



# ESCUELA NORMAL DE SANTIAGO TIANGUISTENCO

---



## INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES AUTOCONOCIMIENTO SOCIOEMOCIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA

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

PRESENTA

XIMENA ROJAS JIMÉNEZ

° 'o'-' o\`k''

DRA. LITZARA MORALES VELÁZQUEZ

SANTIAGO TIANGUISTENCO

JULIO 2023

“Conocerse a sí mismo es el principio de toda sabiduría”

-Aristóteles

## **Agradecimientos**

*Doy gracias a Dios por concederme la sabiduría y salud, al igual por permitirme desarrollarme de manera íntegra en mi vida estudiantil, disfrutando cada uno de los momentos más memorables que he tenido.*

*Por mi familia, el apoyo y amor que me han brindado mis papás, por enseñarme que todo esfuerzo rinde sus frutos, de la misma manera, los consejos que me ayudaron a formarme como una ciudadana con buenos principios, a mis hermanos por motivarme en cada pertinente momento, siendo un gran apoyo emocional, a mis abuelitos y mi tío quienes me enseñaron que siempre es un buen momento para ser feliz sin importarlas circunstancias.*

*Agradezco a las maestras y maestros de esta institución por ser base de conocimiento y experiencia que ayudó en mi formación docente, desarrollando la paciencia, el amor y la excelencia para en un futuro llevar a cabo la práctica lo aprendido.*

*Gracias.*

## ÍNDICE

1. Introducción.....	05
1.1 Contextualización.....	07
1.1.1 Contexto de la comunidad.....	07
1.1.2 Contexto institucional.....	08
1.1.3 Contexto áulico.....	08
1.1.4 Metodología.....	09
1.1.4.1 Tipos de emociones y autoestima.....	10
1.1.4.2 La neurociencia en las emociones.....	12
1.1.4.3 Familias funcionales y disfuncionales.....	13
2. Plan de acción.....	14
2.1 Intención.....	15
2.2 Diagnóstico.....	19
2.3 Planificación.....	22
3. Ejecución del plan de acción.....	25
3.1.1 Secuencia didáctica 1.....	25
3.1.2 Secuencia didáctica 2.....	26
3.1.3 Secuencia didáctica 3.....	27
3.1.4 Secuencia didáctica 4.....	28
4. Observación, evaluación y reflexión.....	29
4.1 Análisis de la secuencia didáctica 1.....	31
4.2 Análisis de la secuencia didáctica 2.....	35
4.3 Análisis de la secuencia didáctica 3.....	40
4.4 Análisis de la secuencia didáctica 4.....	44
5. Conclusiones y recomendaciones.....	46
6. Referencias.....	50
7. Anexos.....	51

## **1. Introducción**

La construcción de la formación docente es de suma importancia porque es la clave para una mejor calidad educativa, por ende, una pieza fundamental en todo el proceso de la enseñanza ya que tiene la llave para mejorar el futuro del alumnado, compartir conocimientos, valores, aprendizajes, incluso el desarrollo personal, se lleva a cabo con ayuda de las prácticas profesionales que se realizó durante los 4 años de licenciatura, las cuales proporcionan las herramientas necesarias para ser formadores competentes que cumplan con el perfil de egreso.

El presente documento, describe la falta del autoconocimiento emocional que tienen en la transición de niños a adolescentes, lo cual se observó durante el último periodo de prácticas correspondientes al cuarto año de formación, estas prácticas se llevaron a cabo en la Escuela Secundaria Oficial No. 0082 “Profr. José Solano”; con CCT 15EES0143O, se encuentra ubicada en el municipio de Capulhuac de Mirafuentes, Estado de México, así mismo se presenta el desarrollo de la investigación acción como metodología enfocada a proponer e implementar estrategias didácticas generando el autoconocimiento socioemocional del alumnado, mejorando sus conocimientos, aprendizajes y aptitudes.

Tiene el propósito obtener la titulación de la Licenciatura en Enseñanza y aprendizaje de la Formación Ética y Ciudadana por medio de Informe de Prácticas Profesionales, el cual se entiende como el conjunto de acciones, estrategias y actividades que el estudiando desarrollará de manera gradual en contextos y escenarios específicos para lograr las competencias genéricas y profesionales propuestas en el plan de estudios (SEP, 2018, p.9)

La educación emocional busca desarrollar la capacidad de relacionarse de forma efectiva con uno mismo al igual que con las demás personas, pero en ocasiones, suelen existir algunas dificultades como el comportamiento o la expresión, que presentan los estudiantes, cuyo origen en la mayoría de los casos es de tipo emocional, en este aspecto, se han creado diversas estrategias para poder lograr el objetivo, en la cual se deben mejorar estos aspectos a través del fortalecimiento de la competencia social, logrando así el

mejoramiento de la calidad educativa, por esto mismo se toma como base fundamental la asignatura de Educación Socioemocional. Se han creado diversas estrategias, interactivas, divertidas e innovadoras, para poder lograr el objetivo, el cual es mejorar el fortalecimiento socioemocional y autoconocimiento, logrando así, resultados en el mejoramiento de la calidad educativa.

En cuanto al autoconocimiento es clave para cualquier mejora o aprendizaje, las personas que tienen ese conocimiento de sí mismos tienen la capacidad de entender, conocer e identificar sus sentimientos y emociones, así como de expresarlos con total normalidad, del mismo modo sin dificultad de identificar cómo afectan sus emociones o comportamiento, lo que proporciona una mejor seguridad en ellos, el conocimiento de su actuar en diferentes circunstancias, Sócrates expuso una frase concreta: conócete a ti mismo, la cual también aparece inscrita en el pronaos del templo de Apolo en Delfos, ahora bien, si llegamos a conocernos a nosotros mismos, podríamos sentirnos mejor en nuestro interior, existiendo la necesidad de hacer un análisis, ya que el ejercicio de autoconocimiento ayuda mucho para poder lograr la fuerza del carácter, la justicia para poder estar bien con los que nos rodean, o sólo aprender a ser uno mismo, su propia individualidad, sin seguir las tendencias de las redes sociales o alguna figura pública. Benjamín Franklin nos dice en una frase que “Hay tres cosas extremadamente duras: El acero, el diamante y el conocerse a uno mismo”, a lo cual hace referencia que el autoconocimiento se llega a complicar cuando no existe la aceptación, está presente el conformismo por no querer explorar más allá de lo que se ve, es por ello que muchas veces es necesario tener una guía, alguna orientación en donde existan los valores y objetivos claros aunque estén en constante cambio al igual que la propia identidad, ya que al tener un enfoque más claro con mayor felicidad se obtienen conocimientos, habilidades o aprendizajes.

La observación, al igual que la reflexión en la práctica docente es fundamental para poder identificar oportunidades y áreas de mejora continua, para la convivencia estudiantil, el éxito en el aprendizaje, los métodos en el trabajo, así como las tácticas para optimizar la práctica; a lo cual debe quedar claro lo que se requiere observar, para ello es la creación de estrategias o instrumentos que favorezcan mis objetivos como, implementar

estrategias, las cuales en el momento de la clase impartida, sea más amena y aprendan un poco más a manejar y/o guiar las emociones que les causen conflicto, ya que estas afectan académicamente a los alumnos, al igual que conocer directamente el comportamiento socioemocional de los estudiantes como afecta en su aprendizaje, llevándose a cabo con los alumnos de primer grado grupo “B”, de la Secundaria Oficial No. 0082 “Profr. José Solano”.

## **1.1 Contextualización**

### **1.1.1 Contexto de la comunidad**

El municipio de Capulhuac de Mirafuentes es uno de los 125 municipios del Estado de México, se localiza en la Cuenca del Alto Lerma. El nombre de Capulhuac proviene del vocablo compuesto de origen náhuatl capulli y apan es decir "en el apantli o canal de capulines". De acuerdo con las últimas estadísticas de INEGI 2020, cuenta con una población de 36,921 habitantes, en donde 17,778 (48.2%) son hombres y 19,143 (51.8%) mujeres, la población de 3 años y más que habla al menos una lengua indígena fue 138 personas, lo que corresponde a 0.37% del total de la población de Capulhuac. Colinda con los municipios de Xalatlaco, Lerma, Santiago Tianguistenco y Ocoyoacac.

La actividad económica predominante es la elaboración y comercialización de barbacoa, algunos pobladores se dedican a la ganadería, el cultivo de maíz, hojalatería y elaboración de dulces típicos como las alegrías, se vende principalmente en la ciudad y valle de México, Toluca, Metepec y otros municipios del estado de México.

La comunidad cuenta con agua potable, caminos pavimentados, 47 escuelas, de las cuales 1 centro de nivel inicial, 12 de preescolar, 15 primarias, 8 secundarias, 5 preparatorias, 4 de nivel superior, 1 centro de nivel CAM y 1 centro de deporte, están incluidas las escuelas particulares al igual que las públicas.

### **1.1.2 Contexto Institucional**

La Escuela Secundaria Oficial No. 0082 “Profr. José Solano” es una institución del sector público, con 2 turnos, matutino y vespertino, el turno matutino tiene un horario laboral de 7:00 am -13:10 pm, (según) el organigrama que lo respalda, está integrado por un director, una subdirectora, un secretario mecanógrafo, 4 orientadoras y 2 orientadores, 38 profesores quienes conforman el personal educativo de acuerdo con las asignaturas impartidas, 5 conserjes, de la misma forma cuentan con el apoyo de USAER. La matrícula escolar es de un total de 596 alumnos, de los cuales 332 son mujeres y 264 son hombres; existen 3 grados y 5 grupos por cada uno (1ro A, B, C, D, y E, 2do A, B, C, D, y E y por último 3ro A, B, C, D, y E) con 37 alumnos en promedio por cada aula de clases. Son 15 salones de clases, cuentan con un pizarrón y una pantalla, electricidad, un control y un cable HDMI, también está el uso de la dirección y administración, oficinas de orientación, sala de maestros un laboratorio, sala de usos múltiples, sala de proyecciones en uso, biblioteca, sala de cómputo en remodelación, módulo de sanitarios, cooperativa escolar, plaza cívica, dos canchas de basquetbol, estacionamiento, dos núcleos sanitarios que cuentan con drenaje y papel para los estudiantes, al igual que un sanitario para maestros.

El personal docente adscrito a ella asume el compromiso académico de poner en práctica competencias y habilidades día con día, la institución brinda los elementos necesarios para ofrecer servicios educativos de calidad que faciliten el desarrollo integral de los estudiantes. La forma de enseñar varía del carácter y técnica, aunque también influye su edad, esto debido a las estrategias que ponen en práctica con los alumnos ya que es variado por ejemplo suelen adoptar la escuela tradicionalista los maestros que tienen más años de experiencia que un maestro egresado hace uno o dos años, incluso llega a ser un poco de ambos, igual depende del comportamiento del alumno el tipo de enseñanza.

### **1.1.3 Contexto Áulico**

El grupo para la intervención de la práctica es el 1er grado grupo “B”, cuenta con una matrícula de 40 alumnos, 19 niñas y 21 niños, trabajando de manera presencial teniendo un constante seguimiento de la enseñanza aprendizaje. El grupo escolar es participativo, todos se involucran en las actividades, pero son algo inquietos, precisamente es necesario generar estrategias didácticas o métodos ayudando más a su comprensión de

igual manera captar más su atención generando mejores aprendizajes, es fundamental desarrollar actividades de acuerdo con las capacidades del grupo para prever alguna problemática, para ello la organización de dichas actividades o estrategias es vital para tener programados los tiempos, incluso los materiales didácticos que sean necesarios, esto debe estar en la planeación escolar.

