



ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO



INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL GUIADA POR VIRTUDES ÉTICAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN ÉTICA Y
CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

PRESENTA

ANETTE SUSURI LÓPEZ DELGADILLO

ASESORA

MTRA. MARÍA DE LA LUZ BANDERAS MAYA

SANTIAGO TIANGUISTENCO

JULIO 2023

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

Por brindarme más que lo necesario para continuar con mi carrera, por inculcarme y darme una vida con valores y principios dignos, por ser un ejemplo de perseverancia y resiliencia, pero sobre todo por apoyarme en cada aspecto y etapa de este gran trayecto.

Gracias por ayudarme a cumplir mis sueños y ayudarme a aterrizar en la realidad, gracias por ser pilares en mi vida.

A mi familia

Por confiar y creer en mí, en mis habilidades, principios y valores, por darme los mejores consejos, por procurarme y preocuparse por mi bienestar y mi proceso.

Por emocionarse tanto como yo y animarme en cada paso y etapa de mi trayecto formativo. Gracias por confiar en mí y apoyarme en la travesía de mi apenas corta vida.

A él

Por ser un ejemplo de ser humano y profesionalista, por permitirme compartirle mis inquietudes y más grandes sueños, por motivarme y permitirme compartir el amor que tenemos por la ética y la política, por alentarme en cada paso de este proyecto y sobre todo gracias por creer en mí.

A mi asesora

Gracias por ayudarme en la construcción de este informe, por procurarme a cada paso, aunque nos tocó trabajar en conjunto casi al final, sin su ayuda esto no sería posible, gracias por acompañarme a lo largo de la carrera y motivarme a ser una gran docente cómo lo es usted.

Gracias infinitas, por ser un ejemplo de docente y ser humano, de motivación y persistencia, aprendí mucho y quiero seguir aprendiendo de usted.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. DIAGNÓSTICO	6
2. PLAN DE ACCIÓN	16
2.1 INTENCIÓN	21
2.2 PLANIFICACIÓN	23
2.3 ACCIÓN	27
2.3.1 DESCRIPCIÓN	29
3. REFLEXIÓN DE RESULTADOS	39
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS	43
ANEXOS	45

INTRODUCCIÓN

El presente informe de prácticas tiene el propósito de dar a conocer las estrategias implementadas para mejorar la autorregulación en el aula, tienen un enfoque en las virtudes éticas, mismas que guían el proyecto, dado que la asignatura tiene la facilidad de poder abordar estos conceptos, poco vistos pero que tienen un impacto relevante en el desarrollo y empleo de dichas estrategias.

El problema se desarrolla en el grupo de 1° “C” de la Escuela Secundaria Oficial “Profesor José Solano” 0082 del Municipio de Capulhuac de Mirafuentes ubicado en el Estado de México.

Entre el cambio físico y emocional al que se enfrenta y el asumir nuevas responsabilidades en diferentes espacios, los alumnos se estresan con facilidad, mientras que los adultos cercanos a ellos lo propician con constantes presiones respecto a su identidad, personalidad, desempeño académico, relaciones socio afectivas y sumado a eso la presión respecto a su futuro, todo lo anterior los encamina a no regular sus emociones y que en cualquier momento puedan tener un colapso o un descontrol de emociones que todavía es más difícil enfrentar.

“El autoconocimiento permite observarse cómo un segundo “Yo” y tener conciencia de lo que se hace y de los sentimientos apasionados o turbulentos”, al menos así lo describe (Goleman, 1995, pág. 43).

Se abordan las emociones desde el ámbito moral y ético pues es importante para nuestra sociedad formar ciudadanos que se regulen y sean capaces de llevar su ciudadanía en favor de nuestro país, este término de emociones morales surge a partir de que para vivir en una sociedad se requiere de tener una conducta que sea aprobada por la misma y así tener una relación favorable con los demás miembros.

Aristóteles lo llamaba la conformación de la sensibilidad moral que justamente determina las acciones e interacciones del sujeto.

Así mismo se abordan diferentes competencias del Plan 2018 de la licenciatura en enseñanza y aprendizaje de la formación ética y ciudadana en educación secundaria, igualmente desarrolladas en cursos como “Desarrollo de la adolescencia”, “Teorías del desarrollo moral”, “Competencias socio emocionales”, entre otras.

La aplicación y diseño de las estrategias se trazan a partir de diversos autores que nos plantean modelos de conducta, etapas del desarrollo moral y habilidades sociales básicas, así mismo se hace uso de escalas y rúbricas para la evaluación de las mismas, posteriormente se elabora una reflexión y recomendaciones por parte de quien aplica las estrategias.

1. DIAGNÓSTICO

Dentro de las clases en un salón con más de 40 alumnos es fácil pasar ciertas actitudes por alto, al principio caía en un conformismo de pensar que era responsabilidad exclusiva de los orientadores o de los maestros que les imparten alguna asignatura, cambiar las actitudes de los alumnos, porque ellos los conocen con anterioridad, sin embargo, es importante considerar que todo docente tiene responsabilidad al estar frente a grupo, de manera que el interés por la estabilidad de los alumnos para que logren su aprendizaje y para que se desarrollen en un ambiente óptimo debe estar en cada docente.

De ahí surge mi interés por hacer algo al respecto, por mejorar actitudes que están dañando a los alumnos, emocionalmente.

Antes de buscar un cambio en la práctica educativa es que cómo docente aprenda a que la autonomía y la autorregulación son factores importantes en las clases, pues no podría enseñar y ayudar a los alumnos en una competencia en la que carezco de habilidad.

En el proceso de formación de la licenciatura se han desarrollado diversas competencias en los diferentes cursos, por ejemplo, “Desarrollo en la adolescencia” curso de 1° semestre, en el que se identificaron diversas características del desarrollo de los adolescentes, “Ética y filosofía de vida” curso de 2° semestre, donde comienza mi interés por la ética que debemos seguir para tener conciencia de nuestros actos, “Teorías del desarrollo Moral” de 3° semestre, el curso que abre diversos panoramas de la moralidad de las personas y cómo se construye, “Personalidad Moral” en la que se trabajaron formas de construir la personalidad del individuo a partir de la autonomía y el juicio crítico, “Competencias socioemocionales”, curso que fomenta la integración de las emociones en la toma de decisiones la conciencia de los actos y su repercusión en el desarrollo y finalmente “Debates éticos contemporáneos”, curso en el que se comprende que a pesar de las diferentes posturas que cada individuo tiene, la sociedad se rige bajo cierta ética y nuestros actos deben apegarse a ella.

Favorecer al ambiente de aprendizaje es una de mis responsabilidades y es una competencia en la que quiero mejorar pues por la diversidad de pensamientos, conductas y sentimiento es fácil entrar en todo tipo de conflictos, por ello podría favorecer a desarrollar mis competencias y crear ambientes de aprendizaje favorables a partir de la inclusión, de los alumnos y sus emociones.

De tal manera que, con la realización del informe de práctica profesional, estaría favoreciendo al desarrollo de las siguientes competencias:

Competencia genérica

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

Competencia profesional

- Gestiona ambientes de aprendizaje colaborativos e inclusivos
- Utiliza la innovación como parte de su práctica docente

El proceso de investigación se inicia con una idea general con el propósito de mejorar o cambiar algún aspecto problemático de la práctica profesional; identificando el problema, se diagnostica y a continuación se plantea la hipótesis acción o acción estratégica. (Elliott, 1993, pág. 89).

(Lillo, 2002, pág. 58) dice que “la adolescencia constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta”.

Aprendizajes clave de educación socioemocional nos dice que cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto va a disminuir su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética.

Por lo que es importante favorecer esta autorregulación y trabajar en la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas.

La dificultad que encuentro en mi práctica educativa es que los alumnos tienen poca regulación de sus emociones lo cual provoca constantes conflictos durante las clases, no han

pasado a ser conflictos mayores, sin embargo, interfieren en sus relaciones con los demás y los mantiene estresados.

Directamente lo visualizo como un problema pues los alumnos no dan buena respuesta al trabajo en clase, lo hace mal, permanecen molestos o tristes y no colaboran cuando se trata de trabajo en equipo.

Por lo que directamente lo relaciono con la asignatura de Formación cívica y ética, pues resolver conflictos es parte de formarse, así mismo entramos en tema de que el conflicto se puede dar entre iguales o en sí mismos, sin embargo, me interesa que, a partir de la autorregulación de cada uno, lleguen a tomar conciencia de su responsabilidad frente a estos acontecimientos, pero de igual forma la idea es encaminarlo a la asignatura enfocándonos en valores éticos y morales, para mejorar la convivencia.

Todo esto se observa en la escuela secundaria Oficial 0082 “Profesor José Solano” ubicada en el municipio de Capulhuac de Mirafuentes, se encuentra dentro de un contexto semiurbano, sus principales actividades económicas son el comercio y la ganadería.

Capulhuac de Mirafuentes es un municipio al sur de México. Se encuentra ubicado en la zona centro del Estado de México, a los 19° 12´ de latitud norte y a los 99° 28´ de longitud oeste del meridiano de Greenwich.

Colinda con los municipios de Xalatlaco, Lerma, Santiago Tianguistenco y Ocoyoacac. Tiene cercanía con la Ciudad de México misma que ha provocado la inmigración de los ciudadanos.

Los ciudadanos de este municipio tienden a ser devotos de la religión católica por lo que sus costumbres, tradiciones y normas morales están dentro de un régimen que los ciudadanos aceptan, alguna manifestación de algo que no es común puede representar una amenaza para la comunidad.

Los padres de familia dentro de la institución tienen mucha participación, procuran estar al pendiente del desempeño académico de sus hijos, participan en proyectos y convivios escolares, de igual forma cuando se organizan reuniones hay un alto índice de asistencia, en etapa de evaluaciones es común ver a los padres de familia preguntar por el desempeño de sus hijos.

La escuela en cuanto a infraestructura es muy grande, tiene 15 aulas para clases, cada grado tiene destinados 5 salones, cuenta con 2 laboratorios de química y 2 laboratorios de biología, 1 aula de proyecciones, 1 aula telemática, 3 niveles de canchas para deportes, un auditorio y dos áreas específicas destinadas a orientación y al área administrativa de la escuela. Cada salón cuenta con un modem de internet, un regulador de electricidad, una pantalla y escritorio.

La plantilla docente se integra por 38 maestros, 3 figuras principales que son el director, la subdirectora y el secretario escolar, 3 secretarios auxiliares que están al servicio de todos los maestros y conserjes que se encargan de mantener en buenas condiciones a la institución, tienen una buena organización, la mayor parte de los maestros se encarga en tiempo y forma de sus actividades, apoyan a otros grupos de la escuela y participan de forma activa en los eventos escolares.

La matrícula de estudiantes es de 560, que oscilan entre los 12 y 15 años, la mayoría originarios de este municipio, al existir una amplia matrícula de estudiantes se puede observar que hay muchas variantes entre la misma cultura, no de gran medida, pero que sí son características notables.

En su mayoría hay una buena relación entre los estudiantes, aunque se puede notar que no existe una estrategia muy favorable ante la solución de conflictos pues el primer medio que los alumnos encuentran para resolver algún problema es la violencia, lo cual es preocupante, ante esto los maestros se ocupan de ello cuando ya se dio el conflicto y llegó hasta ese punto.

El trabajo docente está formado por las relaciones entre maestros, alumnos, padres de familia, autoridades y la comunidad así nos lo indica (Fierro, 2009, pág. 23), por ello es relevante referenciar al contexto en el que se desarrolla la práctica docente y la problemática que se aborda.

