando, ya que ellos estaban a la expectativa de la siguiente indicación, y cuando esta no llegaba debido a la explicación de otros aspectos de la meditación se producía distracción y/o desinterés.

Reflexión de mi	La manera en que se conducen las actividades y las palabras
------------------------	---



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

propio actuar:	elegidas para realizarlo tiene una clara influencia en el aula y en la efectividad de las actividades, ya que durante la meditación el único recurso que tiene para desarrollar el aprendizaje y seguir las indicaciones es mi voz; de ahí que para lograr buenos resultados con las actividades de meditación uno de los requisitos es hacer una adecuada selección de palabras, una lectura pausada y con buena entonación, y la discriminación entre qué elementos pueden ser de valor para el desarrollo y cuáles incluso pueden ser un impedimento.
Reflexión personal:	<p>El momento de la planificación es un momento crucial en el trabajo docente por múltiples motivos. En primer lugar, la planificación es el momento donde el maestro propone actividades y evalúa si estas son pertinentes o no para desarrollarse en el salón, anticipándose a los resultados que esta puede tener de acuerdo a su conocimiento acerca del grupo. Además, al planificar también se hace una articulación entre todas las áreas de conocimiento, de manera que también es el momento para definir los tiempos y momentos en que se llevarán a cabo cada una de las etapas del proceso educativo.</p> <p>Por eso esto es un momento que no puede tomarse a la ligera, sino que entre mejor se prepare la planificación mejor control se tendrá sobre los procesos de aprendizaje.</p>

Actividad de meditación 3: Mi lugar favorito.

Fecha:	Miércoles 26 de abril de 2023.
Alumnos que trabajaron la actividad:	19.
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	Este día me siento más tranquilo que los días anteriores, ya que comprendo que son muchos los factores que intervienen en el éxito o fracaso de alguna estrategia, no solamente las acciones del profesor o de los estudiantes, motivo por el cual me siento más preparado para realizar la actividad de hoy y tengo muchas expectativas, pues el día de ayer vimos algunos avances en cuanto a la participación de los alumnos en la meditación y también



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

	en cuanto al ritmo de trabajo que se logra en el salón.
Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:
<p>Las actividades dan inicio alrededor de las 8:15 de la mañana, momento en que se termina el pase de lista y se preparan los recursos para comenzar a realizar la meditación.</p> <p>Nuevamente, se comienza indicando que hoy también empezaremos con una actividad de meditación, que también será un poco diferente a lo que habíamos trabajado los otros días, aunque seguramente seguirán sintiéndose familiarizados a pesar de ser algo nuevo. Además, les indico a los alumnos que este tiempo es para ellos, y que el que nos aburramos o que disfrutemos la actividad dependerá del compromiso que cada uno manifieste y el qué tanto se involucren en la actividad.</p> <p>Al dar inicio con el ejercicio de respiración consciente, sigue presentándose el problema con los mismos estudiantes que no realizan la actividad de forma adecuada; quizás la vergüenza por cerrar los ojos y sentirse expuestos frente a sus compañeros es lo que hace que continuamente volteen a ver lo que hacen sus compañeros y no se concentren en la actividad.</p> <p>Sin embargo, cuando suena el cuenco y comenzamos con la meditación centrada en cada parte de su cuerpo, éstos comienzan a interesarse más y a cerrar los ojos de manera voluntaria. Los alumnos hacen el ejercicio sin problemas conforme se va avanzando la lectura y se van relajando diferentes músculos y partes de su cuerpo; al final de esta parte de la meditación noto que los alumnos comienzan a distraerse y a abrir los ojos, llegando incluso a comenzar a platicar con sus compañeros, hecho que de inmediato es notado y les indico que guarden silencio. Es probable que el hecho de que se</p>	<p>Como una de las primeras acciones destacables fue dar la indicación a los alumnos de que el tiempo de la meditación es para ellos y tiene un propósito claro, y que depende de cada uno si la actividad se disfruta y aprovecha bien o si resulta en un ejercicio de aburrimiento y pérdida de tiempo. Al explicitar a los alumnos que ellos tienen la autonomía y capacidad de elegir cómo utilizarán ese tiempo se les da la oportunidad de tomar decisiones de acuerdo a su criterio, y el hecho de que mostraran atención implica que sí tomaron una decisión acertada. Tener esta postura en los otros ejercicios también pudo permitir que los estudiantes tomaran la decisión consciente de participar en ellos de forma más activa.</p> <p>Otra acción importante fue la de proponer ejercicios de conciencia corporal, ya que estos representaron un nuevo reto para el grupo al tener que realizar una actividad que no habían realizado antes. Sin embargo, sería necesario modificar la estructura de la narrativa que realicé para que esta no resultara tediosa al final de ese momento.</p> <p>El mayor acierto del día de hoy fue haber dado término oportuno a la actividad cuando noté que algunos estudiantes comenzaban a sentirse incómodos, ya que de no haberlo hecho pudieron haberse dado otras</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

repita la misma indicación una y otra vez para centrar la atención y relajar diferentes partes de su cuerpo provocara cierto cansancio, pues mientras en los primeros momentos estaban muy atentos, al finalizar ya eran varios los alumnos que se distraían.

En el momento posterior, cuando los alumnos proceden a imaginarse en su lugar favorito, nuevamente se recupera la atención de aquellos que ya se estaban distraendo previamente, ya que se les solicitó imaginar algo acorde a sus intereses, por lo que en esta etapa ya no fue necesario indicar que cerraran sus ojos.

Cuando se les pide imaginarse con una persona especial, puedo notar que algunos alumnos comienzan a moverse y a percibirse nerviosos, aunque otra parte del grupo manifiesta mucho interés sin moverse un momento de su lugar; este pudo ser un ejercicio bastante significativo para los estudiantes, pero ante el riesgo de generar situaciones emocionales complicadas en el salón, decido terminar la actividad cuando noto la incomodidad de algunos de ellos.

Sus producciones finales fueron realizadas con cierta dedicación por la mayoría del grupo, pues le destinaron un tiempo en el cual se les vio trabajando adecuadamente. En este momento los alumnos expresan diversidad de emociones positivas y negativas, aunque todos terminan por expresar que se sintieron bien con la meditación porque pudieron verse a sí mismos con personas que quieren mucho, e incluso pudieron ver y hablarles a personas que ya no estaban aquí.

La actividad duró alrededor de 25 minutos, siendo un tiempo todavía adecuado y sin exceder de manera exagerada los tiempos planificados previamente.