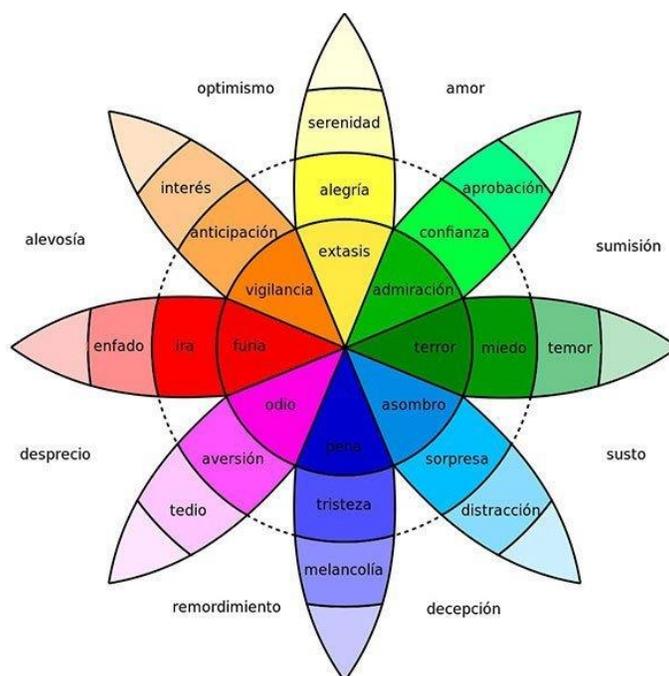
Se aplicó el test de estilos de aprendizaje y tipos de familia, donde se obtuvo lo siguiente: 18 alumnos son visuales, 17 auditivos, ningún verbal debido a que la mayoría son tímidos al socializar, pero si son participativos y 5 kinestésicos, este test es solo para darse una idea de cómo los alumnos podrían recibir mejor la información, pero en realidad todos poseen estos 4 estilos de aprendizaje, porque no necesariamente es tener uno solo, sino que pueden ser combinados dependiendo más del trabajo que se realiza, de la misma forma se pueden fortalecer más mediante el desarrollo de actividades o estrategias. Los tipos de familia se tomaron en cuenta 4, 5 con familia funcional, 8 provienen de familia disfuncional, 26 moderadamente funcional y 1 severamente disfuncional, esto nos indica que desde hogar la mayoría no se encuentra bien emocionalmente, lo cual genera a que surjan uno que otro problema de autoestima, expresión de sentimientos o emociones ya que en ocasiones suelen ser agresivos por esa desesperación de ser escuchados porque no tienen la atención en casa o es muy poca, ya que esto también genera distracciones en clase o tener una relación con sus semejantes. (Gráfica y prueba de VAK en el ANEXO 1)

#### **1.1.4. Metodología**

La metodología aplicada se ha caracterizado por la investigación acción, siempre respetando los ritmos de los alumnos, sus necesidades o la intensidad de las emociones que estuvieran viviendo. Desde la educación emocional se debe estar preparado y ser suficientemente flexible para adaptarse al contexto así como a las necesidades de los alumnos ya que nos dirigimos hacia ellos de una manera directamente emocional ya que es lo que ellos necesitan y demandan.

### 1.1.4.1 Tipos de emociones

Paul Ekman, en la década de 1990, considerando que las emociones son universales y que tienen un origen biológico, amplió su anterior clasificación a 8 emociones básicas: Miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa, asco y desprecio. Incluyendo el desprecio al considerar que esta emoción y su expresión son reconocidas universalmente.



*La Rueda de las Emociones Básicas de Plutchik (1980) representa 8 emociones básicas y 2 intensidades de cada una de ellas y 8 emociones avanzadas, formadas por la conjunción de 2 emociones básicas.*

De las cuales solo vamos a tener en cuenta 5 que son, alegría, tristeza, furia, miedo y disgusto, ya que estas son más fáciles de relacionar con los adolescentes gracias a la película “intensamente” sin dejar de lado que Daniel Goleman nos maneja estas 5 emociones como las básicas que el ser humano tiene.

Otro antecedente es Gardner (1995), que propone que existen diferentes tipos de inteligencias entre ellas propone: musical, cinético-corporal, lógico-matemática, lingüística, espacial, interpersonal e intrapersonal. Dos de estas inteligencias: la intrapersonal e interpersonal tienen que ver con la inteligencia emocional, pero hasta en 1995, se publica el

libro de Daniel Goleman, el cual nos dice que las emociones se empiezan a ver como un factor a cuidar, educar y como símbolo de bienestar social y laboral.

Goleman (Inteligencia emocional, 1995 p. 43-44), nos decía que la inteligencia emocional consiste en:

1. Conocer las propias emociones - reconocer un sentimiento cuando aparece para no caer en emociones difíciles de controlar.
2. Manejar las emociones - manejar los propios sentimientos, expresándolos adecuadamente mediante el respeto a nuestras emociones y las ajenas.
3. Motivarse a sí mismo - una emoción tiende a impulsar una acción. Por lo que saber auto-motivarse para el logro de objetivos aparece como esencial en este punto.
4. Reconocer las emociones de los demás - el eje principal de esta habilidad es la empatía, que favorece una mayor sintonía con los que nos rodean.
5. Establecer relaciones - manejar sus emociones dentro de la competencia social. Favoreciendo el liderazgo, popularidad y la eficiencia interpersonal.

Para Maslow, impulsor de la psicología humanista, la autoestima es una teoría sobre la autorrealización. Afirmando que cada uno de nosotros posee una naturaleza interna, menciona las necesidades humanas (vida, inmunidad, seguridad, pertenencia, afecto, respeto, autoestima y autorrealización).



Fig Pirámide de Maslow.

#### 1.1.4.2 La neurociencia en las emociones

Hoy en día, está asumido que la emoción no es tan solo un estado mental, sino que influye sobre nuestra forma de pensar y nuestra conducta, para los neurocientíficos, las emociones surgen por necesidades del organismo, que tienen motivaciones internas o externas. Son fundamentales para el funcionamiento del cerebro, ya que las emociones permiten la supervivencia individual, o son usados como un mecanismo de defensa, por ejemplo el enojo cuando se sienten atacados o afrontar circunstancias más complicadas como una ruptura es donde podemos observar al miedo o la tristeza o también la felicidad dentro de una familia incluso una relación de pareja. El procesamiento de las emociones en el cerebro se encuentra en el sistema límbico. El enojo, el miedo, la felicidad, entre otros, se encuentran ahí, específicamente se encuentran en dos estructuras fundamentales para dicha función: la amígdala y el hipotálamo.

La amígdala es considerada como el centro emocional, ya que se encarga de enviar señales a otras partes del cerebro que repercuten sobre pensamientos, sentimientos, emociones y conductas y se conecta al hipotálamo a través de señales, el cual a su vez

manda respuestas como mecanismos de supervivencia ante el peligro, al igual que se encarga de la formación de nuevos recuerdos, pero todo lo emocional lo realiza la amígdala.

Las neurociencias están contribuyendo a una mayor comprensión, y en ocasiones a dar respuestas a cuestiones de gran interés para los educadores; por ejemplo, hay evidencias según lo muestran las investigaciones de que tanto un cerebro en desarrollo como uno ya maduro se alteran estructuralmente cuando ocurren los aprendizajes (Bransford, et al., 2003).

Andrea Jacqueline Sandoval (2018) menciona que:

La neurociencia señala la importancia de hacer del aprendizaje una experiencia positiva. Los estados emocionales como el miedo o la ansiedad dificultan el proceso de aprendizaje. La curiosidad facilita la comprensión de contenidos. Los docentes deben focalizarse en producir climas emocionales positivos, la empatía con el otro es fundamental. (p. 6)

Teniendo en cuenta este panorama esto ayuda a percibir a la educación desde la mirada docente y del alumnado, aceptar que no sólo basta una educación de calidad, sino, también de comprender los aprendizajes y conocimientos deben cobrar un mayor sentido como útiles e importantes para la vida cotidiana, ya que esto ayuda al manejo de emociones, fortalece su autoestima y el desarrollo de habilidades.

#### **1.1.4.3 Familias funcionales y disfuncionales**

Según Hunt (2007) da dos definiciones de familia disfuncional: primero, considera que “Una familia disfuncional es donde el comportamiento inadecuado o inmaduro de uno de los padres inhibe el crecimiento de la individualidad y la capacidad de relacionarse sanamente los miembros de la familia” por lo tanto la estabilidad emocional así como psicológica de los padres es fundamental para que exista una buena relación y funcionamiento en la familia. Por otro lado, Cecilia Quero Vásquez, citada por Mejía (s.f.) en el artículo, Qué es una familia disfuncional: ...debemos explicar que la palabra disfuncional nos dice que la familia ‘no funciona’, es decir, no cumple las labores que le

atribuye la sociedad, pero esto no es tan literal. Yo diría que estos grupos, aunque mal, están funcionando, y que sus individuos, aun con errores, se desenvuelven. (p.s/n.)

No existen familias perfectas, Silva-Madriz (1998) señala, que en todas las familias pueden tener problemas relacionados con las labores domésticas, económicas, entre otros aspectos así como afectivos ya sean los celos, comparaciones entre hermanos, entre otros.

Como tal las familias funcionales, son las que raramente tiene problemas, y una muy buena relación entre los padres y los hijos lo cual muy rara vez pasa, ya que siempre van a existir los problemas, aquí la cuestión es saber cómo resolver los problemas por ejemplo discusiones entre los papás, de alguna u otra forma llega a afectar al hijo ya sea directa o indirectamente. Ahora bien si la relación entre el núcleo familiar es más conflictivo sin encontrar algún tipo de solución interna muchas veces es mejor pedir ayuda, pero no a cualquier persona, deben de ir con una persona que sea neutra podría ser un psicólogo, un psicoanalista o algún otro especialista.

## **2. Plan de acción**

En el escrito se plasman diversas estrategias, las cuales se generaron a partir de la observación y análisis crítico de los alumnos de secundaria, tomando en cuenta el cambio de escuela, pasar de la etapa de niñez a la adolescente, la variedad de emociones que van a experimentar en esta nueva etapa. Bajo esta perspectiva los adolescentes no sólo deben tener conocimientos teóricos o académicos, de igual manera deben tener conocimiento sobre los valores, las emociones, el poder expresar sus ideas o pensamientos, a la creación de confianza en sí mismo, a poder relacionarse con las personas de su contexto y no cerrarse en su propio mundo, de igual manera favoreciendo su desarrollo personal, siendo más autónomos, pero sobre todo desarrollando lo socioemocional al compartir algún gusto o experiencia frente a las personas sin temor a ser juzgado y convivir de una manera pacífica.

Para el docente existe el proceso formativo de la práctica, en el cual se exponen las problemáticas de la misma, pero así mismo busca nuevas oportunidades de mejora, así

como el progreso del desarrollo en los procesos de enseñanza y aprendizaje, cumpliendo los propósitos y objetivos planteados, los cuales conducen a una formación continua que les permite llegar a ser capaces de atender las necesidades o áreas de oportunidad durante la formación docente.

## **2.1 Intención**

El presente informe tiene como propósito trabajar con la educación socioemocional al igual que el autoconocimiento que tienen los adolescentes, ya que en el aula es fundamental para un correcto desarrollo y conformación de su personalidad con la posibilidad de lograrse durante el presente ciclo a través de la experiencia adquirida de las prácticas profesionales realizadas en la escuela secundaria coordinadas por los programas de prácticas y vida escolar, así como aprendizajes en el servicio, correspondientes al plan de estudios 2018 y concluir la formación inicial con el trabajo de titulación de la Licenciatura en Enseñanza y Aprendizaje, la Formación Ética y Ciudadana en educación secundaria, la intervención va a contribuir al fortalecimiento de habilidades así como los conocimientos que en el futuro ayudarán al manejo de situaciones ya sean académicas o sociales, diseñando y empleando situaciones didácticas para favorecer la educación socioemocional a través del autoconocimiento en el primer grado grupo “B”

Los alumnos se consideran como un factor fundamental para desarrollar las estrategias educativas planteadas, es por ello necesario generar ambientes áulicos armoniosos, sobre todo con apoyo y motivación creando una mejor relación con el estudiante al igual que aprendizajes esperados o habilidades deseadas como en este caso el autoconocimiento emocional, siendo así una guía.

El docente es uno de los principales motores para promover la educación, teniendo así una gran oportunidad de mejorar el futuro del país asume la responsabilidad de ser un guía para los jóvenes estudiantes, dando un acompañamiento en sus aprendizajes, fomentando los valores, emociones y desarrollando sus habilidades cognoscitivas para que esto también ayude en un futuro, al igual, seguir trascendiendo en generaciones.

Teniendo en cuenta que la escuela es el segundo hogar de los alumnos, los adolescentes se encuentran conviviendo 8 horas diarias en la escuela, alrededor de compañeros así como maestros, por ende, el docente debe de llegar al aula con una buena actitud para generar un ambiente armónico que propicie el aprendizaje, al igual que la confianza y sobre todo el interés de las actividades diarias, evitando el aburrimiento o encuentros tediosos ya que esto afectará en sus aprendizajes y en la relación alumno-docente, ya que puede llegar a retomar la educación tradicional por el desinterés del alumno en las clases, esto puede provocar que el docente más allá de ser estricto ser enojón dando resultado del miedo en clase por los regaños que puedan llegar a recibir afectando el objetivo del aprendizaje esperado.