A lo largo de las prácticas se han llevado a cabo diversas actividades en las que se ha percibido que los alumnos tienen problemas para regular sus emociones, constantemente se dañan sentimentalmente, lo cual repercute en su aprendizaje, pues durante las clases es común observar que los alumnos se molestan con facilidad, se entristecen y estas emociones obstruyen su aprendizaje.

Como un ejemplo de dichos problemas, durante la clase de formación cívica y ética se suscito que un estudiante que estaba inquieto por alguna razón no estaba entregando sus

actividades y su atención no estaba en la clase, después de unos minutos perdió la cordura y comenzó a molestar a sus compañeros de clase, les quitó libretas, lapiceros y hasta golpeo a algunos, mientras se reía, después de una llamada de atención por el titular de la asignatura, el adolescente hizo caso omiso por lo que intervino orientación. (Diario de prácticas, 27/10/22)

A veces, su nivel de enojo es tan grande que a la mínima molestia la emoción hace acto de presencia de forma violenta lo que los lleva a tener altercados con otros compañeros.

Estas conductas son valoradas a partir del componente comportamental que coincide con la expresión emocional, la observación del comportamiento de un individuo permite inferir en qué tipo de emociones está experimentando esto según (Bisquerra, 2009, pág. 18) en su modelo de emoción.

Este componente se refiere a las expresiones faciales, tono de voz, volumen, movimientos del cuerpo, cuando una persona reconoce sus emociones puede disimular, sin embargo, en quienes no, es más evidente.

Dentro del contexto en el aula, los alumnos suelen ser muy activos, hablan demasiado en favor de las clases, conviven con otros compañeros y se mantienen comunicados unos con otros, sin embargo es suficiente un cambio de clase o una alteración mínima a su ambiente, para que algunos cambien de humor, lo cual es completamente normal, sin embargo al estar tan llenos de energía es difícil que controlen sus impulsos, y es evidente también cuando ya se estresaron por el ruido o por otro tipo de situación.

A partir de la observación algunos aspectos y características peculiares que se pueden rescatar es que la mayor parte de los alumnos no se les dificulta socializar con sus compañeros o con alumnos de otros grupos, así mismo es evidente que por la manera en la que llevan sus amistades, los alumnos no tienden a guardar apariencias, pues suelen ser muy directos.

Los alumnos muy directamente pueden decir que no tienen ganas de hacer nada o que se la pasaron llorando durante la noche, es muy común que comenten que la están pasando mal, que terminaron una relación sentimental o que tienen conflictos con sus amigas o amigos, por lo que es evidente que reconocen la causa de su malestar, también identifican las emociones que tienen, ese no es un problema, el problema radica en que no saben qué hacer y cómo regular sus emociones.

Cómo un ejemplo del desborde de emociones se encuentra un caso en el que una alumna estuvo llorando durante todas las clases y algunos maestros decidieron ignorar dicho suceso, durante la clase de Formación Cívica y Ética se le cuestiono sobre su estado sentimental y la alumna dio razón de que una ruptura amorosa era la causante de su llanto, ante ello se abordó una conversación con ella para tratar de tranquilizarla, sin exigirle la actividad de clase. (Diario de prácticas, 08/12/22)

Es por ello que posterior a su emoción las reacciones son poco favorables para llevar una convivencia pacífica dentro del salón de clases y dentro de la escuela.

Independiente de la observación se realizó un cuestionario en el que se pueden rescatar diversos aspectos importantes, por ejemplo, que los alumnos no se sienten a gusto con lo que son y con lo que sienten, se agobian constantemente.

Esto para tener un panorama aún más amplio de lo que los alumnos sienten y piensan, las preguntas aplicadas son abiertas para tener una recolección de datos más amplia y conocer lo que cada uno de ellos puede expresar.

Pregunta 1: ¿Cómo te sientes cuando estas en casa?

Las respuestas de los alumnos oscilaron entre triste y feliz (Anexo 1), sin puntos intermedios y de forma general manifiestan sentirse mal con su familia por constantes críticas a su persona de forma directa y ofensiva, algunos mencionaron estar solos la mayor parte del día lo que para algunos es bueno, así lo describen, pues se sienten con mayor privacidad para permitirse expresarse sin que los juzguen o que constantemente los regañen por cambios de humor repentinos.

Entre las respuestas prevalecen los alumnos que dicen sentirse tristes, al leer las razones, resulta preocupante que la familia sea la principal razón de sus inseguridades, de emociones poco favorables y respuestas a las mismas que pueden ser dañinas física y mentalmente.

Y para quienes es bueno estar en casa que por cierto son muy pocos, esta parte del grupo describe que la relación que llevan con su familia es buena, algunos porque escriben que en la escuela se sienten muy cansados, ignorados y al parecer en casa por lo menos no les hacen caso,

lo cuál ya interpretado tampoco es bueno, pues es una evasión de que en casa tampoco están bien, solo están relativamente mejor que en la escuela.

Pregunta 2: ¿Tu estado de ánimo cambia mucho estando en casa o en la escuela?
¿Cómo? y ¿Por qué?

El alumnado manifiesta que la diferencia es grande, pues pueden pasar de tener un excelente día en la escuela a tener una discusión con sus padres o hermanos que les arruina el resto del día, de igual manera algunos comentan lo contrario, pues tienen una buena relación con sus padres, pero en la escuela reciben burlas, acoso y hasta violencia, lo que provoca que se sienta mal en el transcurso de sus clases.

No es más que un reflejo de cuestiones que viven en casa, pues a partir de esta pregunta es evidente que quienes sufren violencia en casa o quienes se sienten incomprendidos pueden ser los mismos que ejercen violencia de algún tipo en otros compañeros de clase.

Y es importante hacer la observación de que los alumnos no tienen una buena figura que para ellos represente la autorregulación, no la hay por parte de los padres de familia y tampoco por parte de muchos maestros, lo que provoca que ellos vean el desborde de emociones como algo normal o necesario.

Pregunta 3: ¿Cuál ha sido tu estado de ánimo a lo largo de esta semana? ¿Por qué?

La aplicación del diagnóstico se llevó a cabo en semana de evaluaciones, por lo que es evidente a quienes les fue bien o no, aunque algunos alumnos manifestaban razones externas a las evaluaciones, como discusiones, rupturas amorosas, conflictos entre compañeros (Anexo 2).

En algunas respuestas se resalta que los padres de familia regularmente esperan calificaciones excelentes, algunos alumnos mencionan ser de buen promedio, pero al obtener un 9 de calificación llegan a frustrarse, por la presión de sus padres y un tanto de ellos por no tener el puntaje más alto, lo que provoca que se sientan tristes y enojados al mismo tiempo, pues no cumplen con las expectativas que tienen ellos y sus padres, lo que ocasiona que se frustren bastante.

Algo que se observó bastante entre las respuestas es que no relacionan directamente esa presión con su estado de ánimo, muchos le llaman tener una mala suerte en el día o en la semana, lo que resulta curioso, pues al no relacionar la causa con la consecuencia es una clara evasión de responsabilidades, lo cuál no ayuda a mejorar emocionalmente, para ello el estudiante debe ser consciente de que genera un malestar y no que este se relacione a la “suerte”.

Pregunta 4: ¿Cómo reaccionas ante tus diferentes emociones?

La pregunta hace referencia a las emociones primarias, felicidad, tristeza, ira, asco y miedo los alumnos manifiestan reconocer la reacción fisiológica que tienen ante esas emociones, por ejemplo, cosquilleo, lagrimas, temblor, escalofríos, sudoración, dolor estomacal, dolor de cabeza, escalofríos, náuseas, cambio de la temperatura corporal y algunos mencionan otro tipo de reacciones como ronchas en el cuerpo.

Es importante el reconocimiento de las reacciones que nuestro cuerpo tiene ante las emociones, pues es un punto clave para regular las mismas, así que en este aspecto los alumnos no enfrentan problema para reconocer sus emociones y la reacción ante las mismas.

Pero si se identificaron reacciones importantes, una parte del grupo hace mención que, ante el miedo, la tristeza o la furia prefieren quedarse callados y no decir nada para no tener problemas lo que les provoca mucho malestar físico, mientras que con otras emociones más agradables al no ser tan reprimidas no genera este tipo de malestar, por lo que se asume que lejos de regularlas, solo las reprimen de forma que no dañe a otros, pero se dañan a sí mismos.

Aunque cuando ya tienen cierta acumulación de estas emociones, las liberan de manera que puede dañar a otras personas, ya sea de forma física o verbal, son adolescentes y en este tipo de circunstancias algunos mencionaban tener cierto descontrol cuando “se cansan” de una situación o de un sentimiento.

Pregunta 5: ¿Cuándo estas en casa te sientes libre de expresar tus emociones?

Las principales razones por las que los alumnos no se sienten en total libertad de manifestar y expresar sus emociones es por temor cómo se muestra en el (Anexo 3), a que los regañen o a que

les digan que son unos rebeldes, son ejemplos de situaciones en las que los adultos no respetan las emociones de los niños o en este caso adolescentes, por creer que son negativas.

Los padres de familia les dicen que no tienen razones para estar tristes o enojados, porque “tienen todo”, “no les falta nada”, es justo lo que los alumnos describen que ocurre cuando manifiestan una emoción displacentera.

Estas emociones lejos de desaparecer solo se van acumulando lo que en un tiempo determinado va a ocasionar un colapso y una reacción fuerte por parte de quien está reprimiendo sus emociones.

De igual manera al recibir críticas, estas escalan otro tipo de cuestiones cómo constantes burlas o hasta golpes, algunos narraban que cuando lloran sus familiares les dicen “pareces niña”, “te voy a dar una verdadera razón para que llores”, y hasta les ponen algunos apodos. En la cuestión de los golpes, cuando los alumnos mencionan que se enojan y llegan a expresarlo muchas veces sus papás lo toman cómo una falta de respeto y los regañan o muy feo o definitivamente los golpean.

Pregunta 6: ¿Cuándo estas en la escuela te sientes libre de expresar tus emociones?

Por lo que se observa en el (Anexo 4) es claro que la mayor parte de los alumnos se sienten seguros en la escuela para manifestar sus emociones, ya sea con algunos maestros o con sus compañeros de clases, sin embargo, algunos manifestaban que no se sienten del todo seguros pues al hacerlo algunos compañeros se burlan o hasta los graban cuando están llorando, sin que nadie intervenga.

Lo que para algunos es un lugar seguro para otros resulta incómodo, de igual manera hay quienes estallan las emociones acumuladas en casa, pues se encuentran con compañeros de su edad a quienes ven cómo sus iguales, algo que no pueden hacer en casa pues les guardan respeto y miedo a sus familiares.

Pregunta 7: ¿Cómo reacciona tu cuerpo ante situaciones de estrés o emociones fuertes?

Dependiendo de que la emoción sea placentera o displacentera y regularmente el manifiesto es más fuerte que con otro tipo de emociones, describen la reacción del cuerpo como espontánea y llega a causar dolor, aunque sea placentero, por ejemplo, la felicidad estallada les causa dolor de cabeza o dolor estomacal, por otro lado, las menos placenteras pueden ocasionarles reacciones violentas con otras personas o a sí mismos.

Algunos también mencionan no tener una reacción tan expresiva, pues no reaccionan hasta un momento después, lo cual podría ser bien una respuesta regulada o una represión de la emoción.

Pregunta 8: A lo largo del día ¿identificas las emociones de tus compañeros?

Evitar conflictos dentro del aula depende mucho de la capacidad que los alumnos tienen para observar a sus compañeros e interpretar señas corporales que indiquen algún estado de ánimo, de ahí que sean prudentes y asertivos para manifestar algo, a partir de ello pueden elegir si lo hacen o no, en que momento y de qué manera.