Hoy tampoco se vieron muchas mejoras en el comportamiento y disciplina durante el día, pero sí se observó un fortalecimiento en cuanto al

situaciones imprevistas, que pueden ir desde la sola manifestación de su incomodidad hasta crisis emocionales, por lo que dar término en este momento fue una decisión acertada que evitó la aparición de posibles problemas y conflictos por parte de los alumnos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

trabajo autónomo, pues este día se realizaron producciones de buena calidad y todos los trabajos fueron entregados por la mayoría de los alumnos, de manera que la capacidad de comprensión de las actividades se fortaleció.	
Reflexión de mi propio actuar:	Mantener una actitud de constante observación y monitoreo del grupo resulta en algo bastante beneficioso, ya que con ello puedo observar situaciones sobre las que es necesario incidir, se anticipan interrupciones que se evitan desde momentos anteriores, y también se detectan situaciones que podrían generar un ambiente de aprendizaje complicado o en situaciones de difícil resolución, por lo que considero esto una de mis fortalezas dentro del actuar en el aula.
Reflexión personal:	El manejo de situaciones de aprendizaje susceptibles de tocar puntos sensibles en los alumnos requiere una mayor preparación y búsqueda de recursos e información para saber de qué manera abordar esas situaciones y cómo resolver posibles manifestaciones emocionales complejas que pueden aparecer en el aula. En este punto de mi formación profesional aún no cuento con esas herramientas específicas para atender a los alumnos, pero las reconozco como un área sobre la cual debo de informarme, ya que es posible encontrarse casos similares en cualquier contexto educativo.

Actividad de meditación 4: El jardín secreto.

Fecha:	Martes 2 de mayo de 2023.	
Alumnos que trabajaron la actividad:	19.	
¿Cómo me siento antes del desarrollo de la actividad?	Hoy me siento más seguro al iniciar con las actividades de meditación, pues la semana pasada se obtuvieron buenos resultados especialmente el último día, además de haber tenido un fin de semana largo para prepararse y anticipar situaciones. Pero también soy consciente de que la falta de práctica y haber interrumpido la dinámica durante 5 días seguramente traerá desmejoras en la forma de trabajo que se estaba logrando, aunque me sigo manteniendo tranquilo sabiendo que esta será una situación que seguro se presentará sin importar las acciones preventivas que pueda realizar.	



Acontecimientos importantes del desarrollo de la actividad:	Acciones a destacar de mi práctica en el desarrollo de la actividad:
<p>La actividad de hoy comenzó cerca de las 8:15, debido a que al empezar la clase los alumnos se muestran algo inquietos y el pase de lista y la entrega de las tareas consume algo más de tiempo de lo habitual.</p> <p>Recordamos algunas indicaciones que deben de repetirse, puesto que la indisciplina generada al comenzar la clase dificulta la atención de las instrucciones. Sin mayor demora, comenzamos a hacer el ejercicio de respiración consciente; comenzar el ejercicio de inmediato sin dar mayores indicaciones previas ayudó a que los alumnos comenzaran a atender desde el inicio, ya que cuando comenzamos a realizar las respiraciones el grupo se acomodó de inmediato y comenzaron a llevarlas a cabo, aunque nuevamente se tuvo el caso de un alumno que comenzó a hablar, pero de inmediato se le indicó guardar silencio y la actividad siguió sin problemas.</p> <p>Una vez que sonó el cuenco y comenzó el ejercicio de visualización, hay más estudiantes que no atienden la actividad desde el inicio, siendo esto una desmejora respecto a la semana anterior. En esta ocasión no se implementó ninguna acción específica más que dirigir la voz y la mirada hacia esos estudiantes, quienes conforme se avanzaba en la meditación fueron cerrando sus ojos y permanecieron tranquilos durante un momento. Hoy vuelvo a notar que conforme se avanza en la meditación algunos alumnos pierden la concentración y comienzan a distraerse o divagar en otras actividades, seguramente porque este también fue un ejercicio que incluía algunas indicaciones repetitivas que pudieron provocar cansancio mental. Al comenzar a notar esto, empiezo a acotar la lectura y a dejarla en los aspectos más</p>	<p>Entre las principales acciones que hoy se implementaron está el tratamiento que se dio a los alumnos que manifestaban una continua distracción, ya que se optó por continuar con la actividad sin prestar mucha atención a dichas distracciones, más que indicar la necesidad de permanecer en silencio. El darles menos importancia a esas actitudes de los alumnos pudo ayudar a que ellos también las percibieran como irrelevantes, teniendo como resultado que estos abandonaran sus distracciones por sí mismos y regresaran a la actividad de manera relativamente rápida.</p> <p>Así mismo, también se retoma el momento en que se observó desinterés por parte de los alumnos y se adecuó la lectura para hacerla más corta y más dinámica. Estos ajustes, que no aparecen en la planificación cuando se realizan, fueron importantes porque evitaron que se siguiera generando un ambiente inadecuado en el salón que pudo haber afectado más al desarrollo de la estrategia.</p>



<p>relevantes nada más, modificando también las palabras y expresiones utilizadas para que no fuesen repetitivas.</p> <p>Llegado el momento final donde deben de dibujar su jardín, los alumnos dan poca importancia a la actividad, ya que comienzan a realizar otro tipo de dibujos, buscan terminar lo más pronto posible, y al escribir no se esfuerzan por redactar más de 3 renglones en la mayoría de los casos. A pesar de indicarles la importancia que tiene expresarse detalladamente en actividades de tipo emocional, mantienen la misma postura; pero también se tienen algunos alumnos que sí aprovechan la oportunidad para expresarse ampliamente y describir cómo se sienten en el momento, teniendo a los números de lista 2, 3, 4, 20 y 21 como aquellos que lograron una expresión más abierta de sus emociones.</p> <p>Esta actividad demoró alrededor de 30 minutos, que no es un tiempo excesivo, aunque está fuera de lo previsto al planificar la clase.</p>	
<p>Reflexión de mi propio actuar:</p>	<p>Hay ocasiones en las que las necesidades y sucesos imprevistos nos orillan a modificar, a veces casi inconscientemente, las prácticas que se tenía previsto realizar. Mientras estos cambios estén motivados por una necesidad real de adecuación para mejorar la práctica, es válido realizarlos en el momento en que se manifiesta dicha necesidad.</p>
<p>Reflexión personal:</p>	<p>Existen factores externos que intervienen en las actividades del aula y sobre los que no se puede tener control, de manera que estos pueden influir, a veces de forma decisiva, en el resultado sin que el docente pueda hacer algo.</p> <p>Cuando se tiene un tiempo sin la práctica de los hábitos de clase se corre el riesgo, casi con certeza, de que dichos hábitos se perderán o cuando menos se verán empeorados. Sin embargo, es tarea del docente realizar las adecuaciones y ajustes necesarios para disminuir estas situaciones y lograr que las afectaciones a la forma de trabajo sean mínimas; al mismo tiempo, es necesario retomar de inmediato dichos hábitos para evitar una pérdida mayor y lograr una buena recuperación lo más pronto posible.</p>



ESCUELA NORMAL DE COACALCO. REFLEXIÓN EN TORNO A LA APLICACIÓN.

Actividad 1. El árbol de los deseos.

En el desarrollo de esta actividad hay varios aspectos que pueden destacarse.

Primeramente, puede destacarse el hecho de que al indicar a los estudiantes que nuevamente trabajaremos la meditación, muchos de ellos realizan expresiones de desagrado e inconformidad. Pasamos un mes sin practicar la meditación, y dado los resultados obtenidos en las últimas sesiones, era de esperarse cierta resistencia. En este momento pude haber implementado alguna dinámica de introducción que permitiera a los alumnos retomar los beneficios de la meditación y recordar que se trataba de un espacio para la relajación y el bienestar. En este sentido, al empezar los ejercicios de respiración son varios los alumnos que se distraen y no atienden correctamente la actividad, por lo que fue necesario volver a iniciar la actividad, pero haciendo énfasis en que debemos de permanecer quietos y esta será una segunda oportunidad, acción tras la cual el ejercicio experimenta mejorías.

