



ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



TESIS DE INVESTIGACIÓN ACTIVIDADES PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

PRESENTA
CITLALI BELINDA ARAUJO SANTANA

ASESOR
MTRA. MARISOL NIETO HERNÁNDEZ

Aquellos que se obsesionan con el éxito y lo convierten en un valor, y además manejan esquemas rígidos de ejecución, viajan mal, aunque quieran aparentar lo contrario. Quizá la felicidad no esté en ser el mejor vendedor, la mejor mamá, el mejor hijo o descollar en cualquier cosa, sino simplemente en intentarlo de manera honesta y tranquila, y disfrutarlo mientras se lleva a cabo.

Walter Riso.

Dedicatoria

Amorosamente:

A mi mamá Guadalupe, mi hijo Alexander y mi esposo Fernando, por ser el ser que me inspira y motiva a seguir mis sueños y lograr mis metas.

Con cariño y respeto:

A mi papá Benito, mi hermana Katerin y hermanos Alexis y Diego, porque siempre han creído en mí gracias por su amor y por enseñarme a nunca rendirme ante los obstáculos de la vida.

También se la dedico a mi abuelita Alicia, desde el cielo eres esa luz que me daba fuerzas para continuar.

Índice

Introducción	7
Capítulo 1. Problema de investigación.....	10
1.1 Planteamiento del problema.	10
Tabla 1. Aspectos a evaluar de la escala Rosenberg.....	14
1.2 Antecedentes del problema.....	15
1.3 <i>Antecedentes internacionales</i>	15
1.4 Supuesto.....	19
1.5. Objetivo general.....	19
1.5.1 Objetivos específicos.....	19
1.6 Justificación.	19
Tabla 2. Competencias genéricas y profesionales.	20
1.7 Delimitación temporal.....	21
Capítulo 2. Marco teórico.	23
2.1 Estado del arte.....	23
2.2 Conceptualización de categorías.....	29
2.2.1 Autoestima.	29
2.2.3 Tipos de autoestima.....	31
Tabla 3. Tipos de autoestima según Jonny Martínez.....	31
2.2.4 Elementos que forman la autoestima.....	33
Capítulo 3. Paradigma cualitativo.	35
3.1 Perspectiva metodológica.....	35
3.2 Método (etnografía).....	35
3.3 Técnicas de investigación.....	36

3.4 Población	38
Capítulo 4.	39
Propuesta de trabajo	39
Capítulo 4. Propuesta de trabajo	40
4.1 Actividad socioemocional No.1 “Lo siento, lo vivo, aprendo y crezco”	40
<i>Tabla 4. Planeación de la actividad “Lo siento, lo vivo, aprendo y crezco”</i>	40
4.2 Actividad socioemocional No. 2 “Caíste en la red”	43
<i>Tabla 5. Planeación de la actividad “Caíste en la red”</i>	43
4.3 Actividad socioemocional No. 3 “Carta a mis emociones”	45
<i>Tabla 6. Planeación de la actividad “Cartas a mis emociones”</i>	45
4.4 Actividad socioemocional No. 4 “Cierto o falso”	47
<i>Tabla 7. Planeación de la actividad “Cierto o falso”</i>	47
4.5 Actividad socioemocional No. 5 “Consciencia de las emociones”	51
<i>Tabla 8. Planeación de la actividad “Conciencia de las emociones”</i>	51
4.6 Actividad socioemocional No. 6 “Convirtiéndome en mi propio héroe”	55
<i>Tabla 9. Planeación de la actividad “Convirtiéndome en mi propio héroe”</i>	55
4.7 Actividad socioemocional No. 7 “Como soy, en mis diferentes roles”	57
<i>Tabla 10. Planeación de la actividad “Como soy, en mis diferentes roles”</i>	57
Reflexión general de las actividades	59
Sugerencias	60
Conclusiones	61
Referencias	62
Anexos	64

Índice de tablas.

Tabla 1. Aspectos a evaluar de la escala Rosenberg.....	14
Tabla 2. Competencias genéricas y profesionales.	20
Tabla 3. Tipos de autoestima según Jonny Martínez.....	31
<i>Tabla 4. Planeación de la actividad “Lo siento, lo vivo, aprendo y crezco”.....</i>	<i>40</i>
<i>Tabla 5. Planeación de la actividad “Caíste en la red”.....</i>	<i>43</i>
<i>Tabla 6. Planeación de la actividad “Cartas a mis emociones”.....</i>	<i>45</i>
<i>Tabla 7. Planeación de la actividad “Cierto o falso”.....</i>	<i>47</i>
<i>Tabla 8. Planeación de la actividad “Conciencia de las emociones”.....</i>	<i>51</i>
<i>Tabla 9. Planeación de la actividad “Convirtiéndome en mi propio héroe”.....</i>	<i>55</i>
<i>Tabla 10. Planeación de la actividad “Como soy, en mis diferentes roles”.....</i>	<i>57</i>

Introducción

Si bien los aspectos de la educación socioemocional pueden entenderse y funcionar bajo la tutela de un especialista en psicología, al día hoy se ha integrado como un enfoque pedagógico específicamente en el área de desarrollo personal del alumno, este se debe desarrollar a través de las competencias específicas que los Aprendizajes Clave para la Educación Integral Tutoría y Educación Socioemocional proponen.

Debido a que los distintos indicadores de desempeño establecidos en este programa para cada nivel escolar son indicadores descriptivos y no prescriptivos, es decir, muestran algunos comportamientos y actitudes que los niños y jóvenes pueden presentar como resultado del desarrollo de cada habilidad, de esta manera poder fortalecer la autoestima de los alumnos y por ende mejorar su bienestar socioemocional.

La presente investigación se compone por 4 capítulos que tratan de analizar de qué manera la autoestima afecta el rendimiento académico de los alumnos; en el primer capítulo se describe el planteamiento del problema el cual menciona que trabajar con los estudiantes sobre sus necesidades de conocerse mejor a sí mismos permite a los estudiantes tomar conciencia de su desarrollo personal y social.

Durante el primer capítulo se encuentra la pregunta de investigación la cual dice ¿Cómo favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado de educación primaria?, la cual permite llevar una reflexión más amplia puesto que se relaciona con el objetivo general del trabajo el cual menciona que implementar actividades de socioemocional que permitan a los alumnos favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado de educación primaria.

De igual manera se pueden observar los objetivos específicos los cuales piden como primer lugar aplicar actividades que permitan favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado y evaluar el impacto de las actividades para identificar como se favoreció la autoestima, con la finalidad de llevar el trabajo a un análisis más detallado sobre el tema.

Dado que es un proceso gradual en el que el alumno explora, identifica y reflexiona sobre sí mismo; toma conciencia de sus responsabilidades, así como de sus capacidades, habilidades, destrezas, necesidades, gustos, intereses y expectativas para desarrollar su identidad, en el primer capítulo se expresa cuáles son las necesidades de los alumnos del sexto grado, grupo “C” de la primaria “José María Morelos y Pavón.

Puesto bajo un análisis de investigación se identificó , y como esta situación al no ser atendida a tiempo les puede afectar a los alumnos de manera personal, social y académica, de igual manera se identificó por que los alumnos no tienen el acompañamiento socioemocional.

Bajo la investigación se identificó que el trabajo de comerciantes en el tianguis de Santiago Tianguistenco de los padres de familia no les permite darse el tiempo de trabajar con sus hijos su desarrollo socioemocional, y en el aula a pesar de que se ha integrado a los planes y programas la educación socioemocional no se ha preparado a los docentes para llevar a cabo este asesoramiento de la mejor manera posible.

En el segundo capítulo se realizó un estudio sobre las diversas investigaciones y teorías echas del tema, realizadas en los últimos cinco años por autores de prestigio, esta búsqueda profunda de información fue hecha de manera nacional e internacional para permitir conocer más sobre el tema con lo que se visto o no sobre él.

Para el tercer capítulo se habla del paradigma cualitativo del presente documento que se integra por una metodología cualitativa que permite el análisis y la reflexión desde la perspectiva de los sujetos de investigación, así como del método etnográfico utilizado, que permitió profundizar en el contexto de la población.

Pues al tratarse de un trabajo de campo, nos permitió conocer la situación que en el contexto educativo no aparece; para el cuarto y último capítulo se aborda las actividades realizadas, así como la evaluación de cada una de ellas, formuladas y aplicadas como lo propone los Aprendizajes Clave para la Educación Integral Tutoría y Educación Socioemocional.

Cabe rescatar que una de las actividades se realizó con ayuda del psicólogo de la escuela, la cual fue aplicada a los alumnos y a los padres de familia, para llevar acabo un trabajo en conjunto, con el propósito de obtener resultados beneficiosos y lograr que los alumnos en su camino de fortalecer su autoestima y ver resultados en su rendimiento académico.

Como la recolección de las evidencias en el apartado de anexos para complementar la información se puede observar el trabajo realizado durante las jornadas de prácticas de la docente en formación, para el apartado de recursos se da a conocer, cuáles fueron los materiales, los recursos tecnológicos, y los recursos humanos utilizados; esta recolección se hizo durante la aplicación de las actividades de socioemocional en la escuela primaria.

Capítulo 1.

Problema de investigación •

Capítulo 1. Problema de investigación.

1.1 Planteamiento del problema.

Para brindarles una educación adecuada a los niños es importante tener en cuenta una serie de condiciones básicas y esenciales para su éxito académico, una de ellas es la razón por la cual los factores emocionales son importantes en el ámbito académico de los estudiantes debido a que de esta manera pueden asimilar los aprendizajes de manera significativa lo que les ayuda a comprender y deja la autoestima como una de las principales herramientas principales para la educación.

Es esencial que los docentes en formación tengan en cuenta la autoestima de los niños como una de las principales herramientas para lograr transmitir conocimientos, si un niño tiene problemas para aprender, se debe investigar el por qué y en la mayoría de las ocasiones se ha demostrado que los alumnos no logran obtener buenos resultados académicos debido que tienen baja autoestima.

Cuando estas situaciones se presentan y no se atienden, empeoran a lo largo de su vida, en muchos casos esto se convierten un conformismo académico, pues a los niños les da igual el aprender o no, y en ese momento el docente debe actuar como mediador en el proceso de su aprendizaje y potenciar las capacidades del niño aceptándolo en su singularidad pero sobre todo con un trato digno; para que de esta manera se vea que consideran las emociones como estados mentales que con tribuyen el rendimiento académico del alumno.

Si el maestro es capaz de entender que se debe trabajar en fortalecer la autoestima de cada uno de sus alumnos, logrará que ellos adquieran los aprendizajes esperados de manera satisfactoria, pero para lograr dicho objetivo es necesario involucrar a los padres de familia y a más actores educativos de la institución, este tipo de situaciones se han detectado en diversas instituciones educativas, sin embargo, pocas han tomado acciones para darles solución.

De acuerdo a los estudios que realizo Healthy children en colaboración con el hospital de Sant Joan de Deu, en Barcelona, muestran que los niños desde los primeros años de edad tienen la capacidad de ir formando su carácter, el cual forja su personalidad y de esta manera el desarrollo de su autoestima, sin embargo, cuando se encuentran en el cambio de niños a adolescentes están más vulnerables a tener una autoestima baja, se han presentado los siguientes trabajos de la investigación en las que señalan que los alumnos de sexto grado muestran tener

diversos problemas de autoestima pues son ellos en la primaria los que se encuentran en la pre adolescencia.

El municipio se mantiene como el centro comercial de la región debido a el tianguis que realizan los martes, el trueque en el tianguis de Santiago Tianguistenco es una tradición que se remonta al origen mismo del pueblo, en la época prehispánica; la ubicación de este era un camino de paso entre Tenochtitlán y Chalma, por aquí pasaban las peregrinaciones, ese paso permitió que aquí se fundara un mercado.

El aula donde se trabaja es del sexto grado, grupo “C”, se mantiene limpia, los espacios entre, tienen un estante para guardar documentos y materiales, así como con una biblioteca de aula, posee sillas con mesas individuales, y cuenta con un pinzaron didáctico; el titular tiene un espacio con su propio escritorio y se observa material didáctico en el espacio en donde imparte sus clases.

De los 45 alumnos que forman parte de grupo de sexto grado grupo “C” en la primaria “José María Morelos y Pavón”, los cuales son 20 niños y 15 niñas, la mayoría de sus padres son comerciantes y laboran en el tianguis, lo cual en diversas ocasiones es uno de los principales factores que ocasionan que los padres de familia no estén presentes en la vida escolar de sus hijos, e incluso en ocasiones el día martes los alumnos no asisten a clases por acompañar a sus padres.

El profesor que atiende el grupo en la cual se efectúa la investigación se llama Alexander Flores García, quien es egresado de la Licenciatura en Educación Primaria en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Actualmente cuenta con 5 años de servicio, de los cuales los últimos 5 años ha laborado en este centro de trabajo.

Para atender las necesidades particulares de cada alumno el profesor realiza adecuaciones curriculares dentro de su planeación. Esto con el fin de que los alumnos logren los aprendizajes esperados, sin embargo, también se toma el tiempo de observar y analizar el aspecto socioemocional de cada uno de los alumnos, de esta manera el titular emplea recursos y materiales que son contemplados dentro de los planes de trabajo, brindando una educación satisfactoria al cuerpo estudiantil.

Para esto, se toman en cuenta las principales habilidades y destrezas de los estudiantes, en los alumnos de sexto grado, grupo “C” de la primaria “José María Morelos y Pavón, se observó que

los alumnos tienen baja autoestima y como les afecta en su rendimiento académico, así mismo se analizó la forma en que se desenvuelven en la comunidad escolar, de esta manera al observar que el principal factor que crea su baja autoestima y por ende el bajo rendimiento es el hecho, de que se encuentran, en la preadolescencia y esta etapa se considera que es el momento en el que ellos están más vulnerables a los cambios físicos que conllevan les dejan ciertas inseguridades.

A esto se suma el hecho de que algunos padres no tienen tiempo para ayudar a sus hijos con las tareas escolares, por lo que tienen que lidiar con la baja autoestima y demostrarlo de otras formas entre sí, algunos de ellos muestran que tienen puntajes altos. y se nota su baja autoestima cuando se enfocan en la décima que les falta para sacar la décima, no aguantan este fracaso y luchan por la décima demuestra que son tan perfeccionistas que se siente que nunca regalan el 9.9 de ancho siempre pierden valor, es decir, todo lo que han hecho bien solo por esa décima. Otros alumnos lo demuestran con bajo rendimiento escolar y en otros casos siendo tímidos y que no logran integrarse al grupo por lo cual les cuesta socializar con el grupo, pero llevan buenas calificaciones, por lo cual no se les da la atención requerida, finalmente un alumno que no se integra socialmente no va a rendir al máximo de su capacidad porque todo el tiempo se va a estar cuidando, debido a que generalmente les hacen bullying.

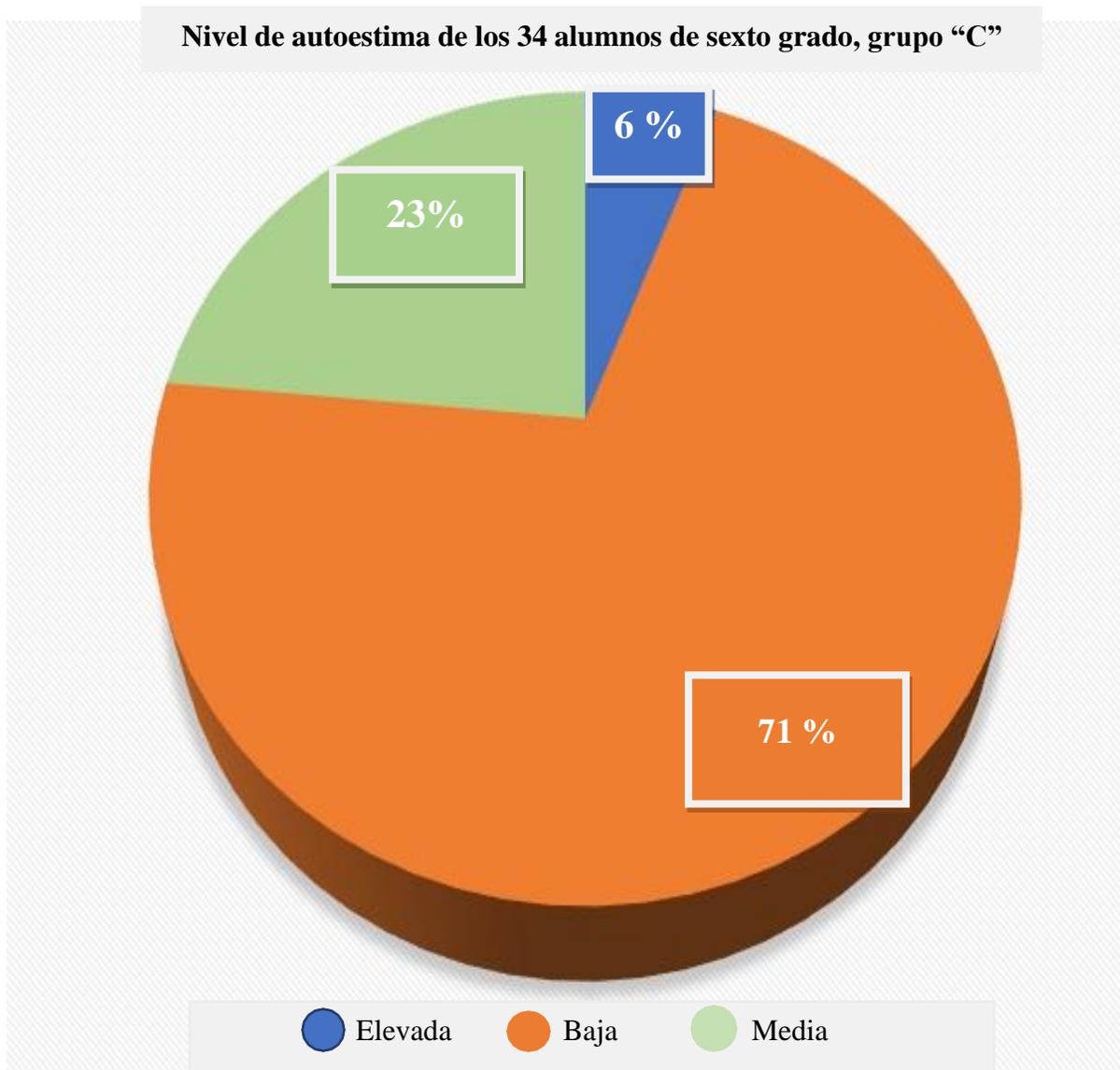
Por lo cual es necesario realizar actividades para ayudar a fortalecer la autoestima de los alumnos y tomarle importancia más que el aprendizaje en sí, el que logre integrarse y que de esta manera su aprendizaje sea más significativo, sin tener que lidiar con tanto estrés, y la baja autoestima que les afecta en su rendimiento escolar, y en la formación de su personalidad.