Pero también es un factor que va a depender de la empatía que tengan con sus compañeros, el que respeten sus emociones, el grupo se encuentra en un punto intermedio, en el que algunos si observan, pero a otra parte del grupo le resulta irrelevante.

Cómo se observa en el (Anexo 5) una gran parte de los alumnos se percata de lo que ocurre en su entorno, pero algunos manifestaban que les es irrelevante, otros mencionaban que prestan atención para evitar problemas o disgustos con otros compañeros

Respecto a lo observado y recabado en el diagnóstico y diario escolar, es fundamental plantear y diseñar estrategias que ayuden a mejorar la práctica educativa, en función también de buscar una mejor regulación de las emociones de los alumnos, por ello se plantean los siguientes propósitos:

Propósitos

General

Aplicar estrategias para mejorar autorregulación emocional guiadas por virtudes éticas para mejorar la convivencia escolar.

Específicos

✓Aplicar estrategias socioemocionales de autorregulación para la mejora en las habilidades sociales de los alumnos

✓Mejorar la práctica educativa mediante la aplicación de estrategias de autorregulación emocional en alumnos de secundaria.

2. PLAN DE ACCIÓN

La metodología bajo la que se construye el plan de acción es la investigación acción, la cual propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los cambios.

(John Elliott 1993, pág. 88) define la investigación acción como "un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma", por ello la creación de diversas estrategias que buscan la mejora en un ámbito escolar, que es relevante para la práctica y para quien realiza la investigación

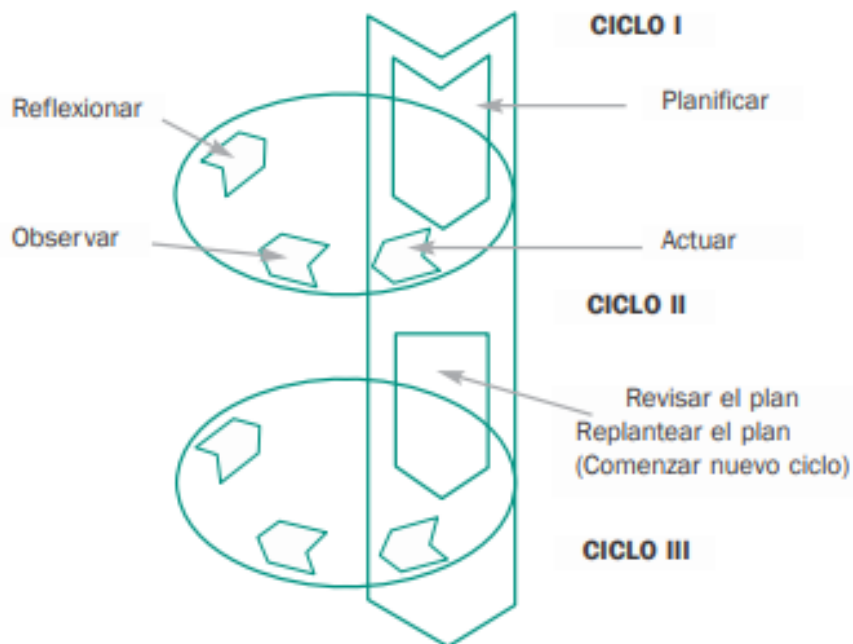
Para (Kemmis y McTaggart, 1988, pág. 5), la investigación acción se constituye como ciencia crítica. La investigación acción es "una forma de indagación autorreflexiva realizada por los participantes (profesorado, alumnado o dirección, por ejemplo), en las situaciones sociales.

(Kemmis y McTaggart 1988, pág. 19), apoyándose en el modelo de Lewin, elaboran un modelo para aplicarlo a la enseñanza. El proceso lo organiza sobre dos ejes:

- Eje estratégico, constituido por la acción y la reflexión.
- Eje organizativo, integrado por la planificación y la observación.

Ambas dimensiones están en continua interacción, de manera que se establece una dinámica que contribuye a resolver los problemas y a comprender las prácticas que tienen lugar en la vida cotidiana de la escuela.

El siguiente diagrama presenta los ciclos establecidos por Kemmis:



El modelo de Kemmis se representa en una espiral de ciclos, cada ciclo lo componen cuatro momentos:

- Desarrollo de un plan de acción críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo.
- Acuerdo para llevar el plan a la práctica.
- Observación de los efectos de la acción en el contexto en el que tienen lugar.
- Reflexión en torno a esos efectos como base para una nueva planificación, una acción críticamente informada posterior, etcétera, a través de ciclos sucesivos.

La investigación acción práctica, delega un protagonismo activo y autónomo al profesorado, siendo éste quien selecciona los problemas de investigación y quien lleva el control

del proyecto. Son procesos dirigidos a la realización de aquellos valores específicos a la práctica educativa, desde la perspectiva de (Elliott, 1993, pág. 90).

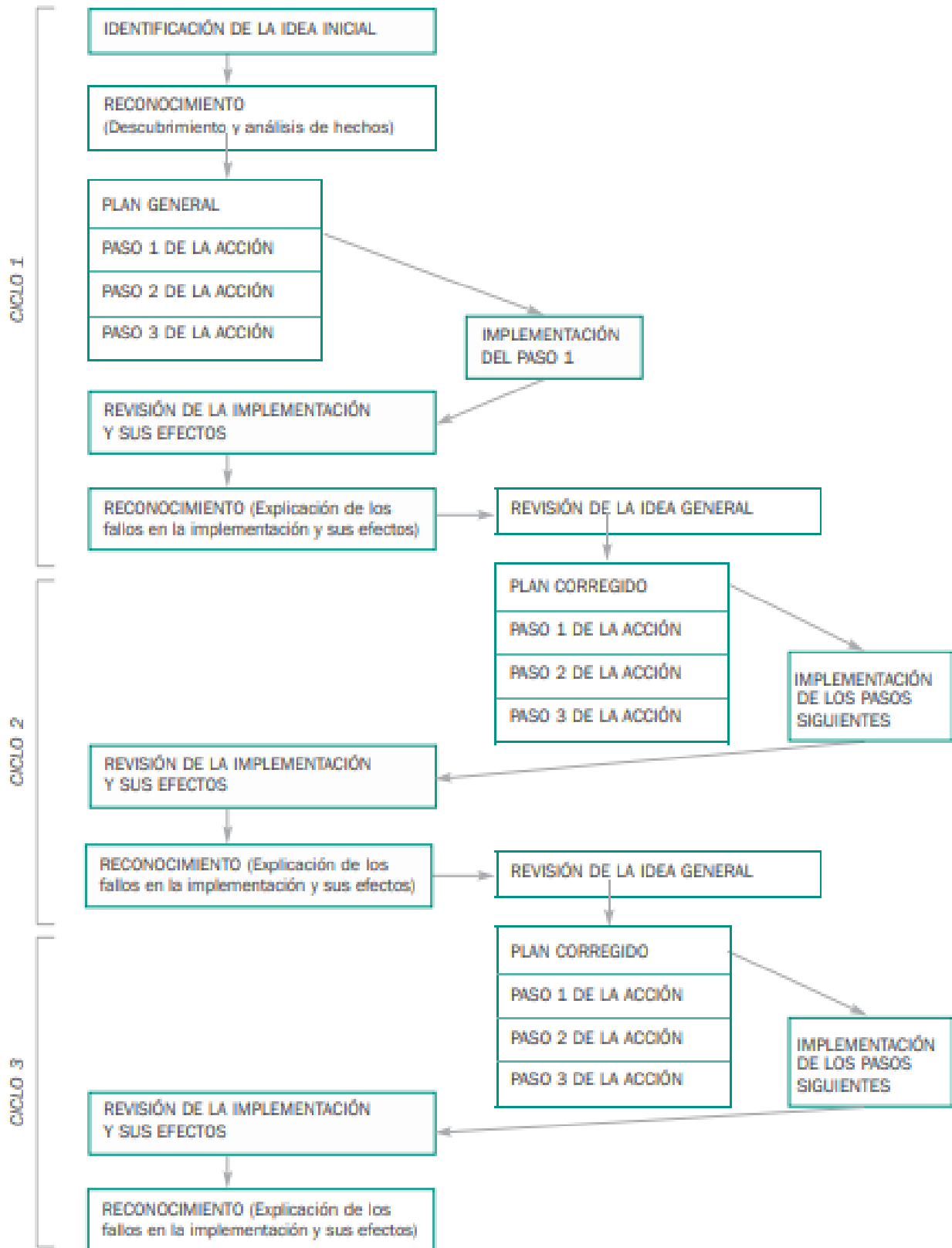
Es así que este informe se basa en investigación acción práctica, pues quien desarrolla la investigación se involucra directamente.

A partir del modelo de Elliott, se ha tomado un referente para la elaboración de este plan de acción, dicho modelo consta de lo siguiente:

En el modelo de Elliott aparecen las siguientes fases:

- Identificación de una idea general: descripción e interpretación del problema que se va a investigar.
- Exploración o planteamiento de la hipótesis acción como acciones que hay que realizar para cambiar la práctica.
- Construcción del plan acción. Es el primer paso de la acción y abarca:
 - Revisión del problema inicial y de las acciones concretas requeridas.
 - Visión de los medios para emprender la acción siguiente.
 - Planificación de los instrumentos para tener acceso a la información. Hay que prestar atención a:
 - La puesta en marcha del primer paso en la acción.
 - La evaluación.
 - La revisión del plan general

Los ciclos de la investigación según Elliot se presentan en el siguiente diagrama de flujo:



(McNiff 1996, pág. 36) respecto a las propuestas de Kemmis y de Elliott, da por entender que se alejan bastante de la realidad educativa convirtiéndose más en un ejercicio académico que en un modelo que permite mejorar la relación entre teoría educativa y autodesarrollo profesional, plantean una espiral de ciclos, cada uno con los pasos siguientes:

- Sentir o experimentar una dificultad o problema
- Imaginar la solución
- Actuar en dirección de la solución elegida
- Evaluar los resultados de las acciones
- Modificar la práctica a la luz de los resultados

Cada uno de los pasos, se hacen evidentes en la estructura del presente informe de prácticas profesionales. El primer paso: Sentir o experimentar una dificultad o problema, refiere al diagnóstico, porque en esta parte se expone la problemática y las necesidades identificadas en el contexto escolar, así mismo la razones que hacen evidente el problema y que justifican el cómo dificultan la práctica y la dinámica en clase. Segundo paso: imaginar la solución; La intención da cuenta de cómo se percibe una posible solución ante la problemática que se menciona, se especifica lo que se pretende hacer. Tercer paso: actuar en dirección de la solución elegida: La acción, establece las estrategias con las actividades propuestas para obtener una solución, encaminada a la problemática y considerando la mejora de la práctica. Como cuarto paso: evaluar los resultados de las acciones: se traduce cómo la descripción de los resultados, ya que se hace un análisis de sobre el logro del propósito de cada estrategia y si el resultado no es el esperado se busca la mejora de la estrategia para otra aplicación, o por el contrario se evalúa el buen funcionamiento de la misma. Por último, modificar la práctica a la luz de los resultados, las conclusiones dan cuenta de este ultimo pasó, pues a partir de todo el proyecto, la aplicación de estrategias y evaluación de las mismas, se asume si se cumple o no con el propósito planteado, a partir de esto plantear si mejoró o no la práctica, cómo se fue dando la mejora y que se tuvo que realizar para que ocurriera.

2.1 INTENCIÓN

Poco se habla de la importancia de la ética y moral dentro de las emociones y aún más en la autorregulación de las mismas, sin embargo, esto puede favorecer al desarrollo de habilidades sociales, esenciales para una convivencia social armónica.