Al finalizar la sesión se hizo un ejercicio de reflexión en donde se recuerda a los estudiantes que si se comprometen con la actividad pueden tener mejorías en sus emociones, tendrán beneficios en sus calificaciones y en general en el cómo se sienten en el salón. Primeramente, haber recordado esto desde el inicio pudo haber ayudado a tener una dinámica más colaborativa por parte de los alumnos. Sin embargo, cuando estoy recordando esto a los alumnos puedo ver que muchos desvían la mirada y no prestan suficiente atención, por lo que parece haber cierto rechazo en el grupo; permanecer en calma en estos momentos fue un acierto, pues a pesar de la molestia que esto pudo generar



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

en mí, también reconozco que no puedo obligar a los alumnos a estar motivados o a realizar una actividad con gusto.

Actividad 2. Tranquilos y atentos como una rana.

Entre las primeras acciones destacables está el iniciar la sesión indicando a los alumnos que hoy variaremos un poco el ejercicio y se realizará de manera más breve, ante lo cual los alumnos asumen su posición rápidamente y sin necesidad de indicarles nada. Esta acción implica la consideración de los intereses de los estudiantes, pues al haber identificado el día de ayer que las actividades no estaban teniendo la misma recepción, consideré que reducir más los tiempos tendría buen resultado en el grupo y esto sería bien recibido por los alumnos.

A pesar de la disposición inicial de los alumnos para realizar la actividad, me doy cuenta que conforme avanzamos en el ejercicio empiezo a perder la atención de muchos de los estudiantes, quienes comienzan a distraerse, a abrir los ojos y a voltear hacia otros lados. Puedo notar que los alumnos sí estaban teniendo un buen nivel de concentración, pero su motivación se vio desfavorecida conforme se avanzó, seguramente porque la meditación de hoy implicaba mucho diálogo por parte del maestro. Aquí fue una equivocación de mi parte no considerar las sugerencias que hicieron en la estrategia inicial, cuando dijeron que les gustan las actividades, pero preferirían que el maestro no hablara tanto.

Finalmente, se puede destacar el momento del cierre cuando los alumnos estaban escribiendo sus opiniones y resultados de la actividad. Puedo notar que la mayoría de sus respuestas son muy genéricas y poco descriptivas, lo que expresa que probablemente la



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

actividad no tuvo el impacto esperado ni generó gran entusiasmo. Debo de tomar más en cuenta los intereses y necesidades del grupo, así como las sugerencias que ellos emiten, pues así puede conseguirse una mejor recepción y mayor colaboración en las actividades.

Actividad 3. Mi lugar favorito.

El día de hoy se tuvo una acción que resultó en un gran acierto, pues antes de iniciar la meditación tuve una breve charla con los alumnos acerca de cómo elegimos aprovechar los tiempos que tenemos disponibles, y que en el caso de la meditación depende de cada uno aprovecharla para obtener sus beneficios o verla como una pérdida de tiempo. Esto propicia la autonomía de los estudiantes, pues se les expone una situación donde pueden tomar decisiones de forma consciente; si los alumnos toman la decisión voluntaria de participar más activamente, se promueve el interés y la motivación.

El aspecto innovador de las actividades de meditación pudo retomarse durante los ejercicios de conciencia y relajación corporal, ya que esto representó una propuesta nueva que los alumnos habían trabajado muy pocas veces en la escuela, lo que ayudó a atraer su atención y a hacerles sentir más motivados para desarrollar la propuesta.

Finalmente, otro acierto que se tuvo el día de hoy fue haber realizado una observación más detallada del grupo, lo que permitió detectar con cierta anticipación ciertas situaciones donde los alumnos podrían comenzar a sentirse incómodos por el aspecto emotivo de la actividad, y así se realizan adecuaciones para dar término anticipado y evitar situaciones más complejas. La capacidad de observación del maestro resulta bastante provechosa cuando se tiene práctica en ella, y cuando se tiene empatía con los estudiantes y



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

se les conoce lo suficiente como para saber lo que les está sucediendo, se pueden definir estrategias inmediatas para la atención oportuna.

Actividad 4. El jardín secreto.

En esta ocasión se implementó una nueva técnica, en donde la introducción inicial se redujo bastante y solamente se recordaron algunas indicaciones, para de esa manera dar inicio a los ejercicios de respiración con poca anticipación previa, momento en el que los alumnos se acomodaron rápidamente y comenzaron a hacer el ejercicio. Aquí, conocer las características del grupo permitió definir una estrategia donde se consideraran formas de interacción acordes a su edad, permitiendo a los niños de sexto adaptarse rápidamente a lo que estaba sucediendo en el momento.

Nuevamente noto que los alumnos sí participan adecuadamente al comenzar el ejercicio de visualización, pero al ir avanzando se pierde interés. Esto pudo darse porque la meditación considera un tiempo algo prolongado antes de llegar al momento central, y eso pudo provocar aburrimiento tras no ver avances significativos. Aquí las adecuaciones didácticas tuvieron un papel importante para el buen término de la actividad, pues se optó por reducir los diálogos y los tiempos durante la guía de la meditación, lo que permitió recuperar la atención de los estudiantes.



RECUPERACIÓN DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA ESTRATEGIA.

Instrumento 1: autoevaluación de los resultados de la meditación.

ACTIVIDAD 1. EL ÁRBOL DE LOS DESEOS.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	Los alumnos expresan que se sienten con sueño, nerviosismo, estrés y aburrimiento, pero también hay emociones positivas como la alegría y tranquilidad.
¿Cómo te sientes después de la actividad?	Los alumnos en su mayoría manifiestan emociones positivas como tranquilidad, relajación, alegría y emoción, aunque estas no varían mucho.
¿Qué opinas de la actividad?	Los alumnos manifiestan que la actividad es divertida, relajante y que ayuda a tranquilizarse.

ACTIVIDAD 2. TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	Emociones como la tristeza y el enojo están presentes en los estudiantes, además del cansancio, estrés y sueño. Algunos alumnos están tristes. Una parte del grupo dice que están tranquilos y felices.
¿Cómo te sientes después de la actividad?	Se presentan varias respuestas con emociones negativas, principalmente el estrés, sueño y aburrimiento. Otros alumnos dicen que se sienten más tranquilos y más relajados, y más concentrados.
¿Qué opinas de la actividad?	Las respuestas son variadas, pues los alumnos expresan que la actividad no les gustó tanto porque no se concentraban o porque era aburrida. Otros estudiantes dicen que la actividad fue buena porque les ayudó a concentrarse mejor y a relajarse.