Para evaluar la autoestima de los alumnos de sexto grado, grupo "C", se utilizó la escala Rosenberg que se basa en los siguientes criterios, autoestima elevada la cual se distingue por que implica mucha seguridad en uno mismo y buenas estrategias de afrontamiento ante posibles contratiempos de la vida, es decir que se tiene una imagen muy positiva de sí y eso se ve reflejado en sus relaciones personales.

La autoestima media, no se siente menos que los demás, pero tampoco más, conoce sus límites y actúa en consecuencia, sin embargo, no se atreve a dar grandes pasos y eso podría limitar su faceta más emprendedora y la autoestima baja que muestra una persona que se caracteriza por tener muchas inseguridades, da poco valor a sus actos y emociones y falta de motivación en la vida.

El resultado de la aplicación de la escala Rosenberg permitió analizar y obtener datos más específicos, que ayudaron a medir el nivel de autoestima, para poder indagar sobre actividades socioemocionales aptas para el nivel académico y socioemocional en el que se encuentran los alumnos, cabe mencionar que se aplicó a los 34 alumnos, sin dejar excepción alguna, cada alumno se tomó su tiempo para contestarlo, y se les pidió que contestaran con total sinceridad para lograr analizarlos de la mejor manera posible.

Gráfica 1. Resultados de la escala Rosenberg, para la valoración del nivel de la autoestima en los alumnos de sexto grado, grupo “C”.



Gráfica de la escala Rosenberg (resultados de la aplicación).

Los resultados se obtuvieron de la siguiente manera, la escala contiene 10 ítems, cada una tiene un valor entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40, las frases miden como se valoran y que grado de autoestima tiene. De las diez frases, cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa; cada uno de los cuestionarios contestados fueron registrados en la página web psico coaching.

La plataforma permitió realizar una evaluación detallada de cada una de las escalas contestadas por los alumnos de sexto grado, grupo “C”, en base a los aspectos que muestra la siguiente tabla.

Tabla 1. Aspectos a evaluar de la escala Rosenberg.

Variable de estudio	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Autoestima	Perspectiva de autoestima alta	Positiva	Satisfacción personal	1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás. 2.- Estoy convencido de que tengo cualidades buenas. 3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. 4.- Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a. 5.- En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.
	Perspectiva de autoestima media	Negativa	Devaluación personal	6.- siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso. 7.- en general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.
	Perspectiva de autoestima baja			8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo. 9.- Hay veces que realmente pienso que soy un inútil. 10.- A veces que no soy buena persona.

Tabla de Aspectos a evaluar de la escala Rosenberg.

Resultados de la escala Rosenberg

RESULTADOS

AUTOESTIMA BAJA

Una persona con autoestima baja se caracteriza por tener muchas inseguridades, dar poco valor sus actos y emociones, pasividad y falta de motivación en la vida. Si crees que tu autoestima está gravemente dañada, te recomendamos acudir a un especialista.

AUTOESTIMA



Resultados arrojados por la plataforma psico coaching.

Con ayuda de la plataforma se pudieron evaluar las diversas escalas de rosenberg contestadas por los alumnos de sexto grado, grupo “C” posteriormente una evolución individual se realizó el análisis general del grupo para hacer una gráfica de porcentajes con la que se llevó a la conclusión de que el 71% de los alumnos tienen baja autoestima.

1.2 Antecedentes del problema.

1.3 Antecedentes internacionales

Calderon (2020) desarrollo el siguiente trabajo de investigación (tesis) el cual tiene por título “Autoestima de los niños de la zona urbana de la escuela primaria Santa Rosa de Lima de Yarinacocha-Ucayali, 2020”, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Pucallpa – Perú, su propósito general es describir el nivel de autoestima de los niños de la zona urbana de la escuela primaria por encima de la ubicación.

La metodología se refiere a métodos cuantitativos, el nivel descriptivo básico, y el diseño es puramente descriptivo. La población estuvo conformada por 44 estudiantes de primaria de quienes se recolectaron los datos procesados. Los métodos utilizados fueron actividades de socioemocional en base a el libro de Aprendizajes clave para la educación integral Tutoría y Educación Socioemocional y test como herramientas de recolección de información para evaluar la autoestima del psicólogo Rosseberg

Como variable de encuesta, la herramienta tiene una confiabilidad alfa de Cronbach alta de 0.821 como conclusión podemos decir que los, resultados muestran que el 65,9% de los “Niños

en Poblados de Santa Rosa de Lima 2020 en el nivel base” se encuentran en el nivel medio y el 34,1% en el nivel alto. La conclusión es que los docentes deben incentivar las actividades positivas de los estudiantes, desarrollar siempre todas sus fortalezas, evitar la negatividad y crear un ambiente armonioso, participativo y de interacción grupal en el aula para que todos puedan expresarse.

Cruz (2020) realizó la tesis titulada “Autoestima y bajo rendimiento académico en los estudiantes del grado quinto de primaria de la institución educativa Don Bosco de Popayán”, Fundación Universitaria de Popayán, Popayán, Cauca, Colombia, este trabajo de investigación se dirige por siguiente planteamiento del problema que expresa lo siguiente, la primaria básica debería reemplazarse dicho método de evaluar o calificar a un estudiante con una nota numérica.

Para transformarlo por un método de formación académica integral que incluya también las habilidades, cualidades y valores que posee el estudiante a esa edad; permitiéndole formarse como un ser competente laboralmente pero también competente y satisfecho en las relaciones con los demás y consigo mismo, en base a su problematización plantea su objetivo general en cual pide describir la relación entre rendimiento académico y autoestima de los estudiantes de quinto de primaria de la Institución Educativa Don Bosco de Popayán.

Esta fue una de la investigación utilizo un estilo no paramétrico con estadística descriptiva ya que sistematiza datos a través de un análisis estadístico. La conclusión es que se comprende que los factores de autoestima baja como desmotivación, desorganización del tiempo y carencia de hábitos saludables repercuten de manera directa en la deficiencia del ejercicio académico en los estudiantes.

Lo que conlleva a que los estudiantes registren puntuaciones por debajo de la media en la dimensión de autoestima, por ello la necesidad de reflexionar sobre los procesos de enseñanza y/o evaluación de la institución, para replantear propuestas que favorezcan y promuevan la inteligencia emocional y la autoestima en los estudiantes, a partir de una formación integral.

Cuaresma (2019), desarrolla el siguiente trabajo de investigación (tesis) titulado “Autoestima y Rendimiento Académico en estudiantes de 5to año de Secundaria de la Gran Unidad Escolar Miguel Grau, Abancay”, Universidad Autónoma de ICA Facultad de Ciencias Humanas carrera profesional de psicología, Chíncha – Perú, la presente investigación tiene el propósito de

determinar la relación que existe entre la Autoestima y el Rendimiento Académico de los estudiantes de quinto año de secundaria la GUE “Miguel Grau”.

Basándose en la siguiente problemática la autoestima en el Perú también es latente, esta dificultad se observa en distintos contextos, las causas son diversas y sus consecuencias también son variadas. En la mayoría de los casos se vincula al rendimiento académico de los estudiantes, vale decir que los estudiantes con baja autoestima tienen resultados poco aceptables en las distintas áreas curriculares.

Por lo cual el objetivo general de esta investigación es determinar el nivel de relación entre la autoestima y el rendimiento académico en estudiantes de 5to año de primaria de la Gran Unidad Escolar Miguel Grau, Abancay, 2019. La metodología de esta investigación corresponde a un no experimental, con alcance correlacional, además de ser descriptivo, transversal y con información prospectiva y de corte transversal.

La conclusión a la que llego el autor es que el trabajo académico debe realizarse de manera considerando el nivel de rendimiento de los estudiantes utilizando estrategias lúdicas y de integración que promuevan un aprendizaje significativo debidamente contextualizado, adecuado y adaptado, así como que los docentes del área de Comunicación deben considerar en sus programaciones curriculares.

Puesto que los contenidos que se vinculen a la autoestima personal, social y familiar, e utilizar estrategias de comprensión lectora, de producción de textos y de métodos que impliquen integración e interrelación de los estudiantes como el trabajo de roles, trabajo en equipos, etc.

Romero & Palacios (2022) desarrollan la siguiente tesina con el objetivo general de determinar las dimensiones del autoconcepto y los niveles de la autoestima en los niños y niñas de 6 a 11 años en situación de vulnerabilidad de la Fundación casa de los niños “Santa Teresitade Cáscales”, por lo cual deja como planteamiento del problema lo siguiente, si el autoconcepto y la autoestima no son tratados a tiempo, podría ocasionar repercusiones en el desenvolvimiento de la vida.

El estudio tiene responsabilidad social e innovación científica para dicha comunidad, porque los datos y resultados podrán llevar a posibles y futuros planes de intervención, a nuevas investigaciones y proyectos que apoyen a este grupo vulnerable, por otro lado, desde la parte

académica es importante el reconocimiento de estas variables como fuente de apoyo y fortalecimiento en la enseñanza-aprendizaje de esta población.

El enfoque de la investigación se presenta por medio de un enfoque cuantitativo puesto que se aplicó en parámetros con datos de variables que fueron recopilados en un tiempo sobre la muestra poblacional, lo que nos permite contar con claridad los elementos que conforman la problemática de estudio, en otras palabras, reconocer el punto de inicio y de esta forma determinar las dimensiones del autoconcepto y los niveles de autoestima.

Tomando en cuenta el ambiente social, académico y familiar que reflejan y desencadenan diversos factores, como la violencia, agresividad, conflicto intrafamiliar, entre otras y que, influyen directamente en el desarrollo del autoconcepto y las percepciones que tiene el o la niña de sí mismo, se llegó a la conclusión de que se ve la necesidad de aplicar de manera individual otras pruebas y/o pruebas para el reconocimiento de cada una de las dimensiones y sus niveles de autoestima.

Sánchez & Moya (2020) presentan su tesina en base a el objetivo general de diseñar estrategias de intervención didáctica basadas en el juego y la lúdica, con el fin de fortalecer el valor de la autoestima en niñas y niños del jardín social Villa Paul y grado cuarto de primaria de la I.E.D Serrezuela sede Nuestra señora de Loreto debido a que se identifica que el planteamiento del problema se desarrolló durante el año 2019.

Se ha evidenciado que existe en los estudiantes poco interés, falta de habilidades comunicativas falta de integración y niveles de agresividad, que ocasionan un bajo rendimiento académico, en los niños y niñas del jardín social Villa Paul, el cual está ubicado en el sector urbano del Municipio de Funza Cundinamarca y del grado cuarto de primaria de la Institución educativa Departamental Serrezuela Sede Nuestra señora de Loreto del municipio de Madrid Cundinamarca.

Estos comportamientos se debe posiblemente a clases aburridas, de igual manera se ha observado que en la mayoría de los estudiantes por su edad, dificultades económicas, emocionales y sociales en el hogar, han ocasionado en ellos una baja autoestima, lo que dificulta el proceso académico y formativo por parte de las docentes. En este proyecto se ha considerado

vincular a los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Serrezuela sede Nuestra Señora de Loreto de Madrid, con el grado 4° de primaria de la jornada mañana.

Como muestra se tendrá en cuenta 33 estudiantes, 20 niños y 13 niñas, sus edades oscilan entre 8 y 11 años por lo que en conclusión Sánchez & Moya mencionan que es importante resaltar que una de las etapas más importante de los niños y niñas es el jardín y la primaria, puesto que es allí donde el niño fortalece valores, principios y su propia identidad personal de manera psicológica y física que en la mayoría de los casos influyen en la realización de su proyecto de vida, debido a su gran impacto.

En las Instituciones educativas se pueden evidenciar problemáticas que influyen en su desenvolvimiento académico, como lo es la baja autoestima, con esta propuesta de intervención disciplinaria se pretende implementar estrategias activas basadas en el juego y la lúdica que permiten fortalecer El autoestima de cada uno de los estudiantes, pues este valor se debe considerar incluso antes de aplicar cualquier otro conocimiento científico en el aula de clases pues teniendo en cuenta este valor estarán ayudando a mejorar.

Las relaciones interpersonales, la socialización y comunicación, así como su auto control y autoconcepto, son aspectos que se tratan con esta investigación con ayuda de las diversas estrategias lúdico-dinámicas.

1.4 Supuesto.

A través de la aplicación de las actividades de socioemocional para favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado de educación primaria.

1.5. Objetivo general.

Implementar actividades de socioemocional que permitan a los alumnos favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado de educación primaria.

1.5.1 Objetivos específicos.

Así mismo se plantean objetivos específicos que contribuyen a el logro de el objetivo general:

1. Aplicar actividades que permitan favorecer la autoestima de los alumnos de sexto grado.
2. Evaluar el impacto de las actividades para identificar como se favoreció la autoestima.

1.6 Justificación.

La autoestima del estudiante es uno de los diversos factores que favorecen o no el rendimiento académico de cada individuo, es por ello que esta investigación se enfoca en la realización de

actividades que permitan a cada uno de los estudiantes de sexto de la primaria Lic. Benito Juárez a fortalecer su autoestima y este se vea reflejado en su rendimiento académico, así como para ayudar a los alumnos a que sean capaces de desarrollar una personalidad que les ayude a tener una buena autoestima.

Ayudará a los alumnos que se sientan capaces de enfrentarse a diversos retos con la mejor disposición sabiendo que, aunque no logren superarlos, realizaran su mejor esfuerzo y aceptar sus errores al igual que sus triunfos, les ayudara a tener un mejor rendimiento escolar, siendo capaces de desarrollar diferentes habilidades y ser más autosuficientes ser más creativos, más empáticos y más asertivos.

Esta investigación ayudara en mi carrera profesional al desarrollar las competencias genéricas y profesionales del plan de estudio, SEP (2017) de la licenciatura en educación primaria, las siguientes competencias son las que se han considerado las más importantes en este proyecto debido a que se relacionan con el trabajo que se está realizando puesto que se habla de específicamente de forjar un ambiente de trabajo basado en el respeto y la confianza.

Al mismo tiempo se pretende que durante el trabajo se desarrolle la autonomía para ayudar a los alumnos a desarrollar competencias, actuando de manera ética ante las diversas situaciones que se presenten durante el proceso.

Tabla 2. Competencias genéricas y profesionales.

Competencias genéricas	Competencias profesionales
1. Actuar con sentido ético 2. Colabora con otros para generar proyectos innovadores y de impacto social. 3. Aprende de manera permanente.	1. Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional. 2. Generar ambientes formativos para propiciar la autonomía y promover el desarrollo de las competencias en los alumnos de educación básica. 3. Propicia y regula espacios de aprendizaje incluyentes para todos los alumnos, con el fin de promover la convivencia, el respeto y la aceptación.

Tabla de las competencias genéricas y profesionales del plan de estudios, SEP (2017) de la licenciatura en educación Primaria.

Ayudará a los docentes en formación a poder comprender la importancia que tiene la autoestima para que los alumnos logren tener un buen rendimiento escolar, a considerar y tomar acciones que ayuden a el fortalecimiento de este; también motivara los docentes en formación a ver desde otra perspectiva la forma de aprender y tomar en cuenta la autoestima como una herramienta de trabajo.

Para dejar un aprendizaje significativo y comprender que no es necesario cambiar el contenido científico, sino que es enfocarse más el sistema psico-social, que permitan que los alumnos logren manejar sus emociones y puedan desarrollar una buena autoestima que permitirá a los alumnos desarrollar tanto aspectos cognitivos como emocionales, así mismo se busca que esta investigación ayude a los maestros a crear vínculos con los alumnos.

Con el propósito de formar un ambiente de trabajo forjado por la confianza, el respeto y el desarrollo de la personalidad de cada uno de los estudiantes, logrando una mejora continua en los conocimientos, actitudes y valores del alumno, de esta manera el docente reflejara en su trabajado las siguientes competencias genéricas y profesionales que le rigen como formador.

Esta investigación ayudara a la sociedad en general a percibir que el proceso de aprendizaje-enseñanza, la cual se debe basar en diversos aspectos, tanto cognitivos como socioemocionales, y comprender que no solo es mandar a los hijos, hermanos, nietos, sobrinos, etc. a la escuela a estudiar y con esto pensar que por el hecho de que lleven buenas calificaciones y reconocimientos ellos ya estén formándose como personas sanas y con buen desempeño académico.

Ayudará a los padres de familia a tener una relación positiva con sus hijos y comprender que las emociones influyen en el aprendizaje, por ende, ellos deben tener una buena autoestima, con esta investigación podrán identificar algunas actividades que pueden realizar con los hijos para fomentar la buena autoestima y favorecer su desarrollo emocional, así como su autocontrol y autoestima.

1.7 Delimitación temporal.

El presente trabajo se inició desde la primera semana del mes de septiembre del 2022, para ejecutar el desarrollo de los dos primeros capítulos durante los meses de, octubre, noviembre, diciembre, enero, posteriormente se continuo durante los siguientes meses, febrero, marzo, abril aplicando las diversas actividades propuestas y finalizarlo en el mes de mayo y junio del 2023.