Los alumnos presentan ciertas conductas de falta de regulación de sus emociones que llegan a dañar la relación con sus compañeros y llegan a cometer actos socialmente rechazados, al encontrarse en una etapa de cambios es normal que los adolescentes no tengan absoluto control de sus emociones y de cómo las expresan; sin embargo, es una habilidad que puede llegar a desarrollarse con el tiempo y aplicación de diversas estrategias a favor de las relaciones y del desarrollo de los alumnos.

En las emociones de los estudiantes debemos comprender que intervienen diversos factores, desde su crianza hasta la relación que actualmente tienen con el entorno, este conjunto de aspectos va a permitir que tengan una autorregulación y conocimiento de las propias emociones, lo cual intervienen en su desarrollo cognitivo y social, de ahí que la inteligencia emocional este tomando gran impulso en la Nueva Escuela Mexicana.

“Las personas que tienen un buen concepto de ellas mismas establecen relaciones más ricas con los demás y pueden sentirse más empáticas y responsables ante los demás y ante la propia vida”. (Navarro, 2009, pág. 2)

De ahí que lo ideal sería que los alumnos aprendan a conocerse, reconocer sus emociones y posteriormente regularlas, que sean capaces de sentir libremente sin lastimarse a sí mismos, sin lastimar a sus compañeros y que estas emociones no los lleven a tener secuelas negativas en sus relaciones inter e intrapersonales.

Es importante que los estudiantes se reconozcan y autorregulen sus emociones, que tengan la atención a lo que hay dentro y fuera de ellos, que no ignoren lo que sucede, si no que sean capaces de sentir y que esos sentimientos y emociones no afecten a su desempeño.

Esto no solo va a permitir que los alumnos tengan un mejor rendimiento académico si no que va a favorecer al desarrollo de sus habilidades sociales que son lo que realmente se pretende lograr con las estrategias que se proponen.

En cuanto a la práctica educativa es importante buscar la mejora en todos los ámbitos y más cuando se trata de factores que intervienen directamente en el desarrollo de los adolescentes y en que lleguen a ser funcionales para nuestra sociedad.

(Fierro, 1999, pág. 24) nos dice que la práctica docente se entiende como una praxis social, objetiva e intencional en la que intervienen significados, percepciones y acciones de los agentes involucrados en el proceso.

Por ello mi intención es generar estrategias que favorezcan a la educación socioemocional específicamente en la autorregulación de las emociones, pero con un enfoque moral y ético que no solo favorezca a los alumnos si no que innove en el área de la formación ética, ya que se relacionan al implementar la autorregulación en la convivencia escolar y social, una persona debe cuidar su conducta y la relación que esta le va a generar con los demás.

Por otra parte, los conceptos de conciencia emocional y regulación emocional se encuentran en la inteligencia emocional y son clave para las competencias sociales, desarrollar la inteligencia emocional sin principios éticos y morales podría ser peligroso. (Bisquerra, 2000, pág. 21).

No relacionarlos implica caer en los extremos, como lo son el libertinaje y el egoísmo, la ética y la moral son indispensables para procurar el bien personal y el bien común.

2.2 PLANIFICACIÓN

Aplicar estrategias de autorregulación emocional que se construyan bajo valores éticos y morales favorecería a la convivencia dentro de los salones de clases.

Guillermo Westreicher menciona que la estrategia consiste en ser diferente. Significa la selección voluntaria de un conjunto de actividades distintas para entregar un resultado único.

En el área de la educación, se habla de estrategias de enseñanza y aprendizaje para referirse al conjunto de técnicas que ayudan a mejorar el proceso educativo. Se compone de una serie de acciones planificadas que ayudan a tomar decisiones y a conseguir los mejores resultados posibles. La estrategia está orientada a alcanzar un objetivo siguiendo una pauta de actuación.

Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno, una misma situación u objeto puede generar diversidad de reacciones en diferentes personas o en diferentes momentos. (Bisquerra, 2000pág. 30). Se indica que una persona con un antecedente de enojo va a reaccionar distinto a que tuviera un antecedente de miedo o felicidad, depende también de su etapa de desarrollo y experiencia enfrentando diversas situaciones.

Los cambios de humor inesperados sin causa aparente, una depresión profunda y un enojo excesivo son algunas de las emociones en la adolescencia. Importa saber que el mal humor y la sobre-reacción no entendible, a veces con los padres, es culpa o vergüenza que proyectan hacia fuera cuando se trata de una tensión y de un conflicto interno (McConville, 2009), continuamente los adolescentes tienen problemas con cada persona que los rodea, familia, amigos y ellos mismos, porque cuando no se entiende la etapa que viven hay un trato que suele ser injusto y se expone al adolescentes a que se haga daño ocultando sus emociones o bien llevándolas al extremo.

Es por ello que se ve necesario trabajar en competencias socio-emocionales, en la que también se encuentra un movimiento de habilidades sociales, esto según (Goldstein 1989, pág. 161) en donde tiene lugar la escucha, la empatía y asertividad, sin embargo, para llegar a desarrollar una competencia es necesario tener conciencia de las propias emociones.

Dentro de las habilidades sociales básicas que establece Goldstein están escuchar, iniciar y mantener una conversación, tener iniciativa para conocer persona, agradecer lo que otras personas hacen, participar de forma activa en grupos, determinar si busca información y si lo hace con las personas adecuadas y pedir ayuda cuando lo necesite, que a su vez implica mantener esa convivencia a largo plazo de una manera favorable.

Aspectos que parecieran básicos cómo su nombre lo dice, sin embargo, los adolescentes difícilmente tienen o cumplen con todas las habilidades, trabajar en las mismas propicia la sana convivencia y el ampliar el panorama social que tienen.

Sin embargo, difícilmente un adolescente va a tratar de convivir con otros adolescentes, presenta diversos cambios emocionales y le es muy fácil irritarse cuando alguien dice algo que no quiere escuchar o tiene una opinión distinta, por ello se debe tener conciencia de sí mismo, establecer los momentos y lugares, así como los posibles temas a tratar con otras personas para evitar contratiempos.

En cuanto a la conciencia emocional, (Bisquerra, 2000, pág. 167) la define como la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. La conciencia emocional es un factor fundamental de la autorregulación, pues ayuda a evitar desbordes emocionales permitiendo a una persona analizar a conciencia lo que percibe en sí mismo y en su entorno.

Por otro lado, la regulación emocional señala a la tolerancia a la frustración como una forma de afrontar situaciones de riesgo, en las que debemos actuar en cuanto a lo que es correcto socialmente. Pues las competencias emocionales, más que buscar un bienestar propio también propician a la sana convivencia, ante esto, quien no está bien consigo mismo, naturalmente no va a estar bien socialmente, lo que va a complicar la relación con sus semejantes.

(Aristóteles 384- 322 a.c., pág. 130) nos habla de la ética de la virtud y explica que estamos orientados por nuestra naturaleza hacia la felicidad, pero ésta sólo se alcanza mediante la destreza de las virtudes. Es decir, actitudes de equilibrio en todos los ámbitos de la vida.

La virtud es la capacidad habitual, adquirida, a obrar bien en sentido moral, una cualidad de nuestra voluntad que supone un bien para uno mismo o para los demás. Es un hábito que debemos adquirir voluntariamente, y que debemos desarrollar mediante el aprendizaje y la repetición de actos buenos. Para Aristóteles la ética de la virtud se basa en el yo autónomo como norma y finalidad del ser humano, con plena confianza en la razón humana. No obstante, conocer la verdad no es suficiente, también debemos desecharla y elegirla.

Entre las virtudes que reconoce como las más importantes están la templanza; consiste en permanecer prudente y moderado únicamente por el motivo de que se debe ser, ataraxia; contenerse de las pasiones que perturben su sabiduría y la represión; frenar de forma saludable a las emociones.

Al mantener un estado de felicidad en función de las virtudes que menciona Aristóteles, es fundamental hablar de una regulación de las emociones propias, de buscar alternativas que se alejen de la frustración y que más bien guíen al sujeto a un control de lo que se siente y se hace, controlando lo que dice y hace.

Para obrar bajo la moralidad es necesario tener cierto grado de conciencia, de consecuencia, actos, palabras, sentimiento y en función del contexto, la conciencia va a propiciar establecer y tomar decisiones de lo que se quiere hacer.

El modelo de Kohlberg está constituido por etapas (1981, 1984), en las que distingue tres niveles de la conciencia moral: el nivel preconvencional, en el que sólo se enjuician consecuencias de la acción; el convencional, en el que ya se enjuician la observancia y la transgresión de normas; y finalmente, el nivel posconvencional, en el que se enjuician las normas a la luz de principios.

Lo que nos llevaría a desarrollar tres etapas de estrategias en las que primero se identifica lo que es propio, posteriormente el observar a los demás y lo que debe acatar, finalmente resolver sus propias cuestiones a partir de acuerdos que generan los individuos.

Preparar a los alumnos adolescentes para la vida y para tener un bienestar y social es parte de la educación emocional, sin embargo, este también debe ser un proceso continuo en el que a los

alumnos se les proporcionan las herramientas para trabajar en ellos mismos, Bisquerra (2000, pág. 158) dice que la educación emocional es un elemento esencial para el desarrollo humano y para capacitar para la vida.

Favorecer a la convivencia y al trabajo colaborativo dentro de los salones de clases a partir de diversas estrategias y actividades, puede fomentar la toma de conciencia de los alumnos y contribuye de forma significativa con la educación humanista de la que nos habla la Nueva Escuela Mexicana.

Mejorar la autorregulación emocional de los estudiantes va a ser un agente que ayude a tener mejores relaciones socioafectivas, con sus compañeros, parejas sentimentales y la relación en familia, de ahí la importancia en que las competencias socioemocionales se guíen de virtudes éticas y morales, pues estas van a permitir que el adolescente cuide de su comportamiento al cuidar de sí mismo y de sus emociones, un claro ejemplo es que la autorregulación necesita de la templanza de un individuo para desarrollarse de forma óptima.

Una persona puede autorregularse y cuidar sus emociones, pero si no comunica sus ideas y sentimientos de forma óptima y justa, no habrá manera de desarrolle buenas relaciones en su entorno.

La expresión adecuada de las emociones es primordial para una toma adecuada de decisiones, lo cuál ayudaría bastante a los alumnos en la etapa de adolescencia en la que se encuentran, pues hay muchas decisiones que tomar, relaciones que formar y sobre todo buscar siempre la mejora para sí mismos, una virtud que estaría presente es la ataraxia que permite regular las pasiones para no alterar el equilibrio mental.

Implementar estas estrategias bajo virtudes éticas va a favorecer su desempeño como ciudadanos funcionales, que en algún momento estarán a cargo de decisiones importantes, para sus comunidades y gobiernos, pero, sobre todo, para el propio sujeto. La aplicación implica pensar en que la mejora en cada aula de clase, tendrá un impacto tan positivo en personas que estarán a cargo de nuestro país en un futuro nada lejano y me refiero a los estudiantes de Educación Secundaria y futuros ciudadanos.

Respecto a la práctica profesional docente, estas estrategias le favorecen en cuanto a la autonomía, la autorregulación frente a un grupo de alumnos y al incentivar la innovación en las clases que se imparten, siempre buscando la mejora y la práctica exhaustiva de diversas competencias a desarrollar, implica una mejora en la implementación del material y de las propias habilidades socioemocionales.