ACTIVIDAD 3. MI LUGAR FAVORITO.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	Los alumnos se sienten tristes, enojados, con sueño, cansados o algunos también están molestos y acelerados. Algunos alumnos se sienten felices y tranquilos, y otros están aburridos.
¿Cómo te sientes después de la actividad?	Las respuestas asociadas a emociones positivas predominan, pues los alumnos expresan que se sienten más tranquilos, con el cuerpo relajado, felices porque vieron lugares que les gustaban y a personas que quieren mucho, más motivados y con ganas de trabajar. También hay estudiantes que se sienten nostálgicos, tristes, y con sueño.
¿Qué opinas de la actividad?	El grupo expresa que la actividad les gustó, porque pudieron ver lugares que les agradaban, porque estuvieron con personas que quieren, se sintieron más relajados y tranquilos, fue divertida y entretenida.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

ACTIVIDAD 4. EL JARDÍN SECRETO.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	Los alumnos dan respuestas algo genéricas, ya que la mayoría escribe que se siente aburrido, cansado o con sueño. Algunos expresan nervios, enojo, y alegría.
¿Cómo te sientes después de la actividad?	Aquí también se tienen respuestas muy generales, ya que la mayoría dice que se siente relajado, tranquilo y alegre. Algunas alumnas se sienten estresadas o con sueño.
¿Qué opinas de la actividad?	La mayoría del grupo expresa que la actividad es buena porque les ayuda a relajarse, porque les ayuda a desestresarse y a estar tranquilos en el salón.

Instrumento 2: cuestionario para los alumnos.

PREGUNTA	RESPUESTAS
¿Qué te han parecido las técnicas de meditación?	La mayoría de los alumnos expresan que les gustan las actividades porque son entretenidas, relajantes y motivantes, y les ayudan a despejarse, tranquilizarse e imaginar mejor. Una alumna dice que las actividades le aburren y casi no le gustan. Otra alumna dice que a veces le estresan las actividades.
¿En qué crees que te han funcionado?	La mayoría de sus respuestas se relacionan a la relajación, la tranquilidad y a empezar bien el día. También les ayuda a estar en paz, a no enojarse ni estresarse y relajar su cuerpo.
¿Te gustaría seguirlas haciendo? ¿por qué?	La mayoría del grupo dice que sí les gustaría seguirlas haciendo, mientras algunos estudiantes dicen que sí pero no hacerlas tan seguido, y dos alumnas dicen que sin cerrar los ojos.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Instrumento 3: cuestionario para la docente titular.

CUESTIONARIO PARA DOCENTE TITULAR.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra.

El presente cuestionario tiene la intención de obtener información para el análisis de las técnicas de meditación aplicadas en el grupo de 6° B, con el fin de hacer una evaluación de las mismas y su impacto en el grupo.

Nombre: Evelia Aguilar Camacho.

Preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre las técnicas de meditación que se han implementado en el grupo?
Son actividades que aportan experiencias poco vividas por la mayoría de los estudiantes y que les aportan tranquilidad. Además, tienen la posibilidad de expresar algún sentimiento o regular alguna emoción.
2. ¿Ha notado algún cambio en el grupo o en algunos alumnos a partir de la aplicación de las meditaciones?
Tal vez en el grupo en general no, pero sí de manera particular en algunos, se percibe que dejan atrás alguna indisposición para las actividades y se disponen a aprender.
3. ¿Cuáles considera que han sido las fortalezas en la aplicación de dichas meditaciones?
-Disposición a las actividades propuestas en las asignaturas.
-Empatía.
4. ¿Cuáles considera que son las áreas de oportunidad?
Podrían implementarse en algún momento diferente del inicio del día (tal vez entrando del recreo) en algunas ocasiones.
5. ¿Qué sugerencias tiene para la mejora de la aplicación de las técnicas de meditación?
Si ya se adecuaron a las técnicas, el sonido del cuenco podría funcionar como señal para colocarse en "postura de montaña" y realizar las respiraciones.

Imagen del cuestionario resuelto por la docente titular.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Evidencia del desempeño académico de los alumnos durante el periodo de aplicación (promedio de calificaciones del 24 de abril al 4 de mayo) en comparación con el diagnóstico inicial.

No. lista	Promedio inicial (diagnóstico)	Promedio en el periodo de aplicación
1.	9.1	8.9
2.	8.9	7.41
3.	9.25	9.66
4.	8.92	9.41
5.	9.38	8.83
6.	9.04	9.08
7.	8.86	8.83
8.	9.45	9.83
9.	9.25	9.5
10.	9.24	9.41
11.	9.61	10
12.	9.61	9.91
13.	9.06	8.66
14.	9.5	9.66
15.	9.17	9.41
16.	9.15	9.58
17.	8.1	8.2
18.	9.65	10
19.	9.47	9.58
20.	8.47	8.75
21.	8.76	7.5
Promedio	9.14	9.14



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

REFLEXIÓN EN TORNO A LOS RESULTADOS DE LAS EVALUACIONES.

Instrumento 1: autoevaluación de los resultados de la meditación.

En el caso de la actividad “el árbol de los deseos”, el instrumento de evaluación arroja que los estados emocionales aflictivos que los alumnos experimentaban antes de la meditación, tales como el nerviosismo, estrés, aburrimiento y sueño son superadas tras la meditación, experimentando sentimientos como la tranquilidad, relajación, alegría y emoción, expresando que la actividad les pareció divertida, relajante y ayuda a tranquilizarse. En este caso, realizar una propuesta donde los alumnos pudieran expresar deseos o pensamientos positivos ayudó a la generación de estados de bienestar, lo que forma parte del propósito de la estrategia.

En la actividad “tranquilos y atentos como una rana”, el estado inicial de los alumnos no es diferente al día anterior, pues de igual forma se tiene un predominio de emociones aflictivas. Sin embargo, tras realizar el ejercicio de meditación no se evidencia una superación de esas emociones en todos los casos, sino por el contrario, pues algunos alumnos expresan sentir estrés, sueño y cansancio al finalizar. Considerar los intereses del grupo podría ayudar a evitar este tipo de resultados, ya que ellos expresan que la actividad no les gustó mucho porque no podían concentrarse y era aburrida, por lo que hacer una indagación previa sería una alternativa para dar solución a esto.

A partir de la actividad “mi lugar favorito” empiezo a notar que las respuestas de los alumnos empiezan a ser repetitivas, expresando las mismas emociones aflictivas que ya habían manifestado los días anteriores, aunque la actividad de hoy trajo una mejora respecto al día de ayer, ya que nuevamente predominan las emociones positivas,



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

expresando que sienten su cuerpo más relajado, que están felices porque visualizaron lugares y personas de su agrado, por lo que se sienten motivadas, con mayor bienestar y ganas de trabajar, aunque otros alumnos se sienten nostálgicos o tristes. En este sentido, puedo rescatar que retomar situaciones o escenarios muy emocionales de los alumnos puede tener riesgos y beneficios, ya que permitirles trabajar en torno a sus intereses y gustos puede ser un factor de motivación que los lleve a realizar mejores esfuerzos, aunque se corre el riesgo de tocar fibras sensibles en las emociones de los alumnos y tener un resultado opuesto al esperado, de manera que no se cumplen los propósitos de la estrategia en algunos casos.

En la actividad “el jardín secreto” se hace más evidente que las respuestas de los niños ya tienen un sesgo, pues las respuestas sobre sus sentimientos previos son genéricas, expresan emociones aflitivas muy generales que no denotan un adecuado ejercicio de reflexión, y sucede lo mismo en la siguiente pregunta, pues se mantienen en la mayoría de los casos las mismas respuestas sobre relajación, tranquilidad y alegría. Puedo observar que cuando se realizan actividades con poca variación o que no proponen nuevos retos al alumnado, como el llenado del mismo instrumento de evaluación, la motivación para trabajar disminuye, de manera que se prioriza la entrega inmediata y sencilla colocando respuestas que ya conocen y que ellos perciben como las respuestas que se esperan; esto impide una adecuada evaluación de las actividades.