Capítulo 2.
Marco teórico.

Capítulo 2. Marco teórico.

2.1 Estado del arte.

Para esta investigación se analizó en diversas fuentes de información lo que se ha realizado sobre el siguiente tema: La autoestima en los alumnos de sexto grado de educación primaria; por lo tanto, para la elaboración de este tema se toman en cuenta las teorías de otros autores, lo que fortaleció el estudio.

Pérez (2019) expresa que la autoestima es una necesidad vital para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida, desempeñando un papel clave en las elecciones y decisiones que le dan forma. La autoestima es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de supervivencia, representa un logro individual, producto de una labor perseverante de conocimiento interno. Se ha llegado a un momento en el que la autoestima ya no es sólo una necesidad psicológica sumamente importante, sino que se ha convertido también en una necesidad económica de la misma importancia, atributo para adaptarse a un mundo cada vez más complejo, competitivo y lleno de desafíos. Un ser humano no puede esperar realizarse en todo su potencial sin una sana autoestima. (p.3).

De acuerdo a lo que expresa Pérez y enfocándolo a el contexto y las edades en las que se realizó el trabajo de investigación la autoestima ayuda a los niños a desarrollar una personalidad, que les permite desarrollar una vida en sociedad ya sea buena o mala dependiendo el nivel de su autoestima, cuando este nivel autoestima es alto los niños tienden a sentirse bien emocionalmente lo que les permite enfrentar circunstancias de la mejor manera teniendo resultados positivos que los hace sentir felices y amados.

Cuando el nivel es bajo los niños suelen ser muy duros con su persona, su personalidad es crítica, algunos a la primera señal de frustración se dan por vencidos, otros no aceptan tener errores y se enfocan en por que no logro obtener el décimo para subir a 10 que el 9.9 que obtuvo gracias a todo su esfuerzo que realizo.

Terán (2020) afirma que la autoestima se basa en desarrollar competencias sociales, consiguiendo así la confianza en uno mismo y por ende un mayor ajuste emocional y social; es así que la autoestima es el resultado de un proceso de autoevaluación afectiva, de comprensión y regulación de emociones, las que permitirán facilitar el proceso de autoevaluación. Por lo tanto, la inteligencia emocional y la autoestima influyen en las conductas. (p.12).

Uno de los errores que más se comenten en estos casos es afirmar que los niños que tienen baja autoestima son aquellos que tienen el promedio más bajo, que son inquietos o son niños que llaman la atención con mal comportamiento, sin embargo, existen estudios que demuestran que

también los niños que tienen buenas calificaciones son tímidos, solo se dedican a sus labores escolares, no se logran integrar al grupo y se aíslan, son niños que presentan baja autoestima.

Carapa (2021) dice que la autoestima comienza cuando los niños son bebés. Se desarrolla lentamente a lo largo del tiempo. Puede comenzar simplemente porque el niño se siente seguro, amado y aceptado. Puede comenzar cuando un bebé recibe atención positiva y cuidado amoroso. A medida que los bebés crecen y se convierten en niños, son capaces de hacer algunas cosas sin ayuda. Cuando pueden usar sus nuevas habilidades, se sienten bien con ellos mismos. Su autoestima crece cuando los padres les prestan atención, los dejan probar cosas, les sonríen y les demuestran su orgullo. A medida que los niños crecen, su autoestima también puede crecer. Cada vez que los niños prueban cosas, hacen cosas y aprenden cosas, puede convertirse en una oportunidad para aumentar la autoestima (p.23).

Estudios dicen que la autoestima se encuentra en el lado izquierdo del cerebro donde se encuentra el sistema límbico, el cual muestra la parte de los juicios, sentimientos, creencias, es importante tener claro no menospreciar la inteligencia de los niños porque ellos desde que son bebés son capaces de utilizar la manipulación para su beneficio, lo cual demuestra que desde infantes van desarrollando creencias en base a su entorno.

Los padres de familia y las personas que los rodean son los responsables de hacer que estas creencias sean para su beneficio o no, debido a que, en base a ello, los niños desarrollan su carácter y personalidad, lo cual influye en el desarrollo de una alta o baja autoestima, el infante en sus primeros años de vida está atento a lo que las personas que lo rodean realizan y toma esto como ejemplo para su actuar, el autoestima se va formando a lo largo de la vida de un niño y permite crear una imagen de sí mismo.

En la tesis de Oscco (2020) se expresa que, para lograr una adecuada educación en los niños, es esencial que cuenten con una gama de condiciones básicas y elementales para lograr su éxito académico, es allí donde la autoestima juega un papel preponderante y vital. Es por ello que, el factor emocional es importante para que el niño pueda asimilar los aprendizajes con normalidad dentro del contexto educativo, siendo la autoestima la herramienta fundamental (p.12).

Es evidente que la autoestima es uno de los factores que afecta el rendimiento académico de los alumnos, y su bienestar emocional, sin embargo, son pocas las acciones que se toman en la escuela y en los planes y programas para fortalecer la autoestima de los niños y que de esta manera ellos adquieran conocimientos con mayor facilidad y entusiasmo, es por ello que es la mayoría de los niños sufren de baja autoestima y lo reflejan en su desempeño escolar.

Garduño, (2019) dice, reconocer que hay muchas formas de talento, además de las relacionadas con la inteligencia lógica matemática, y valorar también la creatividad y la originalidad. Igualmente, es deseable desarrollar programas de enseñanza que permitan a todos los estudiantes sentirse capaces y exitosos. Paralelamente, se sugiere propiciar que los niños reconozcan en qué aspectos son buenos y en cuáles deben trabajar para mejorar. También es valioso y útil que los profesores compartan con sus alumnos algunos aspectos de su vida personal, para que los reconozcan como seres humanos reales y concretos, con características positivas y retos que enfrentar. No sobra el que por casualidad los niños escuchen comentarios positivos sobre ellos. Así pues, sabiendo el profundo impacto que tiene el actuar de los maestros en la autoestima de sus estudiantes (p.22).

El enseñar en un aula teniendo en cuenta las emociones no implica cambiar el aprendizaje esperado, el propósito o material didáctico, implementar estrategias, actividades lúdico-dinámicas que permitan cambiar el aspecto psico-social en el que se desenvuelven los alumnos, para que de esta manera se logre tener en cuenta la educación de las emociones y la autoestima.

Para poder ayudar a los niños a mejorar su autoestima, se es necesario involucrar a los padres de familia para que el trabajo no se vea dañado al momento de llegar a diversos ámbitos, debido a que estudios demuestran que la autoestima se crea a partir de las creencias que se tienen sobre la persona, por lo cual es importante realizar un trabajo mutuo alumnos, padres de familia y maestros.

1ª Manríquez (2019a) afirma que, los niños se comportan como “pequeños científicos” que tratan de interpretar el mundo. Tienen su propia lógica y formas de conocer, las cuales siguen patrones predecibles del desarrollo conforme van alcanzando la madurez e interactúan con el entorno. Se forman representaciones mentales y así operan e inciden en él, de modo que se da una interacción recíproca (los niños buscan activamente el conocimiento a través de sus interacciones con el ambiente, que poseen su propia lógica y medios de conocer que evoluciona con el tiempo), (p.1).

Respecto a esta teoría de Piaget, es claro que las personas desde que son niños son capaces de interpretar el mundo conforme al contexto que se encuentra a su alrededor, por lo cual es importante que los padres de familia comprendan que se debe formar desde que son bebés un vínculo sano entre sus hijos y ellos, para que de esta manera los niños vayan desarrollando un estilo de vida que le permita tener una buena autoestima.

La teoría de Piaget es una de las más retomadas para la realización de diversas actividades que implementan particularmente en niños, esta teoría permite estudiar, observar y analizar

las emociones, Piaget desarrolla e implementa esta teoría de que los niños son seres que poseen su propia lógica y formas de conocer el mundo gracias a que inventa la división de la teoría del desarrollo cognoscitivo.

Divide estas etapas en cuatro cada una de las cuales representa la transición a una forma más compleja y abstracta de conocer el mundo, en cada etapa se supone que el pensamiento del niño es cualitativamente distinto al de las restantes, esto con el fin de ayudar a conocer más afondo el pensar de un niño y compartirlo a la sociedad para que se pudiera comenzar a cambiar las diversas ideas que hacían pensar que el bienestar de una persona esta sana cuando no muestra algún malestar físico.

2ª Manríquez (2019b) afirman que, no es posible entender el desarrollo del niño si no se conoce la cultura donde se cría. Pensaba que los patrones de pensamiento del individuo no se deben a factores innatos, sino que son producto de las instituciones culturales y de las actividades sociales. La sociedad de los adultos tiene la responsabilidad de compartir su conocimiento colectivo con los integrantes más jóvenes y menos avanzados para estimular el desarrollo intelectual. (p.20).

A diferencia de Piaget, Vygotski basa su teoría del desarrollo cognoscitivo en que niño no desarrolla el conocimiento por si mismo, sino que lo construye con ayuda de las personas con las que interactúa, más bien, que se localiza dentro de un contexto cultural o social determinado, es decir creía que los procesos mentales del individuo como recordar, resolver problemas o planear tienen un origen social.

Vygotsky (1931), dice que, cuando el niño se adentra a la cultura, no solo toma algo de ella, no solo asimila y se enriquece con lo que está fuera de él, sino que la propia cultura reelabora en profundidad la composición natural de su conducta y da una orientación completamente nueva a todo el curso de su desarrollo (p.305).

La teoría permite a la sociedad analizar qué se deben cambiar ciertos ideales para ayudar a las personas desde la parte psicológica, y no solo física, es decir que con esta teoría permite visualizar que tanto niños como adultos necesitan mantener un estado de bienestar y estabilidad respecto a la imagen de sí mismo. Esto es fundamental para el desarrollo de una sana autoestima.

Maslow, (1987) afirman que, la autoestima se considera como una necesidad afectiva o social, y a su vez como una necesidad de reconocimiento, lo que nos facilita entender su importancia dentro del desarrollo psicológico de la persona. Además, se recalca que, por la cualidad de ser humanos, se tiene la necesidad de vivir en comunidad y de tener un “otro” que le permita al sujeto estructurar su autoestima y poder sobrevivir en su entorno (p.283).

Si bien es cierto la autoestima es un punto de partida para que las personas desde una corta edad disfruten de una vida autónoma y una con responsabilidad, para ello es primordial que para un buen desarrollo gradual durante toda la vida se ha tomado en cuenta, el contexto en el que se desenvuelve, ya que es el principal factor ayudará o afectara su autoestima.

Por ello Maslow desarrolla su teoría basada en una pirámide que consta de cinco niveles los cuales contienen información que brinda características que ayudan a ver en que punto de realización personal se encuentra una persona, es decir que tan bien esta el bienestar de un individuo psicológica y físicamente, y a su vez Maslow afirma que el subir o bajar un nivel de la pirámide es totalmente natural.

Debido a que las circunstancias que le pasan a cada persona son distintas y en distintos momentos, es decir es posible que lleves tres meses o tres años con un buen trabajo y estabilidad personal física y psicológica, pero puede ser que al día siguiente pierdas el trabajo y por ende la energía, el esfuerzo y la actitud caerán lo cual afectara esa estabilidad y hará que baje la persona de nivel en la pirámide.

1ª Rosenberg (1965a) afirma que la autoestima es una definición hipotética dentro de una teoría científica, la cual se refiere a la valoración que tienen las personas sobre sí misma. Discrepa de auto concepto ya que este corresponde a un estado emocional. Por lo general la autoestima alta refleja estabilidad psicológica mientras la autoestima baja se relaciona con inestabilidad emocional, depresión e inseguridad (p.2).

Rossemberg creo la escala de autoestima que consiste aplicar a un individuo diez ítems tipo Likert enfocados en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, esto con la finalidad de evaluar la autoestima de los adolescentes, sin embargo, diversas instituciones de psicología la utilizaron para diagnosticar a sus pacientes ya sean niños, jóvenes o adultos.

Diversos estudios que se han realizado permitieron identificar el nivel de autoestima de personas con ayuda de la escala de Rossemberg, por lo cual es una buena herramienta para el diagnosticar que nivel de autoestima, cabe resaltar que Rossemberg la realizo con la intención de que fuese aplicada en adolescentes, pues en base a su teoría en la etapa en la que ellos se encuentran son más vulnerables a tener una baja autoestima.

1ª SEP, (2017a) menciona que las múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su

rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social (p.162).

Actualmente los planes y programas que se implementan en la educación se basan en impartir una educación humanista, es decir que se deben cambiar las estrategias que se han estado utilizando en el sistema educativo para lograr obtener una educación basada en el respeto a la salud física y emocional del alumno, la educación socioemocional tiene la visión de transformar y contribuir a la buena implementación de una buena educación

La SEP ha puesto en marcha diversas actividades, estrategias, técnicas e instrumentos para tratar los aspectos socioemocionales de los alumnos pues anteriormente le ponía más atención al desarrollo de las habilidades cognitivas y motrices de los alumnos que al desarrollo socioemocional, debido a que anteriormente se tenía la ideología de que la salud mental del alumno les correspondía a los padres de familia.

2ª SEP, (2017b) afirma que, si un alumno desarrolla pronto en su educación una actitud positiva hacia el aprendizaje, valora lo que aprende, y luego desarrolla las habilidades para ser exitoso en el aprendizaje, es mucho más probable que comprenda y aprenda los conocimientos que se le ofrecen en la escuela. Por eso se sugiere revertir el proceso y comenzar con el desarrollo de actitudes, luego de habilidades y por último de conocimientos (p.107).

El documento nos dice que la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje, no una materia de relleno, y pide se le de el valor que se le debe dar pues detrás de la creación de esta signatura ahí un respaldo teórico de las neurociencias, trabajos de investigación profundo de las neurociencias, entonces este debe ser un proceso de aprendizaje a través del cual los niños puedan comprender y manejar sus emociones al igual que construir su personalidad de manera constructiva y ética.

Si los padres de familia y maestro analizan toda esta información podrán encontrar la solución a diversas situaciones, pues las situaciones más vistas en la escuela por las que los alumnos no tienen un buen desempeño académico se pueden tratar con ayuda de la implementación de esta asignatura, que tiene como principal objetivo el desarrollo de competencias de tipo socioemocionales.

3ª SEP, (2017c) dice que, esta habilidad de bienestar, que depende del estudiante y de su relación con los demás, que trasciende factores externos o estímulos, está íntimamente relacionada con las cinco dimensiones que definen la Educación

Socioemocional: el “Autoconocimiento”, la “Autorregulación”, la “Autonomía”, la “Empatía” y la “Colaboración”. Es esencial que el estudiante reconozca, desde su propia experiencia, cómo cada una de estas dimensiones impacta directamente en el bienestar individual y social a corto, mediano y largo plazo (p.187).

Es lo general la SEP pide que los maestros sean esa guía con ayuda de la asignatura de socioemocional para que los alumnos adquieran la capacidad de autorregularse y poder crear vínculos saludables, pero también deja en claro que para que esto suceda también depende del individuo, los padres de familia, el contexto en el que se desenvuelve y los maestros que lo guían en este proceso no solo de los contenidos que brinda la asignatura.

2.2 Conceptualización de categorías.

2.2.1 Autoestima.

La autoestima es una palabra muy sonada hoy en día, es preciso aclarar que no es un concepto fijo y estable, se manifiesta según las situaciones y cambios durante la vida, la autoestima en el aspecto sentimental, son pensamientos, valoraciones y sentimientos que tienen sobre sí mismos que influyen en sus comportamientos ante los demás y ante sí mismos.

Pereira (2021) mencionan que la conceptualizan la autoestima como un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad. Dicho sentimiento puede cambiar con el tiempo: a partir de los cinco o seis años de edad, los niños comienzan a formar el concepto sobre cómo son vistos por el resto de la gente (p.1).

Por lo contrario, estoy en desacuerdo con Pérez Porto, J., Gardey, A. con la parte que dicen en que, a partir de los cinco o seis años de edad, los niños comienzan a formar el concepto sobre cómo son vistos por el resto de la gente. debido a que la autoestima no solo es emocional, la autoestima en aspecto cognitivo es la parte que se encuentra en la parte temporoparietal de la cabeza, en donde se ubica el sistema límbico, en el cual se desarrollan los juicios, el pensamiento y el intelecto.

La parte temporal y ovulo parietal de la autoestima es la que decepciona el lenguaje y la otra es lo procesa, porque nos dice que el desarrollo de la autoestima es a base de todos estos elementos los cuales deben de llevarse a cabo paso a paso, es decir se nutre de lo que interpreta, después construye en juicio y a partir de ello actúa, lo cual se puede percibir como difícil pero no lo es, los niños ya sea de un año o seis años son seres capaces de manipular y jugar con esta acción.

Campo (2014), menciona que tanto el autoconcepto como la autoestima se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando desde la infancia. Ya desde bebés, el hecho de que los niños se sientan acariciados, mimados y con sentimientos corporales agradables, se puede considerar un precursor de una futura autoestima positiva. La autoestima empieza a formarse en primer lugar a través de las relaciones con las principales figuras de apego, y posteriormente el contexto irá ampliándose al resto de personas de la familia, la escuela y el grupo de iguales (p.32).

Autores como Piaget y Vygotsky realizaron teorías que se basan en que los niños desde muy temprana edad son seres pensantes, desarrollan capacidades y habilidades que les ayudan a formar su propio bienestar emocional, su teoría que menciona el niño, siendo un feto es un ser consciente, que siente y recuerda y que todo lo que siente durante el período de gestación va moldeando y formando su personalidad, por lo cual es importante que los padres de familia, maestros y personas que está a su alrededor comprendan la importancia de trabajar en las emociones de los alumnos.