2.3 ACCIÓN

Estrategia	Propósito	Actividades	Propósito	Fechas	Evaluación	Observaciones
Establecer patrones de conducta	Identificar las conductas que tienen los alumnos respecto a la emoción que presentan	Aterrizaje espacial	Identificar aspectos del físico que inciden en el bienestar emocional.	17/04/2023	Rúbrica del docente titular.	La actividad se llevó a cabo debidamente, se observó más de lo que se pretendía.
		Cajita de emociones	Identificar las emociones que predominan en el salón de clases en las diferentes asignaturas	18/04/2023		Se cumplió con el propósito de la actividad, aunque por las constantes suspensiones se observó menos de lo contemplado.
		Bitácora emocional	Conocer a partir de registros elaborados por los alumnos, las situaciones emocionales relevantes surgidas durante el horario escolar.	17/04/2023		Las constantes suspensiones dificultaron la redacción, pero se sugirió escribir también durante algunas otras clases con autorización de los titulares.
Uso la emoción a mi favor	Regular las propias emociones para no	Ruleta de decisiones	Reflexionar sobre las diversas actitudes que se pueden	18/04/2023	Observación de las conductas	Se cumple el propósito, pero los alumnos observan diariamente

	dañarse a sí mismos		adoptar para evitar conflictos			violencia por lo que dificulta que se erradique por completo
		Soy muy inteligente	Elegir un tipo de inteligencia emocional con el que se sientan cómodos para actuar asertivamente.	20/04/2023		Se cumple el propósito, pero por el tiempo limitado, no se pudo hacer una demostración.
		Elegir un comodín	Identificar una actividad que regule el estado emocional para propiciar un ambiente favorable para el trabajo.	21/04/2023		Eran minoría los alumnos que no identificaban alguna inteligencia o habilidad en alguna, pero se cumplió el propósito con intervención de docentes de otras asignaturas como deportes, química, artes y español.
Aprendizaje vicario	Mejorar la convivencia entre iguales	Seamos empáticos	Comprender la tolerancia a partir de la interpretación gestual y corporal para crear empatía.	24/04/2023	Lista de habilidades sociales de Goldstein	La empatía fue un punto vulnerable, pues había alumnos que definitivamente mostraban que los sentimientos de sus compañeros les eran, se solucionó a partir de un círculo para compartir lo que los alumnos sentían en ese momento.

		Apropiación de valores ante los conflictos	Identificar los valores necesarios para evitar conflictos	25/04/2023		Los alumnos tienen claros sus valores, pues han vivido con ellos y ya forman parte de su vida, sin embargo, hacerlo cómo un compromiso y que se identifiquen con ellos ayudó a que eviten conflictos, se logró el propósito.
		Mis principios	Proponer principios éticos para la autorregulación emocional.			Se cumplió con el propósito y resulto mejor de lo que se pretendía.

2.3.1 DESCRIPCIÓN

Estrategia 1

Objetivo: Identificar las conductas que tienen los alumnos respecto a la emoción que presentan

Durante la aplicación de este plan el objetivo general fue fortalecer estrategias para la autorregulación, guiadas por virtudes éticas y morales, los cuáles son necesarios para el desarrollo de habilidades sociales básicas, es por ellos que para lograr dicho objetivo el primer pasó será implementar la estrategia “Establecer patrones de conducta”, cuyo objetivo es identificar las conductas que tienen los alumnos respecto a la diferentes emociones que presentan, la estrategia se basa en el componente comportamental, el cuál coincide con la expresión emocional, se trata de la observación del individuo y permite inferir que tipo de emociones se está experimentando. (Bisquerra, 2000, pág. 19)

(Lazarus, 1991, pág. 446), habla del estilo valorativo o respuestas a situaciones donde los sujetos tienen diversas situaciones y ante ellas valoran su importancia a través de preguntas cómo, ¿Qué importancia tiene esta situación para ti?, ¿En qué medida te sientes responsable de esta situación?, así la misma persona valora el cómo cada situación le hace sentir y que acción le acompaña, dicha estrategia se verá acompañada de dos actividades, “Aterrizarje espacial” que va a permitir tener un registro de su propia valoración y “Cajita de emociones” que va a condenser dar respuestas a situaciones hipotéticas y que compartan cómo se siente en una jornada escolar, y por último en la tercer actividad “Bitácora emocional”, un alumno describe de forma breve cómo se comporta su grupo en las diferentes clases.

Evaluación: Rúbrica del docente titular

RUBRICA PARA EVALUAR UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA

CRITERIOS	EXCELENTE DESEMPEÑO 3	BUEN DESEMPEÑO 2	BAJO DESEMPEÑO 1
Coherencia entre la estrategia y la competencia a desarrollar.	Las actividades planeadas corresponden al contenido a tratar.	Se aborda de manera superficial la competencia.	La situación didáctica no tiene congruencia con las competencias.
Secuencia didáctica. Inicio, desarrollo y cierre.	Planea las actividades de apertura, desarrollo y cierre.	Pone énfasis en las actividades de desarrollo y cierre.	No se mantiene una secuencia didáctica.
Material didáctico	El material impacta todos los canales kinestésicos del alumno.	El material didáctico solo es impreso.	No se emplea material didáctico.
Transversalidad	La situación didáctica propicia la vinculación con otras asignaturas.	En la situación didáctica por casualidad se retoman otras asignaturas.	La situación didáctica no tiene ninguna relación con otras materias.

Estrategia 2

La siguiente estrategia es “Uso la emoción a mi favor”, realizar esto cuando se tiene emociones positivas cómo la felicidad es más práctico, sin embargo, lograrlo con la tristeza o el enojo suele causar mayor conflicto, es por ellos que a través de la actividad “Ruleta de decisiones” los alumnos tendrán la oportunidad de observar diferentes formas de actuar frente a una situación difícil, la segunda actividad tienen por nombre “Soy muy inteligente”, en la que a partir de las diferentes inteligencias emocionales cada alumno va a identificar una con la que se identifique o se sienta más cómodo, misma actividad dará pauta a la tercera, “Elegir un comodín” y se trata de que los alumnos busquen una actividad de su interés que los haga sentir bien cómo dibujar, cantar,

bailar, escribir, pintar o hasta cocinar, esto para que los alumnos enfoquen su energía en dicha actividad en y así enfrentar un conflicto cuando se esté en un estado de tranquilidad.

Pues las personas con suficientes recursos pueden manejar por si solas las situaciones catastróficas, esto según (Goleman,1946, pág. 58), por otro lado mientras los alumnos enfocan las emociones negativas en hacer algo positivo se da una expresión emocional positiva, y esta no es más que la manifestación externa de la emoción y se produce a través de una expresión verbal o no verbal, lo que llevaría a la regulación emocional habrá un crecimiento emocional, personal e intelectual, tal como lo describe (Mayer, Salovey y Caruso, 2000, pág. 117)

Evaluación: Observación de conductas

Estrategia 3

Con el fin de mejorar las habilidades sociales para una mejor convivencia dentro del aula la estrategia “Aprendizaje Vicario” en la que a partir de dos actividades los alumnos deberán desarrollar habilidades sociales a partir de la regulación de las mismas la primera actividad es “Seamos empáticos” para que comprendan que las personas de su alrededor podrían estar pasando por un mal momento y que el no actuar asertivamente los podría llevar a tener un conflicto, se sustenta en lo siguiente pues Paul Ekman y Friesen (1978) desarrollaron un procedimiento de análisis de los movimientos de los músculos faciales, este listado permitirá de primera identificar las emociones de los alumnos y posteriormente que ellos lo utilicen para ser asertivos y empáticos en sus relaciones sociales.

Como segunda actividad la “Gestión de conflictos” en la que se busca que los alumnos a partir de su regulación emocional y la interpretación de emociones de otras personas actúen de forma adecuada frente a un conflicto mayor o menor, esto implica observar, expresiones faciales, duración de las mismas, la intensidad y la asociación del estímulo y la reacción, es decir de la emoción y lo que se hace con ella, al ser observables estas características, va a permitir tener una mejor percepción de la emoción del alumno.

La tercera actividad “Mis principios”, a partir de los valores de cada alumno, ellos deberán construir sus propios principios, mismos que les van a servir para que en diferentes momentos de

su vida se puedan guiar de ellos y tengan una mejor conducta, lo cual también va a permitir que asuman su compromiso y responsabilidad.

El aprendizaje vicario va a permitir que los estudiantes aprendan observando a otras personas y sus diferentes reacciones ante una emoción, para ello el observador debe ser muy atento a la relación del estímulo y la conducta, lo anterior se sustenta en el aprendizaje vicario de (Bandura, 1976, pág. 49).

Evaluación: Lista de habilidades sociales de Goldstein

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN (LCHS)

A. Goldstein

Adaptada, validada y estandarizada por Ambrosio Tomas Rojas 1994-95

Nombre : _____ Sexo: _____ Edad: _____
 Grado de Instrucción: _____ Ocupación: _____
 Estado Civil: _____ Fecha: __/__/__ H. C: _____

INSTRUCCIONES

A continuación Ud. Encontrará enumerada una lista de habilidades sociales que las personas utilizan en la interacción social más o menos eficiente elija la que crea conveniente con una(X) En la columna de la derecha y en la fila correspondiente según la leyenda.

- N si Ud. Nunca usa la habilidad.
- RV si Ud. Rara vez usa la habilidad.
- AV si Ud. A veces usa la habilidad.
- AM si Ud. A menudo usa la habilidad.
- S si Ud. Siempre usa la habilidad.

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir alguna pregunta. No hay repuesta "correctas" ni "Incorrectas". Ahora comience.

	N	RV	AV	AM	S
1. Escuchar: ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo?					
2. Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3. Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés?					
4. Formular una pregunta: ¿Determinar la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					
5. Dar las gracias: ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron Ud.?					
6. Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7. Presentarse a otras personas: ¿Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras?					
8. Hacer un cumplido: ¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen?					
9. Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando lo necesita?					
10. Participar: ¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad y luego se integra en él?					

Estrategia 1: Establecer patrones de conducta

Actividad 1: Aterrizaje espacial

La actividad se realizó dentro del salón de clases en la hora de la asignatura de Formación Cívica y Ética, justo una hora antes de salir al receso por lo que los alumnos estaban algo inquietos por salir a comer y distraerse, la indicación para realizar la actividad fue que debían despejar el área, sin libretas ni aparatos electrónicos, solo un lápiz, lo siguiente fue hacer un ejercicio de respiración para obtener la atención de los alumnos y que se relajaran un poco, mientras realizaban este ejercicio se les proporcionó una hoja que debían llenar en un límite de 30 segundos por categoría.

La actividad de aterrizaje espacial consiste en llenar una serie de pasos en los que la persona identifica el lugar, lo que observa, lo que huele y lo que siente, dejando de lado que este o no con más personas, de esta manera los alumnos estaban siendo conscientes del lugar en el que estaban, lo que sentían y lo que percibían lo que los hace aterrizar en una realidad.

De esta manera se evito que los alumnos pensarán en otras cosas, aterrizar la mente de los alumnos resulto efectivo, pues en un tiempo límite lograron captar todo lo que percibían y mejoró su atención a partir de ese momento.

Algunos manifestaban sentir incomodidad con ciertos olores, sensaciones o con cosas que observaban, por ejemplo, ex parejas del grupo, la sensación de las telas, el ruido de la calle, estos factores los ponían nerviosos o bien algunos se sentían relajados porque había un buen clima.

Actividad 2: Cajita de emociones

Durante las clases de Formación cívica y ética a cada alumno se le entregó un papelito en el que de un lado podían dibujar o expresar de la forma en la que les fuera más agradable el cómo se sentían, y del otro lado escriben la emoción que están representando, posterior a ello se pasó entre las filas una cajita en la que depositaron dicho papelito los alumnos depositaron un papelito, de esta manera se identifican posibles causas por las que los alumnos no realizan las actividades o están con cierta conducta, al igual nos permite saber si las estrategias y actividades implementadas

durante la clase los motivan o por otro lado los aburren, lo que también permite mejorar la dinámica de las clases.