Instrumento 2: cuestionario para alumnos.

En el caso de este instrumento se arrojan varios resultados interesantes. Primero, queda claro que los alumnos tienen un gusto por las actividades de meditación, ya que representan momentos que no experimentan en otro momento del día y les traen beneficios múltiples. Sin embargo, esto no significa que todas las actividades de meditación sean bien



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

recibidas, ya que expresan que algunas de ellas les aburren y a veces les estresan; entonces, aprovechando el interés que han mantenido los estudiantes, pueden hacerse propuestas que impliquen otra dinámica para la meditación, pues así podría mantenerse el interés en las actividades.

Un resultado valioso que también arrojó esta evaluación es que los alumnos sí desean seguir trabajando con las actividades, pero sin hacerlo todos los días, y sin que sea obligatorio cerrar los ojos. Tomar en cuenta las sugerencias de los alumnos puede contribuir a la práctica del docente, ya que así se pueden hacer propuestas no desde su perspectiva, sino tomando en cuenta otros puntos de vista; además, con ello se promueve una educación democrática donde todos tengan participación dentro de las actividades propuestas y también colaboren en la construcción de estrategias de intervención mejor situadas en el grupo.

Instrumento 3: cuestionario para docente titular.

En torno a la evaluación de mi maestra titular, puedo recuperar el reconocimiento de la estrategia como una oportunidad que se da a los alumnos de vivir experiencias poco vividas y que les aportan tranquilidad, aspecto de su formación que por lo general es ignorado. Esto me lleva a reconocer como acierto la proposición de este tipo de actividades, pues contemplando la formación integral de los alumnos considerándolos como sujetos holísticos, la práctica docente entonces no puede descuidar el trabajo y la formación de los alumnos en el área emocional y la expresión de sentimientos.

Además, el reconocimiento de la mejora en cuanto a la disposición a trabajar que experimentan algunos estudiantes es un recurso que permite dar cuenta del cumplimiento



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

de los propósitos, pues se está generando un buen nivel de motivación en estos alumnos, mismo que se verá reflejado en sus resultados de desempeño.

Las sugerencias de la maestra son retomadas también, ya que estas provienen de un punto de vista diferente al de los alumnos o el mío, lo que puede ayudarme a visualizar elementos que pudieron pasarse por alto y cuyo impacto en el resultado de la estrategia puede ser valioso. Así, se retoma la sugerencia de trabajar la meditación en un momento diferente del día, para aprovechar mejor los beneficios de la regulación y la concentración.

Evidencia del desempeño académico de los alumnos.

Nuevamente, se presentaron varios casos con evidencias muy variadas. Se vuelven a presentar casos específicos de alumnos que sí lograron una mejora en cuanto a sus calificaciones, siendo 6 casos que cumplen este criterio. Pero también hubo 6 casos donde los estudiantes bajaron su rendimiento académico. Y al revisar el promedio grupal, nos encontramos con exactamente los mismos valores.

Entonces, nuevamente podemos concluir que el rendimiento académico no sufrió afectaciones significativas durante la aplicación de la segunda estrategia, ya que las calificaciones de los alumnos tienden al mismo comportamiento que se observó durante la primera aplicación.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

REFLEXIÓN EN TORNO A LAS ÁREAS DE OPORTUNIDAD Y FORTALEZAS.

A lo largo del desarrollo de la estrategia puedo reconocer varias áreas de oportunidad dentro de mi práctica docente:

- Atención oportuna de situaciones que se presenten y que pudieran afectar el desarrollo de la estrategia.
- Elegir el momento adecuado para hacer reflexiones que puedan tener impacto positivo en la estrategia.
- Mayor consideración de las sugerencias de los alumnos en la planificación de estrategias de intervención.

Así mismo, reconozco diversas fortalezas en el desarrollo de la estrategia:

- Variación y diversificación de las actividades implementadas dentro de las estrategias.
- Reconocimiento de las capacidades de los alumnos y la búsqueda del desarrollo de su autonomía.
- Inicio de algunas actividades con ejercicios de reflexión que lleven a asumir actitudes más favorables para el aprendizaje.
- Observación del grupo y adecuaciones didácticas a partir de imprevistos presentados.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.
CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS PARA EL DESARROLLO DE FUTURAS
PRÁCTICAS.

- Proponer estrategias de evaluación variadas donde se disminuya el sesgo de contestar de acuerdo a lo que se cree que es la respuesta esperada.
- Evitar actividades que conllevan mucha redundancia y que obstaculizan la realización del propósito central.
- Anticipar posibles situaciones emocionales que pueden llegar a presentarse y provocar momentos de incomodidad para alumnos en particular.
- No ignorar las sugerencias de los alumnos, pues estas pueden dar aportes muy importantes para el desarrollo de la estrategia
- Realizar las actividades en otro momento del día donde se requiera mantener una actitud más calmada.
- Realizar una práctica constante de las actividades, aunque hacerlas a diario puede resultar contraproducente si los alumnos no están habituados.



Conclusiones.

El proceso de transformación estructural de la práctica, desde la mirada de Perales (2009), se da cuando hay un ejercicio de descentralización y se pasa a un procesamiento de producción de conocimiento, apropiación y construcción. Así mismo, desde la perspectiva de Sañudo (2006), la transformación de la práctica tiene como ejercicio primordial la transformación de los esquemas de significación tradicionales o convencionales de la acción docente para convertirla en un significado complejo.

Bajo este esquema, las conclusiones y recomendaciones a las cuales me ha llevado el proceso de investigación de mi práctica giran en torno a diferentes áreas del desarrollo de la práctica como es la docencia en un contexto de cambio y reestructuración de los esquemas sobre lo que implica la educación, el aprendizaje, el desarrollo y formación docente, y el proceso de aprendizaje continuo que demanda la docencia.

Así, las conclusiones están construidas en tres momentos que contemplan este proceso de transformación de la práctica educativa, el logro de los propósitos del informe y el desarrollo docente revisado desde los rasgos del perfil de egreso.

Reflexión de mi práctica.

Hay diversas concepciones que logré transformar a lo largo del desarrollo de mi informe de prácticas y como es evidente, los principales conceptos que llegué a transformar a través del estudio del contraste entre lo vivido en las prácticas profesionales y la teoría que me permitió reflexionar, tienen que ver con las categorías centrales del informe, pero también sobre dos aspectos primordiales que me hacen ver, desde una perspectiva diferente, el significado del quehacer docente: la práctica y el aprendizaje.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Antes de iniciar el proceso de investigación para la elaboración de este informe, entendía mi práctica como el ejercicio de mis competencias docentes en un entorno o escenario determinado, en donde aquello que puede representar una problemática a transformar siempre involucraba algún aspecto del desempeño académico de los alumnos, es decir; que la transformación solo podía hacerse en función de indicadores establecidos a través de procesos de evaluación y el análisis de los resultados.