2ª Rosenberg (1965b), dice que las personas con alta autoestima tienden a buscar el crecimiento personal ejercitando sus capacidades al límite, sin dejar de reconocer los propios errores. En contraposición, las personas con baja autoestima resultan más propensas a sentirse torpes, tímidas e incapaces de expresarse con confianza, por lo que se encuentran constantemente preocupadas por cometer un error o exponerse al ridículo (p.53).

En este sentido se puede decir que ayudar a que un individuo mejore su autoestima debe de ser con ayuda de todos los agentes que se mencionan en la cita, actualmente en donde más se ha notado el cambio es en las instituciones educativas, pues están implementando en sus nuevos planes y programas, estrategias, instrumentos, técnicas y asignaturas que ayudan a fomentar el bienestar socioemocional del alumno.

Debido a que los alumnos se encuentran en la etapa de la preadolescencia y su principal aliado o enemigo son ellos mismo, pues tienden a pensar en cada aspecto de sus características físicas y mentales como si evaluaran su comportamiento con lupa, es decir Rosenberg invita a fomentar un dialogo interno que dice, si vives con esa vocecita que continuamente te susurra opiniones acerca de ti mismo, de tu aspecto, tus habilidades, tus limitaciones.

Debes comprender que tener una baja autoestima ya es un problema psicológico que afecta a nuestra salud mental, física y el aspecto social en el que te desenvuelves, pues esa vocecita puede convertirse en una gran aliada o en nuestra peor enemiga, por ello tengamos en cuenta que durante la infancia no contamos con las suficientes herramientas para sanar nuestra autoestima.

2.2.3 Tipos de autoestima

Tabla 3. Tipos de autoestima según Jonny Martínez.

Tipos de autoestima		
Autoestima baja	Autoestima alta (normal)	Autoestima inflada
El comienzo de una baja autoestima está en la mente y nace en la infancia, cuando en el hogar se cuestionan las habilidades y la inteligencia, o cuando constantemente se realizan comparaciones entre las personas. Todo esto da como resultado una persona incapaz de amarse a si mismo y por ende incapaz de amar a los demás.	Hace florecer un alto nivel de confianza en nuestras habilidades para resolver situaciones, y el asertividad necesarias para permitimos llegar a ser todo lo que podemos ser. Un alto nivel de autoestima nos permite tener relaciones más funcionales, saludables y profundas, principalmente con nosotros mismos.	La persona se ama más que a los demás y valora exageradamente sus cualidades. Son vanidosos, pero en caso extremo llegan al “narcisismo”. Narciso era un hermoso joven que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago. Estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se murió ahogado.

Tabla de los tipos de autoestima, según Jonny Martínez.

Esta categorización según investigaciones es la más acertada, pues dice que las personas con un nivel de autoestima alta (normal) son aquellas que saben que cosas pueden hacer bien y qué pueden mejorar, se sienten bien consigo mismos, expresan su opinión, no temen hablar con otras personas, saben identificar y expresar sus emociones a otras personas, participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o trabajo.

También se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo implica dar y pedir apoyo, les gusta los retos y no les temen, tiene consideración por los otros, sentido de ayuda y están dispuestos a colaborar con las demás personas. Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas porque les gusta estar activas e incluso llegan a pensar que el ejercicio (actividad física) es un factor clave.

Se aventuran en nuevas actividades, son organizados y ordenados en sus actividades, preguntan cuando algo no lo saben, defienden su posición ante los demás, reconocen cuando se equivocan, no les molesta que digan sus cualidades, pero no les gusta que los adulen, conocen sus cualidades y tratan de sobreponerse a sus defectos y lo más importante son responsable de sus acciones, y las personas que tienen la autoestima baja es aquella persona que tienen diversas inseguridades.

Es decir que piensan que no pueden, que no saben nada, no valoran sus talentos. miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes, se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad, no están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien, no conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas, debido a que no tienen valor.

Les cuesta aceptar que las critiquen, les cuesta reconocer cuando se equivocan, manejan mucho sentimiento de culpa cuando algo sale mal, en resultados negativos buscan culpables en otros, creen que son los feos, creen que son ignorantes, se alegran ante los errores de otro, son pesimistas, creen que todo les saldrá mal, cree que es una persona poco interesante, cree que causa mala impresión en los demás, le cuesta obtener sus metas, no le gusta esforzarse y siente que no controla su vida.

Por otra parte, las personas que tiene la autoestima inflada piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos, creen tener siempre la razón y que no se equivocan, son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones, creen que todas las personas los aman, hablan en extremo y son escandalosos.

Por lo general la gente los rechaza porque creen sabelotodo, se aman en forma enfermiza a sí mismo, son vanidosos y en caso extremo llegan al “narcisismo” es decir la historia cuenta que el narcisismo nace y se llama así a partir de caso de narciso quien era un hermoso joven que todos los días iba a contemplar su propia belleza en un lago, estaba tan fascinado consigo mismo que un día se cayó dentro del lago y se murió ahogado.

En el lugar donde cayó nació una flor, a la que los lugareños le llamaron narciso, pues creen que su alma nació en la flor por eso por eso es que se les da ese nombre a todos los que creen que son las personas más interesantes de la tierra, cree que le gana a cualquiera en todo, cree que es el cuerpo más bello, cree que impacta a cualquiera que lo conoce, le gusta que lo elogien y creen que todas las personas están obligadas a amarlos, por lo cual estas características son las más acertadas a la realidad de cada autoestima.

2.2.4 Elementos que forman la autoestima.

Diversas investigaciones confirman que la autoestima se desarrolla desde muy temprana edad y está en constante cambio, es decir que puede evolucionar, mejorar o deteriorarse, debido a que la vida de un ser humano tiene diversas etapas y circunstancias que pueden o no dejar un impacto negativo o positivo en el bienestar físico o mental

Folgado (2021), dice que un niño con una buena autoestima podrá experimentar sus efectos positivos: la confianza, el ánimo, el interés y el placer de aprender y de realizar sueños. Es necesario que sea edificada y construida desde que el niño sea apenas un bebé. El afecto y el cariño entre el recién nacido y sus padres pueden ser considerados una guía de la autoestima. El bebé debe sentirse querido y abrazado por lo que es. (p.2)

No se nace con un nivel de autoestima, este se va desarrollando a lo largo de la vida de un ser humano, sin embargo, los estudios que realizó Vilma Medina, especialista en Educación Infantil, Maternidad, Desarrollo Psicológico en la Infancia y la Adolescencia, sobre la autoestima en los niños y las necesidades y derechos de la infancia y la adolescencia, demuestran que desde la infancia se crea esta autoestima, quienes tienen esa base para que sea desarrollada de manera positiva o negativa son los padres de familia y las personas que se encuentran a su alrededor, el contexto en el que se desenvuelve es el principal elemento para el desarrollo de la autoestima en el infante.

Clemente (2022), menciona que, La adolescencia es un período complejo, lo sabemos. Una etapa del desarrollo evolutivo donde asentar identidades, valores, autoconceptos... De ahí la necesidad de experimentar, conocer y posicionarse en diversos roles. De lo contrario, pueden emprender un camino desafortunado. Durante la adolescencia adquiere fuerza la necesidad de reflexionar profundamente sobre uno mismo y de esta manera encontrar un propósito en su vida. A su vez, el cerebro va madurando y se adquieren nuevas habilidades y capacidades por lo cual sus necesidades van aumentando la necesidad de tener salud mental. Todo ello influye en el proceso de adquisición de una nueva identidad. (p.4).

Ese momento en el que los adolescentes hacen esa transición de niñez-adolescencia es un momento muy vulnerable para ellos debido a que atraviesan por diversos cambios hormonales que producen cambios en el aspecto físico y socio emocional del adolescente dejando un cambio constante de sentimientos positivos o negativos de tal manera que no les permite lograr una regulación emocional, por diversos aspectos que se les presentan en su vida diaria, tales como retos que su madurez mental no les permite afrontar de la mejor manera y es ahí cuando ellos al fracasar se vuelven más vulnerables a la baja autoestima, pues tienden a creer que nunca hacen las cosas bien y por ello desconfían de su persona y de sus capacidades.

Capítulo 3.
Paradigma cualitativo.

Capítulo 3. Paradigma cualitativo.

3.1 Perspectiva metodológica.

La investigación cualitativa trata de describir, los sucesos y actitudes que acontecen dentro de un grupo seleccionado, de alguna problemática o fenómeno del que se quiera trabajar; los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal y como sucede, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas.

La investigación cualitativa debe utilizar ciertas técnicas e instrumentos para la recolección de información que permitan darle validez y autenticidad a la investigación por medio de diversos medios este proceso debe llevarse con la finalidad de realizar con los resultados un análisis detallado, y de esta manera realizar una interpretación adecuada.

1ª Rodríguez, (1996a) nos dice que la investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales -entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos -que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas (p. 32).

El autor nos describe diversos instrumentos para recolección de datos que permiten representar el entorno en donde se suscita la problemática. Esta investigación mantiene un método etnográfico ya que trata de interpretar y analizar el modo de vida de las personas, dentro del medio en el que conviven y se desenvuelven, debido a que gran parte del día los niños se encuentran en la escuela, y forman parte de una comunidad escolar.

3.2 Método (etnografía).

Este proyecto se fundamentó en el método etnográfico el cual es aquel que se desarrolla a través de la diversidad que existe dentro de un grupo, permitiendo indagar sobre la cultura, las tradiciones, roles, hábitos, valores y normas del contexto de los sujetos de estudio. El método etnográfico utiliza la descripción y narración de hechos ocurridos dentro de un grupo social para poder comprender el contexto y la cultura o alguna categoría social.

Así mismo Walker (1981) citado en 2ª Rodríguez (1996b) comenta que “en ocasiones la etnografía se define como esencialmente descriptiva, otras veces como una forma de registrar narrativas orales” (p.44). El papel del etnógrafo debe centrarse en el estudio de la cultura de un grupo social, así como de las interrelaciones con los diferentes actores para poder realizar afirmaciones que den fidelidad a la investigación.

La investigación etnográfica trata de investigar hechos o sucesos que acontecen en una problemática social, tratando de describir y relacionar las actitudes, valores y la cultura de cada individuo, de esta forma se obtendrá un análisis más puntual de lo que se está investigando.

3.3 Técnicas de investigación.

Para la recopilación de la información en esta investigación se hará uso de técnicas e instrumentos que ayuden a validar, los hechos y sucesos, pero que también permitan un análisis eficaz sobre el problema.

La investigación etnográfica trata de interpretar la cultura de un grupo social o comunidades, es por ello que se trabajara con la observación directa, el diario docente, la escala Rossemberg y actividades socioemocionales con un enfoque psicométrico.

García (2023) afirma que “prueba” se entiende una situación previamente estructurada, que se presenta ante uno o varios individuos para que se desenvuelven dentro de ella, siendo la Psicometría la rama especializada de la Psicología que se encarga de la creación, desarrollo y puesta en vigor de diversos instrumentos orientados a identificar, medir y evaluar las características intelectuales, axiológicas, de habilidades y de personalidad de los individuos, y de la misma persona en diversas circunstancias. Sus contribuciones han permitido a sus practicantes evitar el subjetivismo que nos afecta a todos los seres humanos, pues a través de los resultados obtenidos en las pruebas psicológicas es posible hacer a un lado aspectos emocionales como las simpatías, antipatías, preferencias y aversiones que influyen, sin que nos demos cuenta, en la elección de una persona para un cargo determinado (p.6).

Se trabaja con la escala Rossemberg debido a que es una herramienta que permite realizar una valoración psicométrica, es utilizado por psicólogos, sin embargo, cualquier otra persona puede realizarlo y analizar los resultados para conocer el nivel de autoestima que tienen, esta prueba, está diseñado especialmente para ser aplicado en los adolescentes, pero que en general esta apto para diversas edades, esta escala se puede realizar de manera física o digital, puesto que existe un plataforma que brinda la facilidad de contestarlo, sin embargo para este trabajo se realizó de manera física y evaluó de manera digital.

Porlán & Martin (1997), afirman que, el diario ha de proporcionar en un primer momento el desarrollo de un nivel más profundo de descripción de una dinámica del aula a través del relato sistemático y por menor izado de los distintos acontecimientos y situaciones cotidianas. El hecho mismo de reflejarlo por escrito favorece el desarrollo de capacidades de observación y categorización de la realidad que permiten ir más allá de la simple percepción intuitiva facilitador del almacenamiento de datos de la investigación-acción con la finalidad de mejorar su ejercicio docente (p.26).

El diario permite reflejar el punto de vista del autor sobre los procesos más significativos, Es decir es una guía para reflexionar sobre la práctica fortaleciendo la toma de conciencia del profesor sobre el proceso que está llevando y su evolución obteniendo con ello conexiones significativas entre el conocimiento práctico y el conocimiento disciplinar es decir lo que permite diagnosticar y evaluar posibilidades o amenaza.

El diario es uno de los instrumentos que se pueden realizar focalizaciones sucesivas en la problemática que se aborda sin perder las referencias al contexto por último propicia también el desarrollo de los niveles descriptivos analítico-explicativos y valorativos del proceso de investigación y reflexión de un profesor, por lo cual se toma en cuenta para la realización de este trabajo de tesis, puesto que ayuda a ver de una manera más detallada la situación.

Martín J. Porlán R. (1997) menciona que llevar un diario de clase permite garantizar la recogida de información, la obtención de datos sobre aspectos considerados relevantes y la aportación de una visión histórica del desarrollo de los acontecimientos, que con posterioridad se puede analizar conjuntamente (profesor. Equipó de profesores/asesor/facilitador) y contrastar con informaciones procedentes de otras fuentes (observaciones de un compañero o del facilitador, entrevistas a los alumnos, grabaciones de las clases, etc.) que ofrezcan una perspectiva diferente de los mismos acontecimientos (P.23).

Su práctica y los aspectos asociados a él son cuidadosamente analizados, pues su labor también es servir de mediador y guía en el proceso de enseñanza y aprendizaje, cabe mencionar que inicialmente, el diario de clase permite observar el aula desde una perspectiva crítica, por lo cual es el una de las herramientas más utilizadas para la realización de trabajos de tesis, informes y más, para lograr tener una buena recolección de datos.

El trabajo del docente es considerado como un componente básico en este trabajo debido a una combinación de teorías y práctica educativa que fomenta el aprendizaje de basado en la salud socioemocional de los alumnos por ello fomenta un estilo conversacional con sus alumnos por ello la herramienta metodológica más precisa es el diario docente donde se registran reflexiones de clase para lograr estos objetivos.

Román (2023), afirma que es imprescindible integrar la educación emocional en el aula desde estas edades tempranas, solo así podremos crear personas que además de ser competentes académicamente sean felices y capaces de afrontar los conflictos emocionales de la vida para salir fortalecidos de ellos. Se busca alumnos felices, autónomos, seguros de sí mismos y capaces de desenvolverse en la sociedad actual; una

sociedad en la que jugamos con tiempos muy rápidos que generan situaciones de estrés y frustración, por lo que la persona que haya adquirido y tenga interiorizadas habilidades de gestión, regulación y control de emociones -ayudada con la práctica de mindfulness- ganará salud y bienestar. (p.3).

Las actividades socioemocionales se aplicarán con la finalidad de diagnosticar y activar las emociones de los padres de familia, docentes y principalmente a los alumnos, con el propósito de ayudar a realizar una evaluación cognitiva y psicológica que ayudará a buscar formas de expresar las emociones desde el inconsciente y no solo de lo consciente, lo cual será de gran ayuda para fomentar la autoestima de los alumnos.

Estas actividades se consideran herramientas de acompañamiento para desarrollar habilidades de autocuidado, un estilo de vida saludable y apoyo emocional que son esenciales para el desarrollo y la creación de resiliencia ante los factores estresantes cotidianos en entornos adversos, o en las que los mecanismos de adaptación a nuevas situaciones se ponen a prueba también en niñas, niños y adolescentes (NNA) en el contexto escolar.

3.4 Población

La población es el objeto de estudio de esta tesis, la cual permito abordar de manera directa la comprensión de actividades psicométricas para fomentar la autoestima de los alumnos de sector grado grupo “C”, de esta forma el análisis de los resultados obtenidos durante la presente investigación puesto que según Hernández (1990), “el profesor en esencia, un subgrupo de la población; Es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que se le llama población” (p. 141).

Esto nos da a entender que la muestra es un grupo de personas con edades, genero, contexto, tiempos, diferentes en un mismo contexto, que pueden ser un objeto de estudio, de acuerdo con lo establecido anteriormente se permite entablar la presente investigación a partir de una muestra objeto de estudio de: 35 alumnos y un docente titular, encargado del sexto grupo “C”, pertenecientes a la escuela primaria “José María Morelos y Pavón” ubicada en el municipio de Santiago Tianguistenco, México.

Valorando el contexto con una previa investigación, y la recolección de datos con ayuda del diario docente, la escala Rosenberg con aspectos psicométricos y actividades de socioemocional, la población en este trabajo de investigación lleva en común diversos aspectos.

Capítulo 4.
Propuesta de trabajo.

Capítulo 4. Propuesta de trabajo.

Para esta investigación se aplicó la escala Rossemberg, la cual se observa en el anexo 1, esta ayudo a identificar el nivel de autoestima de cada uno de los alumnos de sexto grado, así mismose propone una actividad donde se requiere de la participación de los padres de familia o tutores con la finalidad de participar en el proceso de ayudar a fortalecer el autoestima de los alumnos, las actividades planteadas se tomaron de los planes y programas de estudio nivel básica, en específico del libro Aprendizajes clave para la educación integral Tutoría y Educación Socioemocional y las teorías de Oscco y Vygotsky que se encuentran en el apartado estado del arte de esta investigación de cómo se puede fortalecer el autoestima de los niños, niñas y adolescentes.

La realización de esta propuesta de trabajo ayuda a cumplir el objetivo general y los objetivos específicos, es importante mencionar que esta, se aplicó durante las prácticas profesionales de conducción, la finalidad es que los alumnos en compañía de sus padres, el titular del grupo y la docente en formación realicen actividades que les permitan favorecer su autoestima.