En estos papelitos los alumnos dan a conocer que se sienten bien durante la clase, la respuesta fue favorable pues describen que la docente les transmite confianza y tranquilidad, que se divierten durante la clase, pero específicamente se observó que los días jueves regularmente se sienten más cansado y hasta preocupados, pues después de la clase de formación cívica y ética tienen clase de tecnología, y mencionan sentirse presionados, tristes y con poca energía.

Se pudo hacer esta observación debido a que es una constante, los horarios no cambian y se puede observar cómo los alumnos se agobian ante diferentes clases.

Actividad 3: Bitácora emocional

Esta actividad solo se lleva a cabo los días que los alumnos tienen orientación o Formación cívica y ética ya que son las clases en las que mejor pueden prestar atención a las emociones del grupo, se eligió a diferentes alumnos que debían escribir en la bitácora los acontecimientos relevantes que se suscitaban en el salón de clases, había la excepción de que también se podía escribir si la situación lo ameritaba por lo que quedaba bajo su consideración.

Los alumnos describen de forma breve cómo se sienten en el transcurso del día, cómo cambia su estado de ánimo en diferentes asignaturas y las posibles causas del cambio, manifestaban como causas la actitud de los docentes, trabajos muy elaborados, evaluaciones y también la actitud de sus compañeros.

Se identificó que una de las asignaturas en las que se tienen emociones poco placenteras son matemáticas, biología y tecnología.

Las respuestas que los alumnos perciben de su cuerpo es que durante estas asignaturas tienden mucho a salir al sanitario, les duele la cabeza o el estómago y algunos mencionan que se quedan con poca energía para otras asignaturas.

Estrategia 2: Uso la emoción a mi favor

Actividad 1: Ruleta de decisiones

Ante es grupo se presentaron diferentes situaciones en las que las personas se observan en dilemas emocionales, pues a veces defender lo que sienten resulta no agradarles a otras personas, entonces no conocen la forma asertiva de reaccionar ante diferentes situaciones.

La actividad se llevo a cabo dentro del salón de clases, justo al finalizar la clase, fue una buena oportunidad ya que antes de la clase los alumnos estuvieron en receso y se suscito un conflicto en las canchas mientras jugaban, aunque los alumnos del grupo no estuvieron involucrados fue una buena oportunidad para abordar las posibles soluciones que tienen para hacer frente a un conflicto sin usar la violencia.

Frente al grupo se proyectó una ruleta en la que los alumnos podían elegir una opción que para ellos fuera la más favorable o correcta, todas las opciones son asertivas y evitan conflictos, sin embargo fueron muy variables las respuestas, algunos optaron por tomar un momento para tranquilizarse y después dialogar, realizar una actividad que los relaje, pedir disculpas o simplemente compartir lo que piensan, al realizar esta actividad los alumnos observaron que tenían gran variedad de posibilidades y que dentro de ellas no estaba la violencia, de esta manera la van descartando cómo una forma de expresarse o defender sus intereses.

Actividad 2: Soy inteligente

Dentro del salón de clases a cada alumno se le hizo entrega de una hoja con las diferentes inteligencias múltiples, posteriormente se llevó a cabo una explicación de cada una de las mismas y a partir de ello, cada uno identificó la inteligencia con la que más se identificó, para ello, señalaron alguna o varias, evaluando cómo se sienten a gusto y con qué actividades.

Por ejemplo, algunos se acercaban para mencionar que no se identificaban con ninguna, por lo que fue necesario ir especificando y hacerles preguntas, como sus pasatiempos, si al escuchar música identifican diferentes instrumentos, si les gusta cuidar de plantas, animales o si disfrutan los deportes, a partir de diferentes preguntas fue que los alumnos fueron identificando la inteligencia que mejor se asemeja a las actividades que les gusta realizar.

Actividad 3: Elegir un comodín

La actividad se llevo a cabo dentro y fuera del salón de clases, los alumnos así tenían la oportunidad de observar de su entorno lo que más les llamaba la atención, para realizar, por ejemplo, los que podían distinguir el olor de la comida, los sonidos dentro y fuera de la escuela, otros permanecían en las jardineras, otros se instalaron en las canchas.

Con la actividad número dos los alumnos identificaron alguna inteligencia a la que se sienten pertenecientes, ahora la clave estaba en elegir una actividad que se relacionara con esa inteligencia, había quienes no tenían intereses particulares, pero a partir de ejemplos identificaron como actividades, cocinar, pues se mantienen concentrados en olores y sabores que disfrutan, quienes mencionaron resolver problemas matemáticos exponen que pueden tener siempre una solución les da ánimos y los motiva a ser mejores y a no perder la esperanza de que cada problema por difícil que sea va a tener una solución, hay quienes disfrutan bailar, escribir poemas o cantar, aquí algo en común fue que ellos manifiestan que es su forma de expresar lo que sienten, más que relajarse lo explican cómo un desahogo.

A partir de esta actividad algunos descubrieron que cuando realizaban estas actividades era porque se sentían estresados o necesitaban darse un respiro, para ellos se les pidió a los estudiantes que continuaran haciendo este tipo de actividades cuando tuvieran momento de estrés y frustración.

Estrategia 3: Aprendizaje vicario

Actividad 1: Seamos empáticos

Dentro del salón de clases y acomodando las bancas en forma circular los alumnos tenían que contestar una serie de preguntas, de forma individual mientras permanecen en silencio y solo podían observar a un compañero que fuera de su elección.

A partir de una serie de preguntas, los alumnos identificaron a un compañero de clase, al que tendrían que observar de forma detallada y contestar las preguntas, al final cada uno llega a una conclusión de la posible emoción que expresa el compañero, de esta manera se ponen en

práctica los componentes comportamentales, quiere decir que a partir de expresiones y de la conducta asumen un estado en el que otra persona se encuentra.

Posteriormente se les plantea que si ellos tienen razón y su compañero realmente presenta dicha emoción, cómo podrían intervenir de forma óptima para involucrarse o crear una conversación que no sea incómoda, planteando que si ellos estuvieran en su lugar cómo les gustaría que otras personas se acercaran a ellos.

De esta manera se genera conciencia y empatía de la situación o emoción que otra persona tiene.

Se observó que el resultado fue óptimo, los alumnos mencionan que antes de pensarlo así probablemente habrían actuado de forma imprudente y resaltan que han sido imprudentes al momento de conocer personas.

Un claro ejemplo de esto, fue que un alumno destacó que una de sus compañeras estaba triste y unas clases antes había desbordado en llanto y aunque desconocía las causas menciona que procuró que nadie la molestara en el transcurso del día.

Actividad 2: Apropriación de valores ante los conflictos

La actividad se llevó a cabo dentro del salón de clases ya que tenían que permanecer en un espacio en el que no fueran interrumpidos y tuvieran el tiempo necesario para realizar la actividad. De esta manera tampoco tenían que interactuar con otros compañeros pues la actividad se realizó a conciencia y de forma individual.

Los alumnos identificaron los valores necesarios para evitar un conflicto, entre los más mencionados, la honestidad, el respeto, la tolerancia y la empatía, bajo esto establecen que la violencia ya no es una alternativa, pues bien alguien podría salir lastimado o se pueden generar problemas mayores, por lo que bajo su propio criterio establecieron normas personales para evitar conflictos, considerando la templanza como virtud, mencionan realizar alguna de las actividades propuestas para relajarse o no caer en provocaciones, la virtud de la ataraxia les permitió entender que su energía como personas es valiosa para gastarla en actos que no les dan ningún beneficio y así prefieren aprovecharla en su desarrollo personal, en cuanto a la represión, indican no tener

intención de ignorar sus sentimientos, pero si en no dejar que sus sentimientos consuman su potencial.

Entendieron que las virtudes y valores les van a permitir tener paz en si mismos y con otras personas, así evitan dar tiempo y energía a acciones y situaciones que no les dan algún beneficio.

Actividad 3: Mis principios

La actividad se realizó en las canchas de la escuela, en la 1 y 2, para tener mayor control de los alumnos, sin embargo, tenían que permanecer distanciados porque la generación de principios es completamente a conciencia y utilizando los valores que antes ya habían elegido.

Considerando, alternativas, actividades de recreación, valores y virtudes que aprendieron de forma individual los alumnos elaboraron una serie de principios bajos los que van a guiar su vida y la interacción que tienen sus emociones con el entorno, para no caer en descontrol, entre los principios que se pueden rescatar están los siguientes:

- Ser honesto conmigo y con los demás sobre lo que siento, sin evadir mis emociones
- Respetar los procesos y emociones de otras personas
- No gastar mi tiempo y energía en conflictos que se pueden solucionar de forma adecuada
- La violencia no va a formar parte de mis soluciones para resolver un conflicto o expresar mis emociones
- A partir de estos principios cada uno decide lo que pretende hacer para llevar una mejor regulación emocional y evitar conflicto.

3. REFLEXIÓN DE RESULTADOS

A partir de la aplicación de diferentes estrategias para la autorregulación, la convivencia escolar ha mejorado de forma evidente, lo cuál no se habría logrado sin la orientación de las virtudes éticas aplicadas, ya que cómo una guía para la autorregulación resultó ser muy acertado, hablar de emociones y de ética no era un tema del que se hablara muy comúnmente, sin embargo ya se tenía mucho contenido al respecto, creer que están desvinculadas definitivamente un gran error y este informe de prácticas es un claro ejemplo de que las emociones mal reguladas afectan al desarrollo individual y social de las personas, sin embargo una emoción regulada y orientada al cuidado del ser mismo y al procurar el bienestar de el prójimo es una herramienta adecuada para mejorar las relaciones afectivas y sociales que tenemos en la cotidianidad.

Por otro lado, está la parte de aplicar las estrategias con adolescentes, personas que se encuentran en una etapa de desarrollo muy vulnerable y cambiante emocionalmente, sin embargo, se le ha subestimado a la hora de regular sus emociones pues con la orientación adecuada pueden lograrlo.

Se destaca que hubo alumnos que dentro de las actividades fueron muy abiertos y honestos con lo que experimentaban, alguna de las complicaciones fue que los alumnos más tímidos no querían verse expuestos y no eran completamente honestos, por lo que hubo acercamientos a ellos, para tratar de explicar el porque se comportaban de esta manera, no en todos causó el mismo impacto y si bien no hay resultados de excelencia, en el grupo se logró una mejora, que con el seguimiento y aplicación adecuada se logró el objetivo.

La persistencia de quien aplica los instrumentos debe ser constante y ante los resultados negativos se buscó la mejora y el acercamiento individual, considerar a los alumnos no solo como objeto de estudio sino como seres humanos que merecen la orientación y atención pertinentes es el acto más empático y humano que cualquier docente debería tener.

Regularmente las emociones y la regulación de las mismas se toman muy a la ligera pero queda comprobado que son un factor meramente importante en el desempeño de diversas actividades, si bien se puede lograr que los alumnos trabajen y elaboren sus actividades sin tomar estos aspectos en cuenta se puede lograr, pero cómo docente quedaría preguntarse si estás haciendo lo posible por generar un ambiente de aprendizaje ameno, quedaría preguntarse si los alumnos

realmente están aprendiendo y si se sienten a gusto estando en la escuela que es un lugar en el que pasan gran parte del día.