El que un grupo deba estar en completo silencio no significa que estén teniendo algún aprendizaje, los adolescentes deben de socializar, conocerse, ser más abiertos, al momento de participar durante la clase, hablar para aclarar las dudas que llegaran a surgir, un alumno que se encuentra en total silencio, que no se relacione al menos con un compañero es señal que algo anda mal, teniendo problemas sociales o de confianza, por ello el docente debe de guiar al alumno no a encerrarse en sí mismo solo por tener un aula en completo silencio, en ocasiones no llegan a participar o expresar sus opiniones por el miedo a equivocarse frente a sus compañeros ya que siendo adolescentes se busca la aprobación de los amigos, lo cual genera emociones negativas, como es el miedo o enojo. Así mismo el docente siendo el regulador del grupo debe de incentivar más los valores en el grupo generando más confianza entre los involucrados, evitando las llamadas de atención y más bien las correcciones ayudarían más que crear emociones que alejen la relación ya que una buena relación entre los alumnos y el docente incentiva a mejorar las habilidades de aprendizaje, creatividad, estrategias didácticas, autoconocimiento y relaciones sociales así como emocionales dejando de lado la escuela tradicional que sólo es tener en silencio al alumno que muy pocas veces se genera algún tipo de aprendizaje y ser más humanista como docente.

Al tener una emoción negativa comenzando el día puede ser base para no sentirse bien dentro de las labores cotidianas y durante la adolescencia la observamos con mayor frecuencia por todos los cambios emocionales, hormonales o físicos que genera al igual de

la relación que tiene con los demás, es por esto que el docente más allá de ver y regañar al alumno por no querer desarrollar las actividades diarias, tiene la tarea de buscar alguna estrategia para integrar al educando al desarrollo de las actividades esperando mejores resultados en el aprendizaje y habilidades.

De tal manera con el presente documento busca mejorar la calidad de la educación dentro de la escuela secundaria, por medio del autoconocimiento socioemocional.

Actualmente se ha dejado de lado las emociones, en este caso de los adolescentes y únicamente se ha estado enfocando en lo que puede llegar a memorizar, porque no se llega al objetivo del aprendizaje que esperamos, en el cual interfiere el estado de ánimo del estudiante, la dispersión en la que tengan durante las clases.

Mediante al diagnóstico retrospectivo sobre mis competencias profesionales y genéricas, así como detectar el problema más sobresaliente que existe en el aula durante mis prácticas de observación asimismo haciendo comparaciones del cómo eran los adolescentes antes, durante y después de pandemia, fue posible establecer mi tema de investigación que se relacionaría con mi competencia profesional a fortalecer y saber en lo que se enfrentaban los adolescentes emocionalmente.

Considerando que hasta el momento existen pocas investigaciones en relación a mi tema, desde mi punto de vista, es importante trabajar con las emociones, aprender a regular, conocer más como poder expresarse porque se prevén los problemas a futuro, y se beneficiaría el estudiando con el aprendizaje, la expresión o la socialización.

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.” (Aprendizajes clave, SEP, 2018 p. 162)

La adolescencia es un periodo con una gran cantidad de cambios que afectan tanto en el aspecto físico como en el terreno emocional. Ésta es una etapa de adaptación tanto

para el propio adolescente como para sus padres o madres, una fase de su vida en la que se definen muchos aspectos de su identidad y su personalidad. Los cambios de humor son comunes al llegar a la etapa adolescente y en la gran mayoría de las ocasiones están ocasionados por los cambios hormonales que se sufren en esta etapa de la vida, haciendo que, aunque en un momento el adolescente se sienta cómodo y relajado, pero puede ser que en cuestión de segundos muestre una actitud totalmente contraria.

El estado emocional de un alumno afecta directamente el almacenamiento y la recuperación de la información que se le proporciona. Cuando experimentamos emociones negativas, tendemos ser más analíticos, por otro lado, si enfrentamos altos niveles de estrés y ansiedad, es poco probable que recordemos lo que aprendimos, esto explica por qué algunos estudiantes “se bloquean” durante un examen, por los nervios al no estudiar o el miedo de sacar una calificación.

En cuanto a su aprendizaje puede afectar las emociones que carga desde casa, los problemas que tienen por ejemplo sus papás y aunque no tengan nada que ver con el adolescente se refleja en las actitudes que tiene en la escuela o con la sociedad ya sea porque es callado, tímido o incluso violento porque no sabe cómo expresar lo que siente o tiene miedo de que digan los demás sobre el adolescente, afecta en su rendimiento escolar ya que lo único en que se enfoca en ese momento son en dichos problemas, no necesariamente tienen que ver con mamá y papá, también en esta etapa es muy común que los adolescentes tengan novio o novia ya que están en esa etapa de “enamoramiento” quieren experimentar que se siente estar con otra persona y sea su centro de atención el cual también afecta, porque están tan inmersos en su cariño entre ambos que se olvidan de sus responsabilidades académicas.

Con este plan de intervención se pretende lograr las siguientes competencias:

#### GENERICAS

- Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos
- Se expresa adecuadamente de manera oral y escrita en su propia lengua.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal.

#### PROFESIONALES

- Utiliza estrategias didácticas para promover un ambiente propicio para el aprendizaje.
- Promueve un clima de confianza en el aula que permita desarrollar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional

Una vez desarrolladas estas competencias se propone crear estrategias de ayuda para los docentes mediante las cuales conozcan a sus alumnos para así poder crear una buena relación y a su vez favorecer el autoconocimiento emocional y se mejoren las relaciones de convivencia entre compañeros, dentro y fuera del aula.

Al tener una buena relación con los alumnos genera un mejor ambiente de aprendizaje siendo participativos, aprendiendo a expresar lo que sienten, generando más autonomía, cumpliendo así las competencias a lograr ya que es necesario conocer el tipo de estudiantes que tenemos, como se relacionan entre ellos mismos, la confianza que transmiten, para poder así generar estrategias ya sea para el fortalecimiento o creación de dichas habilidades que favorece al alumno como al docente.

### **2.2 Diagnóstico**

El diagnóstico nos permite conocer acerca de las fortalezas, debilidades, oportunidades que se desarrollan en un entorno determinado también ayuda a la creación del diseño de estrategias de mejora.

Es decir, el diagnóstico “es un proceso de indagación científica, apoyado en una base epistemológica y cuyo objeto lo constituye la totalidad de los sujetos o entidades considerados desde su complejidad y abarcando la globalidad de su situación” (Molla, 2004, p.4)

El aspecto emocional, basándome en la definición de Rafael Bisquerra, es un proceso educativo, continuo y permanente, que busca desarrollar las habilidades emocionales para plantar cara a los retos del día a día, con la finalidad de mejorar nuestro bienestar personal. La integración del niño en la escuela implica el desprendimiento del mundo familiar que conocen y, por otra parte, implica al mismo tiempo la interrelación con personas nuevas y ajenas a su círculo familiar. Todo ello demandará nuevas habilidades sociales. Alagarda 2015.

Ahora estamos descubriendo que enseñar habilidades sociales y emocionales a los niños desde que tienen cinco años hasta la universidad es muy eficaz, los vuelve más cívicos, mucho mejor estudiantes. Goleman (2012).

Es necesario que los alumnos aprendan a reconocer sus emociones así como las de los demás, hablar sobre ellas y a gestionarlas en cada momento para que se conviva de manera armoniosa dentro de cada uno de sus espacios de convivencia, por ello, es necesario trabajar con la educación socioemocional, por este motivo es fundamental para su desarrollo académico al igual que su conformación de la personalidad ya que se carece durante las actividades que se realizan dentro del aula, recordemos que venimos cargando con problemas tras una pandemia (COVID-19), dejando secuelas emocionales que en ciertos momentos han implicado que como docentes tengamos que reconfigurar nuestra manera de impartir clases y ser más humanistas.

Con el uso del diario del profesor, se ha logrado conocer la manera en como aprenden mejor los alumnos, lo cual se llevó a una mejor observación durante la primera jornada de observación y durante las de conducción. Esto ayudó a proponer estrategias innovadoras que capturarán la atención del estudiante, siendo más dinámicas, de igual manera conlleva a detectar situaciones de interacción entre compañeros o algún tipo de crisis educativa, lo cual es una oportunidad de transformación a lo positivo, es decir, a la mejora educativa, teniendo en cuenta el autoconocimiento socioemocional.

De la misma manera se detectaron algunas barreras de aprendizaje, que impedían el trabajo en equipo y la interacción entre compañeros, afectando los aprendizajes esperados o la comprensión de algunos temas, así como la participación durante las clases, a pesar de las circunstancias, existen áreas de oportunidad como la motivación entre compañeros o la inclusión, con la implementación de estrategias se refuerzan esas cualidades del grupo logrando un mejor aprovechamiento escolar, generando más interacción en las participaciones y sobre todo la interacción alumno-alumno al igual que alumno-maestro. Descrito en el diario del profesor:

Existe el respeto mutuo dentro del aula, también la atención y cortesía, por lo regular es así todas las clases, aunque suele haber momentos en los cuales están muy desinquietos pero se van regularizando, las distracciones que suelen tener les cuesta comprender algunos temas lo cual se refleja en la participación y trabajo en clase. (Rescatado del diario del profesor 26-01-23)

Al identificar estas problemáticas de manera analítica, permite al docente tener una mejor comprensión de los alumnos, para poder así llevar a cabo estrategias didácticas acorde a su aprendizaje, generando material didáctico para el reforzamiento de sus habilidades cognitivas, analíticas y de comprensión.

Se realizó un diagnóstico en el cual las preguntas estaban relacionadas en cómo se sentían estando en la escuela, su hogar o en su entorno social, esto con el fin de observar que tipo de emociones predominan más en ellos porque las emociones siempre están en constante cambio, lo que percibí fue que regularmente se sienten tristes o molestos estando en sus casas, en la escuela se sienten más tranquilos, felices pero inseguros por su cuerpo y todos los cambios físicos y hormonales que tienen, ahora bien, en el autoconocimiento realizaron un dibujo en el cual expresaron como se sentían con ellos mismos relacionado con las emociones básicas (alegría, enojo, desagrado, tristeza y miedo), explicando si se reconocen a sí mismos conforme a sus actitudes y describiendo por qué se sienten felices, enojados o con miedo, esto ayuda a identificar sus emociones en diversas circunstancias.

### **2.3 Planificación**

El nombre de Capulhuac es de origen náhuatl que quiere decir "en el apantli o canal de capulines". Cuenta con una extensión territorial de aproximada de 32.25 Km<sup>2</sup>, lo que equivale al 0.96% del territorio estatal.

La principal actividad económica del pueblo es la elaboración y comercialización de barbacoa al igual que la ganadería, algunos pobladores se dedican al cultivo del maíz y a la hojalatería también se elaboran de manera artesanal dulces típicos como alegrías (dulces de amaranto y miel), palomas, palanquetas, obleas, pinole, muéganos,

La comunidad cuenta con agua potable, caminos pavimentados, 47 escuelas, de las cuales 1 centro de nivel inicial, 12 de preescolar, 15 primarias, 8 secundarias, 5 preparatorias, 4 de nivel superior, 1 centro de nivel CAM y 1 centro de deporte, están incluidas las escuelas particulares al igual que las públicas.

La Escuela Secundaria Oficial No. 0082 "Profr. José Solano" es una institución del sector público, con el turno matutino y vespertino, cuentan con el apoyo de USAER. Existen 3 grados y 5 grupos por cada uno, con 37 alumnos en promedio por cada aula de clases.

El grupo de 1ro "B" es un grupo estudiantil, es algo inquieto, pero muy participativo, son muy dinámicos, por ello es la aplicación de estrategias didácticas relacionadas al autoconocimiento emocional porque existen ocasiones en las que no saben cómo expresarse con sus compañeros lo cual genera pequeños problemas de comunicación, les gusta aprender mediante el juego, ya sea colaborativo, uno que otro alumno no le agrada trabajar de esa manera por cuestión que unos trabajan más y otros menos o de plano no trabajan, incluso tienen el miedo de ser excluidos del equipo o también de manera individual. Es necesario que los alumnos aprendan a trabajar en equipo porque es parte de su formación, de igual manera incrementa más la responsabilidad en el trabajo individual.

Existen alumnos que muestran actitudes de apatía, conformismo, irresponsabilidad y aburrimiento durante las actividades, se pueden hacer presentes acciones de violencia o bullying, directo a sus compañeros que tienen al lado o se cambian de lugar quitándole a uno de sus compañeros, ya sea por cansancio de las clases o por algunos alumnos que

tienen detectado TDA y lento aprendizaje los cuales son los que regularmente no prestan atención a las clases o se distraen con mayor facilidad.

Al término de la primera jornada de conducción dentro de la escuela secundaria se reflejó que los alumnos muestran mayor motivación y disposición al trabajo cuando en esta se incorporan los materiales didactas creativos, los juegos, videos, cuentos, las dinámicas de participación y complementación de organizadores gráficos creativos. Por otro lado, muestran desinterés o aburrimiento cuando las estrategias implementadas se repiten, solo son preguntas y respuestas, los materiales educativos no muestran un propósito divertido o creativo, la actitud del docente es pasiva no asimilar el tema, o los ejemplos no los puedan relacionar con lo que practican día con día.