A diferencia de lo anterior, el proceso de desarrollo de mi informe a través de la metodología de la investigación acción me ha permitido comprender la práctica como una forma de praxis social. Es decir, que mi tarea como docente no representa solo el análisis de resultados obtenidos con base en la observación o la aplicación de instrumentos de evaluación determinados, si no que implica un compromiso holístico en donde mi papel central es el de encontrar las problemáticas desde la reflexión y el análisis de los diferentes elementos que integran el acontecer educativo, a partir de las experiencias durante la práctica y el proceso de investigación y revisión teórica, que me permitan integrar la enseñanza como una forma de transformación social, siendo así la educación un sistema social capaz de modificar conductas, formas y concepciones sobre las personas, las instituciones y las relaciones.

De la idea anterior surge otra de las concepciones que logré transformar a lo largo de mi proceso reflexivo, la dicotomía de la teoría y la práctica. Mi proceso de análisis y de investigación me permitió comprender que, aun cuando el estudio mismo de la teoría permite la articulación de conocimiento útil para la práctica, es la práctica la que me permite aprender todo aquello que se analiza desde la teoría. No son conceptos polarizados entre sí, si no que representan una relación simbiótica donde lo principal para la producción



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

de conocimiento es la reflexión. La construcción de teorías no tiene sentido sin su puesta en práctica y su comprobación en la realidad, y del mismo modo, la transformación de la práctica debe hacerse sobre las bases del conocimiento científico.

Otra concepción que logré transformar a través del ejercicio de investigación acción, es la noción de aprendizaje. Al trabajar con áreas de naturaleza subjetiva, como lo es la Educación Socioemocional, el aprendizaje no puede ser definido en la cotidianeidad. Es decir, tenía una idea del aprendizaje como la capacidad que tienen los alumnos de adquirir o mejorar sus conocimientos y habilidades para resolver problemas; pero este pensamiento ya no representa mi propia concepción del término.

El aprender no siempre tiene una aplicación práctica. En el caso de la Educación Socioemocional, el aprendizaje no puede, de ninguna manera, ser homogeneizado o estandarizado porque cada alumno es diferente, tiene referentes diversificados que hacen el aprendizaje una experiencia única en cada uno. En este sentido, considero que el aprendizaje tiene un doble propósito, el práctico y el personal. Por un lado, el aprendizaje tiene que responder a las demandas sociales y políticas sobre el sector educativo, por lo que es imprescindible en este sentido el logro de los aprendizajes esperados, las competencias y los rasgos del perfil de egreso. Por el lado personal, el aprendizaje tiene el propósito de lograr que los alumnos alcancen la felicidad, un desarrollo pleno, bienestar y estabilidad; el aprendizaje inspira su lado creativo, su imaginación, alimenta la capacidad de exploración y la curiosidad y de esta forma pueden seguir aprendiendo desde la autonomía.

El aprendizaje no es exclusivo del entorno educativo, es inherente a todos los momentos de la vida de los individuos y tampoco es exclusivo de quienes están en su proceso de desarrollo, si no que abarca a todo aquel que tenga la premisa de la curiosidad.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Conclusiones respecto al logro de los propósitos.

Rescatando que el ejercicio de la planificación, aplicación y evaluación de las estrategias representó el insumo por el cual pude emprender el desarrollo de la reflexión para la mejora de mi práctica, puedo concluir que el propósito general “planificar, aplicar y evaluar estrategias de meditación que respondan a las necesidades socioemocionales de los alumnos en torno a la dimensión del autoconocimiento, para favorecer el rendimiento académico y construir escenarios de reflexión y mejora de la práctica docente” fue cumplido parcialmente.

El proceso de planificación, aplicación y evaluación de las propuestas de intervención fue llevado a cabo de manera sistemática a lo largo de la realización del informe de prácticas, además de que los insumos obtenidos en este proceso permitieron dar cuenta del proceso de transformación de mi práctica docente, a través de un ejercicio de reflexión final que ayudó a exponer las áreas donde esto fue más evidente.

La aplicación de las estrategias de meditación, como se evidenció durante el análisis del desarrollo de las mismas, sí ayudó a atender necesidades en cuanto al área de la motivación y bienestar de los estudiantes, pero es aquí donde se encuentra un punto de inflexión, ya que esto no se vio reflejado en el rendimiento académico; si bien algunos alumnos sí mostraron una mejora en cuanto a los resultados de sus evaluaciones en las diferentes áreas de desarrollo académico, esto no se presentó en todos los casos, teniendo alumnos que incluso mostraron una desmejora en sus calificaciones. Si bien aspectos como el ritmo de trabajo y la calidad de las producciones sí mejoraron, esto no se reflejó claramente en el desempeño de los alumnos, por lo que se considera que este propósito se alcanzó parcialmente.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Los propósitos específicos, que se desprenden del propósito general, también fueron alcanzados. El primer propósito, que es el de "diseñar y aplicar diferentes estrategias de intervención que respondan a las necesidades socioemocionales detectadas en alumnos de 6to grado" fue cumplido en su totalidad, lo cual queda evidenciado en el desarrollo del apartado ACCIÓN del plan de acción y en el desarrollo de los ciclos reflexivos.

De igual forma, el segundo propósito específico "utilizar diferentes actividades de meditación para desarrollar habilidades específicas de autoconocimiento de la Educación Socioemocional, incidiendo positivamente en el rendimiento académico" fue cumplido en su mayoría, dando cuenta de ello en el desarrollo de los ciclos reflexivos.

Así, puedo concluir que los propósitos del informe fueron cumplidos mayoritariamente.

Conclusiones respecto al alcance de las competencias.

Como ya se ha dicho, el análisis de la propia práctica es fundamental para la mejora de la educación y la conformación de modelos de docencia propios que respondan a las necesidades del contexto y que son construidos en un principio desde el proceso de formación inicial. En este sentido, el análisis del alcance de competencias es un aspecto que puede apoyar el proceso reflexivo que lleve a la mejora de la docencia.

En este sentido, puedo decir que la competencia genérica "usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones" fue alcanzada plenamente, pues en la realización del informe de prácticas, y en específico durante el plan de acción se tuvo un proceso de identificación y definición de problemáticas, a partir de lo



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

cual se establecieron propuestas de acción para atender dichos problemas y que fueron construidas desde los referentes y habilidades adquiridas en mi formación.

De igual manera, la competencia profesional “diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco de los planes y programas de educación básica” también fue alcanzada satisfactoriamente, pues durante el desarrollo del plan de acción se tuvo la realización de las estrategias de intervención y el planteamiento y diseño de las actividades que estas incluyen, a partir de una revisión teórica previa y recurriendo a los conocimientos y habilidades adquiridas durante mi formación.

Esto, partiendo de un ejercicio de diagnóstico en el contexto de la práctica que se desarrollaba, trabajando desde las dimensiones y habilidades de la educación socioemocional especificadas en el plan de estudios de educación básica.



Recomendaciones.