4.1 Actividad socioemocional No.1 “Lo siento, lo vivo, aprendo y crezco”.

Tabla 4. Planeación de la actividad “Lo siento, lo vivo, aprendo y crezco”.

Dimensión	Autorregulación
Habilidad	Autogeneración de emociones para el bienestar
Indicador de logro	Utiliza las situaciones adversas como oportunidades de crecimiento y las afronta con tranquilidad
Materiales	Práctica
Campanita.	<ul style="list-style-type: none">• Pedir que de nuevo se sienten en postura de “cuerpo de montaña” y Guiar a los estudiantes en la práctica con voz clara y de manera pausada; solicíteles que hagan tres respiraciones profundas y que con cada exhalación suelten toda la tensión del cuerpo (pausa de diez segundos); asimismo, invítelos a que sigan las instrucciones que a continuación les irá diciendo: Concentren su atención en las sensaciones táctiles de la respiración, en especial en el área de la nariz por donde entra y sale el aire, no cambien el ritmo de la respiración , respiren de manera natural, solo noten la sensación . Si su mente se va a pensamientos del pasado o del futuro,

	<p>reconózcanlos, déjenlos pasar y regresen a su respiración. (Esta práctica deberá durar cinco minutos.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al terminar, toque el instrumento musical y pídeles que hagan tres respiraciones profundas, abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo y se estiren si es necesario. • Escribir la siguiente cita en el pizarrón; léala y pregunte a los alumnos sobre lo que esta les dice: “Afrontaré mi miedo. Permitiré que pase sobre mí y a través de mí. Y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino. Allí por donde mi miedo haya pasado ya no quedará nada, solo estaré yo”, Frank Herbert. Comentar que deben considerar que las situaciones adversas se pueden vivir de dos maneras: centrados en las emociones aflictivas que el hecho provocó en su momento, o reconociendo y experimentando la emoción aflictiva, aceptándola y sintiéndola a plenitud e identificando que todo conflicto conlleva un crecimiento personal si así lo afrontamos. • Poner música clásica de fondo y distribuya al azar un caso de situaciones adversas a cada alumno; por ejemplo: embarazo juvenil, rehabilitación por adicción a ciertas drogas, pérdida de un familiar, accidente que provoca discapacidad motriz, pérdida de la vivienda por un fenómeno natural, diagnóstico de una enfermedad grave, reprobación de un grado escolar, ruptura de la relación de pareja, cambio de vivienda a otro estado de la República, divorcio de los padres, pérdida del trabajo del padre o la madre y con ello dificultades económicas en el hogar, pérdida de un amigo, acoso por parte de los compañeros de la escuela, diagnóstico de depresión, violencia familiar, entre otras. Pedir a los alumnos que lean el caso que recibieron. Invítelos a que se pongan en esa situación, reflexionen en torno a las emociones que sentirían si atravesaran por ella y escriban tres frases que se dieran para vivir el conflicto, de manera que aprendan y crezcan con ella. • Presentar ante el grupo todos los casos y las frases.
--	--

Comunidad de diálogo
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexione con los alumnos sobre la importancia de ir más allá de las adversidades si se quiere tener mayor fortaleza interna.
Pistas
<ul style="list-style-type: none"> • Los casos deberán conformarse a partir de las necesidades o intereses de los alumnos. El repartir los casos al azar facilita que ellos se expresen con libertad, sin temor a externar las emociones que algunos de ellos tal vez experimenten por causa de una situación problemática. La resiliencia es la clave para superar situaciones adversas. Se sugiere poner música clásica durante el ejercicio, con el propósito de exponer a los alumnos al contacto con la belleza y facilitar la reflexión.

Informe de la actividad

La actividad se llevó a cabo en la primera hora del día de clases, los alumnos mostraron tener interés desde que se les comento que sería una actividad socioemocional, la participación de una niña ayudo a los demás a dejar los nervios y el miedo para de esta manera poder participar, la música clásica dos niños no les gusto les incomodaba, y no les permitió concentrarse.

Un niño en cuanto escucho el tema “Afrontare mi miedo”, comenzó a decir que él quería superar su miedo, es decir se sintió identificado, los alumnos escribieron frases motivadoras que les dieron ánimo para afrontar ese miedo y descubrieron que todos tienen un miedo, así como que no están solo y pueden pedir ayuda para supéralo, al finalizar se tomaron evidencias y una entrevista de 3 preguntas sobre la actividad. (Anexo 3)

Evaluación

Para evaluar esta actividad se tomó en cuenta como principal factor la resiliencia, debido a que se trabajó con la indagación personal al pedir que encontrar esa emoción del miedo y las situaciones que les causa esa emoción, de esta forma fueron descubriendo su personalidad al trabajar con el autoconocimiento, identificaron como pueden afrontar ese miedo para salir fortalecidos de esas emociones que les causo el miedo tales como la angustia, la incertidumbre y la tristeza.

Trabajar con la resiliencia les ayudo a reconocer que tienen una red de apoyo, la cual está conformada por personas cercanas que les ayudan siempre y que son las que les hacen sentir

absoluta confianza, cabe aclarar que la actividad se consideró debido a el objetivo que se propone en el libro de Aprendizajes Clave para la Educación Integral Tutoría y Educación Socioemocional, el cual dice que todos deben tener una educación que les permita ser felices y tener éxito en la vida.

4.2 Actividad socioemocional No. 2 “Caíste en la red”.

Tabla 5. Planeación de la actividad “Caíste en la red”.

Dimensión	Autorregulación
Habilidad	Regulación de las emociones
Indicador de logro	Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos
Materiales	Práctica
Campanita.	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los alumnos que se sienten en postura de “cuerpo de montaña”. Posteriormente, toque alguno de los instrumentos durante dos minutos y pídale que, cuando el sonido cese, levanten la mano. Compartir. Pedir a varios alumnos que completen la frase siguiente: “Lo que no me gusta de las redes sociales es”. Muestre a los alumnos algunos ejemplos de frases o comentarios publicados en las redes sociales, y en los que se exponen las emociones de sus autores hacia una situación o persona; puede utilizar estos ejemplos: “Enamorada de mi chaparrito, inspirada por su valentía y su talento”, “Me doy cuenta de que te amo porque no te puedo odiar por romper mi corazón”, “Es increíble que personas como tú existan en este mundo”, “Me duele no verte, me gustaría que estuvieras junto a mí”
Comunidad de diálogo	
<ul style="list-style-type: none"> • Promover que el grupo comparta sus experiencias a partir de estas preguntas: ¿qué piensan de esas frases? ¿Por qué y para qué las publicaron sus autores? ¿Qué de la persona nos dice la frase? ¿Cuáles pueden ser las posibles consecuencias o riesgos de no regular las emociones y expresarlas en un contexto público al cual pueden acceder muchas personas? ¿Ustedes publican mensajes de este tipo? • Organizar al grupo en equipos de cinco integrantes. Pídale que en las redes sociales 	

<p>digitales busquen mensajes que nos permiten un intercambio directo y nos ayuden a establecer una comunicación directa o exhiben la vida personal sin cuidar la privacidad. Solicíteles que recorten, fotografíen o copien los mensajes en una cartulina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al grupo los trabajos de todos los equipos y concluir con los alumnos que las emociones se deben comunicar directamente a la persona que las motiva, en un intercambio directo e inmediato. Además de que acostumbrarnos a expresar nuestras emociones nos ayuda a regular lo que vamos a decir, a ser claros, a buscar puntos de encuentro y, sobre todo, a tener la valentía de afrontar un conflicto o de simplemente decir lo que sentimos.
Pistas
<ul style="list-style-type: none"> • Las redes sociales digitales, pero no son buenas o malas, apropiadas o inapropiadas, simplemente existen. Lo importante es saber utilizarlas y no suplir la valiosa oportunidad de tener una comunicación interpersonal.

Informe de la actividad.

Para iniciar esta actividad se consideró realizarla en la primera hora del día, para obtener la mayor atención de los alumnos, pero el nombre de esta, ayudo a que los alumnos se interesaran fácilmente, las redes sociales para los alumnos es un tema fascinante, y el hecho de conocer más acerca de cómo se deben utilizar ayudo a que los alumnos se sintieran atraídos.

Los alumnos mencionaron diversos ejemplos de publicaciones que ellos han visto en las cuales se expresan sentimientos que para ellos sería mejor no hacerlas públicas, y de cómo se sienten ante el hecho de que las personas se expresen esas emociones al público, se mostraron ejemplos de publicaciones donde se encuentran expuestas situaciones de conflicto causadas por expresar ciertas opiniones que provocan controversia al público debido a que los comentarios son ofensas, o críticas negativas ante personas dejando al descubierto su vida personal.

Los alumnos realizaron estos ejemplos en una cartulina, y pasaron de manera voluntaria al centro para afrontar su miedo a exponer ante todo el grupo y para comentar porque ellos eligieron ese ejemplo y como solucionarían el conflicto con ayuda de las redes sociales, pues con ese ejemplo ayudarían a sus compañeros a saber cuál sería la manera correcta de utilizar las redes sociales.

(Anexo 4)

Evaluación

Se trabajo con la empatía como principal factor para evaluar esta actividad, pues ayuda a funcionar como un gran muro contra los prejuicios para que los alumnos desarrollen la capacidad de ver el mundo desde la misma perspectiva de otro grupo para que de esta manera tengan un sentido de parentesco entre ellos, y ese sentimiento frene los prejuicios.

Se trabajo con la toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto para que los alumnos desarrollen la capacidad de reconocer las emociones de otras personas; y para comprender diferentes puntos de vista, necesidades e intereses que incluso pueden entrar en conflicto con los suyos de igual manera se trabajó con otra de las habilidades asociadas a la empatía la cual es el bienestar y trato digno hacia otras personas.

Pues dicha habilidad permite reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción y a estar atentos a sus necesidades, así como a los tratos dignos de respeto, lo que los lleva a una sensación de bienestar con ayuda de la empatía por uno mismo, o la capacidad de conectar positivamente con sus propios estados emocionales les permite reconocer las necesidades y sentimientos de los demás.

Los alumnos mostraron comprender el sentimiento que la persona insultada en las redes sociales pudo haber experimentado por lo cual fueron empáticos al pensar de qué manera ellos podrían resolver tal conflicto, tal actividad les dejo el siguiente mensaje, las personas somos vulnerables, las personas tenemos diferentes reacciones, detrás de una pantalla existe un ser humano capaz de sentir, y que las redes sociales no van a desaparecer evolucionan a través del tiempo y debemos aprender a utilizarlas positivamente.

4.3 Actividad socioemocional No. 3 “Carta a mis emociones”.

Tabla 6. Planeación de la actividad “Cartas a mis emociones”.

Dimensión	Autorregulación
Habilidad	Expresión de las emociones
Indicador de logro	Expresa las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad, dejando claro cuál fue la situación que las detonó.
Materiales	Práctica
Campanita.	<ul style="list-style-type: none"> • Pida a los alumnos que se sienten en postura de “cuerpo de montaña”. Posteriormente, toque alguno de los instrumentos durante dos minutos y pídale que, cuando el sonido cese,

	<p>levanten la mano. Pida a varios alumnos que completen la frase siguiente: “Cuando estoy triste, yo...”. – Exponga a los alumnos lo siguiente: • ¿Cuántas veces les han dicho: “no estés triste”, “no llores” o “no te enojés”? Si bien estas son frases que puede decir alguien a quien le importamos y nos quiere, todas ellas invitan a reprimir o suprimir la emoción; a no experimentarla. • Las emociones aflictivas tienen su origen en una situación conflictiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuántas veces experimentamos esa emoción y el común denominador de las situaciones que la provocan nos lleva a conocernos mejor, a tener información sobre quiénes somos, qué conflictos internos afrontamos y cómo reaccionamos. Por ejemplo: alguien que se enoja ante las críticas, deberá cuestionarse sobre cómo fortalecerse para que estas le afecten cada vez menos. • Poner música clásica y pida a los alumnos que elijan una de las emociones aflictivas que experimentan con mayor frecuencia (enojo, tristeza, miedo, coraje, envidia, celos, inseguridad). • Comentar a los estudiantes que harán un escrito relacionado con esa emoción que deberá incluir la manera en la que suelen expresar la emoción, las situaciones que la detonan, la reacción de los demás cuando ustedes expresan esa emoción y lo que dicha emoción les dice a ustedes de sí mismos. También deberán escribir las estrategias que usarían para que la emoción no se desborde ni guíe su conducta de manera equivocada. • Explicar que los alumnos que lo deseen lo pueden leer en voz alta pues el escuchar sus reflexiones serán de ayuda para alguno de sus compañeros que quizás se identifica con ella, por lo cual es de manera voluntaria realizarlo.
Comunidad de diálogo	
<ul style="list-style-type: none"> • En grupo, promueva que compartan sus experiencias a partir de las preguntas: ¿cómo se sintieron durante el ejercicio? ¿Aprendieron algo más de ustedes mismos? personal para compartirlo con ellos y cuestionar si ellos creen que los medios los influyen: ¿qué influencia tiene la opinión de otras personas en nosotros mismos? 	

Pistas
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar una reflexión que les permita a los alumnos reconocer que algunas personas juzgan las emociones como femeninas, masculinas o infantiles y procuran que los demás inhiban su expresión. Se pueden retomar los contextos familiar, social o escolar. • Poner de fondo música clásica durante el ejercicio, con el propósito de poner a los alumnos en contacto con la belleza y facilitar sus reflexiones.

Informe de la actividad.

Para comenzar se pidió a los alumnos que dieran un ejemplo de cómo se sienten cuando están tristes, para identificar cuáles son las circunstancias que provocan ese sentimiento, así como la forma de afrontar ese sentimiento, posteriormente se les pidió que eligieran una emoción y las situaciones que denotan tal emoción.

Con la finalidad de buscar estrategias para regular tal emoción de manera positiva, pues es inevitable sentir y evitar ciertas circunstancias que provocan sentirla, por ello es importante encontrar la manera de regular las emociones y estar preparados, los alumnos pasaron de manera voluntaria la centro y explicaron sus reflexiones ante sus compañeros. (Anexo 5)

Evaluación

Para evaluar esta actividad se trabajó con habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación, principalmente con la metacognición para ayudar a tener conciencia de sus procesos de pensamiento para mejorar el aprendizaje y su regulación emocional; se trabajó con la capacidad de planificar, predecir y aprender de los errores para aplicar la estrategia y diseñar planes que los impulsaran a la reflexión.

Se trabajo con la regulación emocional de los alumnos y mostraron ser capaces de manejar la intensidad y duración de los estados emocionales durante la clase, lo cual ayudo para que los estudiantes puedan enfrentar desafíos y situaciones de conflicto pacíficamente y con éxito sin agotarse, lastimarse a sí mismo o a los demás.

4.4 Actividad socioemocional No. 4 “Cierto o falso”.

Tabla 7. Planeación de la actividad “Cierto o falso”.

Dimensión	Autoconocimiento
Habilidad	Autoestima

Indicador de logro	Analiza la influencia que los comentarios de otros y los medios de comunicación provocan en la imagen de sí mismo.
Materiales	Práctica
fono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.	<ul style="list-style-type: none"> • Pida a los alumnos que se sienten en postura de “cuerpo de montaña”. – Guíe la práctica con voz clara y de manera pausada. • Indicarles que lo que ocurra estará bien, que cualquier sensación que surja estará bien e invitar a no seguir ningún argumento, sino que solo atiendan al cuerpo, que no huyan de nada y tampoco se aferren (pausa de diez segundos). Si surge felicidad, alegría, descontento, temor, ansiedad, simplemente permitan que surja, no lo analicen, no traten de cambiar nada. Cualquier emoción placentera o desagradable está bien, si una emoción vulnerable surge, denle la bienvenida, si surge bondad descansen en ello, si surge tristeza permitan que surja. No necesitan conceptualizar, atiendan la emoción, simplemente permitan que surja cualquier tristeza, enojo o remordimiento, no piensen sobre ello, no traten de aplicar ningún método, no apliquen ninguna filosofía. Relájense con cualquier sensación, no piensen, sientan y si piensan, no están atendiendo. Si surgen pensamientos, déjenlos pasar como nubes en el cielo. Sientan las sensaciones, sientan el estado de ánimo, sientan la emoción, sientan las sensaciones del cuerpo y mantengan su presencia mental ahí y estén atentos a sus emociones, no intenten cambiarlas. No precisan cambiar nada; ala larga, el solo hecho de atenderlas lo hará. No apliquen ningún método asombroso para su transformación personal, solo permítanse estar consigo mismos, sientan cómo se perciben las emociones en el cuerpo. Sí notan que analizan, simplemente atiendan al cuerpo y relájense. No piensen que el relajarse es una tarea, simplemente relájense y si sienten que están quedándose dormidos, está bien pero no se duerman. Esto es un signo de que están empezando a experimentar relajación, pero si se duermen pierden la oportunidad de estar conscientes, solo respiren; si notan

	<p>algún cambio en su respiración, está bien. Ello significa que empezaron a liberar la tensión de su cuerpo. Simplemente atiendan sus sensaciones. A veces no hay sensaciones, está bien. Atiendan la falta de sensaciones Su conciencia siempre está presente. No necesitan experimentar algo asombroso o doloroso, a veces no hay sensación alguna. Sean conscientes de eso, estén atentos a que si no hay sensaciones es porque están atentos. Cuando estén listos, dejen ir, dejen ir, dejen ir y tal vez puedan notar que algo cambia adentro de ustedes, experimentan alegría, relajación, apertura en su corazón, eso es el bien estar esencia.</p>
<p>Comunidad de diálogo</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Promover que el grupo comparta sus experiencias a partir de las preguntas: ¿cómo influyen los medios de comunicación en nuestros pensamientos y formas de actuar? ¿Te identificas con todo lo que aparece en los medios? ¿Por qué? ¿A veces te sientes mal por no poseer lo que se ve en los medios o por no verte como aquellos personajes que aparecen en ellos? ¿Crees que los medios son siempre realistas? • Solicitar a los alumnos que mencionen un ejemplo de alguna situación que les parezca realista y una no realista que hayan visto en los medios de comunicación. • Preguntar a los estudiantes lo siguiente: ¿cómo creen que la lectura, el estudio, la ciencia, las artes y los museos pueden complementar nuestra experiencia y nuestro autoconocimiento? Prepare usted un ejemplo personal para compartirlo con ellos. – Cuestione si ellos creen que los medios los influyen: ¿qué influencia tiene la opinión de otras personas en nosotros mismos? 	
<p>Entrenamiento mental</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a los estudiantes a sentarse en postura de “cuerpo de montaña”; pregúnteles: ¿cómo podemos manejar la crítica a nuestro favor? • Guiar la práctica con voz clara y pausada. Pida a los alumnos que en silencio recuerden una opinión ajena que los haya hecho sentir criticados. Deles unos tres minutos para ello. • Ahora pedirles que reflexionen si lo que decía la otra persona es verdadero o falso. Lo importante es el contenido de lo que dice y no la manera en que lo dice (pausa de quince segundos). • Explicar cómo aprovechar lo que dice el otro. A veces sentirnos criticados nos causa 	

malestar y dolor; no traten de rechazar esa sensación, solo obsérvenla y piensen que pueden aprovechar esa crítica a su favor pensando de la siguiente manera: Si lo que dice es cierto, gracias a esa crítica ahora pueden reconocer algún defecto, cambiarlo y mejorar. Si lo que ha dicho es tan cierto y obvio como: “Tienen una nariz en la cara”, no tiene mucho sentido enojarse, puesto que lo que nos han dicho está ahí y es evidente. Si lo que ha dicho es falso, entonces, no tiene sentido enojarse o sentirse mal. Es como si al guíen les dijera: “Tienen cuernos en el estómago”. Saben que no los tienen, por lo tanto, no tiene sentido molestarse por algo que es claramente una mala percepción del otro. Al finalizar, pida a los alumnos que dirijan su atención hacia la respiración durante un minuto mientras observan sus conclusiones.