Se obtuvo como resultado que existen diferentes causas ante este problema desde situaciones emocionales, así como el idealizar o los obstáculos que la misma etapa adolescente plantea al inicio de cada día y si a esto se le suma la actitud del docente nos vemos enfrentados ante una problemática que tiene como solución fácil un regaño, llamada de atención con los orientadores o el castigo de no contar la calificación dentro de esa sesión, pero ese no es el punto, ya que esto mismo genera más desinterés por la materia obstaculizando los aprendizajes y fomentando incluso las emociones negativas, no por ser un aula de clases todo el tiempo el estudiante deba de mantenerse callado, al contrario el socializar incrementa más el desarrollo cognoscitivo, el fortalecer las habilidades sociales y sobre todo a los aprendizajes que se pretenden tener, aparte que es una pérdida de tiempo estar llamando la atención a los alumnos para que exista el silencio, son adolescentes, no todo el tiempo pueden estar callados, pero lo que sí se puede hacer es marcar límites.

El proceso de enseñanza y aprendizaje es un proceso complejo que requiere significativamente un entorno adecuado y favorable para desarrollar interés y motivación para expresarse, participar, integrarse en las sesiones, sobre todo la obtención de los aprendizajes esperados. Por ello es fundamental una formación académica de interés a las necesidades del estudiantado, de sus procesos y ritmos de aprendizaje, con ello proponer acciones, estrategias y metodologías orientadas a favorecer el progreso así como el desarrollo del aprendizaje durante los momentos de clase; inicio, desarrollo y cierre.

Este tipo de problemáticas existentes en los entornos escolares pudieran considerarse no sólo de aprendizaje, sino también, pudieran ser personales, sociales y familiares ya que impiden o retrasan de alguna manera el avance académico. por ello mismo, y para atender tal complejidad es indispensable que el docente establezca objetivos que le permitan proponer y actuar pertinentemente, a lo cual se han considerado las siguientes preguntas de análisis e investigación que profundizan más este tema: ¿De qué manera influyen las emociones básicas en el aprendizaje del alumno? ¿Cómo se puede mejorar la situación o que se propone hacer al respecto? Y ¿Cómo se evalúa la práctica docente ante lo propuesto?

### 3. Ejecución del plan de acción

#### 3.1.1. Secuencia didáctica 1

Estrategias	Actividades	Fecha de aplicación	Recursos	Evaluación	Observaciones
<p><b>¿Quién soy?</b></p> <p><b>Propósito:</b> Que el alumno reconozca las virtudes que posee promoviendo su autoconocimiento</p>	<p><b>Actividad 1</b></p> <p>Mi nombre, mis virtudes</p> <p><b>Propósito:</b> Promover el autoconocimiento de uno mismo pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto ("cómo soy", "cómo me veo"), a partir del cual se construye la autoestima de uno mismo.</p>	25/01/2023	Hojas de color Marcadores	Diagnóstica, formativa	
	<p><b>Actividad 2</b></p> <p>Mi silueta, soy único</p> <p><b>Propósito:</b> Reconocer las fortalezas, aptitudes, características, habilidades.</p>	26/01/2023	Hojas oficio Cinta Plumones	Formativa Analítica	

### 3.1.2. Secuencia didáctica 2

Estrategias	Actividades	Fecha de aplicación	Recursos	Evaluación	Observaciones
<b>Mis emociones</b>  <b>Propósito:</b> Identificar y expresar emociones	<b>Actividad 1</b> Emodiario <b>Propósito:</b> Escribir o dibujar las emociones que experimenta todos los días, como se siente ante situaciones de su entorno.	01/02/2023 en adelante	Video Mini libreta	Formativa.	
	<b>Actividad 2</b> Emocimetro <b>Propósito:</b> Analiza episodios emocionales que ha vivido recientemente, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias.	02/02/2023	Emocimetro Lápiz adhesivo Colores Tijeras Broche mariposa Hoja doble cara	Diagnóstica Formativa Participativa	

### 3.1.3. Secuencia didáctica 3

Estrategias	Actividades	Fecha de aplicación	Recursos	Evaluación	Observaciones
<p><b>¿Cómo me ven los demás?</b></p> <p><b>Propósito:</b></p> <p>Desarrollar habilidades</p>	<p><b>Actividad 1:</b></p> <p>Buzón emocional</p> <p><b>Propósito:</b></p> <p>Reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.</p>	<p>01/03/23</p>	<p>Hoja de colores</p> <p>Marcador</p> <p>Buzón emocional</p>	<p>Formativa</p>	
<p>para la expresión, regulación y la gestión de las emociones</p>	<p><b>Actividad 2:</b></p> <p>Explosión emocional</p> <p><b>Propósito:</b></p> <p>Reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.</p>	<p>02/03/23</p>	<p>Globos de colores</p> <p>Marcador</p> <p>Gis</p>	<p>Formativa</p>	

### 3.1.4 Secuencia didáctica 4

Estrategias	Actividades	Fecha de aplicación	Recursos	Evaluación	Observaciones
<p><b>¿En qué parte de mi cuerpo siento mis emociones?</b></p> <p><b>Propósito:</b> Que el alumno detecte en que parte de su cuerpo siente algunas emociones</p>	<p><b>Actividad 1</b></p> <p>Mi yo en plastilina</p> <p><b>Propósito:</b> Identificar las emociones básicas en el cuerpo</p>	<p>08/03/23</p>	<p>Plastilina Palillos Post-it</p>	<p>Diagnóstica, formativa y sumativa.</p>	

#### **4. Observación, evaluación y reflexión**

En el desarrollo de este plan de acción se implementaron recursos metodológicos para evaluar las diversas acciones que se llevaron a cabo a lo largo de este proceso, estos recursos fueron listas de cotejo (ANEXO 2) y las observaciones realizadas en las sesiones de clase en el salón de primer grado, durante la elaboración de las estrategias, las cuales se plasmaron en el diario del profesor, también en algunos momentos fue de manera verbal para mayor comprensión.

La observación consistió en el análisis crítico y un detallado minucioso en las actividades ya sea clase o durante la aplicación de las estrategias, para así poder recuperar información de los alumnos sobre sus actitudes, su interacción social y emocional, así como se expresaban frente al grupo, mediante por ejemplo las participaciones durante la sesión, para así notar el desarrollo o fortalecimiento de sus habilidades y capacidades, esto llevo a elaborar un seguimiento de cada alumno para observar su evolución que fuera preferible positiva.

De igual manera fue indispensable para detectar el ritmo de aprendizaje, así como para identificar a los alumnos con rezago educativo, esto para dar un mayor seguimiento involucrando y motivando más a los alumnos. Al momento de desarrollar una planificación con estrategias que van acorde con los ritmos y estilos de aprendizaje de los estudiantes les va generar que reflexionen, confianza en ellos mismos para participar frente a sus compañeros, desarrolla el pensamiento crítico, una convivencia armoniosa entre alguna otra formación. Cabe resaltar que no se realizó una planeación particular, se identificaron los rasgos que más sobresalieron del grupo, los cuales son las actividades didácticas, cuentos cortos, pequeños juegos para la participación como la lechuga se desoja, el uso de videos, todo esto siempre y cuando no fuera tan repetitivo para que no hubiera aburrimiento o desinterés dentro de la sesión.

La evaluación se realizó mediante la observación, el análisis, la valoración de las actividades recabadas y sobre todo la eficiencia de las estrategias que se desarrollaron, fue a través del diario del profesor, donde se realizaban anotaciones de las fortalezas y progreso de los alumnos o donde se tenía que reforzar. También se realizaron listas de cotejo y una secuencia en una lista grupal la cual también tenía una lista la docente titular

esto para visualizar a los alumnos con bajo aprovechamiento y estar más pendiente de ellos.

En cada momento de la práctica escolar se llevó a cabo una reflexión la cual permitió analizar el progreso de los estudiantes, si existió una mejora del comportamiento al igual de la entrega de trabajos y la obtención de los aprendizajes esperados, con ayuda de las estrategias empleadas, empezando desde la primera semana de observación en la jornada de prácticas se hizo un análisis y reflexión de las actividades y estrategias que se llevarían a cabo para la jornada de conducción, ya que ese fue el momento preciso de conocer un poco a los alumnos, la manera en la que mejor desarrollaban las actividades teniendo claro el tema que se iba a tomar durante la sesión, también se tomaron en cuenta las necesidades del grupo para trabajar sin interrupciones ni problemáticas o si contaban con los recursos necesarios para abordar los temas, como la luz eléctrica, pantalla o libro de texto, al igual brindar facilidades que se pudieran brindar en el espacio de trabajo, como algún material didáctico.

La reflexión del análisis permitió identificar si las actividades o dinámicas alcanzan los propósitos esperados mediante la participación, conducta, entrega de trabajos y desempeño de los estudiantes, esto dio cuenta del proceso por el cual los estudiantes mejoraban o no en cuestión de motivación e interés por las clases, lo cual afortunadamente si dieron buenos resultados.

## 4.1 Análisis de la secuencia didáctica 1

**Asignatura:** Formación Cívica y Ética

**Tema:** Mi nombre, mis virtudes.

**Aprendizaje esperado:** Promover el autoconocimiento de uno mismo, pero también para ayudarles a mejorar su autoconcepto (“Cómo soy”, “Cómo me veo”), a partir del cual se construye la autoestima de uno mismo.

**Actividades a realizar:**

- Realizar una breve contextualización del tema que se va abordar
- Explicar que es un acrónimo realizando un ejemplo en el pizarrón con ayuda del su nombre
- En una hoja de color cada alumno va a realizar el acrónimo de su nombre, teniendo en cuenta las virtudes, fortalezas, valores o emociones que practican mas
- Escribir en la parte de atrás de la hoja un breve texto explicando porque creen que poseen las virtudes, fortalezas, valores o emociones que escribieron en su acrónimo
- Si creen que tienen más características de las anteriores, deberán escribirlas sin importar las letras de su acrónimo

**Materiales y recursos:** Hojas de color y marcadores.

**Producto:** Acrónimo de su nombre con las virtudes o fortalezas, valores o emociones que consideran que poseen

**Evaluación:** Diagnostica, formativa y sumativa.

Esta primera sesión se abordó el día 25 de enero del 2023. Al inicio estaban muy inquietos, ya que era la última clase del día a lo cual ya querían salir del salón, fue la primer problemática porque al inicio no estaban poniendo atención, Cuando comencé la explicación poco a poco fueron integrándose más a la clase, porque les había llamado la atención los colores y más aun no conocían la palabra acrónimo que es el término formado por la unión de elementos de dos o más palabras, constituido normalmente por el principio de la primer letra.

Posteriormente ellos realizaron su acrónimo con base a su nombre, escribiendo las virtudes o fortalezas, valores o emociones que consideran que poseen, (ANEXO 3) Cesar al tener dos nombres preguntaba si era necesario integrar su segundo nombre, lo cual aclare con todo el grupo su pregunta, diciendo que ellos mismos deberían considerar agregar o no su segundo nombre, ya que también es parte de su identidad, de algo que ellos era necesario conocer, la mayoría hizo el acrónimo de su segundo nombre, pero había otros alumnos que no lo hicieron justificando que su nombre estaba muy largo como para poner el segundo.

Al llegar el momento de las participaciones voluntarias les daba “pena” presentarse frente al grupo, a lo cual, expuse primero mi acrónimo para que los alumnos también fueran teniendo confianza.

El primero que paso fue Cesar, al inicio suele ser un poco tímido, pero al momento de ponerse de pie explicando su acrónimo incentivo a más de sus a compañeros a pasar, lo cual para mí fue muy agradable porque poco a poco se iban expresando.

*El docente observo que esta técnica ayudo mucho a la confianza entre los alumnos y maestro alumno, ya que también fomento la participación, la comunicación pero sobre todo que el alumno valla conociéndose a sí mismo (Diario del profesor 25/01/23).* Al terminar cada uno de presentar su acrónimo sus compañeros le aplaudieron, sintiendo ellos una gran gratificación y mucha alegría.

Para la evaluación de este producto fue de manera diagnostica y formativa, ya que primero ellos deben empezar a conocerse y a identificar qué es lo que ellos poseen, al igual al reconocimiento del autoconocimiento, dando el resultado de su trabajo tomando en cuenta las participaciones.