A partir del análisis de la práctica que se llevó a cabo, se emiten algunas recomendaciones para futuros investigadores en la misma línea de investigación:

- Diversificación de las técnicas o modalidades de meditación implementadas, que permitan al alumno experimentar diferentes formas de concentración y que mantengan el interés de los mismos.
- Posibilitar la autonomía de los alumnos, permitiéndoles una expresión más libre de sus emociones y eligiendo el propósito con que cada uno realizará las meditaciones.
- Diversificar los tiempos y espacios en que se realiza, con el fin de que el alumno comprenda que es una actividad que puede realizarse en cualquier momento y lugar, y que los estudiantes definan en qué momentos les resulta más beneficioso.
- En un principio, la práctica cotidiana de estas actividades puede generar percepciones negativas, por lo que practicarlas constantemente, pero sin hacerlas a diario puede ayudar a que sean mejor recibidas por los alumnos.
- Al representar un momento de relajación y desestrés para los alumnos, realizarlo de manera pausada y reduciendo la intervención del guía puede contribuir al mejor desarrollo de las actividades. En otras palabras, dar mayor libertad a los estudiantes.
- Preguntar y considerar sugerencias e intereses de los alumnos, pues a través de su curiosidad es como puede conseguirse un mayor interés en la actividad.
 - Extender el periodo de aplicación de la meditación.



Fuentes consultadas.

Alemany, I. (2015). Las orientaciones de meta en el alumnado de secundaria: Un análisis en un contexto multicultural. *Publicaciones*, 45, 83-100.

Banich, M. y Compton, R. (2011). *Cognitive Neuroscience*. Belmont: Wadsworth.

Benson, H. (1987). *El poder de la mente*. Nueva York. Recuperado de: <https://pdfcoffee.com/herbert-benson-el-poder-de-la-mentepdf-4-pdf-free.html>

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, núm. 10, pp. 61-82. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>

Bisquerra, R., (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.

Calle, R. A., & Herranz, M. (2016). *Meditación para niños*. Editorial Kariós, SA.

Calzadilla, R., (2010). La crisis humana como una crisis en la formación de valores. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 11(2), 57-74.

Camargo, A. y Riveros, F. (2015). Efectos del estrés social agudo sobre la atención selectiva en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*.

Colegio oficial de doctores y licenciados (2017). *Meditación y educación*. Apuntes de Pedagogía, 27

Delors, J. (1966), *La educación encierra un tesoro*, Madrid, Editorial Santillana, pp. 96-109.

DOF (2019). Artículo 3º Constitucional.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Elliott, J. (1993). *La investigación acción en educación*. Madrid, España. Editorial MORATA.

Fúster, J. (1995). *Memory in the cerebral cortex*. Cambridge, Mass.: Bradford Book.

García, C. B (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19 (6), 1-17. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/2018v19n6/habilidades-socioemocionales-no-cognitivas-o-blandas-aproximaciones-a-su-evaluacion/>

Gayou, A. (2003), *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodologías*. Editorial Paidós. México, p. 103-108.

Gazzaniga, M., Ivry, M. y Mangun, G. (2013). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. Nueva York.

Goleman, D. & Davidson (2017). *Los beneficios de la meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Trad. David González Raga. Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin, Alemania. Editorial Springer-Verlag.

Recuperado de:
https://books.google.com.mx/books?id=i42tBgAAQBAJ&pg=PT1056&lpg=PT1056&dq=taylor+j.+a.+1953&source=bl&ots=sICpb5_7m&sig=ACfU3U2wy0IPIVx7xDZ_T3Yyh3P058TgQ&hl=es419&sa=X&sqi=2&ved=2ahUKEwjzaiBlT_0AhUMfnAKHaeYASoQ6AF6BAgfEAM#v=onepage&q=taylor%20j.%20a.%201953&f=false



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

- Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y Sociedad*. 24, pp. 21-48.
- Latorre, A. (2005), *La investigación acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*, Barcelona, Editorial Graó.
- Llorente, C., Solana, A. y Ortiz, T. (2012). Mejora de la atención y de áreas cerebrales asociadas en niños de edad escolar a través de un programa neurocognitivo. *Participación educativa*.
- Loustaunau, M. O. (2020). *Meditation*. Salem Press Encyclopedia of Health.
- Luchetti, E. y Berlanda, O. (1998). *El diagnóstico en el aula. Respuestas Educativas*. Argentina. Recuperado de: <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/2083912fc03e4aaa4dc658bf2137285b.pdf>
- Monereo, C. (1997). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Edit. Graó.
- OMS (2004). *Informe sobre la salud en el mundo. Informe sobre la salud en el mundo : 2004 : cambiemos el rumbo de la historia*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2022). *La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos*. Ginebra: ONU. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- Perales, P. (2009), *La significación de la práctica educativa*. Editorial Paidós. México.
- Piaget, J. (1947). *La psicología de la inteligencia*.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Porlán, R. (2000), El diario del profesor. Un recurso para la investigación en el aula. Serie Práctica N°6. Sevilla, España.

Rosario, P. & Högemann, J. (2015). Autorregulación del aprendizaje: una revisión sistemática. SciELO”, Universitas Psychologica, vol. 13, núm. 2, pp. 781-797

Sacristán, J., G. (2013), Aproximación al concepto de currículum En Currículum: una reflexión sobre la práctica. España. Editorial Morata. Pp. 13-64.

Sañudo, G., L. (2006), El proceso de significación de la práctica como sistema complejo En La significación de la práctica educativa, Perales, R. (coordinador). México. Editorial Paidós. Pp. 19-54.

SEP (2017). Aprendizajes Clave para la educación integral. Secretaría de Educación Pública. México. Pp. 447.

SEP (2018). Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación. Planes de estudio 2018. México: DGEsum. Pp. 9.

Snel, E. (2013). Tranquilos y atentos como una rana. Edit. Kairós.

Viloria Nelson. (1987). Vivir vs sobrevivir. Caracas: Editorial Arte.

Walsh, R. (1996). Meditación. Primavera-verano. Natura Medicatrix.



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

ANEXOS.



Anexo 1.

ESCUELA _____ C.C.T. _____
GRADO _____ GRUPO: _____

ASÍ ES COMO SOY

INSTRUCCIONES: Contesta las siguientes preguntas, con toda confianza y seguridad.

Nombre del alumno: _____ Edad: _____

Menciona los integrantes de tu familia, con los que vives.

1. ¿Quién de tu familia trabaja?
- MAMÁ Y PAPÁ SÓLO MAMÁ
- SÓLO PAPÁ OTROS: _____

2. ¿Quién te apoya en tus tareas y actividades de la escuela?
- MAMÁ Y PAPÁ SOLO MAMÁ
- SÓLO PAPÁ OTROS: _____
- NADIE

3. ¿Cómo es la convivencia con tu familia?
- BUENA MALA
- REGULAR NO CONVIVIMOS EN FAMILIA

4. ¿A qué juegas? ¿Con quién juegas?
- JUEGOS DE MESA MAMÁ Y PAPÁ
- VIDEO JUEGOS SÓLO PAPÁ
- PRACTICAMOS DEPORTES SÓLO MAMÁ
- JUEGOS TRADICIONALES OTROS _____
- TODOS HERMANOS
- PRIMOS
- AMIGOS
- TODA LA FAMILIA
- NADIE

5. ¿A quién de tu familia le platicas todo lo que te sucede?
- MAMÁ Y PAPÁ SOLO MAMÁ
- SOLO PAPÁ MAESTROS
- HERMANOS OTROS: _____

6. ¿Le pláticas a algún maestro (a), lo que te sucede, a quién?

- SI NO
- ALGUNAS VECES

7. ¿Si tienes que resolver algún conflicto te acercas a tu maestro (a) para pedirle su apoyo?