- Indicar que abran los ojos lentamente, muevan su cuerpo y se estiren si es necesario. Pida a varios alumnos que respondan las preguntas siguientes: ¿les parece que a veces cuando nos critican o señalan nuestros defectos nos encontramos ante una oportunidad para no tomarnos todo tan en serio? ¿Les parece que en muchas ocasiones podemos reírnos de nosotros mismos? ¿Les parece que durante nuestra vida siempre podremos cultivar muchas cualidades y podremos identificar nuestros defectos y mejorar? Si aplicamos en nuestra vida todo lo que aquí hemos aprendido, iremos cultivando una inteligencia emocional.
- Pistas Usted puede usar su experiencia para compartir con los alumnos circunstancias en que ha podido mejorar gracias a la crítica de otros; esto le ayudará a establecer confianza con los alumnos. Hágales ver que algunas personas critican con mala intención, pero si la mente está en paz y se tiene un sano sentido del humor hacia uno mismo, esa malicia no puede afectarnos y, en cambio, la crítica se vuelve un regalo para crecer, venga de quien venga.

Informe de la actividad

La actividad se desarrolló de manera que los alumnos se vieron de cierta forma expuestos personalmente, con el ejercicio de relajación para iniciar se permitió dejar a los alumnos en un estado que les ayudo a dejar fluir todas esas emociones, algunos estaban riendo, otros estaban confundidos, otros, con tristeza y una niña lloraba, lo cual fue un buen indicador de que los alumnos estaban con la mejor actitud de realizar la actividad. (Anexo 6)

Posteriormente se hicieron comentarios al azar criticando el aspecto físico de los alumnos, para analizar su reacción y hacer que reflexionaran sobre si el comentario tenía o no verdad; se les realizaron preguntas con la finalidad de reconocer que algunas críticas nos hacen sentir mal, porque nos afectan tanto que nos hacen reaccionar de la peor manera, cuando a veces no tienen razón esas críticas o quizás la tengan, pero no son dichas con mala intención.

La finalidad de la actividad se concretó puesto que los alumnos identificaron diversos casos en los que se situaban circunstancias en las que se observaban estas críticas.

Evaluación

Se permitió llevar un análisis más detallado puesto que se trabajó con el autoconocimiento para ayudar a que los estudiantes reflexionen sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones, por ellos se trabajó con la motivación se enseñó a los alumnos a manejar la intensidad y duración de los estados emocionales.

Para que los alumnos puedan plantearse desafíos y situaciones de conflicto pacíficamente, los alumnos mostraron tener miedo a enfrentar ciertas emociones por lo que esta actividad fue un tanto tediosa para ellos, sin embargo, los alumnos que si se pudieron conectar y expresartuvieron la oportunidad de lograr conocer más sus emociones de igual manera se trabajó con la habilidad de rutinas y transversalidad que proponen para favorecer el autoconocimiento.

Se busco que los estudiantes generen el hábito de pausar cotidianamente y tomar conciencia de su mundo interno y de su relación con el entorno, por ello, se realizaran más actividades con la misma finalidad que permitan a los alumnos crear una rutina a lo largo del ciclo escolar, dado que el fortalecimiento del autoconocimiento no se realiza de un día para otro, si no gradualmente durante la aplicación de diversas actividades.

4.5 Actividad socioemocional No. 5 “Consciencia de las emociones”.

Tabla 8. Planeación de la actividad “Conciencia de las emociones”.

Dimensión	Autoconocimiento
Habilidad	Autoestima
Indicador de logro	Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda.
Materiales	Estirar el cuerpo

Campanita	<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar a los alumnos que se pongan de pie y se estiren como prefieran, pueden empezar por los brazos o por las piernas, lo importante es que estiren al máximo su cuerpo y permanezcan tres segundos así y luego lo relajen. • Explicar que, al cursar la primaria, es muy común sentir la presión de los padres, maestros, tutores y compañeros. Esto puede hacernos sentir muy estresados para lograr algo o hacer lo que les piden. Incluso, uno puede extralimitarse con tal de lograr las metas que nos hemos impuesto. Sin embargo, como dice Miles Davis, músico muy reconocido de jazz: “no temas a los errores, cada error es una oportunidad para escuchar profundamente y responder creativamente”. Al tener una mirada sabia y a la vez gentil, se puede aprender a relacionarse con las emociones con que es difícil lidiar, aceptarlas e incluso soltarlas y sentirse bien. La felicidad solo es posible cuando dejamos de perseguirnos a nosotros mismos y logramos disfrutar lo que nos ocurre en cada momento, tal como es. • Animar a los alumnos a compartir ejemplos de ocasiones en que las emociones llevan a hacer cosas dañinas para uno mismo y para otros. Por ejemplo, cuando se deja de cumplir las responsabilidades, se ingieren sustancias tóxicas, se descuida la salud, se daña el cuerpo y se lastima a otros. Concluyan con algunos comentarios acerca de la importancia de aprender a estar con las emociones difíciles, sin que nos abrumen o actuemos llevados por ellas.
Práctica	
<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los alumnos que se sienten en postura de “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados suavemente). • Guiar la práctica con voz clara y pausada y dar al grupo las instrucciones: haz tres inhalaciones profundas. Ahora nota cómo se siente tu cuerpo (pausa de diez segundos). Haz un breve recorrido por el cuerpo: los pies, las piernas, los muslos, la pelvis, la espalda baja, la espalda alta, los hombros, los brazos y manos, el cuello, la cabeza, la cara. Percibe la 	

tensión o relajación que hay en tu cuerpo, los movimientos. ¿La temperatura es fría, templada o caliente? ¿Varía de un lugar a otro? ¿Cómo es el contacto de tu cuerpo con la silla, con el piso y con la ropa? Poco a poco lleva tu atención hacia cómo te sientes en este momento.

- Pedir que analicen lo que están sintiendo en este momento. ¿Hay alguna emoción presente? A veces ayuda nombrarla para identificarla. Escoge el nombre que quieras para tu emoción, puedes llamarla contento, paz, enojo, tristeza, alegría, odio, o simbolizarlas con elementos relacionados con la naturaleza: tormenta, cielo, vacío, remolino, cascada, incendio, lago, mar, tsunami, temblor. Presta atención a la emoción y quizá esta misma te dé su nombre. Si tu emoción no tiene nombre, está bien busca otras características observables son si la emoción tiene algún color. Si lo tuviera, ¿qué color sería? ¿Azul claro, rojo, verde? ¿Tiene algún sonido tu emoción? Tal vez se está riendo o está llorando o gruñendo, o no tiene sonido. Percibe las sensaciones que emergen en el cuerpo asociadas a la emoción. ¿Notas algún cambio de temperatura o tensión? ¿La sientes en el rostro, en el cuello, en los hombros, en las manos, en el pecho o en el estómago? Nota cómo cambian estas sensaciones. No te juzgues, solo siente y no trates de cambiarlo. Intenta relacionarte con la emoción como con un fenómeno fisiológico. Observa si puedes separar los pensamientos de tu mente y solo concéntrate en la mera manifestación física de la emoción. Deja ir tus pensamientos e imágenes mentales, solo nota las sensaciones físicas como son. Al experimentar enojo usualmente piensas “Yo estoy enojado”, como si el sentido de identidad y el enojo estuvieran unidos. En esta actividad estás observando el enojo, tomando una pequeña distancia, viviéndolo como “el enojo que se manifiesta en el cuerpo”. Procura quedarte con las sensaciones físicas asociadas a tus emociones y a no identificarte con la emoción cuando aparezca de nuevo. Descansa ahora tu atención. Suelta todo el esfuerzo y deja a tu mente descansar tal como está.
- Terminar, tocando un instrumento musical y pedir a los estudiantes que hagan tres respiraciones profundas, luego indíqueles que abran los ojos lentamente y que muevan su cuerpo.

Comunidad de diálogo

- Recuperar la experiencia de la actividad de los estudiantes que deseen compartirla.
- Comentar que algunas emociones pueden exacerbarse tanto que se salen de nuestro control, como el odio, la malicia, el miedo, la furia, el deseo obsesivo o la depresión. Lidiar solos

con esas emociones es muy difícil, y dejarse llevar por ellas puede hacer mucho daño. Por ello, si los alumnos experimentan estas emociones es recomendable que hablen con adultos en quienes confíen para que los ayuden a lidiar con estas emociones.

- Comentar que pueden replicar esta práctica por sí mismos antes de dormir o en cualquier momento en que estén solos. Insista en que lo sigan haciendo con emociones que no les sean tan difíciles de observar ni de sobrellevar. Paulatinamente, conforme se sientan más cómodos y familiarizados con la actividad, pueden probar con otras emociones.
- Concluir comentando que cuando se logra ser amigo de las emociones y se tratan con aprecio y sabiduría, poco a poco el malhumor, el odio, el perfeccionismo, la tristeza, el enojo, la inseguridad, las equivocaciones y la dificultad para relacionarnos sanamente con los demás, empezarán a perder su poder sobre nosotros y podremos liberarnos de la presión de ser alguien que no somos y discernir quién sí.

Informe de la actividad.

El desarrollo de la actividad se llevó a cabo durante la última hora de clases, iniciando con una actividad de relajación, brindando una atención más cuidadosa al momento de mencionar ciertos temas, para iniciar a introducir al tema se les contó varios ejemplos de cómo el titular y la docente en formación habían realizado acciones que perjudicaban su cuerpo por el hecho de no saber controlar sus emociones, para que posteriormente ellos se animaran a contar sus experiencias, dado el caso que ya se había dado en el grupo con alumnos que se cortaban con navaja.

Por ello los invitamos a exponer cuales fueron las emociones que sintieron y que sentían cuando esa emoción se presentaba, algunos comentaron que cuando se enojaban su cuerpo se ponía caliente y les daban muchas ganas de llorar, otros comentaron que cuando se ponían tristes solo querían comer, o les daba mucho sueño, y una niña comento que cuando se sentía estresada sentía muchas ganas de cortarse para cambiar la emoción de miedo, de ansiedad por dolor y tristeza.

Evaluación

Para evaluar esta actividad se trabajó con la exploración de las emociones para que aprendan a observarse de manera objetiva, lejos de sus propias emociones, necesidades y prejuicios, esta

actividad fue muy importante para los estudiantes porque hubo un incidente donde tres niñas y dos niños del grupo se cortaron las manos con una navaja que fue sacada de un zaca puntas.

Por ello comprendieron que aprender a regular la emoción que te hace llegar a cometer esas acciones tan dañinas para la mente y cuerpo y permitiendo explorar sus pensamientos y sentimientos sin dejarse llevar por ellos, se trabajó para que desde su propia experiencia supieran que cada uno de estos aspectos tiene un impacto directo en el bienestar de las personas y la sociedad a corto, mediano y largo plazo.

4.6 Actividad socioemocional No. 6 “Convirtiéndome en mi propio héroe”.

Tabla 9. Planeación de la actividad “Convirtiéndome en mi propio héroe”.

Dimensión	Autoconocimiento
Habilidad	Autoestima
Indicador de logro	Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza cómo limitan el desarrollo.
Materiales	Práctica
Campanita.	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar que se coloquen en postura de “cuerpo de montaña”. • Comentar que, en esta práctica van a poner atención a sus emociones de una manera amable, van a reconocer alguna emoción, como el enojo, el miedo, la felicidad o la tristeza, la alegría, el amor, los celos, la envidia, la ansiedad, pero no se van a juzgar a sí mismos por sentir esas emociones, solo van a tratar de observarlas. • Pedir que inicien tomando tres respiraciones profundas, dejando que su cuerpo se relaje (pausa de diez segundos). • Preguntar: ¿qué estás sintiendo en este momento? ¿Hay alguna emoción que esté presente en este momento? • Indicar que es útil nombrar la emoción para identificarla, deben escoger un nombre (por ejemplo: contento, paz, enojo o tristeza) o simbolizarlas con elementos relacionados con la naturaleza: tormenta, cielo, vacío, remolino, cascada, incendio, lago, mar, tsunami, temblor. Solicite que presten atención a la emoción y es posible que eso les dé su nombre. No hay problema si no logran

	<p>nombrarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que observen si esa emoción les hace sentir alguna sensación en el cuerpo, tal vez puedan sentir calidez en el pecho, mariposas en el estómago o una sensación de tener algo duro o apretado en la garganta, dolor en el pecho o en la cabeza, cuerpo tenso o falta de energía o sientes ligereza y bienestar. • Comentar: “con amabilidad intenta notar las cualidades de tu emoción, como: si la sensación que te hace sentir es grande o pequeña (pausa de cinco segundos) pesada o ligera, ¿Se mueve de lugar? ¿Cambia? ¿Tiene alguna temperatura? Fría, templada o caliente. Pida que perciban esa emoción en su cuerpo. • Preguntar también: ¿esta emoción tiene algún color?, si lo tuviera, ¿qué color sería? ¿Azul claro, rojo, verde, o tiene varios colores? O bien, puede que no tenga color, lo cual también está bien. Averiguar: ¿tiene algún sonido tu emoción?, tal vez se está riendo o está llorando o gruñendo o no tiene sonido. • Indicar: “Ahora deja ir tu emoción y regresa tu atención a tu respiración”. – Al terminar, toque el instrumento musical, pídale que hagan tres respiraciones profundas. Abran los ojos despacio, muevan el cuerpo y se estiren si es necesario
Autorretrato	
<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar que en el lado izquierdo de esta misma hoja escriban tres cosas que les gustan de sí mismos y del lado derecho tres cosas que no les gustan. – Solicite que en el reverso de la hoja escriban el nombre de algún adulto que admiren y del que conozcan su historia personal. Señale que escriban: ¿por qué lo admiran? ¿Qué cualidades tiene? ¿Cómo creen que era esa persona cuando tenía su edad? ¿Qué dificultades tuvo que enfrentar? 	
Comunidad de diálogo	
<ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar que los alumnos compartan su trabajo y reflexiones con el resto del grupo y confrontar su tendencia a creer que alguien que tiene éxito lo tiene solo gracias a su talento, su dinero o que siempre tuvo circunstancias favorables. Aquí se busca reconocer que la capacidad de superar dificultades (resiliencia). 	

Informe de la actividad.

Para esta actividad los alumnos se confundieron un poco dado que el tema es un poco diferente a lo que nos pide el indicador de logro, se les pidió que eligieran la emoción que más se les dificulta regular y que pensarán en que sensaciones les provoca, para analizar de qué manera se podían ellos controlar esa sensación, se les pidió que le pusieran un color a esa sensación.

Posteriormente que escribieran tres aspectos que les gusta de sí mismos y de alguna persona de confianza, y analizar porque admiran a esa persona, por último, se les pregunto ¿Cómo creen que esa persona llevo a realizar todo eso por lo que lo admiran?

Evaluación.

Se trabajo con la resiliencia para ayudar a los niños, niñas y adolescentes (NNA), afrontar esas circunstancias en las que no logran regular sus emociones y en las que sienten que están solos, una alumna comento que se sentía capaz de enfrentar su miedo a decirle a su mamá que sus calificaciones bajaron porque ya sabía que explicaciones darle, para que ella comprendiera el por qué bajo su rendimiento académico, lo cual mostro que la actividad tuvo éxito.

Por lo cual mostro la madurez que adquirió al controlar sus emociones y enfrentarlas desarrollando su autocontrol de la mejor manera.

4.7 Actividad socioemocional No. 7 “Como soy, en mis diferentes roles”.

Tabla 10. Planeación de la actividad “Como soy, en mis diferentes roles”.