**Asignatura: Formación Cívica y Ética**

**Tema:** Mi silueta, soy único.

**Aprendizaje esperado:** Reconocer las fortalezas, aptitudes, características y habilidades.

**Actividades a realizar:**

- En la hoja oficio escribir su nombre en la parte superior y en el centro hacer una silueta que los represente
- Al terminar la silueta, de manera ordenada cada alumno va a pegar al frente del salón su silueta con ayuda del docente
- Todos los alumnos deberán escribir en la silueta de algunos compañeros las fortalezas, aptitudes, características y habilidades que han visto en cada compañero y si gustan alguna frase que quisieran dedicar.
- Al finalizar el tiempo de escribir en la silueta cada uno deberá ir por ella y tomar su asiento, ahí será momento de querer decorar su silueta o bien leer lo que escribieron
- De manera grupal socializar el trabajo, preguntando como se sintieron, que emociones tuvieron al leer o escribir en las siluetas y si creen que esto va a mejorar su relación grupal

**Materiales y recursos:** Hojas oficio, cinta y Plumones.

**Producto:** Silueta con las fortalezas, aptitudes, características y habilidades.

**Evaluación:** Diagnostica, formativa y sumativa.

Durante la actividad estuvieron todos muy entusiastas del querer escribir a sus compañeros, había algunos que no querían hacer la actividad de pegar su silueta por el miedo a que se burlaran del dibujo o que les escribieran algo malo o que los pudiera herir, en ese momento fue para motivarlos a participar, fomentando el respeto entre compañeros, hacer que fueran practicando la empatía, ya que *es la actitud que tiene una persona para reconocer las emociones en los demás, es decir, es la capacidad de comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales (Goleman, 1995)*

Por ende, esto motivo más a los alumnos a expresar lo que sentían hacia sus compañeros, siempre y cuando siendo positivos para no herir los sentimientos afectándolos de manera emocional. Muchos de ellos escribieron lo que hace destacar más de sus compañeros como la alegría que transmiten, por qué se aislaban si podían ser amigos todos juntos, incluso *frases como la que le escribieron a Alin la cual me agrado mucho, si lloras porque no puedes ver las estrellas las lágrimas no te dejaran ver el sol (diario del profesor 26/01/23)*, (ANEXO 4) me dejo impactada porque de cierta sus compañeros si se dan cuenta que Alin se encuentra emocionalmente mal debido a situaciones familiares, suele ser muy callada, reservada, casi no le gusta participar, pero cuando leyó la frase que le escribieron comenzó a llorar inconsolablemente, en ese momento sus compañeros que estaban alrededor de ella la abrazaron el cual fue un momento muy conmovedor, donde se contagiaron muchas emociones, unos estaban muy felices otros llorando, y algunos viendo a la nada.

De hecho, después de ese momento que tuvieron como compañeros y amigos creo un lazo más fuerte porque al finalizar la actividad Sedano agradeció a las personas que habían escrito en su silueta porque le había hecho falta leer algo que le motivara e hiciera sentir bien ya que en ese momento no se sentía bien, todo esto fue anónimo. (ANEXO 5)

La evaluación fue de manera analítica, debido a la observación del trabajo y formativa ya que fue un proceso que retroalimenta su aprendizaje basado en las emociones y autoconocimiento.

## Análisis de la secuencia didáctica 2

**Asignatura:** Formación Cívica y Ética

**Tema:** Emodiario.

**Aprendizaje esperado:** Escribir o dibujar las emociones que experimenta todos los días, como se siente ante las situaciones de su entorno.

**Actividades a realizar:**

- Dar una breve explicación en lo que consiste un emodiario
- Observar el video “¿Cuándo fue la última vez que hablaste de cómo te sentías en verdad?”
- En el cuadernillo hacer una caratula para identificar a quien pertenece
- Deberá ser forrado y personalizado
- Escribir en el emodiario los acontecimientos más importantes o sobresalientes que les pasen de igual manera todas las emociones básicas que experimenten ya sean positivas o negativas

**Materiales y recursos:** Video “¿Qué pasa por tu mente?” UNICEF [https://www.facebook.com/unicefenespanol/videos/qu%C3%A9-pasa-por-tu-mente/510742037554643/?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/unicefenespanol/videos/qu%C3%A9-pasa-por-tu-mente/510742037554643/?locale=es_LA) y mini libreta. (ANEXO 6)

**Producto:** Emodiario donde expresen como se sienten realmente día con día.

**Evaluación:** Diagnostica, formativa y es de seguimiento continuo

La estrategia del “emodiarario” (ANEXO 6) fue de manera más personal, y con autorización de los alumnos, les di su cuadernillo para que lo personalizaran, todo era libre, a excepción que alguien lo leyera sin autorización eso va incluyéndome, ya que estos escritos contenían textos muy personales y no lo podían leer personas que no tuvieran confianza o la autorización.

Estos “emodiararios” cada quien lo tenía una semana para poder escribir lo que creían más conveniente, y todos los miércoles me lo daban yo pedía la autorización de leerlos a lo cual todos accedían ya que es una edad en donde regularmente los adolescentes quieren ser escuchados o tomados en cuenta, la mayor parte de alumnos viene de familias moderadamente funcionales (ANEXO 1) a lo cual tener atención es algo de lo que les gustaría tener, alguien con quien expresar su sentir, y al día siguiente que tenemos clase les regreso su emodiarario con una estampa, ya que esto no se le puede dar calificación porque se empiezan a expresar y a eso no se le pone una nota.

Son libres de escribir, lo que más prefieran y pude observar que la mayoría después de la pandemia ya no querían dejar de usar el cubre bocas ya que no es de uso obligatorio en la institución, pero la mayoría no lo quiere dejar porque les genero una inseguridad no tenerlo puesto, como los granitos lo cual es muy normal porque están en ese cambio hormonal, están dejando de ser niños, llegando a ser inevitables los granitos, también no les agrada su nariz o la sonrisa, porque creen que se ven mal físicamente y eso van a causar burlas o agresiones, lo cual es totalmente incorrecto, pero uno de ellos escribió que solo quería la aprobación de todos, esto nos quiere decir que no cuentan con buena autoestima, no se aceptan a ellos mismos, les falta autoconocerse, inclusive hay alumnos que se sienten inseguros en su propio hogar por los regaños o golpes de parte de sus papás o sus hermanos, hay alumnos que vienen de familias disfunciones y eso también les afecta emocionalmente.

Todo esto fue al inicio en las primeras páginas que no se había trabajado con las emociones, la autoestima y sobre todo el autoconocimiento pero después al ir conociendo más sobre estos conceptos se vio más el cambio que tenían sobre lo que escribían, ya se querían más a unos mismos, expresaban de mejor manera sus emociones básicas (alegría,

tristeza, miedo, furia y disgusto). Por eso mismo es una evaluación de seguimiento constante.

**Asignatura: Formación Cívica y Ética**

**Tema:** Emociometro.

**Aprendizaje esperado:** Analiza episodios emocionales que ha vivido recientemente, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencia.

**Actividades a realizar:**

- Colorear las 5 emociones correspondientes a los colores: alegría-amarillo, tristeza-azul, furia-rojo, disgusto-verde, miedo-morado. Estos colores en relación a la película de intensamente para que puedan identificarlos con mayor facilidad y no tengan complejidad
- Recortar la copia del emociometro (circulo y flecha)
- Pegar la flecha y el circulo en el papel doble cara, trazarlos para después nuevamente recortarlos y unirlos

**Materiales y recursos:** Hoja de doble cara, lápiz adhesivo, colores, tijeras.

**Producto:** Participación, identificación y razonamiento de las emociones utilizando su expresión, realizando un registro en la lista de cotejo.

**Evaluación:** Diagnostica, formativa, participativa

El emocimetro (ANEXO 7), fue más enfocado también con el emodiario, ambos están relacionados porque se está enfocando más a las emociones, como identificarlas al igual al momento de expresarlas.

También como identificar las emociones básicas, alegría-amarillo, tristeza-azul, furia-rojo, disgusto-verde, miedo-morado, estos colores son en relación a la película de intensamente para que puedan identificarlos con mayor facilidad y no tengan complejidad. Ya que al ver la película ellos se familiarizan más con los personajes, teniéndolos en memoria, porque son tienen colores llamativos, personalidad, y se cuenta una historia,

Al momento de explicarles como es el uso del emocimetro no lograban entender, ya cuando ejemplifique más entendieron mejor la actividad y la pusieron en práctica con sus compañeros haciéndose preguntas como que es lo que sienten cuando los regañan, o cuando les dan algún premio o felicitación.

Fue un momento de convivencia armónica, aún más porque ellos se iban conociendo entre sí, preguntándose incluso que sienten cuando ven a la chica que les gusta, es agradable tener este tipo de reacciones, porque da a entender que les gustan las actividades y abre la puerta de seguir realizándolas, mejor aún es la relación que tienen porque como son de primero no se conocen y esta es la oportunidad de hacerlo, muchas veces la aprovechan pero hay otras ocasiones que se les tiene que apoyar un poco más.

*Los alumnos van progresando conforme a las actividades realizadas, van identificando más las emociones, como deben de regular la intensidad y son más empáticos (Diario del profesor 02/02/2023)*

## 4.2 Análisis de la secuencia didáctica 3

**Asignatura:** Formación Cívica y Ética

**Tema:** Buzón emocional.

**Aprendizaje esperado:** Reconoce el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás

**Actividades a realizar:**

- Hacer una carta a alguien del salón donde expresen cosas positivas como negativas pero si son negativas van a ser más como una recomendación o un punto de vista para evitar asuntos de mal gusto
- Al terminar la carta deberá ser depositada en el buzón emocional para que a la siguiente clase se haga entrega de las cartas por medio de la docente

**Materiales y recursos:** Hoja de colores, marcador y Buzón emocional.

**Producto:** Carta

Participación, manejo e identificación de las emociones.

**Evaluación:** Formativa

Esta actividad es similar a la actividad de la silueta porque ambos aportan, pero con la diferencia que en la carta ya va más la madurez emocional con la que se han ido formado en estas sesiones incluyendo algo negativo, de ahí podemos visualizar como se sintieron con esa opinión o aportación igual si lo consideran ocupar el emocímetro.

Durante esta sesión fueron más serios, no se tomaron las cosas a relajo, identificaron bien a quien entregarle la carta, al inicio cuando la leyeron unos si se molestaron, explicaron el porqué de su molestia, pero al momento que ellos mismos analizaron el contenido de la carta se percataron que no los estaban atacando ni nada por el estilo, solo estaban expresando su punto de vista intentando hacer de la mejor manera para que nadie saliera herido.

Hubo participaciones voluntarias donde expresaron su sentir y como ellos incluso se comprometían a cambiar ciertos comportamientos negativos para así poder tener una mejor convivencia entre compañeros.

Considero que esta ha sido de las sesiones más fructíferas porque ya fueron expresándose mejor bajo situaciones inclusive incómodas, por eso mismo es que la evaluación fue formativa porque se está teniendo en cuenta el avance que están teniendo conforme a lo socioemocional en este caso y a la empatía (ANEXO 8).

**Asignatura: Formación Cívica y Ética**

**Tema:** Explosión emocional.

**Aprendizaje esperado:** Reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.

**Actividades a realizar:**

- En un papel deberán escribir la profesión o el oficio de lo que se quieren dedicar a futuro
- Inflar el globo colocando su nombre
- De manera ordenada salir a la cancha 1 para aventar su globo y no permitir que se caiga o lo tiene algún otro compañero
- Si el globo lo llegan a tronar o perder por no cuidarlo en automático están descalificados, pasan a la banca
- En cuanto se haya terminado el trabajo pasar directamente al salón y socializar

**Materiales y recursos:** Globos de colores, Marcador y Gis.

**Producto:** Participación, colaboración e identificación de las emociones

**Evaluación:** Diagnostica, formativa y sumativa.

Todos estaban súper animados porque iban a salir a jugar con los globos, los cuales subieron su nivel de dopamina porque el hecho de realizar una actividad fuera del salón de clases y más aún si involucra diversión eso les genera mucha alegría al momento de realizar la estrategia.

El papelito que se metió en el globo el cual contenía a lo que se van a dedicar en el futuro, se agregó con el propósito de “cuidar” ese futuro que tienen trazado, que nadie más podría interferir por más que se metan y quieran arruinar los planes, se iban a defender sin faltar el respeto, y así seguir adelante.

En ese momento todos estuvieron corriendo, brincando, a otros se les fue su globo y por poco no lo recuperaban, uno no prestaron atención a las instrucciones a lo cual ellos mismos rompieron su sueño, es decir, el globo,

Esto llevo a generar disgustos y pequeñas discusiones porque llegaban a hacer trampa, pero en este caso interfiere el docente como mediador de la situación, se aclaran las situaciones problemáticas y se sigue en la actividad.

Al estar ya todos dentro del salón (ANEXO 9) de clases se les brindo la explicación, el propósito de la actividad y al finalizar se hizo una cuenta de los sueños que lograron sobrevivir, de igual manera deberán hacer una reflexión en su cuaderno, donde explicaron a detalle cómo se sintieron al perder su globo algunos se sentían tristes por haber perdido su globo.

La evaluación más que nada fue formativa porque aparte de tener una formación en el presente ellos ya van a tener la idea del porque quieren futuramente, siguiendo un proceso para logara su objetivo, y nunca darse por vencidos sin importar las circunstancias o las adversidades.