- SI NO
- ALGUNAS VECES

¿Por qué? _____

8. ¿Tienes amigos dentro de tu salón

- SI NO

¿Por qué? _____

9. ¿Dentro de tu salón te gusta trabajar de manera individual o en equipo?

- YO SOLITO EN EQUIPO

10. En tu salón hay agresiones físicas, algunos compañeros se burlan de otros o les gusta hacer bromas pesadas.

- SI NO

Escribe el nombre de los compañeros o compañeras de tu salón que no conviven en armonía en el salón. _____

11. ¿Te gusta el grupo en el que estas?

- SI NO

¿Por qué? _____



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 2.

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra. Grupo 6° B.

Instrucciones: Por favor, contesta con honestidad la siguiente tabla, señalando con una X la opción que mejor señala lo que sucede cuando estás en el salón.

Nombre: _____				
Edad: _____				
Quando estoy en el salón, yo:	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Me distraigo con facilidad				
Me cuesta poner atención				
No entiendo las indicaciones				
Me pongo a jugar con el lápiz (u otro útil)				
Me pongo a patear el suelo, la banca o jugar con los pies				
Volteo constantemente a ver a mis compañeros				
Platico con mis compañeros				
Pido que me repitan indicaciones				
Volteo a ver qué pasa afuera del salón				
Le pregunto a mis compañeros qué hay que hacer				



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 3.

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra. Grupo 6° B.

Instrucciones: Por favor, contesta con honestidad la siguiente tabla, señalando con una X la opción que más concuerda con tus emociones en la escuela.

Nombre: _____				
Edad: _____				
Quando estoy en la escuela, yo:	Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca
Me siento preocupada/o				
Me siento nerviosa/o				
Me siento aburrida/o				
Me siento triste				
Me siento sola/o				
Me siento enojada/o				
Tengo ganas de irme a casa				
Me siento de mal humor				
Me siento con sueño				
Me siento agitada/o				
Me siento tenso/a				
Me siento estresada/o				



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 4.

ENTREVISTA PARA ALUMNOS.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra. Grupo 6° B.

Instrucciones: Por favor, contesta con honestidad las siguientes preguntas sobre lo que piensas de la escuela.

¿Tú crees que vale la pena ir a la escuela? _____ ¿Por qué? _____

¿Te gustan las actividades que haces en la escuela? _____ ¿Por qué? _____

¿Qué es lo que menos te gusta de ir a la escuela? _____

¿Tú por qué vienes a la escuela? _____

¿Qué no te gusta de tus maestros? _____

¿Qué te gusta de tus maestros? _____

En general, ¿cómo te sientes en la escuela? _____

¿Qué es lo que más te gusta de venir a la escuela? _____



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 5.

CUESTIONARIO PARA DOCENTE TITULAR.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra.

Saludos. Mi nombre es Víctor Emmanuel Chimal Valenzuela, docente en formación de la Lic. en Educación Primaria en la Escuela Normal de Coacalco. Actualmente me encuentro cursando el séptimo semestre y estoy dando inicio a mi trabajo de titulación, por lo cual estoy aplicando este instrumento con el fin de recabar información que me permita realizar un análisis sobre la perspectiva del docente titular, en razón al bienestar y motivación de los alumnos del grupo.

Nombre: _____

Grado y grupo a su cargo: _____. Turno en que labora: _____

Preguntas:

1. ¿Cuáles considera que son las principales necesidades educativas de los alumnos del 6° B?

2. ¿Cuáles considera que son las principales necesidades socioemocionales de los alumnos del _____ 6° _____ B?

3. ¿Cuál es la importancia de la motivación para los estudiantes y cómo la genera en el grupo?

4. ¿Cómo percibe el grado de atención que los alumnos mantienen durante la clase?
¿Considera _____ que _____ puede _____ y _____ debe _____ mejorarse?

5. ¿Considera usted que el bienestar socioemocional de los estudiantes tiene impacto en su desempeño _____ académico?

6. Como docente, ¿qué piensa que se requiere para lograr un mejor rendimiento académico, ante _____ la _____ desmotivación _____ que _____ viven _____ los _____ alumnos?



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 6.

Instrumento 1: escala de valoración para autoevaluación de la presencia de emociones aflictivas.

Nombre:				
Instrucciones: en la siguiente tabla señala con una X la opción que expresa cómo te sientes en este momento, donde 0=nada, 1=poco, 2=regular, 3=mucho				
Criterio	0	1	2	3
Me siento preocupada/o				
Me siento nerviosa/o				
Me siento aburrida/o				
Me siento triste				
Me siento sola/o				
Me siento enojada/o				
Tengo ganas de irme a casa				
Me siento de mal humor				
Me siento con sueño				
Me siento agitada/o				
Me siento tensa/o				
Me siento estresada/o				

Anexo 7.

Instrumento 2: Cuestionario para autoevaluación de los resultados de la meditación.

Instrucciones: responde a las siguientes preguntas con honestidad.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	
¿Cómo te sientes después de la actividad?	
¿Qué opinas de la actividad?	
¿Sientes que te ayudó en algo? ¿por qué?	



Anexo 8.

Instrumento 3: Cuestionario para los alumnos (al finalizar el periodo de aplicación).

CUESTIONARIO PARA ALUMNOS.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra. Grupo 6° B.

Nombre: _____

Instrucciones: Por favor, contesta con honestidad las siguientes preguntas acerca de las actividades de meditación (El árbol de las preocupaciones y La carta embotellada).

¿Cuál es tu opinión acerca de las actividades de meditación que hicimos los días pasados?

¿En qué crees que te han servido las meditaciones?

¿Cómo te has sentido luego de hacer las meditaciones?

¿Qué es lo que más te ha gustado de las meditaciones?

¿Qué les cambiarías o agregarías?

¿Te gustaría seguirlas haciendo? ¿Por qué?



Anexo 9.

Instrumento 4: Cuestionario para la docente titular (al finalizar el periodo de aplicación).

CUESTIONARIO PARA DOCENTE TITULAR.

Escuela Francisco Gonzáles Bocanegra.

El presente cuestionario tiene la intención de obtener información para el análisis de las técnicas de meditación aplicadas en el grupo de 6° B, con el fin de hacer una evaluación de las mismas y su impacto en el grupo.

Nombre: _____

Preguntas:

1. ¿Cuál es su opinión sobre las técnicas de meditación que se han implementado en el grupo?

2. ¿Ha notado algún cambio en el grupo o en algunos alumnos a partir de la aplicación de las meditaciones?

3. ¿Cuáles considera que han sido las fortalezas en la aplicación de dichas meditaciones?

4. ¿Cuáles considera que son las áreas de oportunidad?

5. ¿Qué sugerencias tiene para la mejora de la aplicación de las técnicas de meditación?



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.

Anexo 10.

Instrumento 1: Cuestionario para autoevaluación de los resultados de la meditación.

Instrucciones: responde a las siguientes preguntas con honestidad.	
PREGUNTA	RESPUESTA
¿Cómo te sentías antes de la actividad?	
¿Cómo te sientes después de la actividad?	
¿Qué opinas de la actividad?	



ESCUELA NORMAL DE COACALCO.