Propósito de la actividad.	Lograr ser una persona capaz de aceptarse a uno mismo como un individuo que posee dignidad y además aceptar a los demás con respeto, responsabilidad y tolerancia.
Materiales	Práctica con alumnos
Un cuaderno y un lápiz.	<ul style="list-style-type: none">• Pedir a los alumnos que escriban en su cuaderno como creen que son como hijos, como hermanos, como amigos y como estudiantes.• Dar el siguiente ejemplo: Como hija soy muy responsable por que respeto a mis padres y no les respondo o por lo contrario soy muy grosera porque no ayudo con mis responsabilidades y le respondo a mis padres cuando tratan de hablar conmigo.• Pedir que entreguen la hoja para guardarlas.

Práctica con los padres de familia

- Introducir a los padres a la actividad con una breve explicación de por qué es importante realizar en conjunto padres-docentes actividades para fortalecer la autoestima de los alumnos.
- Entregar a los padres de familia la hoja que los alumnos entregaron donde expresan como sienten que son como personas, y pedir que realicen una reflexión.
- Pedir a los padres de familia que escriban a sus hijos como ellos los ven, y dar el siguiente ejemplo: Yo veo a mi hijo como un niño respetuoso y responsable, sé que él puede mejorar y ser más ordenando y mantener limpia su habitación por que él es un niño muy comprensible y entiende que me ayuda mucho y de esa manera podemos tener una convivencia más sana sin tantos regaños, también es un niño muy guapo e inteligente, le hace falta ser más atento en la escuela pero sé que lo puede lograr porque es muy dedicado.
- Explicar a los padres de familia que es importante si mencionar en que están fallando, pero de manera indirecta ya que ellos en la etapa en la que se encuentran no tienen la madurez mental para comprender que están realizando las cosas mal pero no por ello ya va a ser así siempre.

Informe de la actividad.

Esta actividad inicio con la participación de los alumnos y después se integraron los padres de familia, se pidió a los alumnos que realizaran en sus cuadernos una breve descripción de cómo se sienten como persona en diversos roles que desenvuelven durante el día, para posteriormente mostrar a los padres de familia lo que sus hijos escribieron, ellos realizaron una breve reflexión de por que sus hijos se catalogan de tal forma. (Anexo 8),

Los padres de familia realizaron un breve platica en la que expusieron que no sabían cómo ayudar a sus hijos en algunas circunstancias en lugar de ayudarlos sentían que lo empeoraban todo, con ayuda del titular, se les explico que los alumnos se encuentran en una etapa de vulnerabilidad y las palabras que les digan en estos momentos se las toman muy enserio, es decirsi les dicen que son burros, que son flojos o que no van a poder pasar matemáticas, los alumnos

lo toman como un hecho, por ello es importante que encuentren la forma de decirles correctamente.

Como, por ejemplo, creo que te hace falta estudiar un poco más, pero si vas a pasar matemáticas eres muy inteligente y dedicado eso te ayudara para estudiar y aprender a dividir y pasar matemáticas, de esta manera sus hijos podrán ver que reconocen sus habilidades y como creen en que ellos tienen la capacidad ser una mejor persona día a día, para finalizar los padres les escribieron a sus hijos como ellos creen que son en los mismos roles que ya habían puesto los alumnos. (Anexo 9)

Evaluación

Se trabajo con la finalidad de fortalecer en los alumnos la autoestima por medio del autoconocimiento mostrándoles cómo, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son esenciales para el éxito académico pues sin los alumnos no tienen un bienestar emocional no tendrán la actitud para trabajar en clase.

Con los padres de familia se evaluó la participación y la actitud que tuvieron cuando se estaba realizando la actividad, pues al identificar que sus hijos se sienten que no van a poder ser buenas personas algunos lograron mostrar con franqueza tristeza y enojo por no haberles transmitido a sus hijos el mensaje correcto en su educación.

Reflexión general de las actividades

Cuando se aplicó la primera actividad los alumnos mostraron tener toda la disposición de realizar los ejercicios, dado que se sentían escuchados e identificados, les gustaba el hecho de poder expresar cosas que pensaban que solo ellos debían saber, en ocasiones se les notaba estar un tanto ausentes pues les avergonzaban algunos temas o se sentían expuestos.

La autoestima de los alumnos al principio se mostraba baja y en algunos casos elevada porque se pudo ver una mejora puesto que lograron trabajar con las dimensiones de empatía, autorregulación y autoconocimiento, Integrar la dimensión socioemocional en la dinámica de la clase, como parte de la experiencia de aprendizaje, en la idea de enseñanza para la vida.

En el caso de los NNA que se cortaban se tomaron las medidas necesarias en conjunto con los directivos y padres de familia por lo que los NNA lograron comprender el mal que le estaban haciendo a sus cuerpos, con ayuda de algunas actividades tales como la de “Conciencia de mis

emociones” y “Convirtiéndome en mi propio héroe” pudieron comprender y analizar como regular sus emociones y que hacer en esos momentos en los que se sienten más vulnerables.

Sugerencias

Para los futuros investigadores y con un infinito placer les comparto, este trabajo de investigación, me ha dejado una enorme enseñanza, la educación de una persona es difícil, y es lo más valioso de este mundo, por ellos se debe tomar con toda la seriedad posible.

Un docente frente a grupo tiene la responsabilidad de actuar con amor, paciencia y profesionalismo ante cualquier circunstancia, pues sus palabras dejarán huella en más de una persona, por ello la educación no está sujeta a enseñar solo el contenido científico que marcan los libros de textos propuestos por la SEP.

Se debe tener en cuenta como principal objetivo el desarrollo de sus habilidades, de valores y actitudes, sin perder el rumbo puesto que se pueden llegar a confundir, pues lo que se pretende no es realizar con los alumnos un proceso que se lleva con terapia clínica, bajo la guía de un psicólogo, si no, ayudarles a desarrollar las diversas competencias genéricas y profesionales que los planes y programas ofrecen.

Las estrategias para mejorar la autoestima en los educandos del nivel de Inicial deben ser lúdicas, con instrucciones fáciles de comprender y ejecutar, llevándolas a la realidad del contexto y necesidades individuales de los estudiantes lo cual ayudara a fomentar una buena autoestima y genera una motivación personal que le ayuda al estudiante a actuar activamente ante determinada realidad, considerando sus capacidades y características, que, dicho sea de paso ayudan para que una persona se acepte, confíe y crea en sí mismo.

Sin olvidar que la educación es un proceso que nos concierne a todos los actores educativos, no solo a los docentes o autoridades de la institución, sino también, a los padres de familia y contexto sociofamiliar, por ellos se recomienda que se valore la actuación de todos los alumnos, sea buena o mala, promoviendo la solidaridad, el respeto y el compañerismo, que se realice reuniones seguidas con los padres de familia, a fin de reflexionar sobre la importancia de la autoestima para los estudiantes.

Que se realicen actividades donde participen todos los educandos y sus representantes respectivos, a fin de promover espacios de interacción que contribuyan a mejorar la autoestima de todos los alumnos.

Conclusiones

La evidencia presentada nos llevó a concluir que fortalecer la autoestima en los alumnos en definitiva mejora su rendimiento académico, puesto que el trabajar con el área socioemocional permitió fortalecer las diversas dimensiones y habilidades que proponen los programas, el trabajar de manera gradual permitió llevar a cabo un análisis más profundo.

Y con ellos se permitió cumplir con el objetivo general implementado las actividades que ayudaron a los alumnos con el fortalecimiento de la autoestima, sin embargo, cabe mencionar que se encontraron diversos retos que enfrentar; los alumnos tuvieron la disposición de trabajar, pues como ya antes se mencionó les gustó el poder expresar su sentir.

Así mismo se pudo concluir con los objetivos específicos, se llevó a cabo la aplicación de las actividades que permitieron fortalecer la autoestima, los alumnos en este proceso en las primeras sesiones se mostraban animados y con un poco de miedo, estas circunstancias se redactaron en el diario de clases para llevar a cabo un análisis más detallado y poder cumplir con el segundo objetivo específico.

Evaluar el impacto de las actividades para identificar como se favoreció la autoestima, con ayuda del diario de clases se fue evaluando cada actividad conforme se especifica en el libro de Aprendizajes Esperados de Educación Socioemocional, la aplicación de la actividad que se realizó junto con los padres de familia se evaluó conforme la dimensión que se utilizó para la realización de la actividad.

La actitud de los alumnos en ocasiones estaba baja por que tenían a expresar cosas más íntimas, cuando se habló de lo sucedido con las navajas ellos se limitaron aún más, se les pidió que expresaran su sentir y no quisieron, por lo cual el titular optó por poner ejemplos de niños y niñas que ya habían hecho eso y como ellos lograron superarlo para que entraran en confianza y de esta manera pudieron hablar con más facilidad.

Durante la aplicación de las actividades se pudo notar un cambio en la actitud de los alumnos, pues ellos con el paso del tiempo estaban más seguros a expresarse, los resultados no fueron vistos en el aumento de calificaciones, si no en el fortalecimiento de la autoestima y su rendimiento escolar, debido a que tuvieron días sin un profesor en su aula, por lo cual no trabajaron con contenidos científicos, sin embargo, su actitud ante la adversidad fue positiva, lo cual es lo que busco este trabajo.

Referencias

- Calderon. (2020). *Autoestima en niños del nivel inicial del asentamiento humano Santa Rosa de Lima de Yarinacocha*. Pucallpa - Peru: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.
- Campo. (2014). *El desarrollo del autoconcepto en niños y niñas y su relación con la interacción social en la infancia*. Barranquilla, Colombia .
- Carapa. (2021). *"La autoestima"*. Lima-Peru: Universidad Cèsar Vallejo .
- Clemenete. (2022). *La autoestima en los adolescentes. La mente es maravillosa*, pág. 4.
- Cruz. (2019). *Autoestima y bajo rendimiento académico en los estudiantes del grado quinto de primaria de la Institución Educativa don bos code Popayán*. Popayán, Cauca, Colombia: Fundación Universitaria de Popayán.
- Cuaresma, H. (2019). *Autoestima y Rendimiento Académico en estudiantes de*. Chíncha – Peru: Universidad Autónoma de Ica facultad de Ciencias Humanas carrera Profesional de Psicología.
- Folgado. (2021). *Estímulos para la autoestima infantil*. Madrid-España: Guà Infantil.
- García. (2023). *Obtenido de Staffing personal*.
- Garduño. (2019). *Ayuda a fortalecer la autoestima de tus alumnos*. Ciudad de Mèxico: Instituto Nacional para la Evaluaciòn de la Educaciòn en Mèxico.
- Jose, O. (2017). *Origen psicología y psiquiatria*.
- Manriquez. (2019a). *La Teoría Vygotskyana de los afectos ante el capitalismo emocional en la Escuela*. Chile. Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines.
- Manriquez. (2019b). *La teoría vygotskyana de los afectos ante el capitalismo emocional en la escuela*. Chile: Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines.
- Martin. & Porlàn. (1997). *El diario del profesor*. . Martín, J., & Porlàn, R. (1997). *El diario del profesor*. Un Recurso para la Investigación en el Aula. Díada Editora.
- Maslow. (1987). *Motivaciòn y personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos, S. A., 1991.
- Moya, S. &. (2020). *Implementaciòn de estrategias basadas en el juego y la lúdica para fortalecer la autoestima*. Bogota D.C.: Fundación Universitaria Los Libertadores Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Departamento de Educaciòn.

- Oscoco. (2020). *La inteligencia emocional en la educación primaria y su relación con el rendimiento académico en América Latina: revisión sistemática 2010-2020*. Universidad Santo Domingo de Guzmán.
- Pereira. (2021). *Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo*. Costa Rica.
- Pérez. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito*. 3. Puebla: Universidad Alvarado.
- Rodríguez. (1996a). *Metodología de la investigación cualitativa*. Publisher.
- Rodríguez. (1996b). *Metodología de la investigación cualitativa*. Publisher.
- Román. (2023). *Técnicas para trabajar las emociones: Siembra emociones, recogerás calma*. *Educación 3.0*, pág. 3.
- Romero, P. &. (2022). *Autoconcepto y autoestima de niños y niñas de 6 a 11 años en situación de vulnerabilidad de la fundación casa de los niños Santa Teresita de Cascales, período 2021-2022*. Cuenca-Perú: Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca.
- Rosenberg. (1965a). *Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)*. Canada: Columbia University.
- Rosenberg. (1965b). *Escala de autoestima de Rosenberg (RSE)*. Canada: Columbia University.
- Hernández. (1990). *La metodología de la investigación*. México.
- SEP. (2017a). *Aprendizajes clave para la educación integral Tutoría y Educación Socioemocional*. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.
- SEP. (2017b). *Aprendizajes Clave para la educación Integral Tutoría y Educación Socioemocional*. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.
- SEP. (2017c). *Aprendizajes clave para la educación Integral Tutoría y Educación Socioemocional*. Ciudad de México: Secretaría de Educación Pública.
- Terán. (2020). *“Inteligencia emocional y autoestima en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca”*. Cajamarca - Perú: Universidad Privada del Norte.
- Villalobos. (2019). *Autoestima, teorías y su relación con el éxito*. México-Puebla: Universidad ALVART, Puebla.
- Vygotsky. (1931). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*.
- Walker. (1981). *Etnografía. Métodos de Investigación*.

Anexos

Anexo 1

Escala de Rosenberg

Nombre del alumno: _____

Grado y grupo: _____

Fecha: _____

Edad del alumno: _____

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Creo que tengo un buen número de cualidades				
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.				
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo/a.				
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.				
9. A veces me siento verdaderamente inútil.				
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada				

Escala Rossemberg (para evaluar el nivel de autoestima de los alumnos).

Anexo 2.

Escuela de Rosenberg

Nombre del alumno: Oliver Torres Cruz

Grado y grupo: 6^o C

Fecha: 8/9/2023

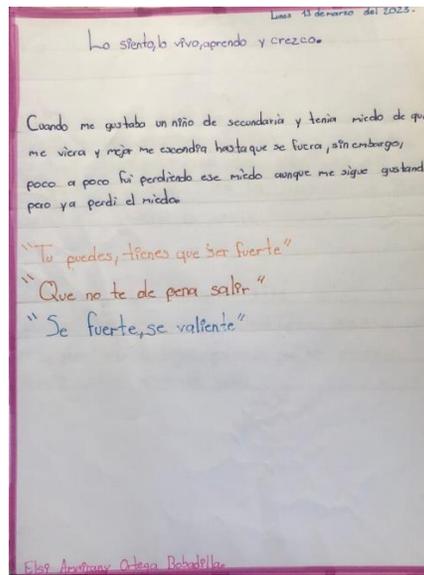
Edad del alumno: 11 años

Resultado: Autoestima baja

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.		✓		
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.			✓	
3. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado a.			✓	
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				✓
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.		✓		
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.			✓	
7. En general, estoy satisfecho conmigo mismo a.		✓		
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.			✓	
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	✓			
10. A veces pienso que no soy bueno/a para nada.	✓			
Total				
				21 de 40

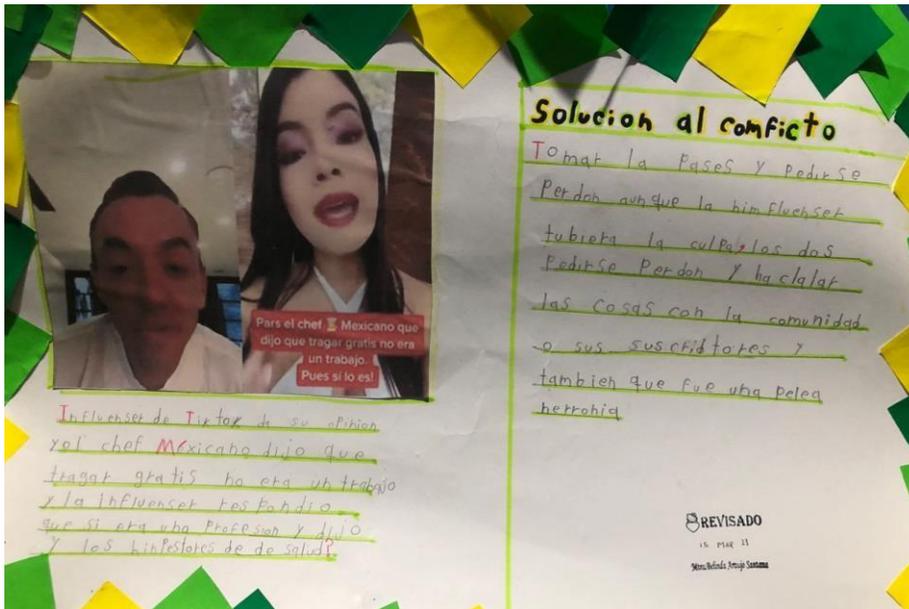
Fotografía de la prueba aplicada a los alumnos de 6to "C".