Por otro lado, podría plantear si los alumnos están siendo preparados realmente para la vida en sociedad, que ciudadanos queremos para el futuro, realmente no necesitamos funcionarios, docentes y seres humanos con nulas habilidades sociales, que desborden sus emociones con quien encuentren vulnerable.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Se concluye con una aplicación de estrategias excepcional, los resultados fueron mejor de los esperados, cada alumno del aula mejoró su autorregulación de emociones, encaminado a virtudes éticas, esto se logró a partir de la explicación, trabajo, aplicación y evaluación de las estrategias, por diversas razones cómo el tiempo, de clase, constantes suspensiones de clases, actividades dentro de la escuela, faltas de los alumnos, las estrategias se adecuaron de tiempo y también se ocupó de la intervención de titulares de otras asignaturas cómo Artes, tecnologías, español, matemáticas, química , para que indicaran que alumnos se desempeñaban de la mejor manera en sus clases, para así identificar su posible inteligencia emocional.

Como recomendaciones se sugiere que la aplicación de las estrategias se lleve a cabo en diferentes momentos del día y del ciclo escolar, pues hay diferentes aspectos que harán varezar los resultados, de igual manera es importante llevar un registro de incidentes, esto a base de una recomendación, durante esta aplicación no ocurrió ninguno, sin embrago se puntualiza cómo sugerencia en caso de que existiera.

También es importante considerar previamente las suspensiones de clases para tener una mejor organización de tiempos, pues al no contemplarse puede cambiar por completo la organización y aplicación de estrategias lo que equivaldría a un retraso significativo en el proceso del proyecto.

Para abordar temas cómo lo es la Ética y las emociones se solicita de tiempo, paciencia, empatía, tolerancia y virtudes cómo la templanza, pues son conceptos complicados de atender y sobre todo de llevar a la práctica, hay alumnos que requieren de más tiempo y aplicaciones, por lo que se debe considerar un tiempo extra por si se requiere, también debe haber la prudencia de ser discreto con el material pues si se pretenden resultados favorables es importante tener la confianza y disposición de los alumnos, un pequeño error podría llevar a que no sigan en disposición de realizar las actividades.

Se recomienda llevar a cabo las estrategias en horas clase de la signatura, pero si por los tiempos se dificulta cómo lo fue en este caso es valido gestionar horas siempre y cuando no se interrumpa a otras clases.

Los alumnos difícilmente van a comprender conceptos sacados de un libro de Ética o filosofía y ahí es donde el docente cómo guía busca los medios y maneras de hacer posible que el alumno comprenda las virtudes que está a punto de desarrollar y en lo que le vana beneficiar, en cuanto cómo docente suele complicarse la interpretación de lo que la Ética tiene para decirnos, pero es importante que la autorregulación se guíe bajo virtudes éticas no solo para vivir en felicidad, sino también para conseguir habilidades sociales que les permitan evitar conflictos y vivir en una sociedad con cultura de paz.

En cuanto a la toma de decisiones respecto a situaciones hipotéticas es importante que estas situaciones sean reales, en sentido de que realmente sucedan en la cotidianidad, pues facilita su comprensión.

Finalmente, y no menos importante tratar a los alumnos cómo persona, seres humanos y futuros ciudadanos, no cómo objetos de estudio, subestimar a los adolescentes es un grave error pues son atentos a cómo los ven las personas y esto puede marcar una línea entre que estén o no a disposición de las actividades.

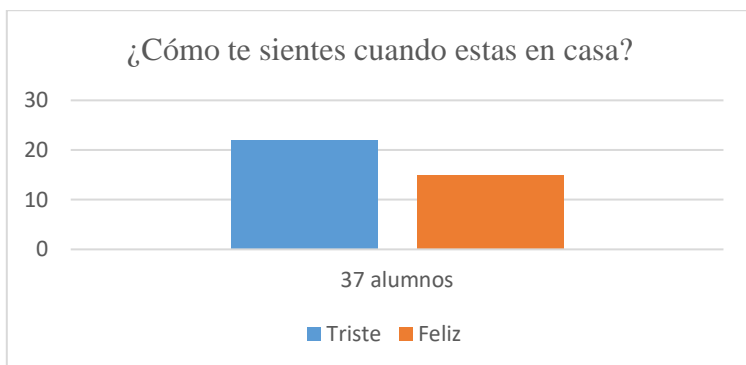
REFERENCIAS

- Aristóteles, 384- 322 a.c. *Ética a Nicómaco*. RBA Libros y Publicaciones, 2023.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Booksmedicos.org.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial Action Coding System*.
- Fierro, C. (1999). *Transformando la práctica docente*. México: Paidós Mexicana.
Recuperado de: <https://drive.google.com/file/d/0B7ls-wFYdNJ4SVpQYXN0c0YyRjA/view?resourcekey=0--syPIg72WX3ZRYinYtjEmA>
- Elliott, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación acción*. Madrid: Morata
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Nueva York: Bantam Books. Recuperado de: <Dialnet-LaInteligenciaEmocionalDeLosAdolescentesTalentosos-3545922.pdf>
- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1988). *El planificador de investigación de acción* (3ª ed.). Geelong: Universidad Deakin.
- Kemmis, S. (1984). *Point-by-Point guide to action research*. Victoria: Deakin University
- Gorman, M. (1983). *Ensayos sobre el desarrollo moral. Volumen I: La Filosofía del Desarrollo Moral*. Por Lawrence Kohlberg. San Francisco: Harper & Row, 1981.
- Lagos, L., Soto, G. & Vallejos, P. (2016). *Aprendizaje socioemocional y su relación con el aprendizaje y desarrollo infantil* (Doctoral dissertation, Universidad Finis Terrae (Chile) Facultad de Educación y Ciencias de la Familia). <http://repositorio.uft.cl/>
- Latorre, A. (2004). *La investigación-acción. Investigación e innovación en la formación del profesorado*, 1. Recuperado el 18 de enero de 2023, de [file:///C:/Users/anets/Downloads/toaz.info-libro-de-investigacion-accion-antonio-latorre-pr_803f6212318831ef605e5bfc6b6b9d132%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/anets/Downloads/toaz.info-libro-de-investigacion-accion-antonio-latorre-pr_803f6212318831ef605e5bfc6b6b9d132%20(1).pdf)

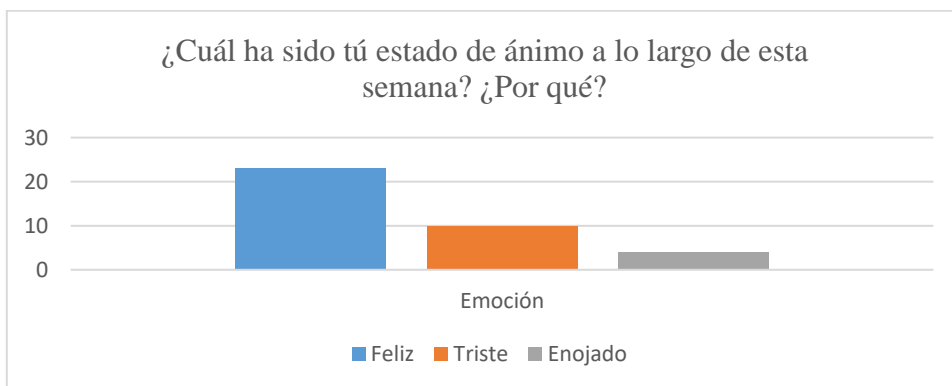
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- Lillo, J. L. (2002). Crecimiento y Comportamiento En La Adolescencia. scielo. <https://scielo.isciii.es/pdf/neuropsiq/n90/v24n2a05.pdf>
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación. Recuperado de: <https://docplayer.es/12302695-Autoconocimiento-y-autoestima-marina-navarro-suanes-cuando-aprendemos-a-conocernos-en-verdad-vivimos-r-schuller.html>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339. Recuperado el 18 de enero de 2023, de: [Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf](#)

ANEXOS

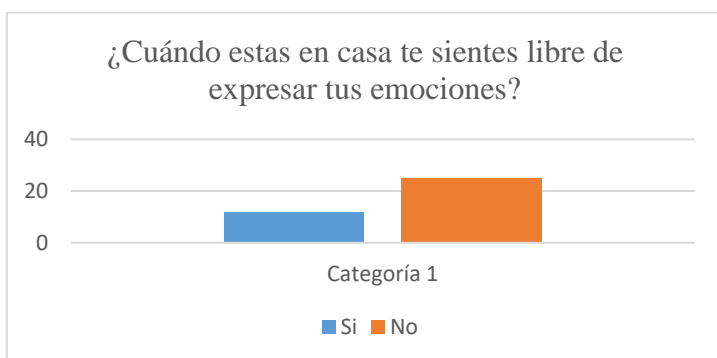
Anexo 1 Respuestas correspondientes a la pregunta 1



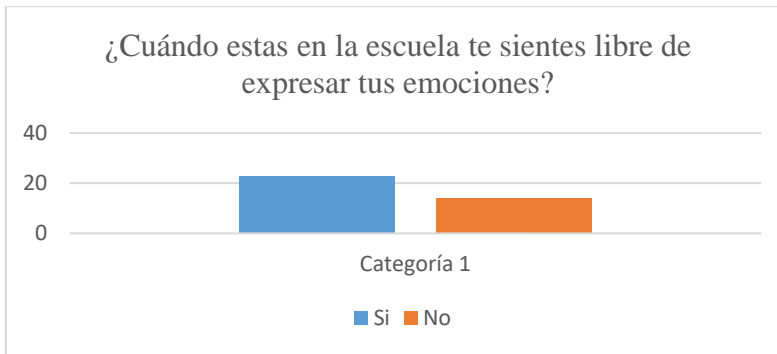
Anexo 2 Respuestas correspondientes a la pregunta 3



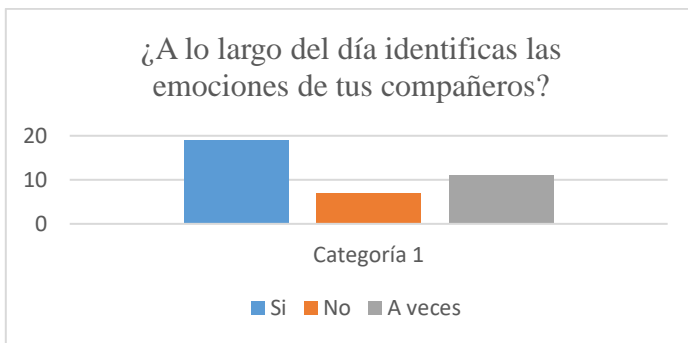
Anexo 3 Respuestas correspondientes a la pregunta 5



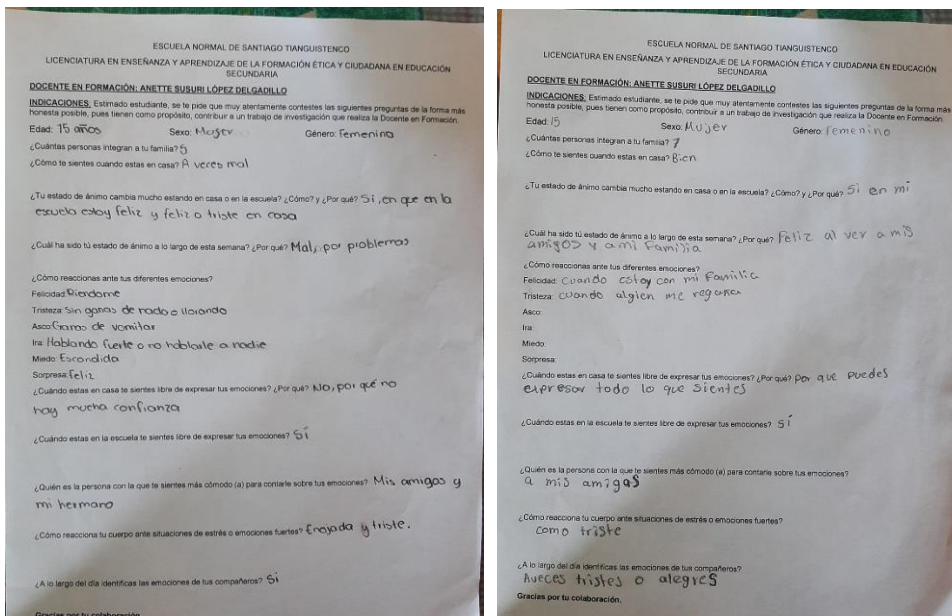
Anexo 4 Respuestas correspondientes a la de la pregunta 6



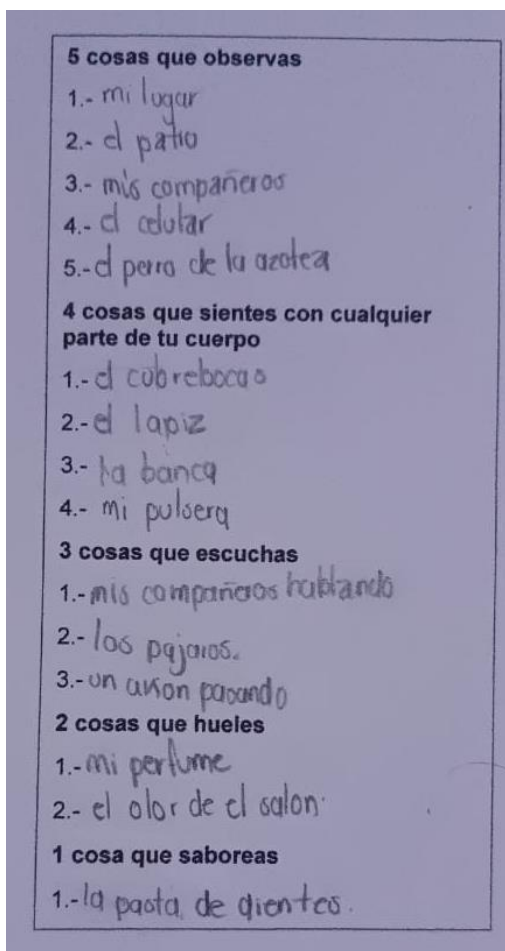
Anexo 5 Respuestas correspondientes a la pregunta 8



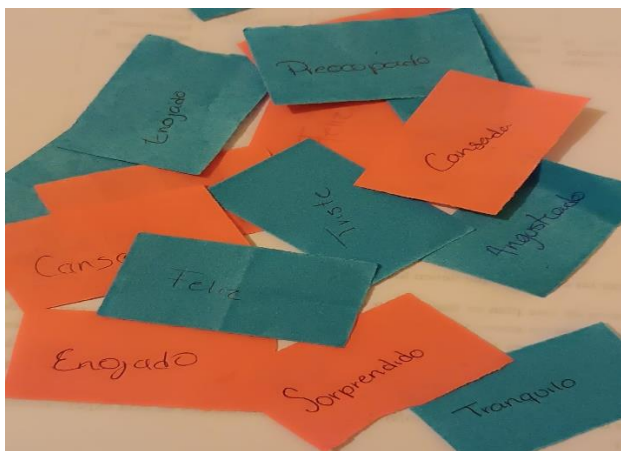
Anexo 6 y 7 Diagnósticos aplicados a los alumnos



Anexo 8 Actividad de Aterrizaje Espacial



Anexo 9 Cajita de emociones, identificar emociones que predominan en el salón de clases



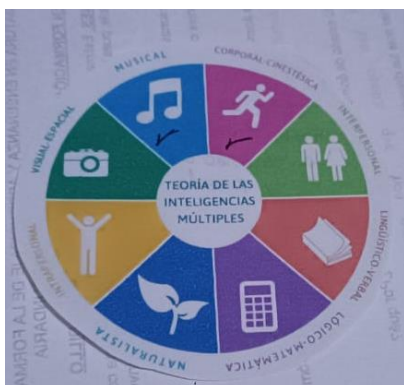
Anexo 10 Bitácora emocional

EMOCIÓN	
Felicidad	pues siento en mi estomago como ganas de vomitar y ahorita que me arañaron o diñeron en libro
Tristeza	cuando estoy triste me pongo a llorar en mi cuarto con mis perrillos :3>
Asco	cuando me da asco pues elegar de sentirlo! lo vomito
Ira	empiezo a romper todas las cosas que se me alquiesan, hasta una > cuantas veces me corte mi muñeca o brazo
Miedo	cuando tengo miedo x:3 mi cuerpo siento escalofríos o que se me sece algo
Sorpresa	casi me hago del baño de la sorpresas que n e dan

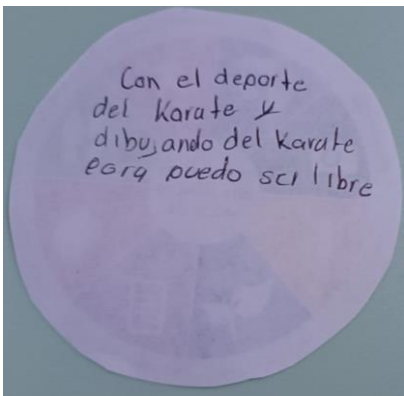
Anexo 11 Ruleta de decisiones, la ruleta fue presentada en pantalla, por seguridad no es posible levantar la cámara.



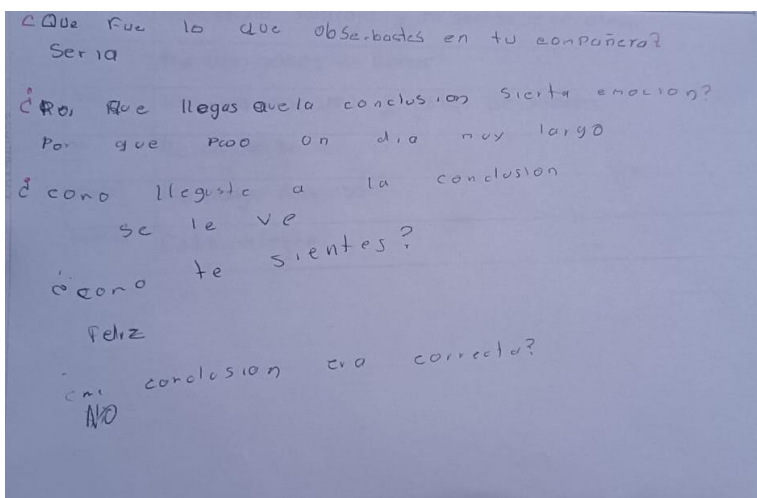
Anexo 12 Soy muy inteligente



Anexo 13 Elegir un comodín



Anexo 14 Seamos empáticos



Anexo 15 Escala de profesor titular

RUBRICA PARA EVALUAR UNA ESTRATEGIA DIDACTICA

CRITERIOS	EXCELENTE DESEMPEÑO 3	BUEN DESEMPEÑO 2	BAJO DESEMPEÑO 1	
Coherencia entre la estrategia didáctica y la competencia a desarrollar.	Las actividades planeadas corresponden al contenido a tratar	Se aborda de manera superficial la competencia	La situación didáctica no tiene congruencia con las competencias.	3
Secuencia didáctica: inicio, desarrollo y cierre	Plantea las actividades de apertura, desarrollo y cierre.	Pone énfasis en las actividades de desarrollo y cierre	No se mantiene la secuencia didáctica.	3
Material didáctico	El material impacta todos los canales kinestésicos del alumno.	El material didáctico solo es impreso.	No se emplea material didáctico.	3
Transversalidad	La situación didáctica propicia la vinculación con otras asignaturas escolares.	En la situación didáctica por casualidad se retoman las asignaturas escolares.	La situación didáctica no tiene ninguna relación con otras materias.	3
Observaciones: La estrategia y actividades aplicadas me resultan más que funcionales, considero pueden ser también aplicadas en otros niveles				

Anexo 16 Lista de habilidades sociales de Goldstein

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN (LCHS)
A. Goldstein
Adaptada, validada y estandarizada por Ambrosio Tomas Rojas 1994-95

Nombre : Sara Zsolt Vera Sexo: Mano Edad: 13
 Grado de Instrucción: _____ Ocupación: _____
 Estado Civil: _____ Fecha: 1/1 H.C.:

INSTRUCCIONES

A continuación Ud. encontrará enumerada una lista de habilidades sociales que las personas utilizan en la interacción social más o menos eficiente elija la que crea conveniente con una(X) En la columna de la derecha y en la fila correspondiente según la leyenda.

N si Ud. Nunca usa la habilidad.
 RV si Ud. Rara vez usa la habilidad.
 AV si Ud. A veces usa la habilidad.
 AM si Ud. A menudo usa la habilidad.
 S si Ud. Siempre usa la habilidad.

Trabaje rápidamente y no emplee mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción, no un proceso de pensamiento prolongado. Asegúrese de no omitir alguna pregunta. No hay respuesta "correctas" ni "incorrectas". Ahora comience.

	N	RV	AV	AM	S
1. Escuchar: ¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo?					✓
2. Iniciar una conversación: ¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?	✓				
3. Mantener una conversación: ¿Habla con otras personas sobre cosas de interés?					✓
4. Formular una pregunta: ¿Determinar la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					✓
5. Dar las gracias: ¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron Ud.?					✓
6. Presentarse: ¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?				✓	
7. Presentarse a otras personas: ¿Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras?					✓
8. Hacer un cumplido: ¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen?					✓
9. Pedir ayuda: ¿Pide ayuda cuando lo necesita?					✓
10. Participar: ¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad y luego se integra en él?					✓



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

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

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

La que suscribe María de la Luz Banderas Maya Asesora de la estudiante Anette Susuri López Delgadillo con matrícula 191519320000 de 8° semestre de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana en Educación Secundaria quien desarrolló el **Trabajo de Titulación** denominado Estrategias de autorregulación emocional guiado por virtudes Éticas en la modalidad de Informe de prácticas profesionales; se dirige a esta Comisión a su digno cargo para informar que este documento ha sido concluido satisfactoriamente de acuerdo con lo establecido en los documentos del Plan de Estudios 2018 rectores del proceso de titulación.

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

ATENTAMENTE

María de la Luz Banderas Maya
Asesora

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

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

Escuela Normal de Santiago Tianguistenco

Oficio Núm.: 2078/22-23

Santiago Tianguistenco, Estado de México,

10 de julio de 2023

ANETTE SUSURI LOPEZ DELGADILLO
ALUMNA DE OCTAVO SEMESTRE
DE LA LICENCIATURA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN
ÉTICA Y CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA
PRESENTE

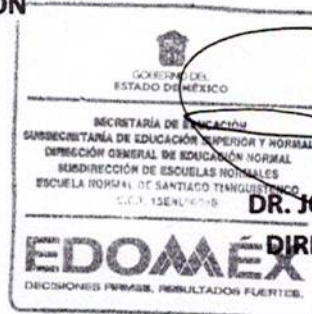
La Comisión de Titulación, por este medio **comunica** a usted que, después de realizar la revisión de su documento y con fundamento en los Lineamientos para organizar el proceso de titulación (Plan de Estudios 2018), se **autoriza** el Informe de Prácticas Profesionales "**Estrategias de autorregulación emocional guiada por virtudes éticas**" por lo que puede proceder con los trámites correspondientes.

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

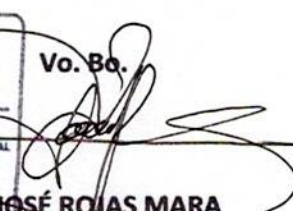
ATENTAMENTE



DRA. ALEGRIA 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