### 4.3 Análisis de la secuencia didáctica 4

**Asignatura:** Formación Cívica y Ética

**Tema:** Mi yo en plastilina

**Aprendizaje esperado:** Identificar las emociones básicas en el cuerpo

**Actividades a realizar:**

- Dar contexto del tema a realizar
- Deberán realizar un muñeco de plastilina
- Con los post-it deberán escribir cuanto sea necesario las 5 emociones básicas y a un lado una parte del cuerpo donde sientan alguno de estos enunciados: Cuando te llaman la atención algún maestro o tus papás ¿cómo te sientes? ¿cómo te sientes al estar con tus amigos? ¿cuándo te molestan en que parte del cuerpo sientes la emoción de la furia? Por mencionar algunos ya que entre compañeros también se van a preguntar
- Socializar de forma grupal

**Materiales y recursos:** Plastilina, palillos y post-it

**Producto:** Muñeco de plastilina

**Evaluación:** Diagnostica, formativa y sumativa.

Esta actividad fue una de mis favoritas porque analizando las actitudes que ya tenían los alumnos ya haciendo una comparación de cómo eran al inicio del ciclo fue un cambio radical porque ya se relacionan más entre ellos mismos, se les va quitando la pena y se motivan más al realizar las actividades de esta sesión así como la de los demás temas existentes en este curso.

La actividad fomento el autoconocimiento socioemocional y ayudo al fortalecimiento de las actividades y conocimientos también no dejando atrás la evaluación formativa que servía de seguimiento al alcance de los alumnos.

Durante la actividad la desarrollaron de manera pacífica argumentando todo lo que anteriormente habían estado aprendiendo, y disfrutando del momento con ellos mismos ya que les había puesto canciones de su agrado para que se mantuvieran en un solo lugar claro, siempre y cuando se dedicaran a su trabajo, ayudo más a la dedicación del mismo generando una mejor comprensión, ya que esto fue una petición del alumnado cabe aclarar que no siempre el docente atenderá sus peticiones ya que los temas a abordar son mejor cuando no hay algún otro distractor (ANEXO 10).

## **5. Conclusiones y recomendaciones**

El autoconocimiento socioemocional es una metodología, una pedagogía, una filosofía de educar, no con solo algunas cuantas técnicas o un poco de teoría en torno de las emociones, sino una forma de ver, comprender y enfocar la educación de cualquier colectivo ya que tener emociones no es algo característico de un solo grupo de personas con un perfil determinado o de una persona, tampoco son competencias que solo aquellos que realizan determinados trabajos a sociales deban poseer, es una actualización de conocimientos ya que se encuentran en constante cambio por lo que debería aplicarse a cualquier entorno ya sea social, educativo, personal, laboral o familiar, porque sus beneficios para la salud mental así como la física y en definitiva para el bienestar del individuo se debe de mantener con mucho cuidado.

Todo esto no se debe de tomar a la ligera porque todo va en relación a nuestra salud mental, porque si nos encontramos estables mentalmente nuestras relaciones sociales mejoraran ya que al dar amor, entendimiento y aprender a expresarnos y gestionar nuestras emociones de forma responsable, más empática, más solidaria, más feliz, más en contacto con el otro, más igualitaria, menos estresante, más coherente con lo que se necesita y se quiere, más fluida, más constructiva, más satisfactoria.

El análisis y la reflexión de las estrategias trabajadas en este plan de acción me permitieron identificar los resultados obtenidos, las dificultades o problemáticas y las mejoras, al igual pude identificar los avances en cuestión al comportamiento y desarrollo de los alumnos el diario de emociones, el acrónimo, las silueta que los representaba, un emocimetro, el buzón de emociones, la manualidad del muñeco de plastilina al igual que la explosión de emociones en las actividades de enseñanza-aprendizaje.

Los resultados que se obtuvieron de cada una de las estrategias fueron positivos los cuales generaron una gran satisfacción al observar que si había cambios en su autoconocimiento socioemocional ya que son base fundamental en el desarrollo del aprendizaje, con ayuda de los instrumentos de evaluación planteados en el informe los cuales fueron, el diagnostico (ANEXO 11), y a través de la observación durante las jornadas de prácticas.

Estos procesos de análisis, incitan al docente a indagar más sobre el tema, asumir la importancia del aprendizaje significativo y su relación con las emociones, ya que si el docente quiere mejorar su práctica, debe establecer nuevas metodologías que vayan siendo innovadoras y no repetitivas para evitar el aburrimiento del alumno, que direccionen a un ambiente de aprendizaje competente en donde el alumno ponga en acción de sus capacidades a través del autoconocimiento socioemocional, ya puede lograr grandes avances en el aprovechamiento académico, logrando que los alumnos no solo aprehendan la teoría sino que sea capaz de adquirirlo como fundamental y ponerlo en práctica en su vida cotidiana ya que lo que aprendido resulta relevante y útil para su futuro escolar, social y personal.

Presentando los resultados y uno que otro percance durante el desarrollo de las estrategias para atender el problema central mediante el autoconocimiento socioemocional en los alumnos de primer grado.

La estrategia “*Mi nombre, mis virtudes*” fue base fundamental para introducir al tema del autoconocimiento en el alumno, al inicio no comprendían la finalidad de la actividad pero al ir introduciendo más al tema pudieron relacionarse, por ende, se observó una buena comprensión del mismo.

*Mi silueta, soy único*, Fue la segunda estrategia con la que se trabajó, en relación con la primer estrategia, ya que después de identificar las propias virtudes era momento en averiguar cómo es que las demás personas observan o poseen un criterio de uno mismo, todo esto se inició de manera positiva para fomentar la confianza entre compañeros y alumnos con docente.

Las emociones jugaran un papel muy importante dentro del desarrollo de las actividades escolares, así como del alumno, por ende si no se siente bien o no está dispuesto positivamente este mostrará actitudes negativas y un menor desempeño dentro de la clase, es por ello la importancia de identificar cómo se entra a la sesión desde un punto de vista emocional tanto del docente como del alumno.

Por eso también se vio como estrategia la elaboración de un “*Emodiario*” El cual se plasman acontecimientos importantes de manera emocional, por ejemplo por qué están

muy felices o muy tristes, aparte de la emoción que van a identificar también deberán hacer una pequeña descripción de como los hace sentir esa emoción, se llevó a cabo todos los días, aunque claro habrá días en los que no existirá la oportunidad. El propósito de proyectar el video de “¿Cuándo fue la última vez que hablaste de cómo te sentías en verdad?” fue para ayudarlos a entrar en confianza, ya que si no confiaban en una persona con quien hablar de lo que les llegaba a agobiar, lo podía relatar en su emodiario, así de alguna manera también se les quitaba un peso de encima y podían seguir continuando con sus actividades distraídas.

El “*Emociometro*” va en relación al emodiario porque si no llegaban a escribir podrían llegar a expresar las emociones que el alumno desee, puede expresarse mediante este material que tan furioso este, del número 1 (bajo) ,2 (medio) y 3 (alto), lo cual ayudo a la mayoría que no quería hacer una descripción en su cuadernillo, podría expresarse con el emociometro escribiendo solo los datos más relevantes.

Dentro del “*Buzón emocional*” se introdujeron las cartas que se escribieron entre compañeros expresando como veían la persona a quien eligieron, tanto positivo y negativo, claro sin faltar al respeto en lo que escribían ya que esto podía generar el deterioro de la confianza en sus compañeros y podría causar un problema interno como la baja autoestima

Durante la “*Explosión emocional*” se realizó la primer parte en la cancha estaban muy inquietos porque lo tomaban más como diversión aunque realmente lo fue, pero con limites por los daños que se pudieran ocasionar, de igual manera aquí tenían que cuidar su propio bienestar cuidando su globo que no fuera reventado por sus compañeros o tocara el piso

Y por último pero no menos importante “*Mi yo en plastilina*” fue una de las actividades más divertidas porque ellos mismos crearon su figura con plastilina, aquí todo era libre todo dependía de su imaginación y sobre todo como ellos se veían, el manejo del autoconocimiento socioemocional que fueron desarrollando a lo largo de las actividades, la tome más como una evaluación, para ver si los alumnos habían cumplido con los aprendizajes esperados anteriores y más aun así podían relacionar.

Todas las actividades afortunadamente resultaron un éxito, los alumnos expresaban cómo se sentían al desahogar sus frustraciones o alguna emoción que no podían expresar ya sea por inseguridad, miedo, o alguna otra razón interna. Ayudo a que tuvieran más confianza en sí mismos, mejoraran su identidad con el autoconocimiento socioemocional favoreciendo su interacción social.

Me llevo una experiencia agradable ya que por medio de las emociones podemos expresar nuestro comportamiento, sabiendo que todo se integra desde la niñez, de la relación con nuestra familia nuclear, es decir con los papás ya que son punto de partida para tener un autoconocimiento esencial y el desarrollo socioemocional, ya que este mismo va a intervenir en el futuro de la manera en la que se fue trabajando en el pasado y el presente.

## 6. Referencias

- Bisquerra, R. (2002). La competencia emocional, en M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría Barcelona: Praxis, 144/69-144/83.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa (RIE), 21, 1, 7-43.
- Maslow., A. (1968). Hacia una Psicología del Ser.
- Goleman, D. (2013, abril). El cerebro y la inteligencia emocional nuevos descubrimientos.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999a). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Seconds, S. (2020). Explorando la Rueda de las Emociones de Plutchik. Six Seconds.
- Calixto, E. (s. f.). Emociones en el cerebro | Eduardo Calixto. Revista de la Universidad de México.

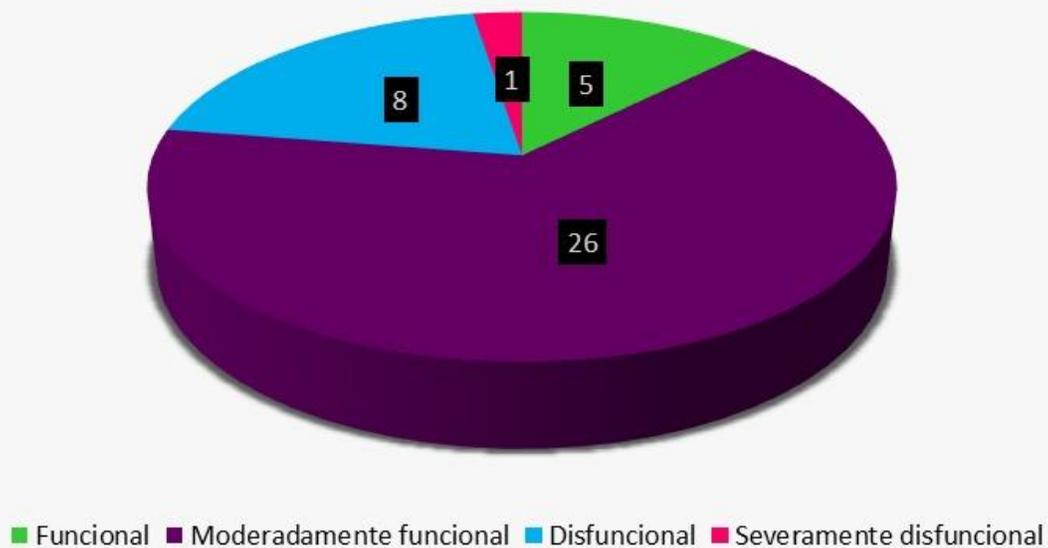
# **7. Anexos**

ANEXO 1 Graficas de los estilos de aprendizaje y la clasificación de familia

### Los 4 estilos de Aprendizaje



### Clasificación de las familias



## Prueba de VAK

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL No. 82  
"PEOFR. JOSÉ SOLANO"  
TURNO MATUTINO

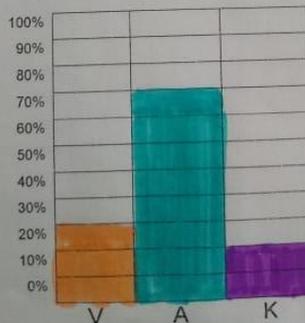
Nombre del alumno: García González Karlo Guadalupe DLE: 11

### PRUEBA DE VAK

Instrucciones: En cada fila, elige la situación con la que más te identificas y marca con una "X" delante de ella.

	V		A		K
1	Generalmente pienso con imágenes.		Me gusta pensar en lo que escucho		Me gustan las emociones fuertes
2	Me atrae mucho el cine y/o las artes visuales		Me atrae mucho la música y/o cantar	X	Me gusta mucho bailar y/o los deportes
3	Disfruto platicar cuando veo a la persona		Disfruto platicar por teléfono	X	Disfruto cuando platico y hago ruido o me río
4	Recuerdo más cuando lo escribo		Recuerdo más cuando lo repito	X	Recuerdo más cuando evoco sensaciones
5	Aprendo mejor cuando el profesor utiliza el pizarrón o proyector	X	Aprendo mejor cuando el profesor platica el tema en forma amena		Aprendo mejor cuando el profesor utiliza técnicas grupales muy activas
6	Cundo me dan instrucciones, prefiero que me las den por escrito		Cuando me dan instrucciones, recuerdo principalmente lo que me dijeron	X	Cuando me dan instrucciones, prefiero que me demuestren con movimientos lo que tengo que hacer
7	Me gusta combinar mi ropa, pongo mucho cuidado en mi vestimenta	X	Me gusta oír lo que me dicen sobre mi ropa		En cuanto a tu ropa, me gusta ante todo la comunidad
8	Mi forma de hablar es muy rápida		Hablo con diferentes entonaciones y puedo repetir en la plática lo que dijo otra persona	X	Me gusta utilizar ademanes cuando me comunico
9	Me gusta visualizar lo que quiero lograr, lo veo antes en mi mente		Me gusta platicar a alguien lo que quiero lograr	X	Cuando quiero lograr algo, pienso en la sensación de satisfacción que me proporcionará
10	Cuando te aburres en clase, te gusta hacer dibujos o garabatos en un papel		Cuando te aburres en el salón, te gusta platicar con tu vecino.	X	Es muy inquieto en el salón y te es difícil permanecer en tu lugar sin moverte.
	Suma	1	Suma	7	Suma

Suma cada columna, multiplica el resultado por 10 y gráfica: izquierda= V, centro= A, derecha= K.



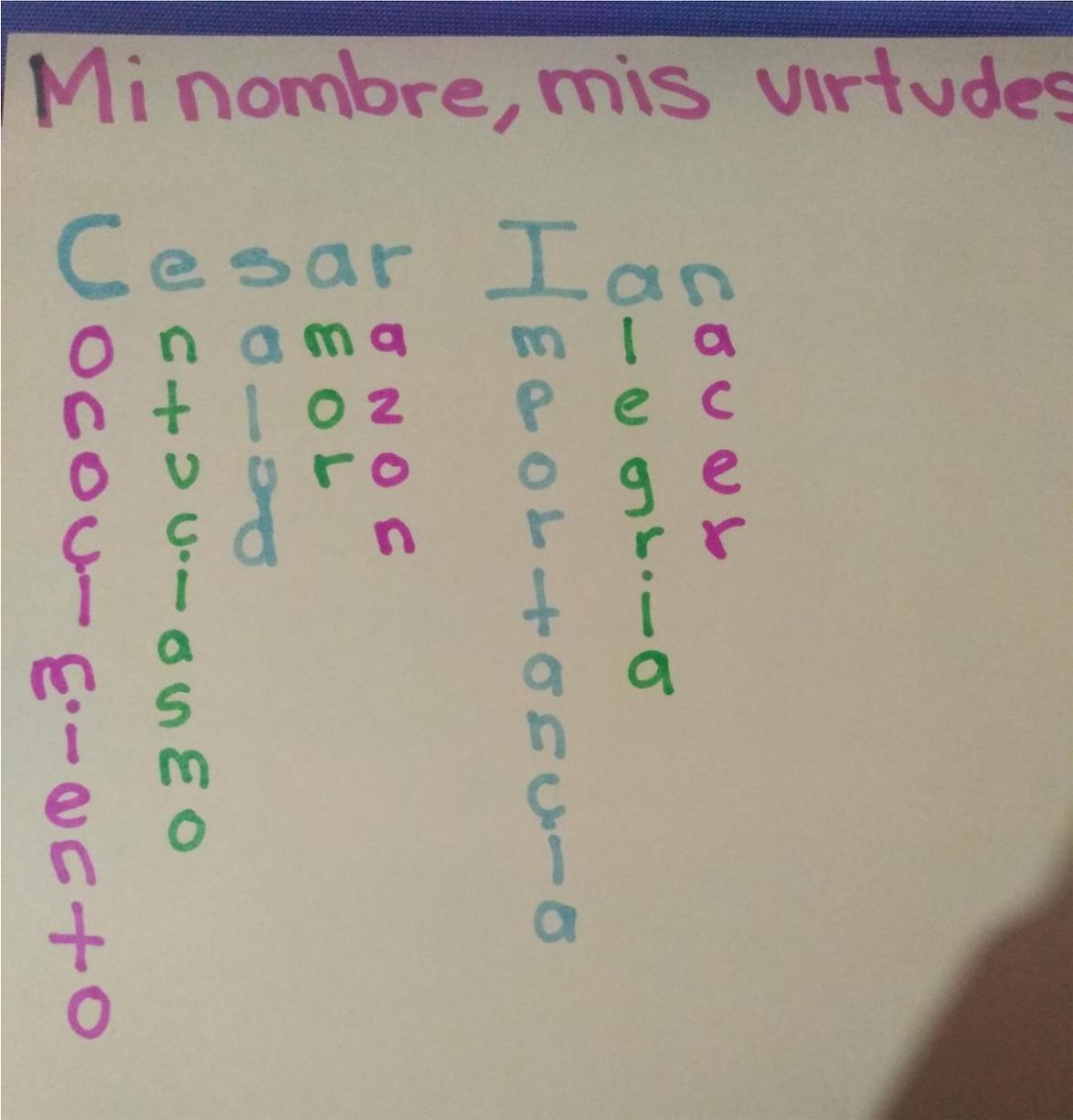
ANEXO 2 Lista de cotejo utilizada para evaluar los productos

Alumno: \_\_\_\_\_

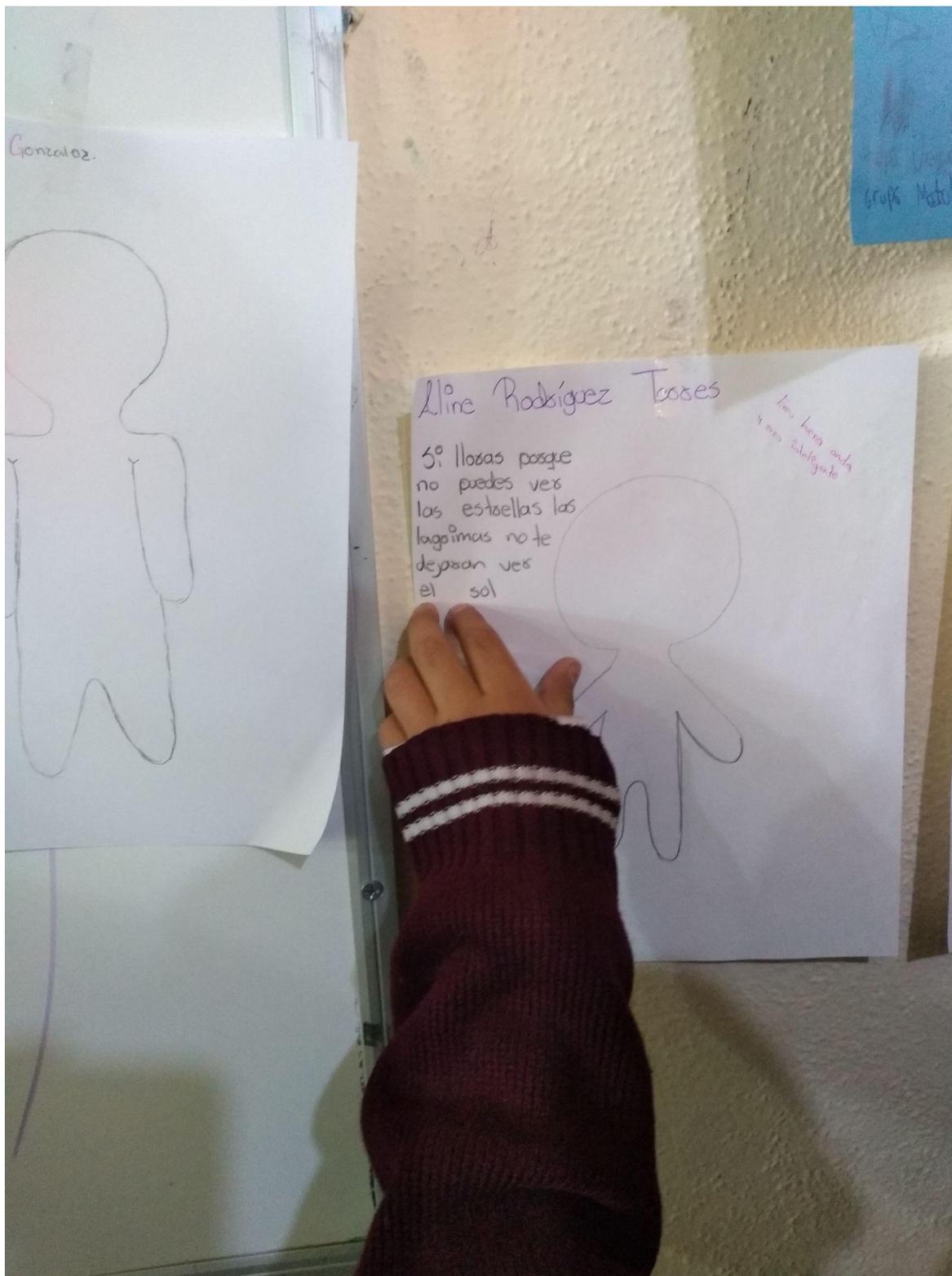
INDICADORES	CUMPLIO	NO CUMPLIO
Entrega en tiempo y forma 20%		
Contenido 30%		
Ortografía 20%		
Participación 30%		

Calificación total: 100%

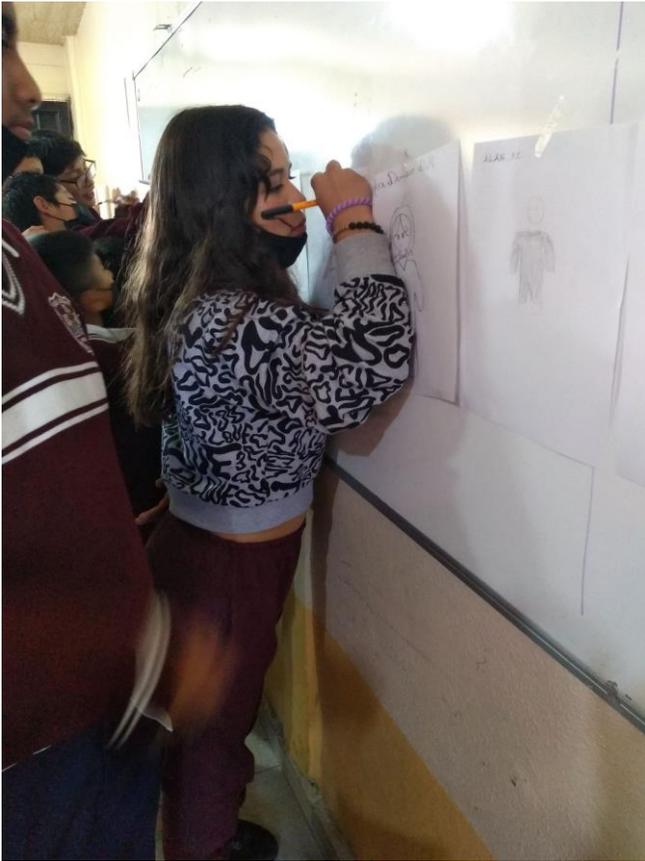
ANEXO 3 Acrónimo del nombre con las virtudes, valores y fortalezas



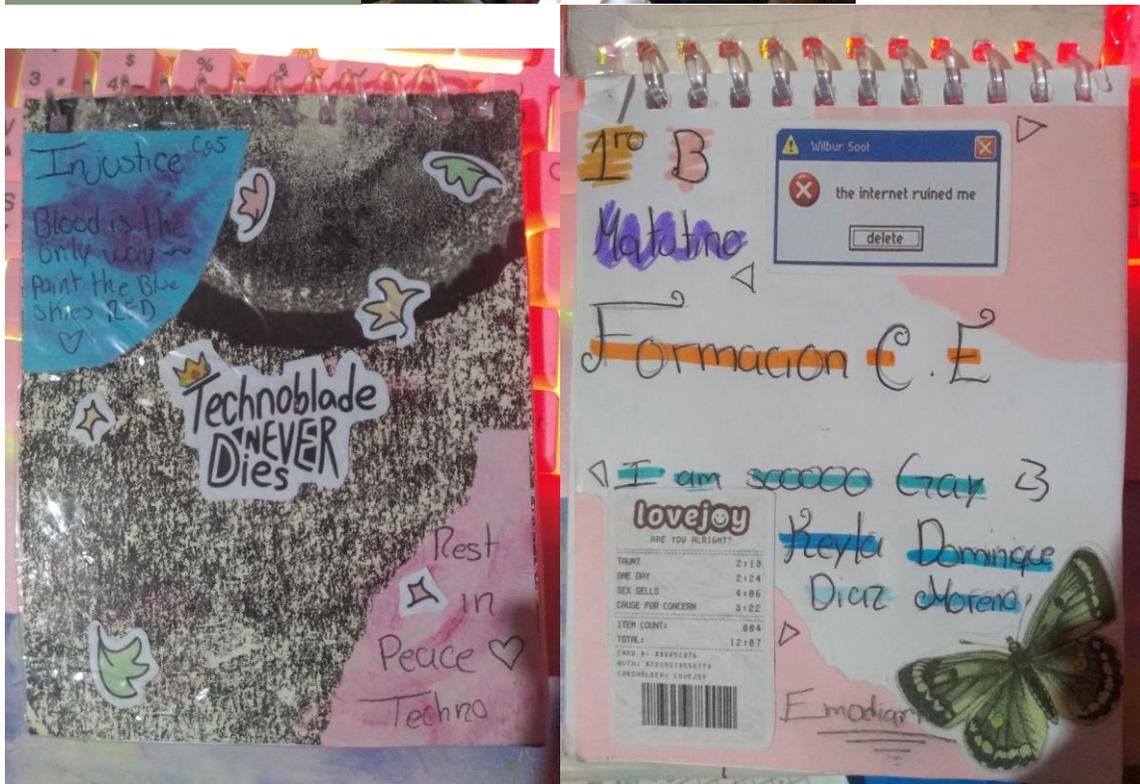
ANEXO 4 Frase de la silueta



ANEXO 5 Silueta de las virtudes o valores



ANEXO 6 video de UNICEF “¿Qué pasa por tu mente? Y emodiarlo





Hoy 26 de Enero me senti  
 Feliz por que fue un dia que  
 jamas olvidare  
 En este dia me senti super  
 segura y protegido a todo  
 De mi familia

El Emodiario les ayudo a expresarse de manera escrita, obteniendo mas la confianza en si mismos para posteriormente realizarlo de manera verbal.

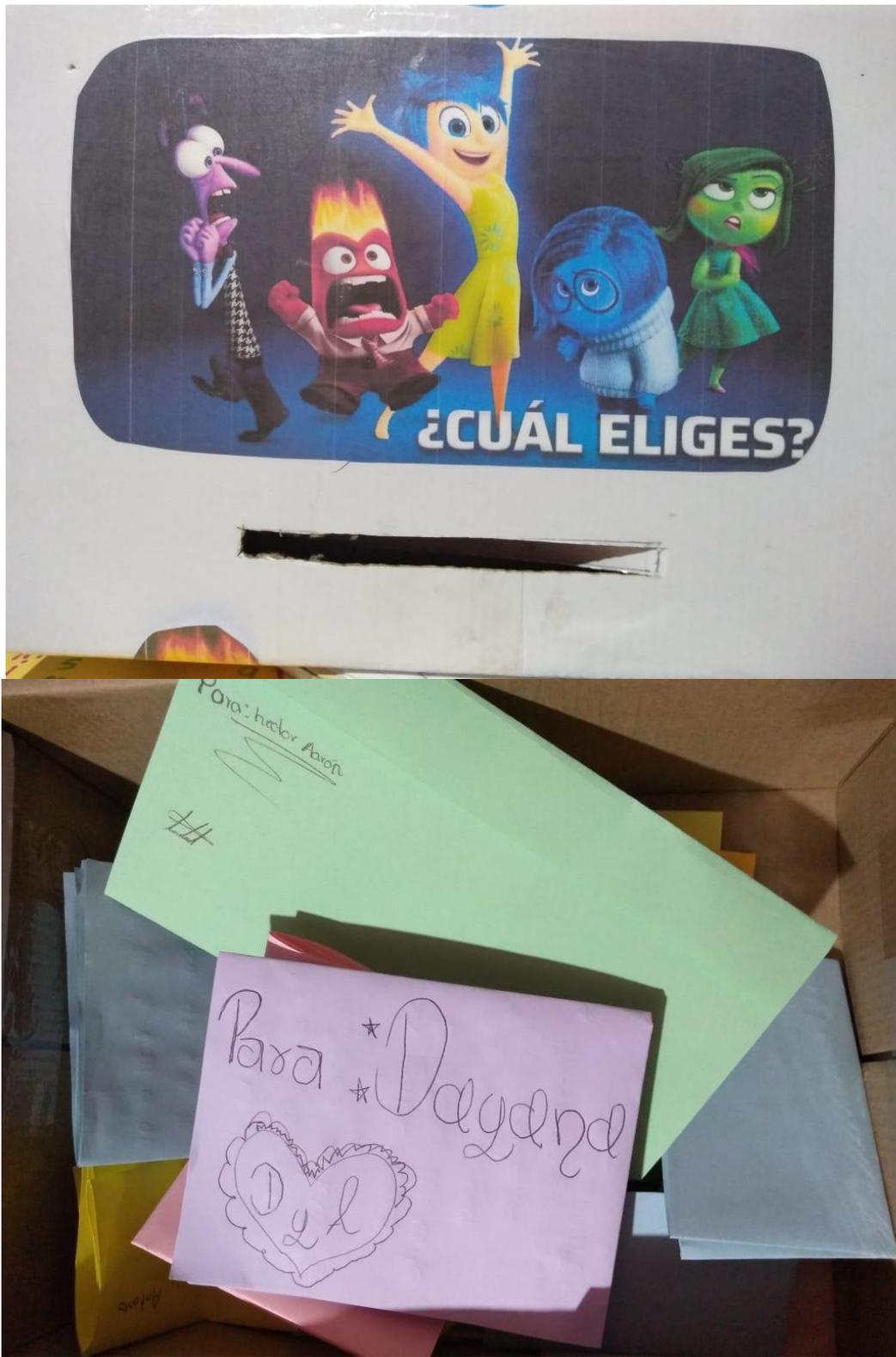
ANEXO 7 Emocimetro





A medida del avance del trabajo se iban conociendo mas, al igual que sus compañeros, ya tenian mas respeto, trabajan de manera ordenada, poco a poco se tenia un progreso.

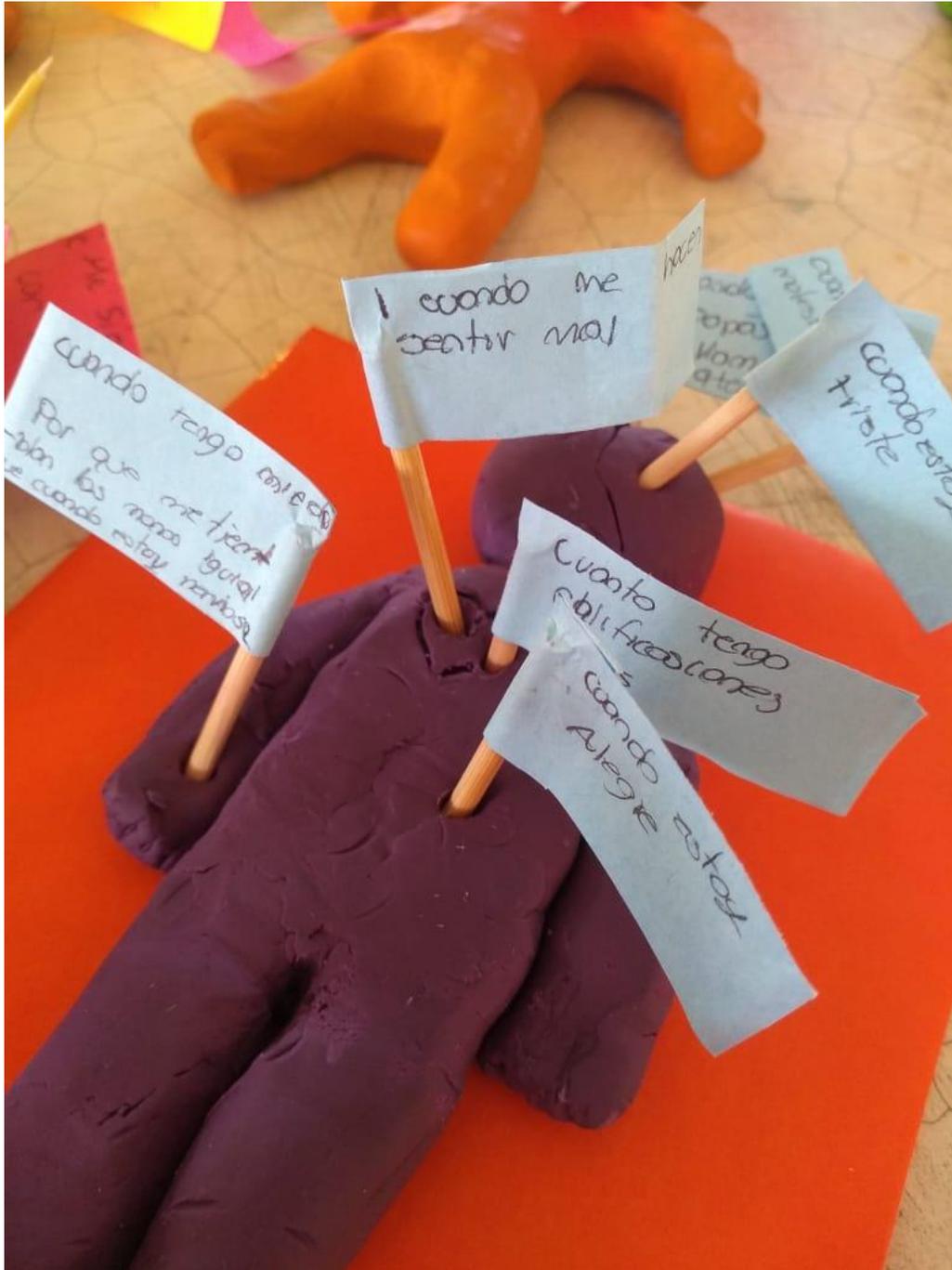
ANEXO 8 Buzon emocional



## ANEXO 9 Explosión de emociones



ANEXO 10 Muñeco de plastilina





Durante esta actividad, la mayoría fueron sentimentales, porque les recordó mementos de su infancia y el cambio que están teniendo a la adolescencia.

ANEXO 11 preguntas diagnostico

Nombre: Aline Rodríguez Tassés  
Grado: 1<sup>a</sup> Grupo: "B" NL: 32

1. ¿Al regresar a la escuela después de la pandemia, cómo te sientes?  
pues me siento alegre emocionada  
y preparada para aprender

2. ¿Cómo te sentías con tu familia durante la pandemia del COVID-19?  
pues mal porque no me dejaban  
salir ni me gustaba ponerme  
el cubrebocas porque sentía que  
no podía respirar

3. ¿Cómo te sientes ahora con tu familia después de la pandemia del COVID-19?  
pues alegre y contenta  
porque ahora si ya me  
dejan salir

4. ¿Te sientes cómodo (a) con tu cuerpo? ¿Si, no y por qué?  
No porque odio que me  
salgan granitos en mi cuerpo  
y no me gusta siento que los  
demonios me echan de menos

5. ¿Por alguna causa te has sentido aceptado o rechazado? Descríbelo brevemente...  
pues rechazada si porque luego  
mis amigas no me quieren  
juntar o luego no me  
asen caso

6. Relata brevemente alguna situación que haya modificado tu estado emocional en los últimos meses.

pues el día en que falleció  
mi abuelito me e sentido  
sola ya casi no sonrío y  
me decepciono de mi misma

7. ¿Has notados cambios repentinos en tus emociones o comportamiento?

si porque mi comportamiento  
ya no es el mismo de  
antes y emociones me siento  
mas triste y enamorado.

8. Realiza un dibujo donde expreses las emociones que sientes (escuela, hogar, social)

Casa



Escuela



Social





"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 Litzara Morales Velázquez Asesora de la estudiante Ximena Rojas Jiménez matrícula 191519480000 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 Autoconocimiento socioemocional de los estudiantes de primer grado en educación secundaria 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**

**Litzara Morales Velázquez  
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

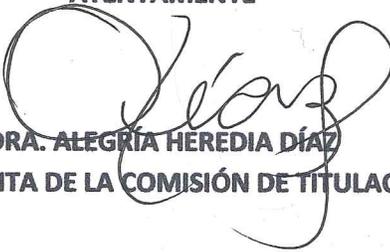
Oficio Núm.: 2091/22-23  
Santiago Tianguistenco, Estado de México,  
10 de julio de 2023

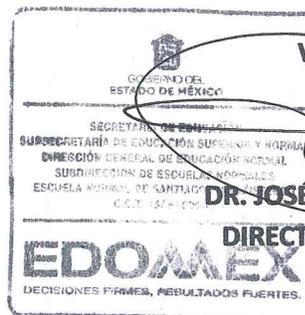
**XIMENA ROJAS JIMENEZ**  
**ALUMNA DE OCTAVO SEMESTRE**  
**DE LA LICENCIATURA EN ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LA FORMACIÓN**  
**ÉTICA Y CIUDADANA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**PRESENTE**

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 "**Autoconocimiento socioemocional de los estudiantes de primer grado en educación secundaria**" 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