Anexo 3

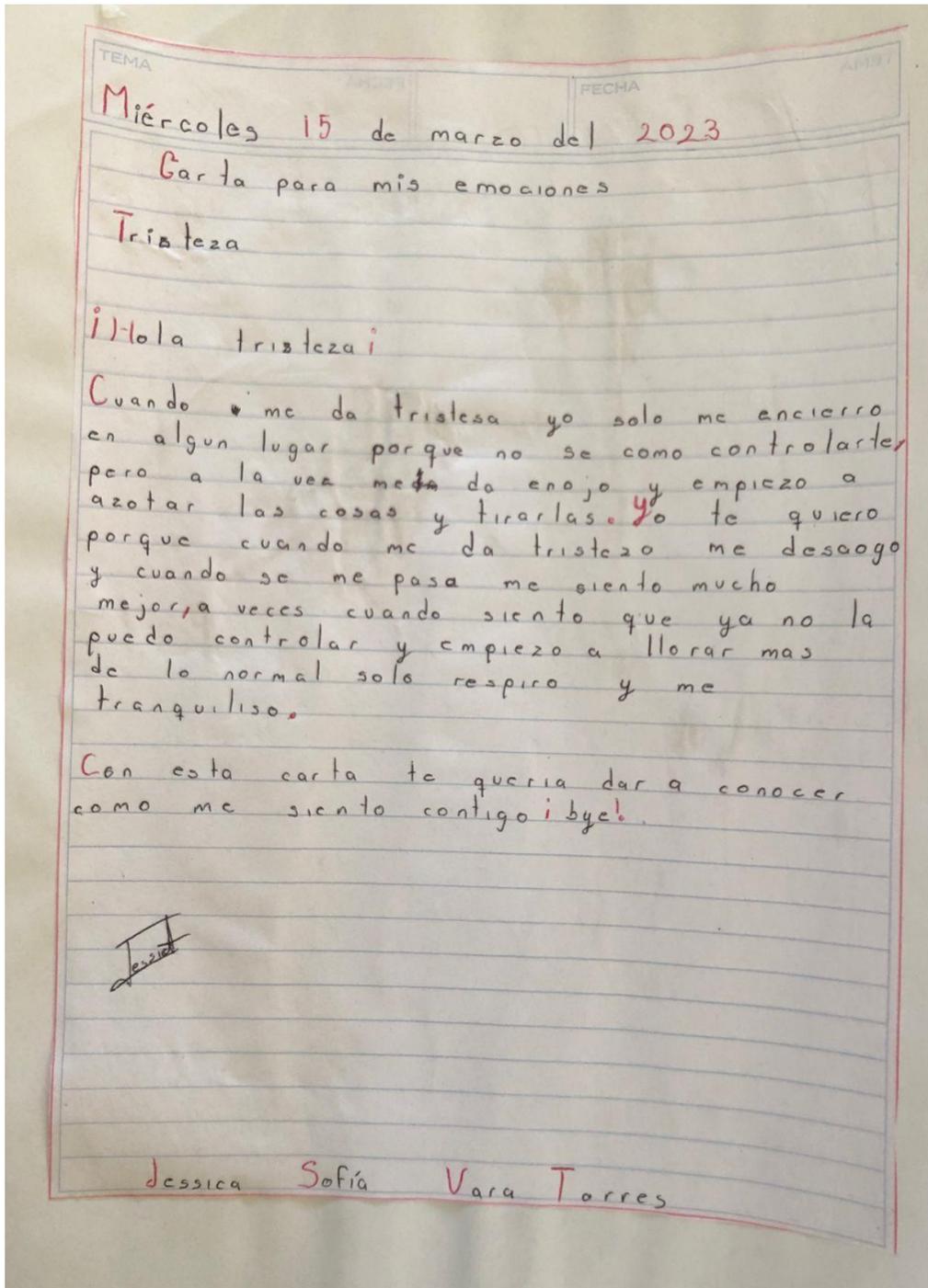


Fotografía de la actividad 1 titulada "Lo siento, lo vivo y lo aprendo, realizada por la alumna.

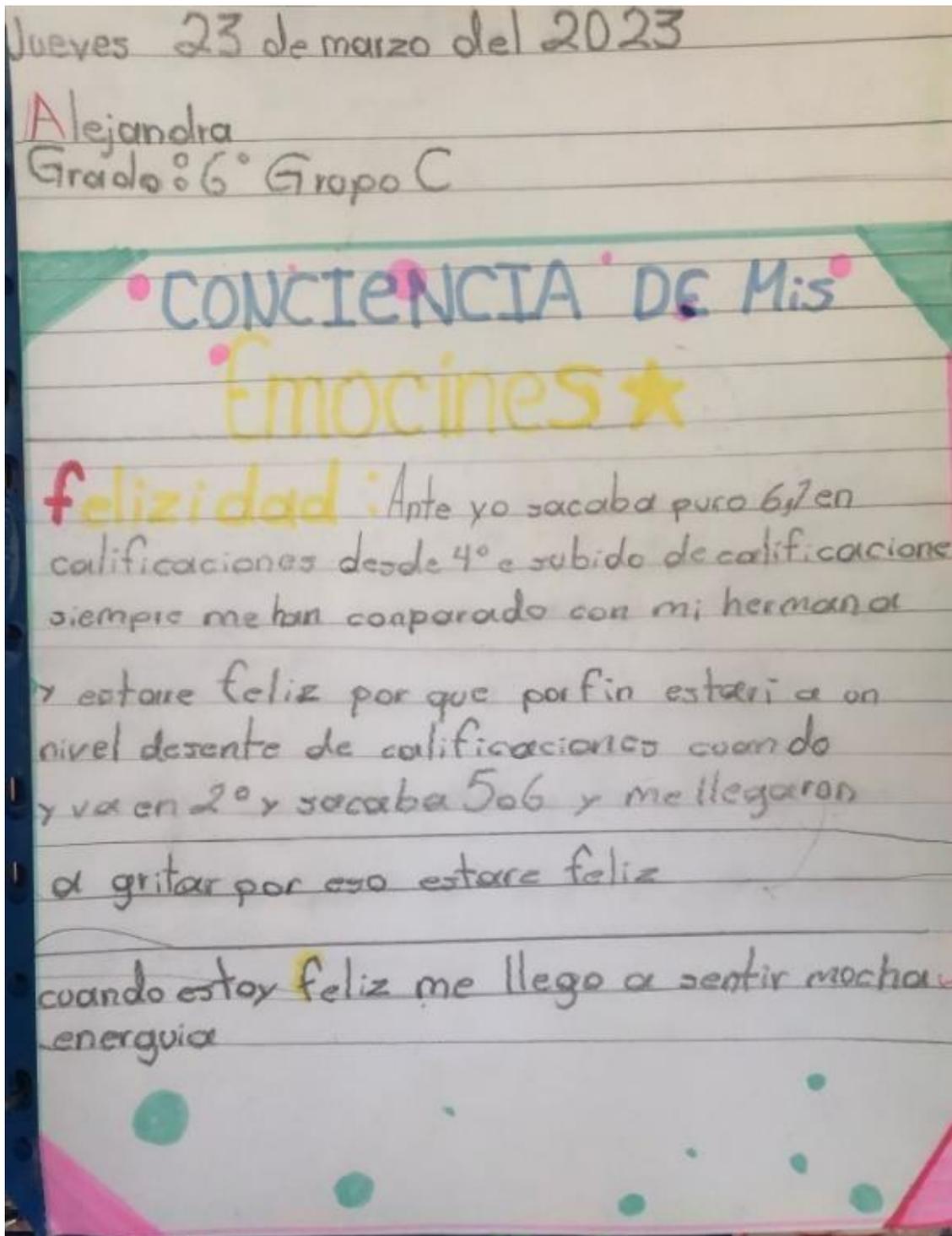
Anexo 4



Fotografía de la actividad 4 titulada "Caiste en la red", realizada por alumno de 6° "C".

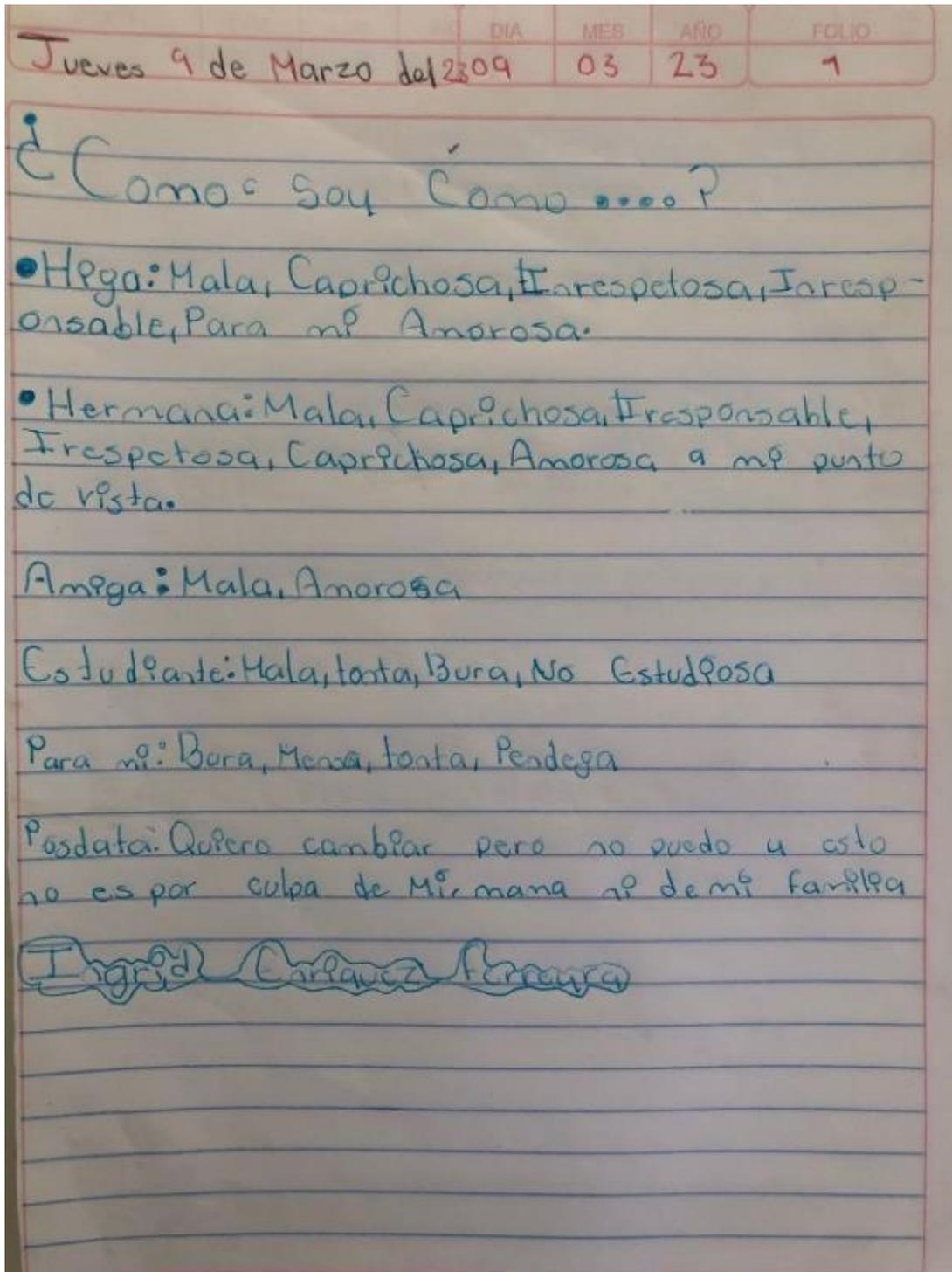


Fotografía de la actividad 3 titulada "Carta a mis emociones", realizada por la alumna de 6º "C".

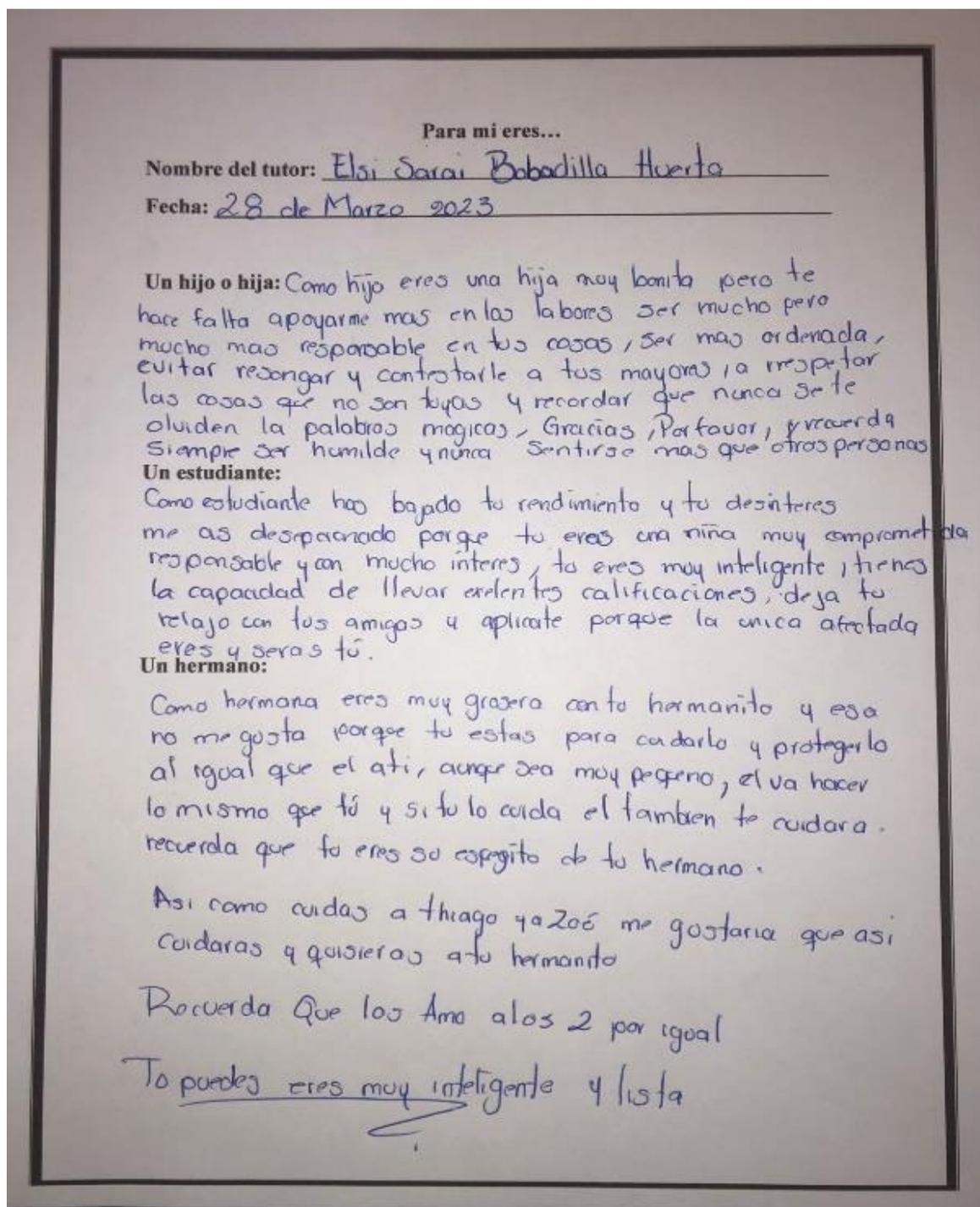


Fotografía de la actividad 5 titulada "Conciencia de mis emociones", realizada por la alumna.

Anexo 7



Fotografía de la actividad 7 titulada "Como soy, en mis diferentes roles", realizada por la alumna.



Fotografía de la actividad 7 titulada “Como soy, en mis diferentes roles”, realizada por la mamá de una alumna de 6^o “C”.

	DIA	MES	AÑO	FOJO
Jueves 9 de marzo 2023				
¿Como soy como?				
Alejandra				
Como soy como hijo?				
La verdad como hijo no soy tan buena porque me enoja muy rapido y eso me hace estar resangand asi que no soy la mejor hija				
Como soy como hermana?				
Pus yo no soy la mejor hermana porque siempre pienso en mis emociiones que ignora a las demas persona que mi hermana tiene ansiedad y depresion asi que lo estreso a veces				
Como soy como amiga?				
Yo siento que soy una amiga medio aprovechada pero regreso los favores cada que puedo intento no mostrar zietta opiniones por que me pueda pelcar y mi amistad terminari a				
Como soy como estudiante?				
No soy buena ni soy mala soy tem.no intermedia asca si estudie puro luego ne pango atencion				

Fotografía de la actividad 7 titulada “Como soy, en mis diferentes roles”, realizada por alumna.

Esta hoja de firmas pertenece a la Tesis titulada: **ACTIVIDADES PARA FAVORECER LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.**

Observaciones:

Elaboró



Docente en formación
CITLALI BELINDA ARAUJO SANTANA

Autorizó



Asesor de trabajo de titulación
MTRA. MARISOL NIETO HERNÁNDEZ

Autorizó



Revisor de trabajo de titulación
MTRA. GUADALPE YÁÑEZ ROJAS

Santiago Tianguistenco, Méx., a 19 de junio de 2023

**C. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN
PRESENTE**

El que suscribe Marisol Nieto Hernández Asesor de la estudiante Citlali Belinda Araujo Santana matrícula 191504000000 de 8° semestre de la Licenciatura en Educación Primaria quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado "Actividades para favorecer la autoestima en los alumnos de sexto grado de educación primaria" en la modalidad de tesis; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

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

ATENTAMENTE



MARISOL NIETO HERNÁNDEZ

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

Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 1958/22-23

Santiago Tianguistenco, Estado de México,

26 de junio de 2023

CITLALI BELINDA ARAUJO SANTANA
ALUMNA DE OCTAVO SEMESTRE
DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
PRESENTE

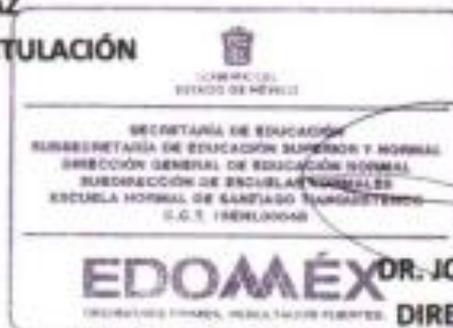
La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** la Tesis de Investigación "**Actividades para favorecer la autoestima en los alumnos de sexto grado de educación primaria**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

Deseando que esta última etapa de su formación inicial, la desarrolle con responsabilidad y convicción.

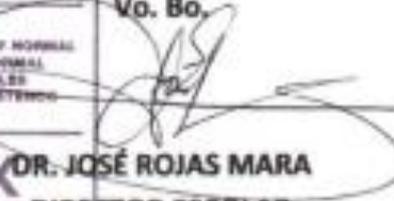
ATENTAMENTE



DRA. ALEGRÍA HEREDIA DÍAZ
PRESIDENTA DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN



Vo. Bo.



DR. JOSÉ ROJAS MARA
DIRECTOR ESCOLAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL