



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.

TITULO: El autoconocimiento para promover la autoestima en un aula de quinto grado de primaria

AUTOR: Ana Paola Valerio Ricario

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Autoconcepto, Autoestima, Educación primaria, Desarrollo socio-emocional, Estudiantes

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN
INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL**

**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN
LUIS POTOSÍ**

GENERACIÓN



2021

2025

**“EL AUTOCONOCIMIENTO PARA PROMOVER LA AUTOESTIMA EN UN
AULA DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA”**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
INCLUSIVA**

PRESENTA:

Ana Paola Valerio Ricario

ASESOR:

Dr. Víctor Hugo Vázquez Reyna

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P

JULIO DEL 2025



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. -**

Por medio del presente escrito Ana Paola Valerio Ricario
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**EL AUTOCONOCIMIENTO PARA PROMOVER LA AUTOESTIMA EN UN AULA DE QUINTO
GRADO DE PRIMARIA**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Elige Licenciatura en Inclusión Educativa



en la generación 2021-2025 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

Por medio de este acuerdo deseo expresar que es una autorización voluntaria y gratuita y en
atención a lo señalado en los artículos 21 y 27 de Ley Federal del Derecho de Autor, la BECENE
cuenta con mi autorización para la utilización de la información antes señalada estableciendo que se
utilizará única y exclusivamente para los fines antes señalados.

La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

Por lo anterior deslindo a la BECENE de cualquier responsabilidad concerniente a lo establecido en
la presente autorización.

Para que así conste por mi libre voluntad firmo el presente.

En la Ciudad de San Luis Potosí, S.L.P. a los 10 días del mes de Julio de 2025.

ATENTAMENTE.

Ana Paola Valerio Ricario. Pao VR

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

San Luis Potosí, S.L.P.; a 08 de Julio del 2025

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. VALERIO RICARIO ANA PAOLA
De la Generación: 2021 - 2025

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.

Titulado:

EL AUTOCONOCIMIENTO PARA PROMOVER LA AUTOESTIMA EN UN AULA DE QUINTO GRADO DE PRIMARIA

Por lo anterior, se determina que reúne los requisitos para proceder a sustentar el Examen Profesional que establecen las normas correspondientes, con el propósito de obtener el Título de Licenciado(a) en INCLUSIÓN EDUCATIVA

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCION MIRELES
MEDINA



DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

DRA. ELIDA GODINA BELMARES

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTR. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DR. VICTOR HUGO VÁZQUEZ REYNA



AGRADECIMIENTOS

Primeramente, dedico este logro a **Dios**, por darme la sabiduría, fortaleza y perseverancia necesaria para culminar con éxito esta etapa académica. Gracias Señor por guiar mis pasos e iluminar mi camino y nunca soltar mi mano en los momentos más difíciles.

Asimismo, quiero agradecer este logro a mis padres **Josefina y Amado**, gracias por todo lo que han hecho por mí, por guiarme, apoyarme, acompañarme, motivarme, por sus palabras de sabiduría, consejos y amor incondicional, por nunca dejarme sola en buenos y malos momentos, gracias a ustedes me he convertido en la persona que soy ahora, gracias por creer en mí, este logro es por y para ustedes.

Agradezco a mis hermanas **Juanita y Cristina**, que han sido participes y han visto mi crecimiento desde que entre a la carrera, me han apoyado y brindado palabras de aliento que me sirven de motivación. ¡Las quiero mucho! Y a mi sobrina **Celeste** sé que eres muy pequeña todavía, pero me salvaste, trajiste mucha felicidad a mi vida y un motivo más para sonreír, te amo.

A **Eryck de Jesús**, por tu amor, consejos, compañía, apoyo incondicional, gracias por siempre tener las palabras correctas en momentos difíciles, por creer en mí y motivarme a luchar por mis sueños, eres de las personas más importantes en mi vida. Gracias por siempre estar aquí. Te amo.

Al **Dr. Víctor Hugo Vázquez Reyna**, por su apoyo, paciencia, comprensión, consejos, por su entrega como maestro, por todos los aprendizajes compartidos, su trabajo es de admirar, gracias por todo.

A la maestra **Sandra Jazmín Hernández Valadéz**, por ser la última maestra en poner el último escalón para llegar a la meta y permitirme conocer a los alumnos que se robaron mi corazón y cariño. Gracias por todos sus consejos, estrategias, risas y cariño maestra.

A la maestra **Blanca Herminia Ávila**, por todo su apoyo incondicional, sus palabras de aliento, paciencia y motivación.

También quiero agradecerme **a mí**, por mi compromiso, esfuerzo, responsabilidad, dedicación, paciencia, por nunca rendirme a pesar de los obstáculos y situaciones difíciles, gracias a ello hoy culmino la etapa más importante y bonita para mí.

Nunca dejen de soñar, sonreír y agradecer. Ámense, confíen, crean en ustedes y todo será posible, porque:

“Aquello que vivamente imaginas, verdaderamente deseas, sinceramente crees y entusiastamente actúas, inevitablemente pasará”

Ing. Enrique Auces Maciel.

ÍNDICE

Contenido

I. INTRODUCCIÓN.....	8
1.1 Contexto externo.....	10
1.2 Contexto interno.....	20
1.3 Justifica la relevancia del tema.....	22
1.4 Interés personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación.....	25
1.5 Problemática.....	26
1.6 Describe de forma concisa el contenido del documento.....	30
II. PLAN DE ACCIÓN.....	32
2.1 Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.....	32
2.2 Focalización del problema.....	42
2.3 Propósito del plan de acción.....	44
2.4 Revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos, psicopedagógicos, metodológicos y técnicos).....	44
2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).....	48
2.5.1 Intención.....	49
2.5.2 Planificación.....	50
2.5.3 Acción.....	51
2.5.4 Plan de trabajo.....	52
2.5.5 Plan de acción.....	54

2.5.6 Observación y evaluación.....	55
2.5. 7 Reflexión.....	57
2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos).....	58
2.7 Utiliza referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje.....	59
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	73
3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta.....	73
3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño de las secuencias de actividades y / o propuestas de mejora.....	74
3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.....	79
3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema y / o la mejora, considerando sus procesos de transformación.....	84
3.5. Resultados.....	120
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	141
V. REFERENCIAS.....	147
VI. ANEXO.....	151

I. INTRODUCCIÓN

El presente informe de prácticas profesionales se plantea con el propósito de evidenciar de manera analítica-reflexiva el proceso de intervención que realicé durante mi práctica profesional en el séptimo y octavo semestre de la licenciatura en Inclusión Educativa mediante el trabajo realizado dentro del grupo de 5º “B” en la Escuela Primaria Margarita Maza de Juárez que se encuentra ubicada en la Av. Himno Nacional No. 1790, Col. Burócrata, S. L. P, C.P. 78270. En él, se describen las acciones, estrategias, métodos y procedimientos ejecutados. Todo ello con la finalidad de mejorar y transformar uno o más de los aspectos de mi práctica profesional.

Es bien sabido que el autoconocimiento juega un papel fundamental en la vida de todas las personas, ya que permite construir una base sólida para afrontar los retos que se presentarán a lo largo de su desarrollo. En la etapa escolar, los alumnos de quinto grado comienzan a formar una imagen más clara de sí mismos, identificando sus fortalezas y áreas de mejora, lo que influye directamente en su autoestima. Sin embargo, diversos factores en su entorno familiar y social pueden impactar su autopercepción y seguridad personal, lo que resalta la importancia de trabajar en su desarrollo emocional para favorecer su bienestar y crecimiento.

Descripción sintética del documento

El primer apartado corresponde a la intencionalidad de la propuesta, donde se presenta de manera inicial la descripción del contexto educativo del perfil grupal en donde se implementó el plan de acción; además, se especifica la problemática

detectada en cuanto al autoconocimiento; así como la pregunta de investigación que guía la construcción de este informe de prácticas; la justificación y argumentación de la relevancia del tema de interés para la labor docente; además, las competencias a desarrollar durante la práctica docente.

El segundo apartado, el plan de acción, integra la focalización del problema, de los propósitos generales de dicho plan, la elaboración e implementación de un diagnóstico; la revisión bibliográfica consultada que permitió recuperar las bases teóricas metodológicas para su diseño. Los propósitos que dirigieron la planificación del trabajo docente. El conjunto de acciones pedagógicas que conforman la propuesta pedagógica, además de las prácticas de interacción en el aula.

El tercer apartado, titulado desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de intervención; presenta la descripción, explicación, confrontación y reconstrucción del trabajo docente, que da cuenta de la aplicación del plan de intervención y el logro de los alumnos; así mismo, la evaluación de los resultados obtenidos.

Finalmente, en el último apartado muestra las conclusiones que se construyeron, producto de la reflexión sobre la implementación del Plan de Acción dirigido. Se continúa con la bibliografía revisada y los anexos correspondientes que forman parte de las evidencias del trabajo realizado.

1.1 Contexto externo

El contexto escolar son todos aquellos factores que envuelven el proceso de enseñanza- aprendizaje; elementos que van desde la infraestructura escolar, hasta aquellos que repercuten directamente en el alumno, los cuales se construyen directamente en la dinámica, con la actividad de los participantes: los culturales, socioeconómicos, ambientales, políticos, físicos, afectivos y familiares. Por lo tanto, el contexto es inseparable de las contribuciones activas de los individuos. Los contextos no han de entenderse como algo definitivamente dado, sino como algo que se construye mutua y dinámicamente con la actividad de los participantes (Coll, et al. 2014 Caoll, et al. 2014. p.600).

Se describe el presente contexto externo enfocado en el lugar en donde se llevaron a cabo mis prácticas profesionales. Siendo el espacio en donde conviví con los niños y niñas, transmitiendo conocimientos e interactuando socialmente donde durante mi estadía de ayudantía y prácticas profesionales pude observar los factores que influyen con los alumnos, métodos de aprendizaje y estrategias.

Conocer el contexto no solo significa en qué calle se encuentra la escuela, ni en qué trabajan los padres de familia, sino en específico las características de su grupo, de tal manera que se puedan identificar las necesidades del mismo, de tal manera que se puedan implementar estrategias de aprendizaje del grupo.

El lugar en donde llevé a cabo mi práctica profesional docente, fue en la Escuela Primaria Margarita Maza de Juárez (Figura 1). Entrada principal de la Esc. Primaria Margarita Maza De Juárez. La cual se encuentra ubicada en la Av. Himno Nacional No. 1790, Col. Burócrata, S.L.P, C.P.78270, su número de teléfono con el que cuenta la escuela es 4448204725, su turno es matutino con un horario de 8:00 a 13:00 horas de lunes a viernes a lo largo del ciclo escolar, su clave de centro de trabajo es 24PR0078T.

Figura 1

Entrada principal de la Esc. Primaria Margarita Maza De Juárez.



Nota: Alumnos formados para entrar por la puerta principal de la Esc. Primaria Margarita Maza De Juárez.

El área comercial más cercana a la Primaria es la tienda del ISSSTE, que se encuentra enfrente de la misma escuela, sobre la avenida se encuentra una gasolinera, además se encuentra cerca el centro comercial conocido (Plaza

Tangamanga), el Parque Tangamanga, también en sus alrededores hay áreas de comida, bancos y farmacias. Estas áreas son frecuentemente transitadas, ya que es una zona donde circula mucha gente para llegar a algún lugar en específico.

La comunidad se caracteriza por personas de clase media alta que viven en casas modestas, pero bien mantenidas, con acceso a servicios básicos como educación, salud, drenaje, luz y agua. Las familias ven la escuela como un lugar de conocimiento y crecimiento, donde sus hijos pueden desarrollar habilidades y valores, así como fomentar el valor del respeto y la colaboración mutua.

Los padres de familia participan activamente en las actividades escolares, apoyando a los docentes y contribuyendo a la creación de un ambiente de aprendizaje enriquecedor. Así como la asociación de padres de familia que recauda fondos para cubrir gastos como el salario de la docente de inglés, artes, también apoyan al mantenimiento de las instalaciones que así lo requieran. Los maestros y directivos trabajan para crear un entorno seguro, donde los estudiantes puedan crecer y prosperar.

La hora de entrada es a las ocho en punto, pero faltando alrededor de quince minutos algunos padres encargados de la guardia ponen conos y cuerdas en la entrada de la escuela para mantener un orden vial; además, está el docente encargado de la guardia de la semana, quien se encarga de recibir a los alumnos para que ingresen a su salón; sin embargo, los lunes en el patio cívico se forman en el lugar correspondiente de cada grado para la realización de honores a la bandera.

La escuela Primaria Margarita Maza de Juárez fue edificada con fondos aportados por el gobierno del estado, los cuales fueron aplicados bajo la vigilancia de un patronato integrado por: Lic. Juan B. Castillo, Ing. Carlos E. Peart y Felipe, Lic. Ángel Rubio Huerta, Lic. Rogaciano Morales, Lic. Humberto Arocha Cantú y Prof. Adán Vásquez Acevedo. La construcción estuvo a cargo de los ingenieros Andrés de J. Rosillo y Guillermo Bobadilla en junio de 1972.

Desde su función, la Escuela Margarita Maza de Juárez ha sido testigo de cambios significativos en la comunidad y ha visto crecer a generaciones de estudiantes que han pasado por sus aulas. A lo largo de los años han experimentado transformaciones y mejoras, desde la implementación de nuevos programas y tecnologías hasta sus instalaciones.

Hoy en día la Escuela Margarita Maza de Juárez es una referente en la educación pública de San Luis Potosí, reconocida por su compromiso con la excelencia académica y su dedicación a la formación de alumnos responsables y comprometidos.

La escuela es de dos plantas, amplia y bien mantenida, con paredes pintadas de colores vivos (Figura 2. Fachada por dentro de la primaria.) Las aulas son espaciosas y ventiladas, lo que permite un ambiente de aprendizaje cómodo. Cuenta con un auditorio, un aula de medios, bodega para material deportivo y cuarto de intendencia. Una de las cosas que observé es que no debemos dejar mucho

tiempo la puerta cerrada de los salones, ya que se debe mantener la puerta abierta para que entre más iluminación y ventilación.

Figura 2

Escuela Primaria Margarita Maza De Juárez por dentro.



Nota: Se muestra el área techada de la Escuela.

Las aulas están equipadas con pizarrones, proyectores y materiales de enseñanza que facilitan el aprendizaje. (Figura 3. Aula de 5° "B" donde estuve interviniendo). La disposición de las mesas y sillas permite que los estudiantes trabajen cómodamente y que los maestros puedan moverse con facilidad por el aula, cada salón cuenta con bocinas, proyectores, escritorio y libros.

Cada maestro cuenta con materiales en su salón para trabajar con los alumnos. En la dirección se les brinda apoyo con material adicional cuando es necesario, si

requieren impresiones o copias, también acuden a la dirección, ahí ellos les proporcionan los materiales.

Figura 3

Aula de 5ºB”.



Nota: Se muestra aula por dentro, donde los alumnos tomaban sus clases.

Se cuenta también con el servicio de Unidad de los Servicios de Educación Especial (USAER). El Modelo de Atención de los Servicios de Educación Especial define a la (USAER) como:

La instancia técnica operativa de Educación Especial ubicada en espacios físicos de educación regular, que proporciona apoyos técnicos, metodológicos y conceptuales en escuelas de educación básica mediante el trabajo de un colectivo interdisciplinario de profesionales. Dichos apoyos están orientados al desarrollo de escuelas y aulas inclusivas mediante el

énfasis en la disminución o eliminación de las barreras para el aprendizaje y la participación que se generan en los contextos. Su razón de ser y su quehacer se sintetizan en generalizar, corresponsablemente con la escuela regular, el derecho de todos los alumnos y las alumnas a recibir una educación de calidad, prestando especial atención a la población con discapacidad y a aquellos en riesgo de ser excluidos, marginados o de abandonar su proceso de escolarización, por falta de adecuación de los contextos a sus necesidades de aprendizaje. (MASEE, 2011, p. 127)

Tiene salones de primero a sexto grado, de los grupos “A y B”, además de una biblioteca y recursos de aprendizaje, donde los estudiantes pueden explorar y descubrir nuevos conocimientos. También ofrece actividades extracurriculares, como clases de educación artística, computación e inglés. Además cuenta con una cooperativa de alimentos, la cual tiene establecido vender lo más nutritivo.

Durante el receso se encuentra el docente encargado de la guardia vigilando distintas áreas, los demás maestros apoyan también en la vigilancia, antes de que suene el timbre el intendente coloca en medio de la cancha un bote para que los alumnos se acerquen a tirar la basura. Al terminar el receso, suena el timbre, para que los alumnos recojan sus cosas y procedan a formarse en sus grupos correspondientes, el maestro encargado de la guardia dirige a los grupos para que pasen de uno por uno a su respectivo salón.

Tienen una bodega en la que se guardan materiales y recursos como proyectores y bocinas, también cuentan con un baño para niños, uno para niñas y otro para maestros; el docente encargado de impartir la clase de educación física, contiene su propio salón en el que guarda los materiales necesarios para sus clases.

El patio de la escuela es utilizado para actividades cívicas, recreativas, culturales, clases de educación física y artística; tiene una cancha y está techada. Finalmente, existen áreas diversas que asignan para que los alumnos puedan comer en mesas y así ingerir sus alimentos a la hora del recreo.

La organización de las escuelas es completa, ya que los docentes colaboran entre sí y mantienen una comunicación afectiva; además, tienen la flexibilidad para adaptarse a las necesidades tanto de los alumnos como de la comunidad. La escuela es inclusiva y accesible para todos los estudiantes, sin importar sus necesidades o circunstancias. Dos maestras de USAER atienden los grados, una maestra de primero a tercero de los grupos “A y B” y la otra de cuarto a sexto de los grupos “A y B”. Cada grupo tiene su maestro y maestra titular.

La plantilla de la escuela está compuesta por 25 personas, con una experiencia de entre 10 y 30 años de servicio, mismos que se mencionan a continuación: La inspectora, una directora, una subdirectora, diez maestras y dos maestros frente a grupo, dos maestros de educación física, una maestra de artes, una maestra de computación, una maestra de inglés, dos maestras de apoyo, un administrativo y tres intendentes.

La función directiva establece una visión y misión claras, alineadas con los objetivos educativos y las necesidades de los estudiantes, se crea un ambiente de aprendizaje positivo y seguro, que fomenta la motivación y el compromiso de los alumnos. Además, se gestionan los recursos y presupuestos de manera efectiva para asegurar la disponibilidad de materiales y tecnologías necesarias para el aprendizaje. Así mismo, cada docente debe gestionar con anticipación las áreas que necesita para trabajar.

Uno de los propósitos de la directora es propiciar un buen ambiente de trabajo, así mismo, apoya las actividades de los docentes a la toma de decisiones en cualquier situación que se presente en el aula, busca proporcionar los recursos y herramientas, sabe escuchar las necesidades de los maestros y busca soluciones para atenderlas, apoya a situaciones particulares con los padres de familia y busca soluciones con el objetivo de una mejora constante de su personal a través de su preparación y actualización, así como el de la institución, con el objetivo de brindar una educación de calidad a los alumnos pertenecientes al plantel.

Dentro de esta institución un aspecto muy importante es el trabajo del Consejo Técnico Escolar (CTE) que se encuentra gestionado por la directora de la institución en conjunto con los maestros y tiene como ruta de mejora en los siguientes campos: lenguajes, saberes y pensamiento científico, y de lo humano y lo comunitario, para de esta manera propiciar un mejor aprendizaje en los alumnos.

De acuerdo con la SEP, el CTE busca reflexionar sobre la situación de cada escuela, con el fin de analizar, compartir puntos de vista, estrategias, materiales y lecturas que ayudarán a la toma de decisiones para establecer una sola política de escuela siempre en beneficio de niñas, niños y adolescentes (2018, p.3).

La directora solicita a los docentes y a todo el personal que sean puntuales en la hora de entrada, ya que son ejemplo a seguir por los alumnos. Cada día firman su entrada y salida para verificar su asistencia. Se realizan evaluaciones para mejorar la calidad de la educación, para que el docente tenga las estrategias necesarias para trabajar con los alumnos.

La dinámica de los docentes me daba la impresión, que demuestran un profundo compromiso con la educación y el bienestar de sus estudiantes, dedicándose a su labor con pasión y entrega. Su compromiso se refleja en la preparación de las clases, ya que se esfuerzan para crear materiales y actividades relevantes. Así mismo, muestran dedicación por el arte de decorar el salón y la puerta de acuerdo al mes o a las celebraciones, lo que demuestra lo importante que es para ellos su trabajo.

La forma de organización y trabajos de los docentes se basa en la colaboración y el trabajo en equipo. Los docentes, directivos y personal de apoyo trabajan juntos para alcanzar los objetivos. Por ejemplo, los maestros de los diferentes grados se

coordinan para abordar los mismos temas, de modo que los estudiantes avancen de manera uniforme.

A continuación, se describe el contexto interno del espacio donde intervine con los alumnos de quinto grado.

1.2 Contexto interno

El grupo donde realicé mi práctica educativa, cuenta con 24 alumnos de 5º “B”, cuyas edades son entre 10 y 11 años. La mayoría ha permanecido en la escuela desde grados anteriores, lo que ha generado un sentido de familiaridad, pero a su vez existen diferencias significativas en su desarrollo académico, emocional y social, que influyen en la dinámica general del salón.

En el aspecto académico, el grupo presenta un rango de niveles de desempeño, por lo que observado algunos alumnos muestran habilidades en su lectura, escritura y matemáticas, mientras que otros enfrentan dificultades que se reflejan en su capacidad para complementar tareas y participar activamente en clase. Estas diferencias generan retos, ya que los estudiantes con mayor rezago académico suelen desmotivarse al comparar sus logros con los de sus compañeros.

En cuanto a la convivencia, el grupo ha mostrado comportamientos variados, ya que se ha identificado casos de comentarios negativos entre algunos alumnos, lo

que puede impactar su percepción de sí mismos. También hay dificultades en su convivencia y en la resolución de conflictos.

Desde el punto de vista socioemocional, se observan algunos casos de inseguridad y falta de autoconocimiento por lo que genera baja autoestima en algunos alumnos, lo que les afecta su capacidad para expresarse o participar en actividades grupales. Por el contrario, hay alumnos con mayor confianza en sí mismos, que suelen asumir roles de liderazgo. Sin embargo, esto también puede generar tensiones, ya que algunos tienden a dominar las interacciones grupales, lo que puede afectar a los más introvertidos. Trabajar en la mejora de las relaciones interpersonales y el fortalecimiento de la autoestima es clave para equilibrar estas dinámicas y promover un ambiente cálido y de respeto.

El aula cuenta con recursos básicos, como pizarrón, marcadores, y libros de texto, además de herramientas digitales que pueden ser utilizadas para enriquecer el aprendizaje. Sin embargo, el espacio físico es limitado, lo que a veces dificulta realizar actividades dinámicas que requieren movimiento.

Por último, la relación entre los alumnos y los docentes de acuerdo a lo que observe, es un factor positivo dentro del contexto académico. Algunos de los alumnos buscan la orientación con los docentes, para el apoyo de alguna situación que se les presente dentro o fuera del contexto académico; en estos casos, los docentes solo pueden orientar a los alumnos y buscar ciertas alternativas para que puedan buscar apoyo de manera individual; en este caso sí son situaciones

emocionales o situaciones que vengan desde casa, ya que los docentes no pueden interferir en temas tan delicados.

1.3 Justifica la relevancia del tema

En este informe se utilizará un enfoque de la educación socioemocional: el autoconocimiento enfocado en el currículo escolar, que implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.

Considerando que esto se trata de una herramienta importante para los alumnos de 5° “B” con base en las situaciones que se les presente en su día a día Además, que contribuye con el desarrollo de capacidades de mi perfil de egreso de la licenciatura en inclusión educativa, dicho tema también es parte fundamental ya que:

El autoconocimiento es un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sí misma. Esto para descubrir realmente “quién es” a través de la historia personal, del reconocimiento de las cualidades, defectos, gustos, pasiones, emociones, conductas, habilidades, debilidades, logros y fracasos. Se trata de un análisis de introspección destinado a enriquecer las relaciones tanto interpersonales como con los demás. Para ampliar la conciencia de las propias fortalezas y debilidades y encontrar la esencia del “verdadero yo”. Sin disculpas y justificaciones. El autoconocimiento es el

paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber autoestima sin autoconocimiento (Valtierra, 2018, p. 2).

De acuerdo a lo anterior, puedo decir que el autoconocimiento permite a los alumnos desarrollar una percepción positiva de sí mismos, identificar sus fortalezas y aceptar sus áreas de oportunidad sin que esto afecte su confianza. Una buena autoestima contribuye a que participen con mayor seguridad en actividades escolares, establezcan relaciones sanas con sus compañeros, y enfrenten con mayor resiliencia los retos académicos y personales.

Por ello dentro de este trabajo, hago profundo énfasis en propiciar el autoconocimiento en los alumnos de quinto grado, de manera que pueden fortalecer su autoestima y confianza en sí mismos, de tal manera que les permita enfrentar los retos escolares y personales con mayor seguridad, así como desarrollar habilidades que contribuyan a su bienestar emocional y académico.

Por lo que pretendo que el alcance de este trabajo beneficie no únicamente a los alumnos, sino también a los docentes, con lo que busca favorecer el autoconocimiento y la autoestima. Esto permitirá que los alumnos participen activamente en su proceso de aprendizaje, enfrentando con mayor seguridad los retos diarios dentro y fuera del aula. Muchas veces, la falta de autoconocimiento les impide expresarse con claridad, comprender sus emociones y fortalecer su confianza para desenvolverse en distintas situaciones. La investigación me permitió

encontrar las acciones y metodologías adecuadas para lograr que los alumnos identifiquen y pongan en práctica habilidades tanto de autoconocimiento como de autoestima.

El presente informe surgió de la necesidad que se tiene de propiciar el autoconocimiento en los alumnos de 5º “B”, se considera importante porque descubre los aspectos metodológicos, los componentes curriculares, las prácticas y estrategias que merecen ser replanteadas y flexibilizadas con tal de que la institución también pueda propiciar lo antes mencionado; así como; el desarrollo de otras competencias para desenvolverse de manera personal, escolar, social y familiar.

En el transcurso del trabajo y la solución a la problemática que se tiene definida, se busca obtener un resultado que pueda ser propuesto como producto aplicable en las instituciones educativas, sin duda alguna. Sirve de referente para examinar, cuestionar otras formas de intervención del mismo proceso educativo y lograr una educación de calidad para la diversidad de alumnos con el que se pueda estar trabajando dando respuesta a todas aquellas necesidades que se presenten.

La factibilidad de este estudio es resultado del compromiso y la responsabilidad que el docente tiene frente a los requerimientos de una formación de calidad y de la utilidad de los aprendizajes que les resulten beneficios en su vida futura de los alumnos del quinto grado, grupo B, de la primaria Margarita Maza de Juárez.

1.4 Interés personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación.

A lo largo de mi formación en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (BECENE) y de mis experiencias en diversos contextos educativos, he desarrollado interés en promover el autoconocimiento de los alumnos para fortalecer su autoestima. He podido observar que, en muchos casos, a los alumnos, les falta desarrollar e integrar en su vida diaria los conceptos de: valores, actitudes y habilidades para que de esta manera les permitan construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia ellos y hacia los demás, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

En mi trayectoria, he identificado que el autoconocimiento es un pilar fundamental dentro del proceso educativo. No se trata únicamente de que los alumnos aprendan a identificar sus emociones, sino de que comprendan su valor como individuos, reconozcan sus capacidades y desarrollen una actitud positiva hacia sí mismos.

Desde mi perspectiva de la educación inclusiva, el desarrollo del autoconocimiento se convierte en un elemento esencial para garantizar que todos los alumnos puedan participar activamente en su proceso formativo. Cuando los estudiantes logran comprenderse a sí mismos, aumentan su autoestima, se sienten más seguros al interactuar con los demás y fortalecer su capacidad para afrontar desafíos tanto en el ámbito escolar como en su vida cotidiana.

1.5 Problemática

“El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, la fe que se tiene y la percepción del propio valor, habilidades y logros, implicando una visión positiva o negativa que se tiene de sí mismo” (Valtierra, 2018, p. 9).

Durante las jornadas de prácticas realizadas al inicio del ciclo escolar 2024-2025 se observó que algunos alumnos enfrentan dificultades para reconocer sus propias cualidades. Lo que impacta directamente en su autoestima y desempeño escolar. Se ha observado que varios alumnos evitan participar en clase por miedo a equivocarse, lo que limita su aprendizaje y seguridad en sí mismos. Además, presentan dificultades para identificar sus fortalezas y áreas de mejora, lo que genera sentimientos de frustración o desmotivación ante los retos académicos. La comparación con sus compañeros es frecuente, lo que puede afectar su percepción de sí mismos y su confianza para enfrentar nuevos retos.

A continuación se muestra el objetivo general y los objetivos específicos que guiaron este informe de prácticas.

Objetivo general

- Fomentar el autoconocimiento en los alumnos de 5º “B” mediante estrategias pedagógicas para fortalecer su autoestima.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles de autoconocimiento para diagnosticar su situación actual a través de la Escala de Rosenberg.
- Indagar en posibles soluciones pedagógicas que promuevan el autoconocimiento para fortalecer la autoestima.
- Diseñar e implementar actividades pedagógicas que promuevan el autoconocimiento de los alumnos.
- Evaluar y reflexionar el impacto de las actividades aplicadas en el fomento del autoconocimiento.

Las siguientes que mencionaré son aquellas habilidades, destrezas y conocimientos que se ponen en juego durante la elaboración de este documento recepcional a continuación las competencias genéricas y profesionales son las siguientes:

Genéricas

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal: Esta competencia se relaciona directamente con el desarrollo del autoconocimiento, la autorregulación emocional y la toma de decisiones responsables, que fueron pilares para construir una autoestima sólida. Fortalecer esta competencia no solo tiene impacto en el ámbito escolar, sino también en su vida personal y social, ya que fomenta el desarrollo de habilidades para la vida.

- Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica:
En la actualidad el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) es fundamental para participar plenamente en la sociedad, sin embargo. No solo basta con solo saber utilizar estas herramientas; es fundamental utilizarlas de manera crítica y reflexiva. Además las tecnologías bien empleadas, tienen el potencial de transformar la educación, haciendo que el aprendizaje sea accesible, personalizado y significativo para los alumnos, esto implica evaluar qué tanto impacto y relevancia de la información obtenida se considera necesaria.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos: Las habilidades lingüísticas y comunicativas son fundamentales en todas las interacciones humanas, tanto personales como profesionales. Además, esta competencia crea un ambiente de respeto y colaboración en el salón de clase. No solo significa ser capaz de hablar y escribir bien, sino también saber escuchar, reflexionar y adaptarse a las situaciones para que la comunicación realmente tenga un impacto positivo.

Profesionales

- Selecciona estrategias que favorecen el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes: Esta competencia es importante porque permite elegir estrategias que no solo se enfocan en el aprendizaje académico, sino también en el desarrollo emocional, social, físico e intelectual de los alumnos, considero que estos

aspectos están conectados y si los alumnos se sienten seguros, podrán convivir mejor con sus compañeros y también aprender de manera más efectiva.

- Desarrolla estrategias de apoyo para favorecer la inclusión de todos los alumnos en la educación básica: Esta competencia implica asegurar que todos los estudiantes, independientemente de sus diferencias y necesidades, tengan acceso a oportunidades educativas de calidad. Esta competencia no solo aborda el aspecto académico, sino también el social y emocional. Al implementar estrategias inclusivas, como adaptaciones curriculares, uso de materiales diversos, actividades colaborativas y herramientas tecnológicas, se fomenta un ambiente donde los estudiantes se respeten y se apoyen mutuamente.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional: Esta competencia se verá reflejada en el análisis del diagnóstico y en el análisis de los resultados derivados del plan de acción, ya que se presentarán diferentes momentos en los cuales las situaciones serán particularmente enriquecedoras por alguna situación precisa, en el cual se deben tomar decisiones pertinentes acerca de lo sucedido.

1.6 Describe de forma concisa el contenido del documento

El objetivo principal de este documento recepcional es fomentar el autoconocimiento en los alumnos de 5° “B” mediante estrategias pedagógicas.

Se busca identificar las necesidades específicas de los estudiantes en relación con su percepción personal y emocional para diseñar un plan de acción que impulse una autoimagen positiva y el reconocimiento de sus propias capacidades.

El documento inicia con un diagnóstico grupal que permite comprender el nivel de autoconocimiento de los alumnos y su impacto en la construcción de su autoestima. A partir de este análisis, se desarrolla un plan de acción detallado que responde a la problemática, estableciendo propósitos y objetivos específicos.

Se describen las herramientas utilizadas para la implementación de actividades que fomenten la reflexión personal, el reconocimiento de cualidades y la gestión de emociones. Además, se presentan los resultados obtenidos con base en la observación y el seguimiento de los alumnos durante el proceso, evaluando la efectividad de las estrategias empleadas para fortalecer su autoestima.

Este proceso no solo contribuye profesional y personal, sino que también proporcionó aprendizajes valiosos sobre la importancia del autoconocimiento en el desarrollo emocional de los alumnos. Se presentan las conclusiones y

recomendaciones resultantes de las intervenciones, resaltando los avances logrados y áreas de mejora.

Finalmente, el documento incluye referencias bibliográficas y anexos que completan el contexto escolar, evidencias de las actividades realizadas y los instrumentos de evaluación utilizados.

Este trabajo refleja un enfoque reflexivo y estructurado hacia la implementación de estrategias que favorezcan el autoconocimiento y la autoestima en alumnos de 5ºB”, promoviendo su desarrollo personal y bienestar emocional.

II. PLAN DE ACCIÓN

De acuerdo al Plan y programa de Aprendizaje Clave 2017, el plan de acción debe contextualizar el escenario donde se lleva a cabo la interacción docente; la descripción y focalización de una situación problema que surge de las necesidades de los alumnos o de la práctica docente, a partir de ello, establecer los propósitos de la intervención, integrar un marco teórico y metodológico que permita diseñar e implementar acciones estrategias entendidas como alternativa de solución por lo que se describe las prácticas de interacción en el aula, las situaciones de aprendizaje, la evaluación de la práctica docente.

“El Plan de Acción articula Intención, Planificación, Acción. Observación, Evaluación y Reflexión en el mecanismo del espiral permanente que permitirá al estudiante valorar la relevancia y la pertinencia de las acciones realizadas, para replantearlas tantas veces sea necesario” (SEP, 2014, p.16).

2.1 Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales

El diagnóstico es un proceso sistemático de recopilación, análisis y evaluación de información relevante sobre un grupo de estudiantes o un individuo con el objetivo de identificar necesidades, problemas, áreas de mejora y oportunidades de desarrollo. Este proceso se utiliza para tomar decisiones informadas y diseñar estrategias efectivas para la situación que se pretende mejorar.

Buisán y Marín (2001), define al diagnóstico como un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación (p.13).

El presente diagnóstico se llevó a cabo en la Escuela Primaria Margarita Maza de Juárez, específicamente en el grupo de 5º "B". En la semana del 2 al 6 de agosto del 2024.

Para comenzar con el diagnóstico en el grupo, tome como referente el Consejo Técnico Escolar (CTE), ya que es un espacio en el que se analizan y reflexionan las necesidades de los alumnos con el objetivo de mejorar su aprendizaje y desarrollo personal. Durante la sección, la maestra titular del grupo de 5º B, mencionó que era necesario reforzar el autoconocimiento. Lo que influía en su participación dentro del aula. A partir de esta información, decidí centrar mi diagnóstico en este aspecto para comprender mejor la situación del grupo.

Después, realicé una observación más directa en el aula. Me enfoqué en identificar qué tanta confianza tienen al momento de participar, cómo se relacionaban con sus compañeros y qué tanta seguridad transmiten. Esta observación me ayudó ya que percaté que algunos alumnos tienen una baja percepción de sí mismos.

Por lo que se realizó el siguiente diagnóstico: El diagnóstico realizado con la escala de Rosenberg, y fue aplicado el día 6 de agosto del 2024. El cual se enfoca en evaluar la percepción que una persona tiene sobre sí misma en términos de valoración personal y autoaceptación. Este diagnóstico se basa en una escala conocida como la “Escala de Rosenberg”, desarrollada por el psicólogo Morris Rosenberg en 1965. La escala consta de 10 afirmaciones relacionadas con la autoevaluación y el autoconocimiento, a las cuales los individuos responden indicando su grado de acuerdo o desacuerdo. Las respuestas se puntúan en una escala de cuatro puntos que van desde “totalmente de acuerdo” hasta “totalmente en desacuerdo”. La puntuación total proporciona una medida cuantitativa de la autoestima, en donde el puntaje más alto indica una alta autoestima y el puntaje más bajo indica una baja autoestima.

Este diagnóstico se enfoca en entender cómo se perciben a sí mismos los individuos; es decir, su autoconocimiento lo que puede ser útil en la identificación de posibles problemas de autoestima.

A continuación se presenta el análisis del procedimiento para la aplicación de las herramientas utilizadas para el diagnóstico:

Para iniciar, con anticipación se realiza un instrumento en formato de cuestionario, y que a su vez, las preguntas están adaptadas para que los alumnos de quinto grado logren comprender y puedan responder.

Teniendo el instrumento impreso, antes de comenzar a repartir, se debe de explicar y contextualizar a los alumnos sobre la actividad que se va a llevar a cabo, para que puedan responder libremente y con la confianza de que no hay una respuesta correcta y una respuesta incorrecta.

Una vez entregados los instrumentos, se les da el tiempo que requiera para poder responder sin prisas y de manera concentrada, las preguntas del diagnóstico. En caso de ser necesario, se debe dar el apoyo a los alumnos que tengan alguna complicación con la lectura o con la escritura.

Para terminar, los alumnos deben entregar los cuestionarios diagnósticos con sus respectivas respuestas y con su nombre en el apartado que lo solicita.

Resultados de la Escala de Rosenberg

Los 5 enunciados positivos son (1, 2, 4, 6,7), los cuales se puntúan de 0 a 3, donde 0 significa “muy en desacuerdo” y 3 “muy de acuerdo”. Los 5 enunciados negativos son (3, 5, 8, 9,10) que se puntúan de forma inversa, donde 0 significa “muy de acuerdo” y 3 “muy en desacuerdo”.

Puntaje positivo: A. Muy de acuerdo 3, B. De acuerdo 2, C. En desacuerdo 1, D. Muy en desacuerdo 0. Puntaje negativo: A. Muy de acuerdo 0, B. De acuerdo 1, C. En desacuerdo 2, D. Muy en desacuerdo 3.

A continuación, se muestra la siguiente tabla con las respuestas de los alumnos de acuerdo a la Escala de Rosenberg.

Tabla 1. *Tabla de respuestas de los enunciados positivos de los alumnos de acuerdo a la Escala de Rosenberg.*

Enunciados positivos																									
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1. Siento que soy una persona digna de aprecio.	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	0	3	2	2	2	2	3
2. Siento que tengo cualidades positivas.	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	0	2	3	1	2	2	
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de los demás.	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	

6. Adopta una actitud positiva hacia mí mismo/a.	3	2	1	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	3	1	3	2	1	2	3
7. En conjunto, me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.	2	2	0	1	2	1	0	3	1	3	3	1	3	3	1	1	3	3	1	2	3	1	0	3
Total	1	1	9	9	1	9	9	1	9	1	1	1	1	1	9	1	1	1	5	1	1	7	7	1
	2	0		4		5		5	5	5	2	4	0		0	4	4		2	2			4	

Nota: Elaboración propia.

Tabla 2. *Tabla de respuestas de enunciados negativos e invertidos de alumnos de acuerdo a la Escala de Rosenberg.*

Enunciados negativos																								
Alumnos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.	1	3	0	1	3	3	1	3	2	3	3	1	2	3	1	2	0	2	1	2	0	2	2	0

5. Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.	1	3	0	2	2	3	0	3	2	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	0	3	2	3	1
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.	2	0	1	1	1	0	0	2	3	0	3	2	1	3	1	2	3	1	0	1	1	0	2	1
9. A veces me siento ciertamente inútil.	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	0	1	1	0	3	2	3	2
10. A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	2	3	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	2	1	0	1	2	3	2	1	3
Negativos invertidos																								
	2	0	3	2	0	0	2	0	1	0	0	2	1	0	2	1	3	1	2	1	3	1	1	3
	2	0	3	1	1	0	3	0	1	0	0	1	1	0	2	2	2	2	2	3	0	1	0	2

	1	3	2	2	2	3	3	1	0	3	0	1	2	0	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2
	1	0	2	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2	2	3	2	2	3	0	1	0	1
	2	1	0	1	0	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	2	1	0	1	2	0
Suma total de los negativos invertidos.	8	4	1	6	4	4	9	4	3	7	2	5	5	1	9	7	1	1	1	1	5	7	5	8
			0														3	0	1	0				

Nota: Elaboración propia.

Para obtener el puntaje total se suman los puntajes de los enunciados (con los negativos ya invertidos). El rango final del puntaje total es de 0 a 30.

La interpretación de la Escala de Morris Rosenberg se realiza de la siguiente manera:

- 0 a 14 puntos: Se considera una autoestima baja. Lo que indica que conviene actuar para mejorarla.
- 15 a 25 puntos: Se considera una autoestima media. Lo cual no indica grandes problemas, pero se recomienda mejorar.
- 26 a 30 puntos: Se considera una autoestima alta o elevada.

A continuación, en la siguiente tabla se muestran los puntajes de cada alumno y la interpretación de acuerdo a los datos que se obtuvieron.

Tabla 3. Puntaje final de la suma de los enunciados positivos y negativos de cada alumno y su interpretación.

<i>Alumno</i>	<i>Puntaje</i>	<i>Interpretación</i>
1	20	Autoestima media
2	14	Autoestima baja
3	19	Autoestima media
4	15	Autoestima media
5	17	Autoestima media
6	13	Autoestima baja
7	18	Autoestima media
8	19	Autoestima media
9	12	Autoestima baja
10	22	Autoestima media
11	17	Autoestima media
12	17	Autoestima media
13	19	Autoestima media
14	11	Autoestima baja
15	18	Autoestima media
16	17	Autoestima media
17	27	Autoestima alta
18	24	Autoestima media
19	16	Autoestima media

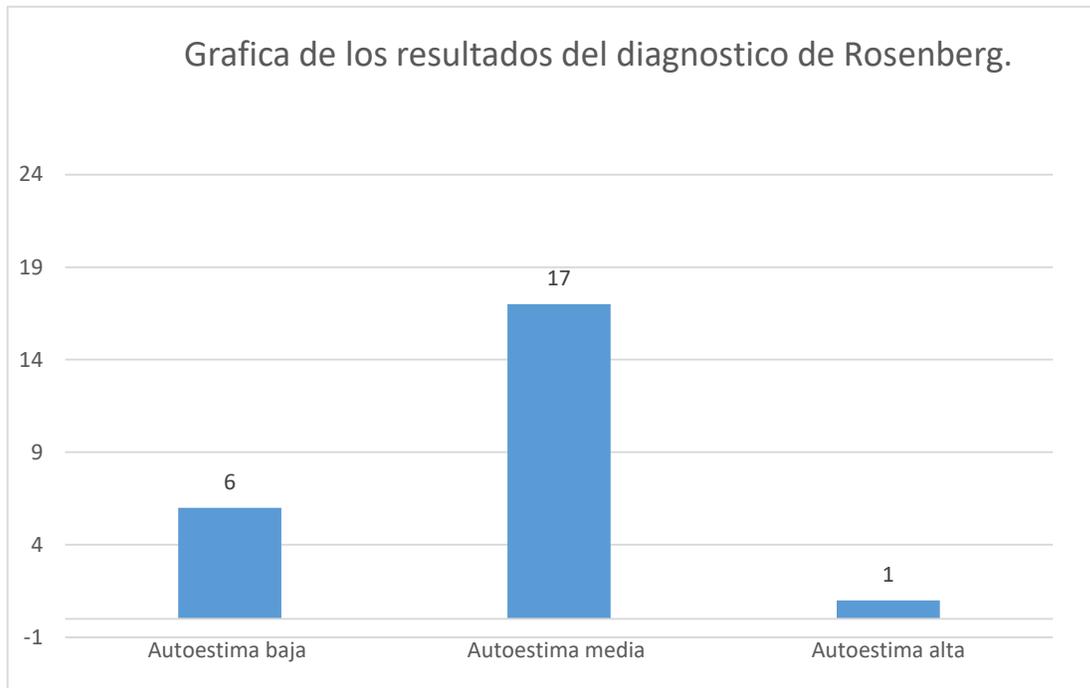
20	22	Autoestima media
21	17	Autoestima media
22	14	Autoestima baja
23	12	Autoestima baja
24	22	Autoestima media

Nota: Elaboración propia.

A continuación se muestran los resultados de la gráfica.

Figura 4

Resultados finales de diagnóstico.



De lo anterior, puedo decir que estos resultados permiten identificar que la mayoría del grupo presenta un nivel de autoestima media, lo cual indica que, si bien poseen una valoración aceptable de sí mismos, aún existen áreas que pueden fortalecerse. Asimismo, la presencia de alumnos con autoestima baja representa una oportunidad para intervenir de manera directa y brindar estrategias que les permitan desarrollar una percepción más positiva de sí mismos. Finalmente, el caso del alumno con autoestima alta refleja que es posible fomentar este aspecto en el aula si se generan espacios adecuados para el autoconocimiento y la valoración personal.

2.2 Focalización del problema

La problemática se sitúa en el grupo de 5º “B”, en la Primaria Margarita Maza De Juárez, en el hay un total de 24 alumnos. Dentro del grupo, durante las primeras observaciones de observación en las jornadas y trato con los alumnos puede identificar que los alumnos presentaban bajo nivel de autoconocimiento, puesto que en ocasiones mostraban falta de confianza al expresarse y comunicarse, baja percepción de ellos, no conocen sus fortalezas, debilidades, y baja motivación durante el proceso de aprendizaje.

A partir del instrumento aplicado y la observación durante las jornadas de prácticas, se evidencia la necesidad de fomentar un mayor grado de autoconocimiento en el grupo. Esta medida no sólo propiciará el desarrollo de habilidades emocionales y sociales, sino que también contribuirá significativamente

al bienestar personal de los estudiantes, su interacción positiva con el entorno y por consiguiente, a la mejora de los aprendizajes. Por lo cual, considero importante trabajar la educación socioemocional basándome en la dimensión autoconocimiento, con esto se lograría que los alumnos puedan afrontar todos aquellos retos que día a día en contexto escolar, familiar y social se les presenta, que en situación de inseguridad o baja autoestima puedan reconocer lo valiosos y únicos que son, de esta manera logren tener buena inteligencia emocional.

Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples, introdujo la idea de incluir: “La inteligencia intrapersonal (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios) y la inteligencia interpersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas” (2014, p. 151).

De acuerdo a lo anterior, el alumno con amplio autoconocimiento se caracteriza por mostrar una mayor conciencia de sus emociones, fortalezas y áreas de mejora. Este alumno tiene la capacidad de reconocer y expresar de manera adecuada sus sentimientos, lo que contribuye a un manejo más efectivo de las situaciones emocionales tanto del aula como de su vida diaria, y en cuanto al aspecto social, el alumno con un amplio autoconocimiento tiende a ser más empático y comprensivo con sus compañeros. Es por ello, que al tener un alto autoconocimiento tenemos una buena autoestima y confianza en sí mismo.

2.3 Propósito del plan de acción

Es importante considerar la relevancia e impacto que se busca generar por medio de este plan de acción, es por ello que se busca promover e indagar más a fondo sobre el autoconocimiento priorizando así el bienestar y conocimiento de cada uno de los alumnos por medio de interacciones y reflexiones en las actividades, para que logren captar y brindar la información tal y como se espera en los propósitos.

2.4 Revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos)

La presente revisión teórica de este informe de prácticas profesionales es fundamental, ya que proporciona la comprensión de la respuesta a la siguiente pregunta: ¿Cómo puede influir el autoconocimiento en la autoestima de los alumnos dentro del aula y contribuir a su bienestar personal y social?

De acuerdo a los Aprendizajes Clave, el autoconocimiento:

Influye en su manera de interpretar y actuar en una situación, ya que el estudiante puede tener responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar conscientemente y libremente. Logra una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Por ello, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia (SEP, 2017, p. 437).

Para Peñalver (2024), el autoconocimiento es la capacidad de reconocer y comprender nuestras propias emociones, pensamientos, fortalezas y debilidades. En el contexto educativo, el autoconocimiento juega un papel crucial en el desarrollo emocional y académico de los estudiantes. Por lo que implica una comprensión profunda de uno mismo:

- Reconocimiento de emociones: Ser consciente de las propias emociones y cómo afectan nuestro comportamiento.
- Autoevaluación: Conocer nuestras fortalezas y áreas de mejora.
- Reflexión personal: La capacidad de reflexionar sobre nuestras acciones y decisiones (Peñalver, 2024, p. 1).

Como señala Goleman (2008), “La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos” (pp. 4 y 5).

Los componentes clave que construyen la inteligencia emocional, según Goleman (2008) se desglosan en cinco dimensiones fundamentales:

1. Conciencia de sí mismo: es la capacidad de saber lo que sentimos en cada momento, de reconocer lo que queremos y guiarnos para tomar decisiones, teniendo en cuenta nuestras capacidades y confiando en nosotros mismos.

2. Autorregulación: controlar nuestras emociones para que faciliten la tarea que llevamos a cabo y no interfieran en ella. Nos sirve para recuperarnos del estrés emocional.
3. Motivación: para perseguir nuestros objetivos teniendo en cuenta nuestras preferencias, tomamos iniciativas, ser eficaces, y seguir adelante a pesar de los contratiempos y frustraciones que se puedan presentar.
4. Empatía: para darse cuenta de lo que sienten las demás personas, ponerse en su lugar y cultivar las relaciones.
5. Habilidades sociales: facilitan el manejo con éxito de las emociones en las relaciones, interpretando las situaciones y relaciones sociales, haciendo la interacción positiva con los demás.

La perspectiva de Goleman (2018) invita a considerar la inteligencia emocional como un factor crucial en el desarrollo de las personas. Al reconocer la importancia de las emociones en la toma de decisiones y en las interacciones sociales, su enfoque ofrece un camino para promover un crecimiento personal más profundo, la gestión efectiva de las relaciones y, en última instancia, un mayor bienestar emocional en la vida diaria.

Así mismo, la educación emocional emerge como un componente esencial en el proceso formativo de los individuos, reconociendo la influencia significativa de las emociones en el desarrollo personal y social. Bisquerra (2011) afirma que:

La importancia de incorporar la educación emocional en la enseñanza es que esta sentará las bases que le mostrarán al alumno actuar con conciencia, dotando de las herramientas y bases necesarias para desarrollar sus capacidades sociales y personales para comprender sus emociones y las de quien lo rodea, además de permitirle desarrollar mejores relaciones interpersonales. (p.5)

A partir de lo anterior, reconozco la importancia de la educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La incorporación de este enfoque no solo enriquece el desarrollo académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar desafíos emocionales y sociales de la vida. Al cultivar la conciencia emocional, proporciona a los alumnos las herramientas necesarias para entender y manejar sus propias emociones, lo cual es crucial para el bienestar personal.

De este modo, este proceso educativo busca mejorar las relaciones interpersonales, fomentar la resiliencia emocional y contribuir al desarrollo integral de las personas. La educación emocional puede aplicarse en diversos contextos, como entornos educativos, familiares y laborales.

De acuerdo a lo anterior, reconozco que conocer nuestras emociones, identificarlas y aprender a gestionarlas nos permite sentirnos mejor con nosotros mismos, desarrollar confianza en nuestras capacidades y afrontar los desafíos con mayor seguridad. Además, el autoconocimiento nos ayuda a reconocer nuestros puntos

fuertes y las áreas en las que podemos mejorar, lo que es clave para establecer y alcanzar nuestras metas.

2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión)

El plan de acción está vinculado con la investigación – acción pues en ambos se lleva a cabo un proceso de indagación, observación, análisis y reflexión sobre la intervención docente con el fin de obtener una mejora acerca de alguna situación que se identifica dentro de la realidad del contexto en el que se desarrolla la práctica.

El plan incluye la revisión o diagnóstico del problema o idea general de investigación; la acción se refiere a la implementación del plan de acción; la observación incluye una evaluación de la acción a través de métodos y técnicas apropiados; la reflexión significa reflexionar sobre los resultados de la evaluación y sobre la acción total y proceso de la investigación, lo que puede llevar a identificar un nuevo problema o problemas y, por supuesto, a un nuevo ciclo de planificación, acción, observación y reflexión (Latorre, 2005, p.40).

Su propósito es mejorar o cambiar alguna situación problemática, mediante la formulación de preguntas como: ¿Qué está sucediendo ahora?, ¿En qué sentido es una situación problema?, ¿Qué puedo hacer al respecto?, el docente será el

encargado de dar respuesta con el fin de diagnosticar y de plantear hipótesis de acción o acciones estratégicas.

De acuerdo con Latorre (2005) dentro del plan de acción se puede considerar al menos, tres aspectos: iniciando con el problema o foco de investigación en donde se identifica el área que se quiere investigar, es necesario reflexionar sobre la situación, que realmente sea posible cambiarla o mejorarla mediante la intervención de enseñanza- aprendizaje, siguiendo del diagnóstico del problema o situación que tiene como fin realizar una descripción y explicación detallada de la situación que se logró identificar, tomando en cuenta las evidencias que servirán como punto de partida y de comparación con las evidencias que se observen de los cambios o efectos del plan de acción (2005, p. 41).

2.5.1 Intención

Analizar y reflexionar sobre los resultados del diagnóstico fue un paso clave para comprender las necesidades e intereses del grupo de 5º “B”, así como su nivel de autoconocimiento y autoestima. Se identificó que algunos alumnos tienen dificultades para reconocer sus propias fortalezas, expresar sus emociones y relacionarse con seguridad con sus compañeros. Esto afecta su confianza y su participación en el aula, lo que puede influir en su desempeño académico y social. Para fortalecer su autoestima y promover un ambiente de aprendizaje positivo, es necesario implementar estrategias y actividades que le ayuden a conocerse mejor, valorar sus capacidades y desarrollar habilidades para la convivencia.

Por esta razón, se propone trabajar dentro del campo formativo de lo humano y lo comunitario, ya que permite reforzar el autoconocimiento, la empatía y la construcción de una identidad positiva en los alumnos.

2.5.2 Planificación

La planificación es una herramienta indispensable en el quehacer docente, permite organizar el trabajo, diseñar actividades y establecer objetivos, considerando las necesidades del alumnado con el fin de ofrecer un aprendizaje significativo.

La planificación educativa se encarga de delimitar los fines, objetivos y metas de la educación. Permite definir qué hacer, cómo hacerlo y qué recursos y estrategias se emplean en la consecución de tal fin. Centra sus mayores esfuerzos en la formación integral de los educandos y permite promover los elementos necesarios e indispensables en el quehacer educativo (Carriazo, 2020, pp. 88-89).

Planear brinda la oportunidad de diseñar con atención las actividades, acciones y estrategias que se implementaron dentro y fuera del aula, las cuales deberían beneficiar el proceso de enseñanza- aprendizaje de los alumnos.

Debido a lo anterior, decidí diseñar actividades que les ayuden a los alumnos a fortalecer su autoconocimiento y, con ello mejorar su autoestima. Estas actividades

están enfocadas en que los alumnos se reconozcan a sí mismos, valoren sus cualidades y se expresen con mayor seguridad.

Para lograrlo, implemente estrategias pedagógicas de reflexión. Actividades grupales en las que pudieron compartir sus emociones y experiencias. Estas estrategias buscan que los alumnos adquieran confianza al comunicarse, interactúen con respeto y establezcan relaciones positivas con sus compañeros. A través de estas actividades, se pretendió que los estudiantes desarrollaran una imagen más positiva de sí mismos, fortaleciendo su autoestima y una convivencia en el aula armónica.

2.5.3 Acción

Enseguida se presenta un calendario de las actividades que se realizaron, con la finalidad de organizar el trabajo, considerando los tiempos establecidos.

Tabla 4. *Cronograma de trabajo.*

Acción	Responsable	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
		Semanas				
		2 - 6	7 - 11	21 - 25	18- 22	2 - 6
1. Diagnóstico						

2. ¿Soy único y especial?	Docente en formación					
3. Las gafas mágicas.						
4. La carta de mis mensajes positivos.						
5. A través del espejo.						

Nota: Elaboración propia.

Las diversas acciones que se llevaron a cabo permitieron estructurar de forma concisa y coherente el proceso de informe de prácticas profesionales, desde la observación hasta el análisis y evaluación de los resultados.

2.5.4 Plan de trabajo

A continuación, se presenta el plan de trabajo que muestra el campo formativo con el cual se trabajó, con su respectivo eje articulador, contenido y proceso de desarrollo de aprendizaje (PDA).

Tabla 5. *Plan de trabajo.*

Campo formativo	Eje articulador	Contenido	PDA
De lo humano y lo comunitario	Inclusión	Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse	Reflexionar acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.

Nota: Elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla anterior, se trabajó con el campo formativo; de lo humano y lo comunitario, haciendo una transversalidad considerando los contenidos PDA correspondientes, se diseñó actividades que fueron aplicadas en el mes de octubre a diciembre.

2.5.5 Plan de acción

En la siguiente tabla se presentan las actividades, estrategias e instrumentos de evaluación que lo conforman con la finalidad de favorecer el campo formativo que se mencionó anteriormente.

Tabla 6. Organización del plan de acción.

Necesidad del grupo de 5º “B”	Actividades	Estrategias	Evaluación
La falta de autoconocimiento en los alumnos.	<ul style="list-style-type: none">● “Escala de Rosenberg”● “Soy único y especial”● “Las gafas mágicas● “La carta de mis mensajes positivos”● " A través del espejo”	En cada una de las actividades se utilizaron estrategias pedagógicas. Las cuales fueron: <ul style="list-style-type: none">● Lluvia de ideas.● Uso de la tecnología.● Uso de recursos y materiales didácticos.	En cada una de las actividades se realizó una lista de cotejo.

		<ul style="list-style-type: none"> ● Debate entre los alumnos. ● Reflexión. 	
--	--	---	--

Nota: Elaboración propia.

2.5.6 Observación y evaluación

Dentro de la práctica docente, la observación es un instrumento esencial que forma parte de la investigación del proceso educativo dentro y fuera del salón de clase: “Observar es un proceso que requiere atención voluntaria e inteligente, orientada por un objeto terminal u organizador, y dirigido hacia un objeto con el fin de obtener información” (De Ketele, 1984, p. 24).

Al llevar a cabo la observación, es importante planear un propósito, a través de preguntas como: ¿Qué voy a observar?; se debe establecer hacia dónde se va a dirigir la atención, hacia una acción, comportamiento, espacio y/o situación a fin de no crear confusiones, ¿A quién voy a observar?; a un grupo de alumnos o a un alumno en específico, y ¿Con quién voy a observar?; definir una técnica o instrumento que será útil para realizar un registro de la información recabada; narraciones, videograbaciones, diario de la educadora, escalas estimativas, rúbricas, etc. (Nivela, 1996).

A partir de lo anterior, el maestro podrá llevar a cabo una observación directa que le permita involucrarse en el proceso de aprendizaje y en el desempeño de los alumnos dentro de la comunidad educativa.

De la misma manera, este instrumento se vincula con la evaluación, pues ambos permiten dar un seguimiento, valorar y reconocer el progreso del alumnado. La evaluación se define como un proceso continuo y sistemático que permite analizar y reflexionar sobre los niveles de logro de los estudiantes, y de ser necesario rediseñar las estrategias y/o actividades para disminuir las dificultades y favorecer la construcción de los aprendizajes.

La evaluación debe contemplar un proceso comprensivo de análisis del desempeño del alumno, dinámico, creativo, cooperativo, que presupone el acompañamiento constante y que toma en cuenta las diversas dimensiones de la actuación del alumno. En este sentido, contribuye a la toma de decisiones y al mejoramiento de la calidad de la enseñanza para su perfeccionamiento constante (Capelleti, 1999, p. 61).

En resumen, la observación y la evaluación son de carácter formativo y continuo, pues ambos, pretenden valorar el desempeño de los alumnos a partir de un proceso de recolección de datos, sin otorgar una calificación numérica, No se puede realizar una evaluación concreta sin antes haber llevado una observación dentro del aula.

2.5. 7 Reflexión

Reflexionar es una actividad mental que permite realizar una introspección sobre los propios pensamientos y acciones que llevamos a cabo en diversas situaciones. Se define como “un acto de conciencia que posibilita el conocimiento sobre los propios actos y pensamientos” (Ferrater, 1979, p. 18). Es por ello, que la reflexión requiere de un proceso que debe llevarse a cabo de manera coherente y consciente a fin de realizar un análisis profundo.

Dentro de la práctica docente la reflexión es indispensable, puesto que está dirigida hacia nuestra intervención dentro y fuera del aula, en este proceso el maestro debe detenerse a examinar sus acciones y valorarlas, aceptando aciertos y errores, identificando aspectos positivos y negativos a fin de obtener una reconstrucción de la práctica y en próximas intervenciones obtener mejores resultados en la labor docente y por ende en los procesos de enseñanza-aprendizaje de los alumnos (Nocetti, 2018).

A partir de lo anterior, reconozco la importancia de fortalecer la práctica docente a través de la reflexión, manteniendo una mente abierta, flexible, autocrítica que sea capaz de reconocer fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad de manera que se refleje un progreso día con día.

2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos)

Al inicio de mi investigación, realicé un diagnóstico para conocer mejor la situación del grupo en relación con el autoconocimiento y la autoestima. Observe cómo los estudiantes se percibían a sí mismos, así como sus fortalezas, dificultades e intereses. Con esta información recabada investigué cómo el autoconocimiento podría ayudarles a mejorar su autoestima y diseñar actividades adaptadas a sus necesidades.

Durante la aplicación del plan de acción, utilicé actividades dinámicas y en equipo para que los alumnos interactuaran entre sí y reforzarán su confianza. Preste atención a sus reacciones al momento de estar trabajando, ya que quería saber si las estrategias estaban funcionando, sino para poder adecuarlas.

Al finalizar cada actividad, pude notar mejor su actitud seguridad, participación y convivencia en el aula. También hubo avances en su aprendizaje, lo que demostró que fortalecer el autoconocimiento tuvo un impacto positivo en ellos. El grupo se mostró con mucho potencial y con el apoyo adecuado, puede seguir desarrollando su autoestima y confianza.

2.7 Utiliza referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje

A continuación, se muestran los principales aportes teóricos base con lo que se argumenta el accionar docente el cual guiará este trabajo.

El Plan y Programas de Estudio (2017), menciona que:

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. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida (p.518).

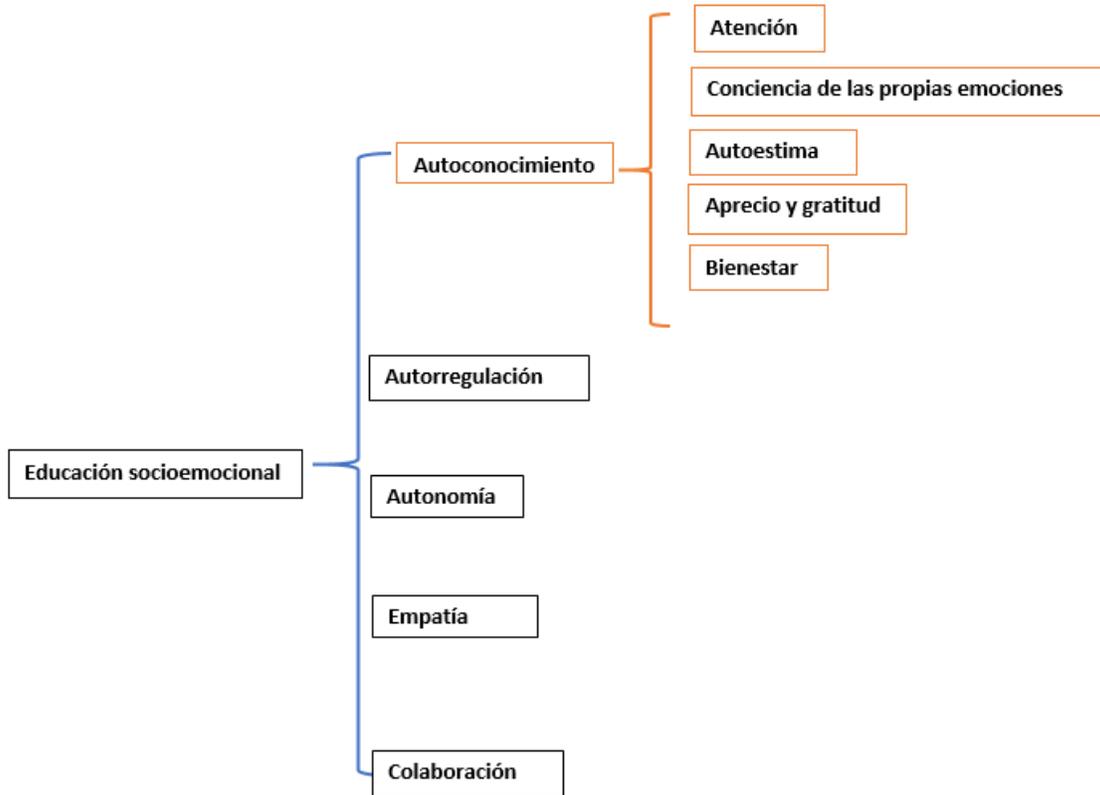
Gracias a lo anterior mencionado se puede conseguir que los alumnos construyan una identidad personal, bienestar consigo mismos y hacia los demás,

que con esto tengan un mejor autoconocimiento y que obtengan una mejor autoestima, motivación e interés por ellos mismos.

Dentro del Plan y programas de estudio 2017 se encuentran cinco dimensiones que, en conjunto, guíen el enfoque pedagógico como las intenciones educativas, se desglosan como se presenta a continuación (p.537):

Figura 4.

Esquema de educación socioemocional en educación básica.



Para la realización de este informe, solo se hizo énfasis en el ámbito: autoconocimiento, el cual puede lograr que los alumnos ampliamente se desarrollen, adquieran nuevas herramientas para la vida, que su estancia en el aula sea beneficioso para ellos y que los aprendizajes que se pretenden adquirir durante el ciclo escolar se vean bien beneficiados. En este informe las habilidades se comprenden de las siguientes aportaciones:

1. Autoconocimiento: El plan y programas de estudio. (2017) señala que es: Conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas que promuevan el propio bienestar.

El Plan y programas de estudio también señala que el autoconocimiento es de suma importancia, ya que al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacia los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente. Ya que si el alumno logra tener una visión más objetiva de sí mismo, puede alcanzar un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima en ellos mismos.

Además, enfatiza la importancia del autoconocimiento en el contexto escolar; mencionando que el “autoconocimiento es indispensable que los estudiantes reflexionen sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones” (p. 543).

Por ello, Michelle Bennett (2008) menciona que “El autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace uno de sí mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (p. 9).

Lo mencionado anteriormente es algo muy importante ya que la autora ofrece una perspectiva profunda sobre el proceso de autoconocimiento y su importancia, ya que:

En primer lugar, destaca la observación como el punto de partida del autoconocimiento. Para un preadolescente, esto implica la necesidad de mirar hacia adentro, de examinarse de manera consciente y reflexiva. En esta observación puede abarcar aspectos emocionales, cognitivos y conductuales, permitiendo al alumno a comprender quién es en realidad.

El segundo paso, el habla del análisis de lo observado, es crucial en la etapa que está pasando el alumno de quinto grado, ya que implica reflexionar sobre las observaciones realizadas, identificar patrones de pensamiento y comportamiento, así como comprender las motivaciones de ellos. A través de este análisis, ellos pueden generar una mayor comprensión de sí mismos, descubrir sus fortalezas y debilidades, y reconocer áreas que requieren crecimiento personal.

Finalmente, la cita enfatiza la importancia de la acción sobre uno mismo. Este último paso implica tomar medidas concretas basadas en el autoconocimiento adquirido. Para el alumno, esto podría significar trabajar en áreas de mejora, establecer metas personales, adaptar nuevas perspectivas, entre otras cosas. Se debe tomar en cuenta que estos tres pasos forman un ciclo de autoexploración y crecimiento que es fundamental para el desarrollo personal y emocional de los estudiantes en esta etapa crucial de sus vidas (p. 9).

Además, el aumento de la autoestima y la convicción en lo que hacen son aspectos cruciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Estos elementos no solo impactan en su rendimiento académico, sino que también influyen en su capacidad para establecer metas, perseguirlas con determinación y enfrentar los obstáculos con resiliencia.

Como lo hace notar Suanes (2009) una persona con buen autoconcepto “confía en sí mismo, no tiene temor separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones” (p.5). La idea de que una persona con buen autoconcepto no teme separarse de los demás y se siente cómoda frente a los cambios, sugiere la importancia de fomentar la autonomía y la resiliencia en los estudiantes. Esto puede lograrse creando un entorno de aprendizaje que tome en cuenta la diversidad, anime la toma de decisiones independientes y fomente una mentalidad abierta al cambio.

Asimismo, la noción de no temer a las críticas destaca la importancia de enseñar a los estudiantes a manejar la retroalimentación de manera constructiva. Alentando un enfoque positivo hacia la retroalimentación, podemos contribuir al desarrollo de habilidades de autorreflexión y crecimiento personal.

En el contexto educativo, fomentar la enseñanza de estas habilidades permite a los estudiantes reflexionar sobre su identidad, explorar sus creencias y estar

abiertos a la retroalimentación, sino que también contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales.

Un alumno con poco autoconocimiento presenta dificultades para identificar y expresar sus emociones de manera precisa. Podría mostrar inseguridad en sus habilidades y tener dificultades para reconocer sus fortalezas y áreas de mejora. Este estudiante podría tener un autoconcepto más negativo, mostrando dudas sobre sus capacidades y experimentando dificultades para afrontar de manera constructiva.

Además, el poco autoconocimiento podría manifestarse en un estudiante que tiene dificultades para establecer metas personales claras o para tomar decisiones alineadas con sus valores y preferencias. Podría experimentar indecisión en cuanto a sus intereses y metas académicas, lo que afectaría su capacidad para comprometerse plenamente con su aprendizaje.

Como afirma Suanes (2009) “Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, busca agradar a los demás” (p.5).

El autoconocimiento, es una dimensión fundamental del desarrollo personal y cognitivo ha sido objeto de atención y reflexión. Por ello, el Plan y programas de

Estudio menciona las habilidades asociadas a la dimensión del autoconocimiento, las cuales son:

- Atención: Es el proceso que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo en particular.
- Conciencia de las emociones: Una vez que el estudiante logra cierto dominio en su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta.
- Autoestima: Tomar conciencia de sí mismo y del entorno es la base de una sana autoestima. La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía.
- Aprecio y gratitud: Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás.
- Bienestar: Tiene múltiples dimensiones. No se limita a una sensación o estado de ánimo; más bien, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. (pp, 540- 543)

De esta manera, Cardenal (1999) la autora del libro “Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal”, menciona que:

Autoconocimiento y autoestima pueden ser la base de un proceso de maduración de la persona (p.19).

Además, la autora del libro menciona que el autoconocimiento y la autoestima se hallan estrechamente unidos a los aspectos motivacionales que impulsan a la acción. Las diferentes fases del autoconocimiento pueden ser principales fenómenos responsables de las diferencias individuales, ya que todas las personas tienen un autoconcepto único, que da sentido a la individualidad en su más pura esencia; y todas las personas comparten con algunos sujetos y no con otros, características de autoestima, de autoconciencia y de pensamientos sobre uno mismo.

Por ello, Fierro (1996, citada en Cardenal 1999) denomina autoconocimiento como un proceso de conocimiento de uno mismo que consta de cinco fases complejas de actividad cognitiva, las cuales son:

1. Autoatención y autoobservación. El autoconocimiento comienza por prestar atención a uno mismo por fuera y por dentro.
2. Autopercepción. Fierro (1996) recalca que en la autopercepción el sujeto pasa a tener una imagen y percepción de sí, aparecen diferencias

significativas con respecto a la percepción de otras personas: el individuo posee mayor detalle sobre su historial de vida.

3. Memoria autobiográfica. Se refiere al cúmulo de acontecimientos y experiencias propias de uno mismo.
4. Autoconcepto y “construcción de sí mismo”. Construye un momento del proceso cognitivo, dando como resultado estructuras o representaciones mentales gestadas en esa actividad.
5. Autodeterminación. Según Fierro (1996), a través de la decisión, de la autodeterminación, donde se ejerce influencia fundamental, en las conductas que manifiesta el sujeto (citado en Cardenal, 1999. pp. 44 - 45).

Por otro lado, Rogers (1986) nos explica que el niño va formando su concepto de sí mismo, relacionándolo estrechamente con las valoraciones que le otorgan los demás. Va separándose, va desconectando de esa fuente original que sería el sí mismo experiencial, y se va creando el concepto de sí mismo, ahora ya basado en unas normas y valores. Por lo que me parece importante mencionar en esta investigación, ya que los niños y niñas empiezan a tener ciertos cambios y comportamientos con el concepto de sí mismos.

Por ello, el autoconcepto y la autoestima también son importantes mencionarlas, ya que todas las valoraciones se forman a partir de lo que otras personas comunican que es valorable y digno de estima. Esta opinión se puede dividir, por orden de importancia, según el desarrollo evolutivo del niño, en diferentes personas significativas para él. Así, la primera fuente de

formación de la autoestima serían los padres; y como segunda su etapa de socialización (profesores, educadores, etc.). La tercera fuente sería la autoobservación. Finalmente la cuarta y quinta, la raza y la clase social (Cardenal, p. 61).

A continuación se presenta la evolución del desarrollo del autoconcepto y de la autoestima:

- Etapa de los 0-5 años: El niño aquí, presenta en primer lugar, una estima de sí, y luego aparece la toma de conciencia de cualidades o características suyas personales. En un principio, el niño se siente en perfecta simbiosis con la madre, y parece muy posible que las primeras distinciones entre el sí mismo y el no sí mismo se efectúen a partir de la imagen corporal. A través de los múltiples contactos con su madre, el niño aprende a distinguir su cuerpo. Es, por tanto, a través de la imagen corporal como el niño va formando la primera noción de sí mismo, separándolo del mundo exterior.
- Etapa de los 5-12 años: El niño va tomando sus primeros contactos con el medio escolar, lo cual le llevará a darse cuenta de sus logros académicos, de la popularidad entre sus semejantes y de las relaciones de los profesores ante sus gestos, actitudes, éxitos o fracasos. Todo lo cual irá incrementando el sentido de identidad y repercutirá sobre la aceptación de sí mismo, formándose y consolidando su autoestima o valor de sí mismo. Después, el lenguaje y la progresiva autonomía en sus comportamientos constituyen el segundo elemento que forma su autoconcepto. y, ya en este momento, surgen las primeras asociaciones de autoconcepto, a partir de los

comentarios y actitudes de los allegados. Más tarde, la identificación con el sexo determina nuevamente los contenidos y valoraciones del autoconcepto. Y es, finalmente, la entrada del niño en el medio escolar la que le proporciona nuevos elementos de juicio, evaluaciones y actitudes hacia sí mismo.

- Etapa de los 12-15 años: Esta etapa se caracteriza como un periodo de reformulación, figura el de la maduración física. Los cambios físicos se van produciendo preparan la nueva imagen física que el adolescente debe construir y desarrollar nuevos pilares de su identidad. Una aceptación de su imagen corporal favorece el desarrollo de su autoestima y consolida valores y una seguridad psicológica de cara a él mismo y a los miembros del sexo apuesto, que tanta importancia adquieren en esta etapa de la adolescencia. De esta manera, el niño pequeño tiene un autoconcepto muy egocéntrico. Poco realista y muy independiente de los criterios externos como consecuencia, cuando el niño crece, va ajustando más su autoconcepto y va adquiriendo una autoestima más realista y más acorde con el entorno (p.75).

De igual manera, el autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos).

Por ello, Suanes (2009) nos dice que la autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos los niños/as, adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a

formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/ madres, maestros/as, amigos/as etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

Además, menciona que en la formación de la autoestima, influyen dos aspectos: El autoconocimiento que tengamos de nosotros mismos: El autoconocimiento y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener un autoconocimiento y una autoestima positivos es de la mayor relevancia para la vida personal, profesional y social.

El autoconocimiento, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud así como al equilibrio psíquico. Las expectativas, es decir, cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Éste aspecto viene influenciado por la cultura en la que está inmersa. El concepto de nuestra valía personal y nuestras capacidades se basan en la acumulación de sentimientos, pensamientos, experiencias y vivencias tenidas a lo largo de nuestra vida.

La autoestima influye en nuestra conducta, en la forma de actuar en el trabajo, en lo que podamos conseguir en la vida, en la manera como afrontamos los problemas, en la forma en cómo nos relacionamos con nuestra pareja, con nuestros hijos/as y en general con las personas que nos rodean. Por lo tanto, al igual que hay conductas y actitudes que aumentan el sentimiento de valía personal, otras en cambio dan lugar a fracasos y alimentan un pobre concepto de uno mismo (p. 3).

Es por ello, que existen tres componentes de la autoestima:

1. **Cognitivo:** Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información. Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.
2. **Afectivo:** Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
3. **Conductual:** Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos.

La autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre uno mismo (p. 7).

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

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta

El plan de acción se desarrolló con el propósito de brindar a los alumnos de 5ºB la oportunidad de trabajar con diversas actividades, de adquirir experiencias que favorecieron las necesidades que se observaron en el ciclo escolar, así como responder a las características de cada alumno, lo anterior fue posible identificarlo con apoyo del diagnóstico que se realizó inicialmente.

De esta manera, el plan de acción se desarrolló para promover el autoconocimiento mediante estrategias pedagógicas basadas en fortalecer la autoestima de los alumnos. La pertinencia de la propuesta se evidencia en la planificación detallada de acciones y estrategias distribuidas en cuatro secuencias didácticas. Las cuatro intervenciones propuestas se han diseñado para abordar aspectos clave del autoconocimiento, utilizando actividades prácticas que se ajustan a las necesidades de los alumnos, edad, nivel de desarrollo e intereses en común. Cada actividad ha sido diseñada para promover la reflexión, la autoexploración, pensamiento crítico y el desarrollo de habilidades para afrontar la vida cotidiana.

Por ello, mismo se considera que es pertinente que cada uno de nosotros como docentes busquemos e implementemos favorecer el autoconocimiento en cada uno de los alumnos, pues bien, la SEP (2017) dice que:

Dentro de esta etapa escolar se favorece el poder reconocer, apreciar y fomentar todo aquello que contribuye al bienestar personal y colectivo, así como a desarrollar una plena autoestima para conducirse con consciencia de sí mismo, seguridad, respeto y robustecer con ello el sentido de autoeficacia y el ejercicio de la autonomía a través de la participación, colaboración y la comunicación asertiva. (SEP, 2017, p. 525)

Las actividades diseñadas e implementadas en este plan de acción se realizaron de manera en la cual se cumpla el objetivo de poder implementar y desarrollar el autoconocimiento en los alumnos y con ello favorecer su autoestima; esto se realizó partiendo desde las características de la población, así como, detectando sus fortalezas y debilidades para así ser diseñado el plan de acción el cual permita lograr alcanzar las metas y propósitos de este plan priorizando el aprendizaje e impacto en los alumnos.

3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño de las secuencias de actividades y / o propuestas de mejora

El plan vigente es la Nueva Escuela Mexicana, es un documento flexible que construye el punto de partida donde cada colectivo toma decisiones para el diseño de programas analíticos con base en el análisis de las necesidades particulares de cada escuela y la contextualización que se lleve a cabo (SEP, 2002).

Para cada nivel académico de la educación básica se utiliza una fase de acuerdo al plan sintético, dentro de la Educación Primaria se trabaja con el plan sintético

Fase 5. Esta fase se caracteriza por:

Una serie de cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que experimentan niñas y niños, los cuales dan pauta a una reconfiguración de sus formas de ser, pensar y actuar; la convivencia con sus padres y las personas que les rodean cobra mayor relevancia e incide en su autoestima, identidad y sentido de pertenecía, lo que refleja en un periodo de equilibrio en las interacciones que tienen (SEP 2024, p.80).

A continuación, se describe los principales elementos que conforman el Programa Sintético Fase 5:

Campos formativos. Son organizadores que definen objetos de aprendizaje, tienen como propósito abordar temas o problemáticas desde perspectivas complementarias entre las disciplinas o áreas de conocimiento.

Contenidos. Son una disposición de conocimientos y saberes en un campo formativo, los cuales vinculan el conocimiento con hechos concretos de la realidad mediante problematizaciones o temas generales de estudio. Poseen distintos niveles de concreción, por lo que se incorporan y complejizan en cada fase dependiendo de las características de desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

Procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA). Representan recorridos o rutas posibles que dan cuenta de las formas en las que niñas, niños y adolescentes se apropian de aprendizajes que les permiten comprender el

mundo que les rodea e intervenir en distintas situaciones (SEP, 2024, pp. 10 y 11).

A partir de lo anterior, se considera relevante considerar los campos formativos pues permiten al docente delimitar las interacciones educativas en las diversas disciplinas del aprendizaje del aprendizaje, pues se reconoce que en cada uno de los propósitos son distintos, por lo que es necesario plantear y diseñar una variedad de actividades a fin de fortalecer el desarrollo de los estudiantes en los diferentes ámbitos. Del mismo modo, cada campo formativo está dividido respectivamente por contenidos y procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA).

En definitiva, los campos formativos y PDA tienen una vinculación directa, pues permiten a maestras y maestros de Educación Inclusiva una mayor autonomía profesional, además de encontrar insumos y elementos para el diseño y la puesta en marcha de actividades didácticas pertinentes, contextualizadas y relevantes en las que se problematice la realidad y se atiende a las características, necesidades e intereses de niños y niñas.

De la misma manera, el programa se divide en cuatro campos formativos: Lenguajes; Saberes y Pensamiento Científico; Ética, Naturaleza y Sociedades, y De lo humano y lo Comunitario.

De acuerdo con los intereses y necesidades que se presentaron en el grupo de 5to grado grupo "B" es preciso trabajar con el campo formativo De lo Humano y lo

Comunitario a través de las secuencias didácticas. Seguidamente se presenta una breve detallada descripción del campo:

Este Campo reconoce que el ser humano interactúa con su comunidad mediante un proceso dinámico y continuo de construcción personal y social, y de participación auténtica. Su objeto de aprendizaje son experiencias cognitivas, motrices, socio afectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas (SEP. 2022. p. 79).

El propósito del campo es que niñas, niños y adolescentes exploren, comprendan, reflexionen e intervengan, con base en sus posibilidades, en la prevención y atención de problemáticas asociadas a la vida saludable, la inclusión, la igualdad de género y la interculturalidad crítica en contextos inmediatos y futuros; a la vez que adquieran conciencia de que sus acciones influyen en el buen vivir.

De la misma manera, el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario está orientado a que niñas, niños y adolescentes, de manera gradual, razonada, vivencial y consciente:

- Construyan su identidad personal mediante la exploración de gustos, intereses, necesidades, posibilidades, formas de entender e interactuar en diversos contextos sociales y naturales.
- Desarrollen sus potencialidades (afectivas, motrices, creativas, de interacción y solución de problemas), reconociendo, valorando y respetando las de otras personas.
- Reflexionen y comprendan su vida emocional y afectiva, así como la de las demás personas, como elemento constitutivo de relaciones de convivencia y potencial bienestar.
- Actúen en la resolución de situaciones y problemas presentes en distintos contextos, recurriendo a saberes, capacidades y habilidades que se generan a partir del diálogo familias-escuela-comunidad (SEP, 2022. pp. 79 y 80).

En síntesis, es fundamental que las niñas y los niños desarrollen el autoconocimiento como herramienta esencial para fortalecer la autoestima, ya que esto le permite reconocerse, valorarse y establecer relaciones positivas con quienes los rodean.

Al trabajar con este campo, fue posible observar que se promovió el desarrollo personal, emocional, social y moral de los alumnos, ya que lograron identificar sus cualidades, expresar sus emociones, comunicarse con mayor seguridad e interactuar con respeto y empatía. Asimismo, fortalecieron su creatividad, pensamiento reflexivo y confianza en sí mismos.

En resumen, las actividades implementadas favorecieron el logro del PDA del campo formativo propuesto de acuerdo con el plan y programa de estudios actual.

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción

La ejecución del plan de acción me permitió poner en práctica diversas competencias genéricas y profesionales que son fundamentales para el ejercicio de mi labor como docente en formación.

- **Competencias genéricas**

Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal: Durante el diseño y aplicación del plan de acción, organicé mi propio proceso de aprendizaje. Desde la documentación y búsqueda de información hasta la reflexión sobre mis prácticas, tuve la oportunidad de aprender de manera continua y fomentar mi desarrollo personal. Detecté mis fortalezas y áreas de oportunidad, promoviendo así mi autoconocimiento y autorregulación para mejorar mi desempeño como docente en formación. Mostré iniciativa al buscar recursos adicionales, investigar y recibir retroalimentación de mi asesora y maestra titular para fortalecer mi desarrollo profesional y mejorar la efectividad de las actividades.

Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica. Durante el diseño y aplicación del plan de acción, empleé diversas

herramientas digitales para optimizar mi proceso de enseñanza y aprendizaje. Desde la búsqueda y selección de información relevante hasta el uso de plataformas educativas y recursos interactivos, aproveché las TIC de manera crítica y reflexiva. Analicé la fiabilidad de las fuentes consultadas y seleccioné aquellas que enriquecieron mi práctica docente. Asimismo, utilicé herramientas tecnológicas para la planificación, implementación y evaluación de las actividades, facilitando la comunicación y el acceso a materiales de apoyo tanto para los alumnos como para mi formación profesional.

Aplico mis habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

Durante el diseño y aplicación de mi plan de acción, empleé mis habilidades de comunicación para interactuar de manera efectiva con alumnos, docentes y asesores. Me aseguré de adaptar mi lenguaje según el contexto y las necesidades de mis interlocutores. Además, practiqué la escucha activa para fomentar un ambiente de respeto y comprensión en el aula.

- **Competencias profesionales**

Selecciona estrategias que favorezcan el desarrollo intelectual, físico, social y emocional de los alumnos para procurar el logro de los aprendizajes:

Durante el desarrollo de mi plan de acción, elegí estrategias que ayudarán a los alumnos no solo en lo académico, sino también en su crecimiento personal. Busqué actividades que les permitiera expresarse, interactuar con sus compañeros y fortalecer su autoestima. A través de dinámicas reflexivas y participativas, logré que

se sintieran más seguros y motivados para aprender. Con esto, pude asegurarme de que cada estudiante tuviera la oportunidad de desarrollarse de manera integral, tanto en lo intelectual como en lo emocional y social.

Desarrolla estrategias de apoyo para favorecer la inclusión de todos los alumnos en la educación básica: Durante la planeación y aplicación de mi intervención, diseñe estrategias de apoyo enfocadas en la inclusión de todos los alumnos, considerando sus necesidades individuales y promoviendo un ambiente de respeto y participación. Adapté actividades para que cada estudiante tuviera la oportunidad de involucrarse activamente en el aprendizaje, asegurando que todos se sintieran valorados y escuchados.

Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional: En cada etapa de la ejecución del plan de acción, actué de manera ética y profesional en todas las interacciones con los alumnos y maestros. Mantuve una actitud de respeto y empatía, asegurándose de promover la creación de un ambiente inclusivo y respetuoso, donde cada estudiante se sintiera valorado y seguro para expresar sus emociones y necesidades. Mantuve un compromiso ético con el aprendizaje socioemocional de mis alumnos, demostrando sensibilidad hacia la diversidad de situaciones que se presentaban en el aula.

- **Competencias desplegadas en los alumnos.**

Durante la implementación del plan de acción, se observó un acercamiento al desarrollo de capacidades en los alumnos que se alinean con los rasgos globales

del aprendizaje del perfil de egreso de educación básica propuesto por el plan de estudios "La Nueva Escuela Mexicana". A continuación, se detalla cómo se manifestaron estos rasgos en los estudiantes: Reconocen que son ciudadanas y ciudadanos que pueden ejercer su derecho a una vida digna, a decidir sobre su cuerpo, a construir su identidad personal y colectiva, así como a vivir con bienestar y buen trato, en un marco de libertades y responsabilidades con respecto a ellas mismas y ellos mismos, así como con su comunidad. Este rasgo se manifestó en los alumnos a través de diversas intervenciones diseñadas para promover el autoconocimiento. Por ejemplo, en la estrategia "¿Soy único y especial?", los estudiantes exploraron sus cualidades únicas, lo que les permitió reconocer y valorar su identidad personal.

A través de estas actividades, los alumnos demostraron un avance en el desarrollo de capacidades que les permitieron reconocer y valorar sus potencialidades personales y colectivas para contribuir al bienestar de su comunidad. Estos logros reflejan un avance hacia el perfil de egreso propuesto por "La Nueva Escuela Mexicana", donde se promueve el desarrollo integral de los estudiantes como individuos autónomos y conscientes de su entorno.

Ahora bien, como método para analizar y reflexionar la práctica una vez planificado y realizado el trabajo docente, se tomó como referencia la enseñanza de Smith, el cual está compuesto por cuatro fases, Smyth (1991):

1. Descripción: Un primer requisito para la actitud reflexiva es percibir la práctica docente como problemática. Por tanto, un primer paso de este ciclo es percibir las problemáticas de la práctica docente, para lo cual es de utilidad ser capaz de “describir nuestras prácticas y utilizar dichas descripciones como base para posteriores debates y desarrollos” (Smyth, 1991, p. 282).

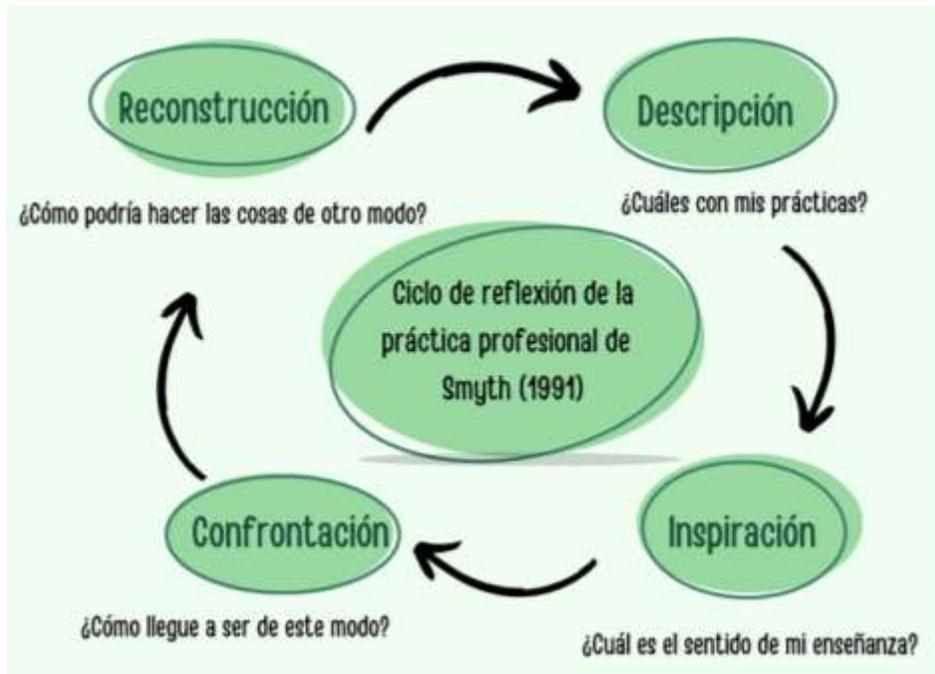
2. Inspiración: En palabras de Smyth (1991), busca “¿cuál es el sentido de mi enseñanza?” (p. 282). El objetivo de esta fase es aclarar las creencias propias sobre “leyes universales que rigen la enseñanza”. Esto se traduce en encontrar cuáles son los marcos teóricos que mueven o inspiran la acción que hizo actuar de determinada forma, dando origen al problema profesional.

3. Confrontación: Smyth (1991) lo describe a través de la pregunta “¿Cómo llegué a ser de este modo?” (p. 285). Con su respuesta, se espera confrontar la posición de quien realiza el ciclo de reflexión con sus creencias y convicciones, mostrando las ideas que nos llevaron a actuar de esa forma.

4. Reconstrucción: Smyth lo describe con la pregunta “¿Cómo podría hacer las cosas de otro modo?” (p. 291). Es aquí donde se podrá ver el resultado final de tomar conciencia de nuestras ideas y nuestras prácticas. Con el ciclo reflexivo de Smyth realizaré el análisis y observación de la jornada de prácticas para aplicar, mejorar, reestructurar las estrategias adecuadas para que se tenga el mejor provecho de las mismas buscando el mejor resultado.

Figura 5

Ciclo de Reflexión de la práctica de Smyth (1991).



3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema y / o la mejora, considerando sus procesos de transformación

A continuación, se presenta el análisis de cada secuencia didáctica aplicada, donde se ejecutó el Ciclo reflexivo de Smyth en cada intervención. Este análisis permitió conocer y comprender el alcance y el impacto de la propuesta. Con el fin de facilitar la comprensión, se han incorporado diálogos textuales generados entre las sesiones, los cuales aportan contexto de lo ocurrido.

Para referirme a los participantes, se utilizará la nomenclatura “DF” para el Docente en Formación, y “Anº” para los alumnos, ejemplo A1, A2, A3, etc.

Actividad 1. “Soy único y especial “

Fecha de aplicación: Lunes 25 de noviembre del 2024

Tiempo: 50 minutos

Habilidad desarrollada: Autoestima

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

PDA: Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.

Propósito: Que los alumnos exploren sus cualidades únicas, gustos e individualidad a través de la creación de un retrato personalizado que refleje tanto su imagen física como aspectos de su personalidad para fomentar el autoconocimiento y la autoestima entre los alumnos.

Instrumento de evaluación de la intervención “Yo único y especial”: lista de cotejo

Descripción:

Comencé la clase con una asistencia de 24 alumnos de 5 “B”, la actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles: ¿Cómo están?, enseguida realizamos una pausa activa llamada “El baile de la cebolla”. Pedí

a los alumnos que se pusieran de pie y les pedí que me siguieran de acuerdo a lo que yo iba a cantar, haciendo los mismos movimientos. “Este es el baile de la cebolla primero la peló y después a la olla, si la cebolla me hace llorar, entonces comienzo a bailar, 1, 2,3 a mover los pies, 4, 5,6 las manos también, 7, 8,9, el cuerpo se mueve y al llegar a 10, “lo volvemos hacer”, se realizó dos veces más y al final la última vez que se mencionaba al llegar a 10 “nos sentamos esta vez”

Después les presenté el tema de la actividad llamada “Soy único y especial”. Los estudiantes escucharon con atención, algunos con gestos de curiosidad, mientras les explicaba el propósito de la actividad y cómo el desarrollar su autoconocimiento, les permitirá explorar así su crecimiento personal y al establecimiento de relaciones saludables con los demás y con su entorno.

Continuamos con la proyección de un video de autoconocimiento, al terminar les pregunté las siguientes interrogantes para saber si habían identificado palabras importantes del video con sus saberes previos.

DF: Levantando la mano, ¿de qué trató el video?

A1: “De que todos somos diferente maestra”

A2: “Que somos únicos”

DF: ¿Sabían que cada uno de ustedes es único?

A3: “Sí maestra”

DF: “Exacto todos somos diferentes y eso es lo que nos hace especiales.

Ahora díganme”, ¿Qué los hace únicos a ustedes?

A4: “Yo soy bueno dibujando”.

A5: "Y yo estoy en el fútbol".

Enseguida les pregunté", ¿Qué les gusta de ustedes mismos?

A5: "Me gusta mi sonrisa y mis ojos".

A6: "Mi pelo".

A7: "Mi fuerza"

DF: "Ya ven es muy importante que conozcamos nuestras cualidades".

Ahora, ¿hay algo que no les guste de ustedes?

A8: "Que hablo mucho y por eso no se quieren juntar conmigo".

A9: "Yo me enojo muy rápido".

El concepto de autodescubrimiento, como lo describe Pava (1992), implica la exploración y la toma de conciencia de nuestros propios sentimientos, gustos, temores, deseos y demás aspectos que conforman nuestra identidad. Esta reflexión nos lleva a comprender quiénes somos realmente y qué aspiramos en la vida. En el contexto educativo, actividades como el autorretrato sirven como herramientas para que los niños comiencen a reconocer y aceptar su singularidad.

Al interactuar con sus compañeros, comprenden que cada uno posee características únicas, lo que les brinda la oportunidad de apreciar su propia individualidad y la diversidad que existe en su entorno. Es por ello que les platiqué que realizaríamos un autorretrato de nosotros, hubo alumnos que no sabían lo que era un portarretrato por lo que les mostré un ejemplo mío.

Figura 6

Ejemplo de portarretrato de maestra.



Luego, se les repartió una hoja en donde se les pidió que se dibujaran basándose en su propio retrato; después les entregué una hoja con corazones que estaban en blanco, en los cuales los alumnos tenían que describirse con cualidades propias que ellos identificaran, para que después los recortaran y los pegaran alrededor de la hoja en donde se dibujaron.

Para que el proceso de autodescubrimiento sea efectivo, es fundamental que el niño reconozca su propia identidad como algo distinto y valioso en comparación con los demás. El proceso de autoconocimiento implica también el reconocimiento de la

propia individualidad y la construcción de la autoestima y autonomía, como señala Mora (2018). Es a través de este desarrollo que el niño puede empezar a comprenderse y valorarse como un individuo único y diferente de los demás.

Los alumnos mostraron asombro, ya que no sabían cómo dibujarse, o les daba pena que fueran a ver su dibujo; de igual manera, hubo alumnos que no reconocieron sus cualidades y les fue muy difícil llenar los corazones, ya que solo al principio tenían a la vista el ejemplo de mi autorretrato. Les di la oportunidad de pensar qué cualidades y fortalezas poseen. Al terminar de dibujarse y de llenar los corazones, les dije que tendrían que compartir su autorretrato (Figura 7 Y 8. Autorretrato de alumnos ya terminados).

Como señala Navarro, (2009): El autoconocimiento y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal (p.1).

Figura 7 y 8

Trabajos de alumnos de la actividad "Soy único y especial".



Inspiración

Esta primera intervención fue fundamental para el inicio de las actividades, ya que no solo despertó el interés de los alumnos, sino que también promovió la identificación de sus cualidades, mostrándoles cómo estas forman parte integral de nuestra vida. Esta sesión es la primera actividad, llamada "Soy único y especial" donde indagué los conocimientos previos de los alumnos y sembré el interés por la actividad.

Para crear un ambiente propicio para hablar sobre ellos, decidí realizar una pausa activa en la que los alumnos adoptaran buena interacción con sus

compañeros. El material didáctico utilizado durante la sesión cumple un papel fundamental en el proceso de aprendizaje emocional de los estudiantes. El video digital también fue un recurso visual y auditivo que facilitó la identificación de los únicos que son. El estar creando su propio autorretrato con material decorativo sirvió como herramienta interactiva que permitió a los alumnos compartir sus experiencias emocionales.

En conjunto, estos materiales didácticos no solo facilitaron la enseñanza de conceptos emocionales, sino que también proporcionaron a los estudiantes una experiencia de aprendizaje práctica y significativa. La combinación de recursos visuales, auditivos y prácticos ayudó a mantener el interés de los alumnos y promover una mayor comprensión de las emociones. “De acuerdo con Chancusig (2017), los materiales didácticos influyen en los sentidos de los estudiantes, despertando el interés por aprender” (p. 112).

Confrontación:

La intervención “Soy único y especial” fue difícil para ciertos alumnos, ya que no conocían muy bien sus cualidades, también la actitud de algunos alumnos al inicio, fue de nervios, dudas y temor. Esta reacción subraya la importancia de crear un ambiente de confianza y respeto en el aula, donde los estudiantes se sientan seguros y cómodos al expresar sus sentimientos. Como mencionan Morales et. (2006), "Expresar lo que a uno le pasa no es fácil y, muchas veces, tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal, o éstos nos desborden, y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido" (p. 27).

El fomento de la autoestima y el autodescubrimiento en los niños es un proceso fundamental que contribuye a su desarrollo integral. A través de actividades reflexivas y creativas, como el autorretrato, los niños pueden explorar y comprender mejor su identidad, fortaleciendo así su confianza en sí mismos y su capacidad para relacionarse de manera positiva con el mundo que los rodea.

La implicación de las familias en este tipo de actividades emocionales se justifica en qué; “La educación es una tarea compartida entre padres y educadores, con el objetivo de proporcionar una formación integral a los niños, niñas y adolescentes” (Dorado, 2021, p. 430). Esta colaboración entre la escuela y la familia es fundamental para proporcionar una formación integral a los estudiantes, ya que permite generar espacios de confianza donde se reconozca que todos experimentan diversas emociones, lo que contribuye a una comprensión más profunda y empática de las experiencias emocionales de los estudiantes.

Por ello, Greeberg (2000) sostiene que: “Si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que en las escuelas y, también, en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomentan el desarrollo corporal e intelectual” (p.4).

Reconstrucción

Al finalizar sobre la intervención “Soy único y especial”, al analizar las evidencias de los alumnos y considerar los comentarios de los alumnos, así como los aspectos observados durante la intervención, pude identificar puntos importantes para destacar y mejorar en las siguientes intervenciones.

Las cuales fueron, mi capacidad para crear poco a poco un ambiente de confianza en el aula, donde los alumnos se sintieron cómodos compartiendo sus experiencias y opiniones. Esta apertura al diálogo y la expresión emocional fue fundamental para el desarrollo de la actividad y el aprendizaje emocional de los estudiantes. Asimismo, consideró como una fortaleza el uso de recursos didácticos que motivaron la participación activa de los alumnos. El empleo de videos digitales demuestra ser efectivo para mantener su interés y compromiso durante toda la sesión.

Por lo tanto, planeo mantener esta práctica en futuras intervenciones, priorizando el uso de recursos que generen entusiasmo y participación por parte de los estudiantes. Además, seguiré incluyendo pausas activas al inicio de mis intervenciones. Estas actividades han demostrado ser útiles para propiciar la atención y crear un ambiente propicio para el aprendizaje emocional. Como lo mencionan Mahar (2011) y Stewart et al. (2004):

La utilización de pausas activas como herramientas didácticas no sólo tiene incidencia en el aumento de actividad física, sino que además las pausas

activas aumentan el rendimiento académico, mejorando la atención en la tarea. Los autores también remarcan la importancia de que los docentes de aula comprendan los beneficios que significan para el aprendizaje académico y para la mejora del comportamiento en clase (Florines, 2017, p. 3).

Sin embargo, también identificó áreas de mejora que podrían optimizar aún más la experiencia de aprendizaje emocional en el aula. Una de ellas es la diversificación de las técnicas para dar instrucciones, ya que algunos estudiantes pueden no captarlas de la misma manera. Incorporar diferentes técnicas podría garantizar que todos los alumnos comprendan claramente las indicaciones y participen de manera más efectiva en las actividades.

Además, es crucial implementar estrategias para fomentar el respeto y la atención hacia los compañeros durante las actividades. Observé que algunos estudiantes perdieron interés y dejaron de prestar atención a las contribuciones de sus compañeros, lo que afectó el desarrollo fluido de la sesión. Por lo tanto, trabajar en habilidades de escucha activa y respeto hacia los demás será una prioridad en mis futuras intervenciones, también es necesario establecer normas claras de respeto y aceptación mutua, así como brindar apoyo emocional y validar las experiencias individuales de los estudiantes. Además, el uso de actividades estructuradas, como juegos de roles o ejercicios de reflexión guiada, puede ayudar a los alumnos a sentirse más cómodos al expresar sus emociones y experiencias. Como mencionan Morales, Varela y Romero (2006); "Expresar lo que a uno le pasa

no es fácil y, muchas veces, tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda mirar mal, o éstos nos desborden, y/o se nos escape de las manos cierto orden que hemos construido" (p. 27).

Es importante tener en cuenta que el proceso emocional de los estudiantes no es lineal y está influenciado por diversos factores, incluido su contexto familiar y social. Esto implica considerar su desarrollo emocional en relación con su entorno y sus experiencias personales, lo que requiere una mayor sensibilidad y flexibilidad en mi enfoque pedagógico.

Actividad 2. “Las gafas mágicas”

Fecha de aplicación: Lunes 21 de octubre del 2024

Tiempo: 50 minutos

Habilidad desarrollada: Autoestima

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

PDA: Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.

Propósito: Que los alumnos reflexionen de quienes son, lo que los hace especiales y cómo pueden mejorar, usando unas gafas reales como símbolo para aprender a verse con más amor y confianza.

Instrumento de evaluación de la intervención “Las gafas mágicas”: lista de cotejo.

Descripción:

Comencé la intervención con la asistencia de 23 alumnos, saludándolos les dije que haríamos una pausa activa para que les ayudará a sentirse con energía y motivados; la pausa activa consistió en la utilización de una hoja, primero se les repartió la mitad de una hoja, y les pedí a todos que se pusieran de pie y que tuvieran de pareja a su compañero de a lado. Les mencioné que tenían que sujetar la hoja con una mano y su otra mano la utilizarían para tocar partes de su cuerpo que yo les mencionara, por ejemplo les dije “pie y tenían que tocar su pie con la mano que no tuvieran la hoja, igual con brazo, cintura, pelo, ojo y cuando mencionara hoja, tenían que quitársela a su pareja, esta pausa activa generó sonrisas y disposición en el grupo para trabajar. Luego, les pregunté sus saberes previos como:

- “¿Cómo te describes a ti mismo?”
- “¿Qué cosas bonitas tienes o sabes hacer bien”
- “¿A veces te cuesta ver lo bueno que hay en ti?” ¿Por qué crees que pasa esto?”

Las respuestas de los alumnos fueron:

El A1; dijo: “Yo soy muy amable, y me gusta ayudar”

A2: “Yo soy bueno en el deporte”

Mientras que el A3 expresó: “Yo veo cosas bonitas en mi”

Por lo que estas respuestas evidencian la diversidad emocional que existe en este grupo y la necesidad de promover la autoestima en el grupo.

Después, les entregué a cada uno unas gafas reales de juguete y les expliqué que eran unas gafas mágicas que nos ayudarían a ver lo positivo de nosotros. Les dije que se las pusieran y pensarán en algo bonito sobre sí mismos (Figura 9. Alumnos pensando algo positivo con las gafas mágicas). Algunos de los alumnos compartieron:

A1 “Soy bonita”

A2 “Yo soy inteligente”

Df: “Todos son muy inteligentes chicos”

A3: “Soy muy alegre”

A:4 “Yo buen amigo”

Este diálogo me permitió poder explicarles más sobre las cosas positivas que poseen. Considerando que era importante que ellos lo supieran, puesto que reconocer nuestras propias cualidades permite conocerse a uno mismo, permitiendo con ello fomentar la autonomía. El descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Hay que ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado. En definitiva, el camino va orientado

hacia la mejora de la concepción que tienen de sí mismo; es decir, a lo que llamamos autoestima (Navarro, 2009, p. 2).

Figura 9

Alumnos pensando algo positivo con las gafas mágicas.



Enseguida pasé al desarrollo de la actividad, les pedí a los alumnos que imaginaran que eran superhéroes y diseñarán un escudo personal dividido en cuatro partes (Figura 10 y 11. Escudo personal dibujado por alumnas) en cada parte va una pregunta, en la cual se relaciona con el autoconocimiento (Figura 12 y 13. Respuesta de alumnos de los cuatro apartados del escudo).

1. ¿Qué me hace único?- Autoconciencia
2. Me quiero como soy.- autoaceptación

3. Mis emociones y cómo las manejo.- Autorregulación
4. Algo que quiera mejorar de mi.- Automejora

Figura 10 y 11

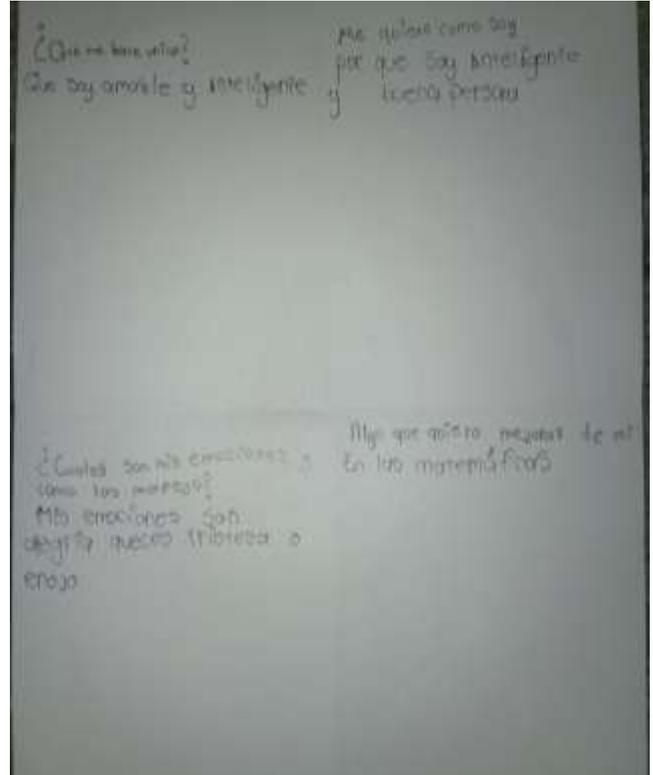
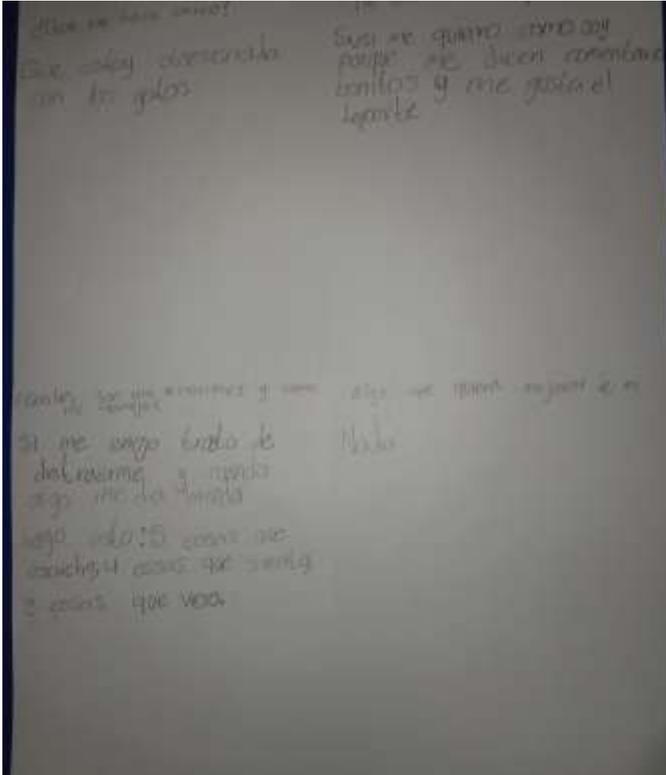
Escudo personal dibujado por alumnos.



Durante la actividad, se les pidió a los alumnos que siguieran usando las gafas para reforzar lo positivo, se notó la emoción al dibujar su escudo, ya que era algo que ellos consideraban como escudo, también pude notar que para algunos alumnos fue difícil ya que están acostumbrados a recibir indicaciones de lo que tienen que realizar.

Figura 12 y 13

Respuesta de alumnos de los cuatro apartados del escudo.



Durante el cierre se colocaron en parejas, y se le entregó a la pareja un círculo verde y rojo para compartir de esta manera sus escudos y las respuestas de sus preguntas. Enseguida se realizó una reflexión grupal con preguntas como:

- DF: "¿Cómo se sintieron al compartir?"
- Df: "¿Descubrieron algo nuevo sobre ustedes?"

También en ese momento se les pidió que realizaran una autorreflexión individual por escrito.

Se finalizó la actividad retirándose las gafas, y preguntándoles; DF: “¿Si se quitan las gafas, dejan de ser valiosos?” De tal forma que todos respondieron “No”, y juntos se llegó a la conclusión que cada uno de ellos es muy valioso. El ambiente fue muy cálido y emotivo.

Inspiración

La decisión de llevar a cabo esta actividad surgió del interés por seguir abordando el autoconocimiento y la autoestima, ya que son pilares del desarrollo emocional en la infancia. A lo largo de mis prácticas docente he observado que muchos alumnos, a pesar de ser brillantes o que presentan talentos, no lo reconocen en sí mismos, o incluso se perciben con poco valor, y algunas de los motivos son: escuchar comentarios que escuchan en casa, en la escuela o incluso ya en redes sociales.

Además, he notado que existe una gran necesidad de generar espacios donde los alumnos puedan expresar cómo se sienten, reflexionar sobre sí mismos y escuchar mensajes positivos. Muchas de las dinámicas que se llevan en la escuela se centran solo en lo académico y se deja poco espacio para la parte emocional, y no debería de ser así, ya que la parte emocional es igual de importante para que el alumno esté bien consigo mismo y pueda lograr un mejor aprendizaje.

Elegí las gafas como un recurso simbólico y dinámico. Porque los niños de esta edad suelen conectarse con objetos visuales. Sabía que algo llamativo podría despertar su curiosidad y representar de manera sencilla la idea de “vernós de otra forma”. Fue muy significativo ver cómo este objeto generó emoción, risa y disposición al trabajar.

Esta actividad del escudo personal la adapté al lenguaje de los alumnos para que les resulte fácil entender conceptos complejos como “autoaceptación” o “autorregulación”. Pensé que dividir el escudo en partes les permitiría abordar diferentes aspectos de sí mismos de manera organizada y divertida.

Así mismo, el objetivo de trabajar en parejas fue fomentar la escucha activa y el respetar los turnos al momento de hablar, estos dos valores los considero fundamentales para una mejor convivencia escolar. También quise evitar la presión que sienten algunos alumnos al hablar frente a todo el grupo, por eso opté por una dinámica en pareja.

Como futura docente, esta actividad me permitió ver distintas formas en que los alumnos viven su lado emocional, lo cual es clave para atender la diversidad del aula. Pude notar, por ejemplo, que algunos alumnos con dificultades para expresarse oralmente se sintieron más cómodos al dibujar o con el simple hecho de que escribieran sus respuestas, y esto es lo que refuerza la importancia de ver múltiples formas de participación.

Confrontación

Al analizar esta intervención, puede reconocer que hubo momentos muy positivos, como la conexión que se generó, el entusiasmo por usar las gafas, realizar la reflexión. Sin embargo, también identifiqué ciertas áreas de oportunidad.

Por ejemplo, algunos alumnos tardaron en contestar las preguntas o en contemplar el dibujo de su escudo. Esto me hizo reflexionar si explicaba con

suficiente claridad cada parte del escudo o si necesitaba un acompañamiento individual. A veces, al querer abarcar todo el grupo, siento que desatiendo las necesidades específicas de ciertos alumnos.

También me cuestioné si todos los alumnos comprendieron el objetivo simbólico de las gafas, o si solo lo vieron como algo divertido o de distracción. Tal vez podría haber reforzado más la explicación sobre el “vernós con amor” para que no se perdiera el propósito de la actividad.

Aunque la dinámica en parejas fue positiva, noté que algunos alumnos eran tímidos al compartir lo que escribieron. Por lo que me llevó a preguntarme si siempre logró generar un ambiente seguro o que debería de trabajar más con el grupo.

Reconstrucción

A partir de esta experiencia, quiero mejorar mi forma de acompañar a cada alumno durante las actividades de reflexión. Por ello, es que en futuras sesiones trataré de incorporar recursos visuales y ejemplos reales que ayuden a comprender mejor las instrucciones y los conceptos. También incluiré más momentos donde ellos puedan dialogar individualmente o en pequeños grupos. Especialmente en alumnos que presentan inseguridad al expresarse.

Otro aspecto que quiero reforzar es mi capacidad para orientarme con un lenguaje adecuado. Para esto me comprometo más en observar, preguntar con empatía y estar disponible para quienes requieran una atención mayor.

Esta experiencia me ayuda a reafirmar que el trabajo en el aula va mucho más allá de la parte académica. Cuando un niño empieza a verse con más amor y a reconocer lo bueno que hay en él, no solo mejora su autoestima, sino también su forma de aprender y de convivir. Como futura maestra, ese es el tipo de impacto que quiero seguir generando.

Actividad 3. “La carta de mis mensajes positivos”

Fecha de aplicación: Viernes 22 de noviembre del 2024

Tiempo: 50 minutos

Habilidad desarrollada: Autoestima

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

PDA: Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.

Propósito: Fomentar la autoestima, el compañerismo a través del reconocimiento de aspectos positivos en los demás, promoviendo un ambiente de respeto y valoración mutua.

Descripción

Inicié la intervención con 22 alumnos, saludándoles se les dijo que realizaríamos un ejercicio de gimnasia cerebral llamada “Palo, palito, e”, esta pausa ayudó a los alumnos a que tuvieran una atención y motivación. Ya que consistía en que tenían

que ir repitiendo los movimientos más rápido y sin perder los símbolos asignados de: “palo, palito, e”. Después, se abrió el tema con tres preguntas:

Df: “¿Alguna vez han recibido un mensaje bonito que les haya hecho sentir felices?”

A1: “Si”

Df: “¿Cómo se sintieron al recibirlo?”

A2: “Pues se siente bonito maestra”

Df: “¿Cómo creen que se sentiría otra persona si le escribiéramos algo positivo?”

A3: “Muy felices”

Las respuestas si fueron variadas, por ejemplo un alumno mencionó:

A4: “A mí me gusta cuando alguien me dice que soy buen amigo”

Después, les expliqué que escribiríamos mensajes positivos para todos sus compañeros, Antes de comenzar, realizaron una lluvia de ideas sobre qué tipo de mensajes podrían surgir, como:

A1: “Eres un buen amigo”

A2: “Me gusto trabajar contigo en equipo”

A3: “Eres muy gracioso y me haces reír”

En el desarrollo, entregué a cada alumno un sobre con 24 papelitos, les pedí primero que sacaran los papelitos de sus sobres, ya que en esos irían escribiendo

los mensajes para sus compañeros; también les pedí que escribieran su nombre completo, ya que todos escribieran su nombre, les di la instrucción de ir rotando los sobres en orden; así mismo, les estuve contando el tiempo para que todos tuvieran sobre en ese momento. Cuando los alumnos terminaban de escribir un mensaje lo tenían que ir depositando al interior del sobre del compañero que tuvieran en ese momento.

Considero que la actividad fluyó con entusiasmo y concentración ya que tenía que estar pensando algo positivo de sus compañeros. Mientras que los sobres circulaban en orden, algunos alumnos de los que se encontraban en las dos filas últimas se perdieron, por lo que provocó desorganización al momento de ir rotando los sobres, pasó un poco de tiempo y noté que se estaban revolviendo los sobres por lo que les mencioné que ya se había terminado el tiempo y pasaría a recoger los sobres para entregarlos.

Después de que los entregué, les pedí a los alumnos que podían abrir el sobre y leer en silencio los papelitos que sus compañeros escribieron. Se generó una emoción en ese momento, risas e incluso un momento para compartir sus mensajes. Pude notar que algunos alumnos leían en voz baja, otros alumnos los mostraban sin pena.

Para finalizar, se les pidió a los alumnos que escribieran una carta para ellos mismos, (Figura 14, 15, 16 de lo que sintieron al recibir todos esos mensajes

positivos de sus compañeros. De esta manera cerré la actividad con una reflexión grupal, con ayuda de las siguientes preguntas:

- Df: “¿Hubo algún mensaje en el cual se sorprendieron?”
- Df: “¿Se dieron cuenta de lo valiosos que son para los demás?”
- Df: “¿Que cambiarían para sentirse mejor con ustedes mismos?”

Figura 14

Carta de alumna de lo que siento, al recibir los mensajes positivos.

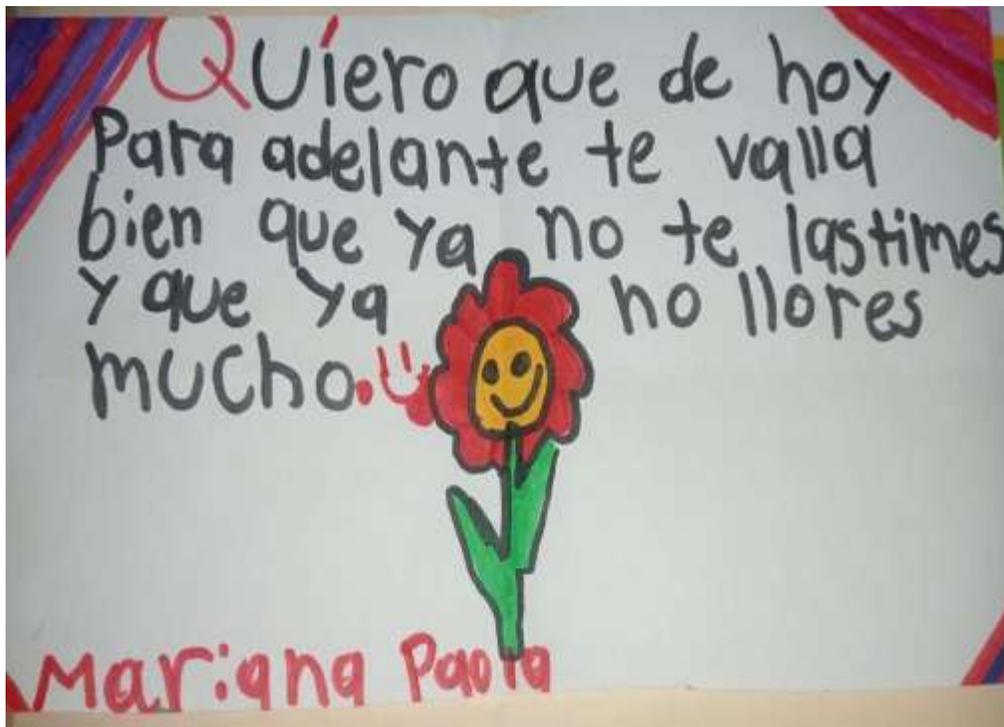


Figura 15

Carta de alumno de lo que siento, al recibir los mensajes positivos.

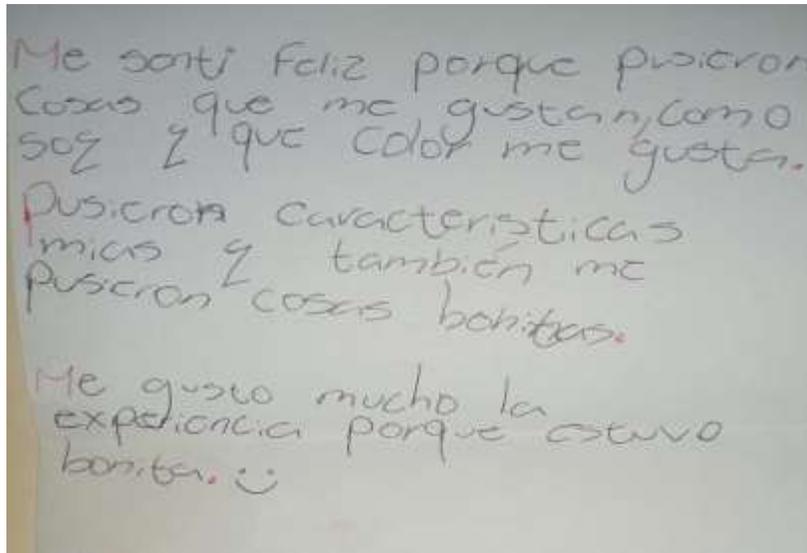
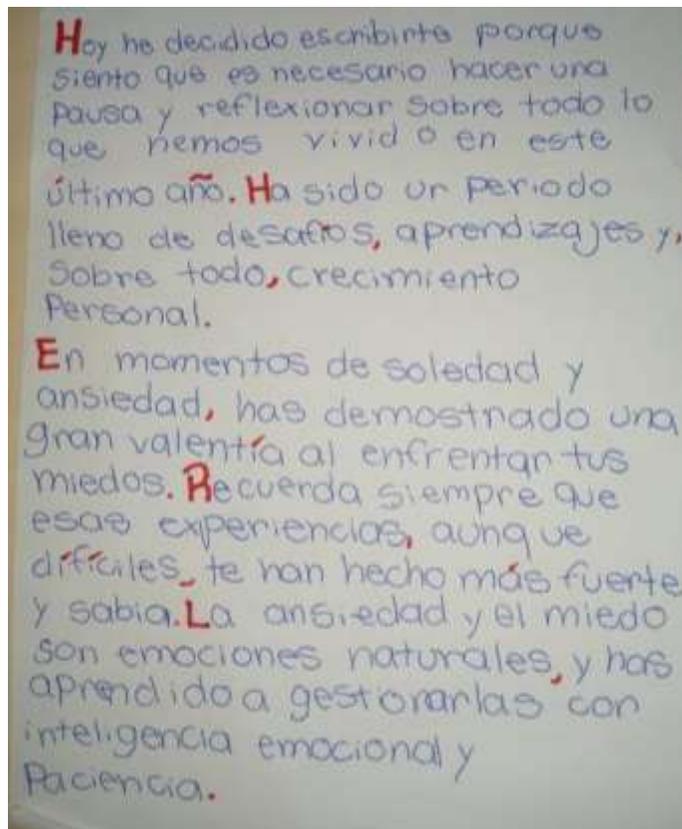


Figura 16

Carta de alumna de lo que siento, al recibir los mensajes positivos.



Inspiración

Esta actividad la planeé a partir de la observación, ya que pude notar que muchos alumnos se enfocan más en las fallas que en sus logros; también observé que no expresan reconocimiento o aprecio, ya que notaba que no se querían ni ver a los ojos. Esta elección de elegir el buzón y los sobres individuales surgió como estrategia simbólica para dar privacidad y valor a cada mensaje. El hecho de escribir en un papel pequeño, doblarlo y guardarlo en un sobre tiene un valor significativo, ya que de algo sencillo se genera algo especial.

La actividad también promueve la empatía, ya que los alumnos tuvieron que observar, recordar y reflexionar sobre las cualidades de sus compañeros, lo que reforzó un ambiente de familiaridad dentro del aula. Además, el mensaje fue de manera anónima, por lo que tuvieron que enfocarse en lo positivo, ya que fue algo que les mencioné y les estuve recordando. También les señalé que si a alguien le escribían un mensaje negativo me lo hicieran saber inmediatamente.

De tal forma, quise que esta actividad tuviera un impacto emocional, no solo por lo que los alumnos leyeron, sino también por lo que aprendieron de cómo pueden generar bienestar a través de palabras positivas. También observé que los alumnos más tímidos, sonrieron al leer sus mensajes.

Este tipo de dinámicas refuerzan mi compromiso con la educación inclusiva, ya que me di cuenta que al fomentar espacios donde sean reconocidos se

transforma un ambiente más cálido, más unido y reducen actitudes negativas o de conflicto.

Confrontación

La intervención “El buzón de los mensajes positivos” se encuentra enfocada en la habilidad de autoestima, que de acuerdo con Acosta y Hernández (2004) “es un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quiénes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y se puede mejorar” (p.82). En este sentido, la actividad se enfoca en resaltar las cualidades positivas de cada estudiante y fomentar la apreciación mutua, contribuye directamente a fortalecer su autoestima. Al reconocer y valorar las virtudes propias y de los demás, estamos alimentando un sentido de bienestar interno que va más allá de las apariencias, es así que “la autoestima es mucho más que ser atractivo, inteligente o mejor de la clase. Es el sentimiento de bienestar que sale de dentro” (Feldman, 2005, p.9).

También se encuentra la habilidad de aprecio y gratitud que en la intervención se vio fomentada entre los estudiantes, sintieron gratitud por sus compañeros al recibir elogios de su parte, así creando un ambiente de cooperación y respeto mutuo, fortalece la conexión emocional entre ellos y contribuye a un clima escolar positivo. Según la SEP (2017), la gratitud, derivada del aprecio, se manifiesta como "una emoción placentera que se consolida en acciones concretas para cuidar y proteger aquello que nos brinda bienestar."

Acosta y Hernández (2004) nos plantean un desafío importante: el cambio y desarrollo de la autoestima no solo concierne a los estudiantes, sino también a nosotros como educadores. Reconocer que la autoestima se educa y se desarrolla, y que, como maestros, tenemos la responsabilidad de modelar este proceso de crecimiento personal. Esta reflexión es relevante porque me invita a recordar que debo estar en un constante proceso de autorreflexión y mejora, reconociendo que mi ejemplo y actitud pueden impactar profundamente en la autoestima y el desarrollo de mis alumnos.

Al reflexionar, pude darme cuenta que la actividad fue buena, solo que hay aspectos que puedo mejorar. Por ejemplo, hubo algunos que les faltó tiempo para escribir con calma, lo que generó presión. También noté que algunos mensajes eran muy breves, como “Me caes bien”, lo que me hizo pensar que necesitaron que les brindará más apoyo para profundizar lo que querían expresar.

También noté que algunos alumnos querían compartir sus mensajes en voz alta, mientras que otros querían en privado. Esto me llevó a reflexionar sobre la importancia de respetar a cada alumno, ya que todos expresan su afecto y su manera de comunicarse de diferente manera,

También noté que algunos alumnos querían compartir sus mensajes en voz alta, mientras otros prefirieron mantenerlos en privado. Eso me llevó a reflexionar sobre la importancia de respetar los diferentes modos de recibir afecto y expresarse, y me

hizo pensar en cómo puedo incluir opciones más personalizadas en futuras actividades.

Reconstrucción

La reconstrucción de la intervención me permite identificar varios aspectos clave que contribuyeron al fortalecimiento de la autoestima de los alumnos, así como áreas de mejora para futuras intervenciones.

Entre las fortalezas que observé durante mi intervención, destacó la participación activa de los estudiantes. Otro aspecto positivo fue la promoción de la reflexión y la expresión emocional. Facilitar discusiones grupales donde los alumnos pudieran compartir sus pensamientos y emociones proporcionó un espacio valioso para el crecimiento personal y emocional de los estudiantes.

En lo personal, esta actividad me enseñó que las palabras tienen un poder enorme en la construcción de nuestra autoestima. Ya que muchas veces nos percibimos de manera negativa y no nos damos cuenta de todo lo bueno que tenemos, por eso puse esta actividad para que se sintieran más valorados, escuchados por sus propios compañeros.

También comprendí que fomentar la autoestima no solo se trata de decir “cree en ti”, o “Si se puede”, sino de hacerlos vivir experiencias donde los alumnos descubran que ya son valiosos para los demás. De esta manera, cuando un niño se siente querido, cambia su forma de aprender, de vivir y de percibirse a sí mismo.

En general, considero que el propósito de la sesión se cumplió satisfactoriamente. Me llena de satisfacción ver cómo esta actividad ha sido significativa para los alumnos en cada una de las intervenciones.

Actividad 4. A través del espejo

Fecha de aplicación: Miércoles 4 de diciembre del 2024

Tiempo: 50 minutos

Habilidad desarrollada: Autoestima

Campo formativo: De lo humano y lo comunitario

Contenido: Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse

PDA: Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.

Propósito: A través del espejo los alumnos reflexionarán sobre su identidad y reconocerán su propio valor al descubrir que el alumno más especial es cada uno de ellos.

Descripción

Inicié la clase con 23 alumnos, enseguida les dije que realizaríamos un ejercicio de respiración ya que estaban muy inquietos, para que de esta manera se tranquilizaran y se relajaran, el cual consistía en cantar por ejemplo: “El león está enojado se tiene que calmar, vamos ayudarlo a respirar, 1, 2, 3, se inhala y se exhala”.

Después, saqué una caja decorada, para que a los alumnos tuvieran curiosidad, y les dije con entusiasmo:

Df: “Hoy traje una caja muy especial, dentro de ella está el alumno favorito de su maestro, este alumno es el más inteligente, brillante, trabajador y todo lo bonito que se puedan imaginar”

Los alumnos se mostraron intrigados y comenzaron a expresar con sus articulaciones de su cara de que ellos eran.

A partir de este diálogo, formule preguntas como:

- Df: “¿Quién creen que esté dentro de la caja?”
- A1: “Yo maestra”
- Df “¿Qué cualidades debe tener alguien para ser el alumno favorito?”
- A2 “Inteligente y guapo”

Después de escucharlos, les expliqué que todos tendrían la oportunidad de pasar uno por uno para descubrir quién era el que estaba dentro de la caja, para esto había sacado un botecito con galletas, y les di la instrucción de que tenían que pasar de uno en uno y observar bien quién estaba dentro de la caja, para después tomar la galleta y pasar a su lugar sin comentar nada, les entregué la galleta con el propósito de que cuando llegaran a su lugar se enfocarán en comerse la galleta, para que no tuvieran la distracción de estar hablando , ya que les podrían contar a sus compañeros. Mientras pasaban noté rostros de sorpresa, sonrisas tímidas y

expresiones de asombro. Dentro de la caja había un espejo, por lo que cada alumno se veía reflejado al momento de abrir la caja.

Después de esta revelación, los alumnos se sintieron tranquilos al saber que eran ellos mismos, y que todo lo bonito que les había dicho al principio era para ellos. Enseguida les pregunté:

Df: “¿Qué sintieron cuando descubrieron quién estaba dentro de la caja?”

A1: Bonito maestra

A2: Yo imaginé que era otra persona, porque yo no me porto bien”

Enseguida se les pidió que reflexionaran en todo lo bueno y malo por lo que han pasado, para que después escribieran qué estarían dispuestos a mejorar, o en qué se comprometen para ser mejor persona. Para esto les había entregado una hoja para que pudieran escribir lo que reflexionaron,

En el cierre, invité a algunos alumnos a compartir lo que habían escrito, considero que el ambiente fue cálido, emotivo y como lo vuelvo a repetir lleno de sonrisa. Fue una sesión que, sin duda, tuvo un fuerte impacto emocional en el grupo, ya que muchas veces los alumnos olvidan muy rápido lo valiosos e importantes que son, por eso es bueno que ellos reconozcan que tienen capacidades y cualidades que los hacen únicos.

Inspiración

Elegí esta actividad porque quería que los alumnos vivieran una bonita experiencia muy personal, que les permitiera reconocerse desde una mirada positiva. Tuve miedo al principio de aplicarla ya que no sabía cómo los alumnos iban reaccionar, ya que no quería abrir en ellos heridas emocionales.

Durante mis prácticas he observado que muchos alumnos tienen dificultades para hablar bien de sí mismos; pareciera que les cuesta aceptar que tienen cualidades valiosas. Algunos incluso se sienten incómodos y se cohíben de tal manera que se alejan de todos. Es por ello que se diseñaron estas actividades, con estas estrategias pedagógicas, ya que en las actividades siempre se les reconoce su valor.

La idea de la caja mágica surgió de dinámicas simbólicas en donde los alumnos pudieran utilizarlos y así de esta manera darle a los objetos significados para que a ellos los llevará a la reflexión. Sabía que un espejo dentro de la caja causaría impacto en ellos y efectivamente así fue. La sorpresa, el misterio y el descubrimiento de sí mismos como “la persona más especial dentro de la caja”.

También pude notar que al estar en una actividad silenciosa y privada, al pasar al ver la caja generó un ambiente de respeto y expectativa. Esto los ayudó mucho ya que la revelación fue de manera personal, y que cada quien procesara su emociones de diferentes maneras, sin sentirse expuesto.

Una de las cosas que me asegure fue de las preguntas que les hacía, ya que querían que fueran entendibles y abiertas, para que cada quien pudiera responder y redactar su mensaje, desde su experiencia personal.

Además, esta actividad fue una oportunidad para observar que cuando un niño se siente reconocido, su actitud cambia. También me permitió darme cuenta de lo poderoso que puede ser un gesto simbólico bien intencionado, y de cómo la autoestima no se trabaja solo con palabras, sino con experiencias que dejan huella en los alumnos.

Confrontación

La intervención propuesta se fundamenta en el desarrollo de la habilidad relacionada con la autoestima entendiendo la autoestima como: “La valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida” (Mejía, et al. 2011 Caoll, et al. 2011. p.10).

Es esencial reconocer que la autoestima de los estudiantes puede ser influenciada significativamente por las opiniones y percepciones que reciben de su entorno, especialmente de sus padres, compañeros y maestros. Como señala Miranda (2014), la escuela desempeña un papel fundamental como entorno de socialización, donde los niños aprenden a relacionarse y a construir su identidad en relación con los demás.

De acuerdo con Giraldo y Holguín (2017):

La etapa desde los 2 años hasta los 12 aproximadamente, es la más decisiva para la estructuración de la autoestima, debido a que es la vivencia de las experiencias de éxito y de fracaso y la retroalimentación de las mismas por parte de sus padres la que generará en el niño (a) una imagen positiva o negativa de sí mismo (p.5).

También note que algunos alumnos compartieron sus reflexiones sin problema, pero otros prefirieron no hablar, esto se debe a que no todos los alumnos tienen seguridad, y eso es algo que he ido aprendiendo, respetar sus decisiones. Me di cuenta también de la importancia de crear un ambiente de confianza, no solo en momentos donde se sientan mal, sino de forma constante.

Reconstrucción

Al reflexionar sobre la práctica educativa y los resultados obtenidos en esta intervención, observó tanto fortaleza como oportunidades de mejora significativas.

En cuanto a mis fortalezas, destacó el impacto emocional que generó la actividad de "A través del espejo". Esta experiencia no sólo fortaleció su autoestima, sino que también fortaleció su sentido de pertenencia, creando un vínculo emocional profundo con el mismo.

Además, se promovió la participación activa y la motivación demostrada por los alumnos a lo largo de esta intervención y de todas las intervenciones. Su

compromiso y entusiasmo son factores que contribuyeron al éxito de las actividades.

Carrillo, Padilla y Villagómez (2009) mencionan que:

La motivación es aquella actitud interna y positiva frente al nuevo aprendizaje, es lo que mueve al sujeto a aprender, es por tanto un proceso endógeno. Es indudable que en este proceso en que el cerebro humano adquiere nuevos aprendizajes, la motivación juega un papel fundamental. (p.24)

Cultivar y conocerse a sí mismo requiere que el estudiante gradualmente adquiera habilidades que le permitan explorar conscientemente sus estados, sus procesos de pensamiento y su sentimiento, para posteriormente regular la manera de responder de una forma asertiva a diversas situaciones que se le presenten en la vida (SEP, 2017, p. 540).

En lo personal, me llevo un aprendizaje significativo, ya que como última actividad debo seguir preparándome mejor. También esta actividad ayudó a que los alumnos tuvieran un mayor conocimiento, ahora sé que debemos de acompañar a los alumnos en sus procesos de aprendizaje, darle valor a lo que los alumnos piensan y sienten. Porque cuando un alumno se ve a sí mismo como alguien especial, cambia su forma de ser.

3.5. Resultados

En este apartado se tiene como objetivo dar a conocer los resultados de cada uno de los logros que los alumnos lograron desarrollar a través de las actividades aplicadas dentro del plan de acción.

A continuación, se mencionarán los resultados del diagnóstico inicial.

Para evaluar los resultados de las actividades utilicé una lista de cotejo grupal para cada una de las actividades, ya que esto me permitiría identificar lo que han logrado y avanzado dentro del área socioemocional, favoreciendo así bienestar social y personal.

Gracias a estas listas de cotejo y a mis observaciones, pude notar que los alumnos empezaron a expresarse con mayor seguridad, a reconocer sus cualidades y a participar más activamente. También observé que mostraron más respeto hacia sus compañeros y hablaban con más confianza sobre sus emociones o logros personales. Estos cambios, aunque no se vean reflejados en un segundo diagnóstico cuantitativo, si son evidencias claras del impacto positivo, si son evidencias claras del impacto positivo de las actividades.

A continuación, se muestran los instrumentos de evaluación en los cuales viene el resultado de cuál fue el avance que se obtuvo en cada actividad evaluando grupalmente.

Resultados de actividad 1:

En los resultados de la actividad 1 “soy único y especial” se observa que de acuerdo a la asistencia fueron los 24 alumnos que son del grupo, lo cual representa el 100% de la asistencia. El 100% de los alumnos lograron Identificar y expresar por lo menos tres cualidades, el 83% de los alumnos lograron demostrar aceptación hacia ellos mismos, el 100% de los alumnos reconocen y respetan las cualidades propias de sus compañeros y el 100% participó en la actividad, siendo así se logró cumplir el propósito de la actividad. A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 7. *Instrumento de evaluación grupal con los resultados de la actividad “Soy único y especial”.*

Indicadores	Lo lograron	En proceso	Necesitan apoyo
Identifican y expresan al menos tres cualidades personales que los hacen únicos, mostrándose seguros al compartirlo con sus compañeros.	X		
Demuestran aceptación hacia sí mismos al hablar de su apariencia física, personalidad o habilidades sin compararse negativamente con otros.		X	

Reconocen y respetan las cualidades y diferencias de sus compañeros, mostrando empatía y evitando burlas.	X		
Participan activamente en la actividad, mostrando disposición para reflexionar sobre quiénes son y cómo se sienten al hablar de sí mismos.		X	

Para obtener estos resultados se trabajó por medio de una tabla y gráficas las cuales me permitieron saber el resultado del avance de esta actividad.

A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 8. Puntajes y porcentajes de actividad “Soy único y especial”

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Identificaron y expresaron por lo menos tres cualidades.	24	100%
Demuestran aceptación hacia sí mismos.	20	83%

Reconocen y respetan las cualidades de sus compañeros.	24	100%
Participan activamente en la actividad.	24	100%

Nota: Elaboración propia.

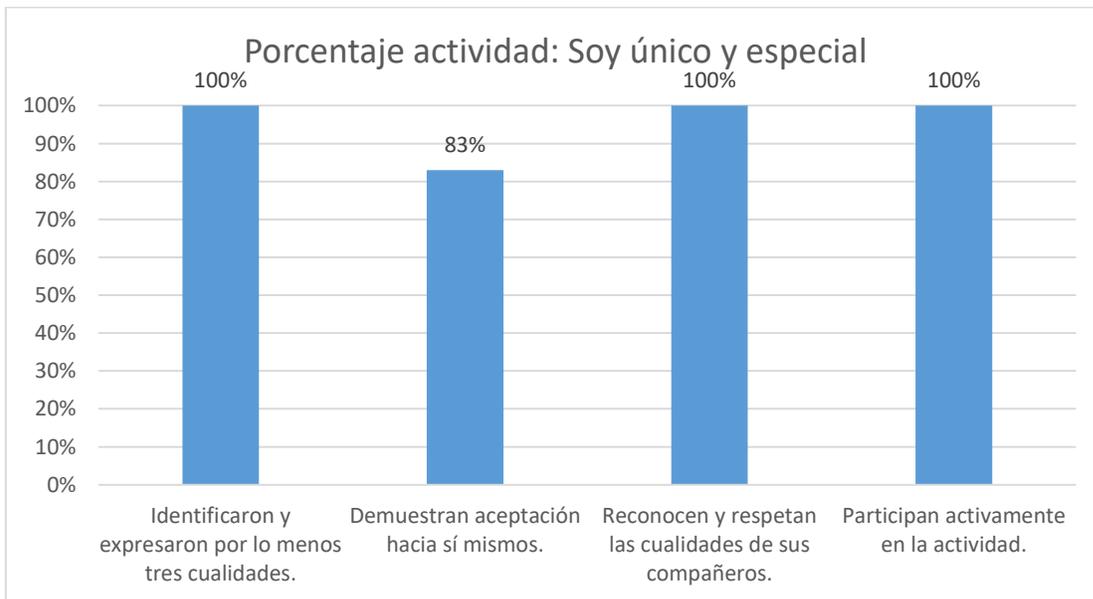
Figura 17

Resultados de avance en actividad “Soy único y especial”.



Figura 18

Porcentaje de resultados que se obtuvieron en la actividad “Soy único y especial”.



Resultados de actividad 2:

En los resultados de la actividad 2 “Las gafas mágicas” se observa que de acuerdo a la asistencia fueron 23 de 24 alumnos, por lo que el 95% representa el 100% de la asistencia. El 83% logró Identificar aspectos personales relacionados con su autoconciencia, autoaceptación, autorregulación y automejora, el 95% elaboró su escudo de manera creativa, el 95% participó con respeto y empatía y el 87% reflexionó de forma honesta durante el cierre grupal, siendo así se refleja que se logra cumplir el propósito de la actividad, sin embargo, los porcentajes obtenidos pueden mejorar. A continuación se muestran los resultados:

Tabla 9. *Instrumento de evaluación grupal con los resultados de la actividad “Las gafas mágicas”.*

Indicadores	Lo lograron	En proceso	Necesitan apoyo
Identificaron y expresaron con claridad aspectos personales relacionados con su autoconciencia, autoaceptación, autorregulación y automejora.		X	

<p>Elaboraron su escudo de manera creativa, cuidando lo que escribieron en cada sección.</p>	<p>X</p>		
<p>Participan con respeto y empatía en la dinámica de compartir en parejas, escuchando activamente a su compañero sin interrumpir.</p>	<p>X</p>		
<p>Reflexionan de forma honesta durante el cierre grupal, expresando cómo se sintieron al compartir y escuchar, y lo que</p>		<p>X</p>	

descubrieron de si mismos.			
----------------------------	--	--	--

Para obtener estos resultados se trabajó por medio de una tabla y gráficas las cuales me permitieron saber el resultado del avance de esta actividad.

A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 10. *Puntajes y porcentajes de la actividad “Las gafas mágicas”.*

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Identificaron aspectos personales relacionados con su autoconciencia, autoaceptación, autorregulación y automejora.	20	83%
Elaboraron su escudo de manera creativa.	23	95%

Participan con respeto y empatía.	23	95%
Reflexionan de forma honesta durante el cierre grupal.	21	87%

Nota: Elaboración propia.

Figura 19

Resultados de avance en la actividad.



Figura 20

Porcentaje de los resultados que se obtuvieron en la actividad.



Resultados de actividad 3:

En los resultados de la actividad “la carta de los mensajes positivos” se observa que de acuerdo a la asistencia fueron 22 de 24 alumnos, por lo que el 91% representa el 100% de la asistencia. El 91% de los alumnos redactaron los mensajes positivos para sus compañeros, el 91% de los alumnos participó activamente en la dinámica, el 91% de los alumnos comprendió y valoró los mensajes positivos y el 91% de los alumnos expresaron sus emociones al leer los mensajes, siendo así que se logra cumplir el propósito de la actividad.

Tabla 11. *Instrumento de evaluación grupal de actividad “La carta de los mensajes positivos”.*

Indicadores	Lo lograron	En proceso	Necesitan apoyo
Redactan mensajes positivos, sinceros y respetuosos, reconociendo cualidades y acciones valiosas de sus compañeros.	X		
Participan activamente en la dinámica,			

<p>escribiendo y depositando los mensajes para todos los compañeros del grupo.</p>	X		
<p>Comprenden y valoran los mensajes recibidos, mostrando una actitud de gratitud, y un reconocimiento a los demás.</p>	X		
<p>Expresan sus emociones y reflexiones al leer los mensajes, identificando como estas palabras influyen en su autoestima.</p>	X		

Nota: elaboración propia.

Para obtener estos resultados se trabajó por medio de una tabla y gráficas las cuales me permitieron saber el resultado del avance de esta actividad.

A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 12. *Puntajes y porcentajes de la actividad “La carta de los mensajes positivos”.*

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Redactan mensajes positivos.	22	91%
Participan activamente en la dinámica.	22	91%
Comprenden y valoran los mensajes recibidos.	22	91%

Expresan sus emociones.	22	91%
-------------------------	----	-----

Nota: Elaboración propia.

Figura 21

Resultados de avance en la actividad.

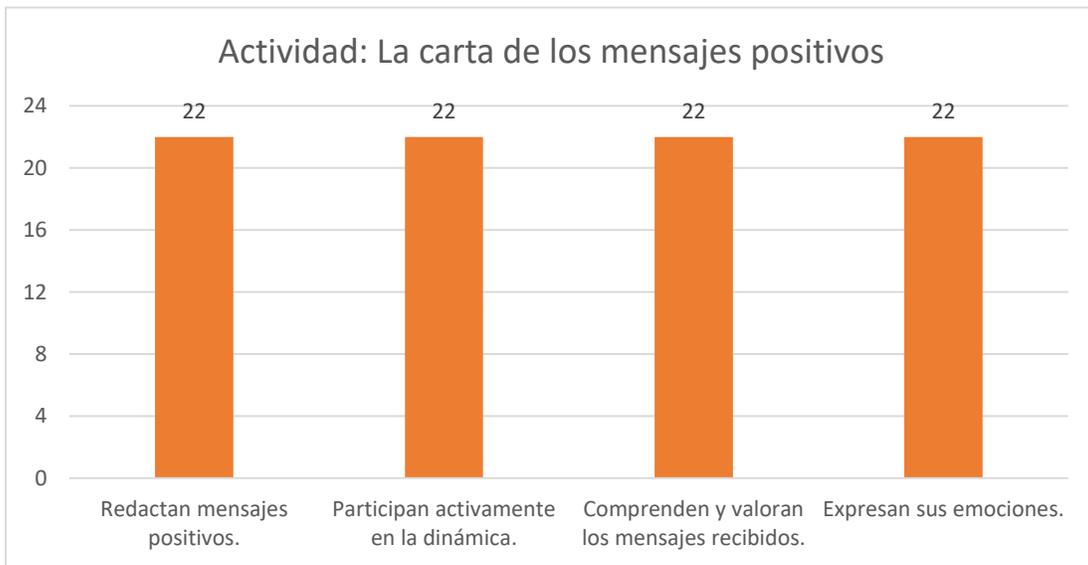
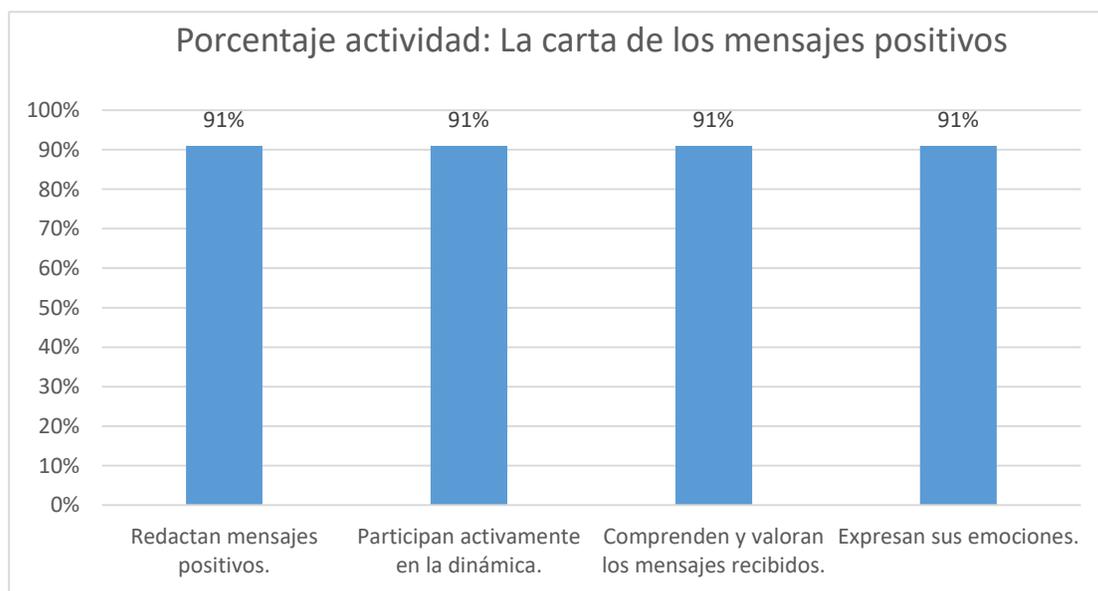


Figura 22

Porcentaje de los resultados que se obtuvieron en la actividad.



Resultados de actividad 4:

En los resultados de la actividad 4 “A través del espejo” se observa que de acuerdo a la asistencia fueron 23 de 24 alumnos, por lo que el 95% representa el 100% de la asistencia. El 95% de los alumnos reconoció su propio valor al reflexionar, el 87% de los alumnos expresó sus emociones al responder cómo se sintieron al descubrir quién estaba en la caja, el 95% de los alumnos lograron escribir que pueden mejorar para ser mejores personas y el 95% de los alumnos participaron con respeto en la dinámica, siendo así que se logra cumplir el propósito de la actividad. A continuación se muestran los resultados:

Tabla 13. *Instrumento de evaluación grupal con los resultados de la actividad “A través del espejo”.*

Indicadores	Lo lograron	En proceso	Necesitan apoyo
Los alumnos reconocen su propio valor al reflexiona sobre la imagen que vieron en el espejo, identificándose como alguien especial y valioso.	X		

Expresan sus emociones al responder cómo se sintieron al descubrir quien estaba en la caja.		X	
Escriben un mensaje para ellos mismos, demostrando aceptación de lo que pueden mejorar.	X		
Participan con respeto en la dinámica, escuchando a sus compañeros y compartiendo sus reflexiones.	X		

Nota: Elaboración propia.

Para obtener estos resultados se trabajó por medio de una tabla y gráficas las cuales me permitieron saber el resultado del avance de esta actividad.

A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 14. *Puntajes y porcentajes de la actividad “A través del espejo”*

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Reconocen su propio valor al percibirse.	23	95%
Expresan sus emociones.	21	87%
Reflexionan en que pueden mejorar como personas	23	95%
Participan con respeto en la dinámica y escuchando a sus compañeros.	23	95%

Nota: Elaboración propia.

Figura 23

Resultados de avance en la actividad.

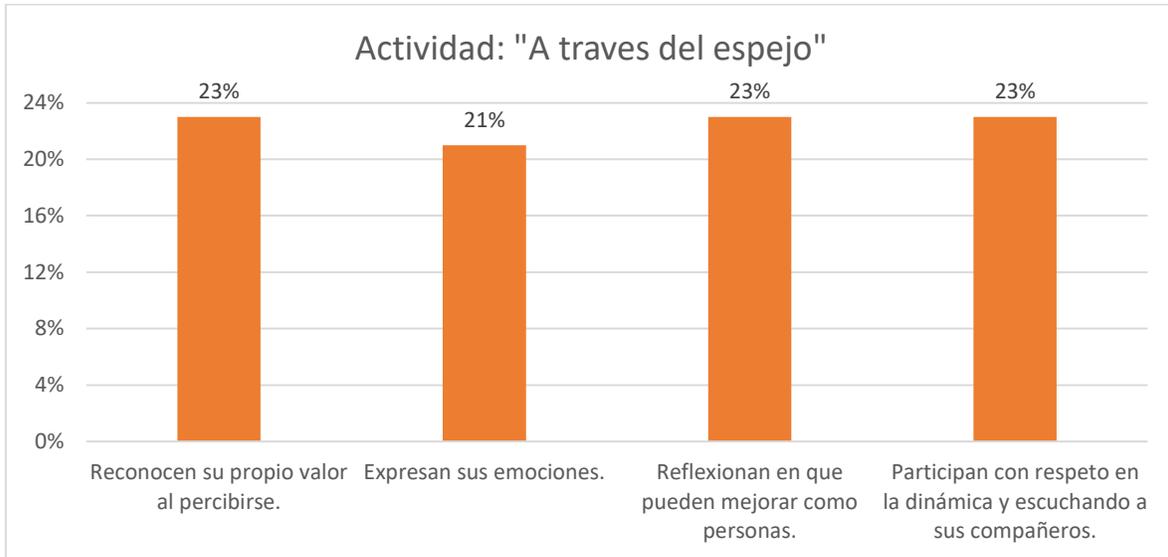
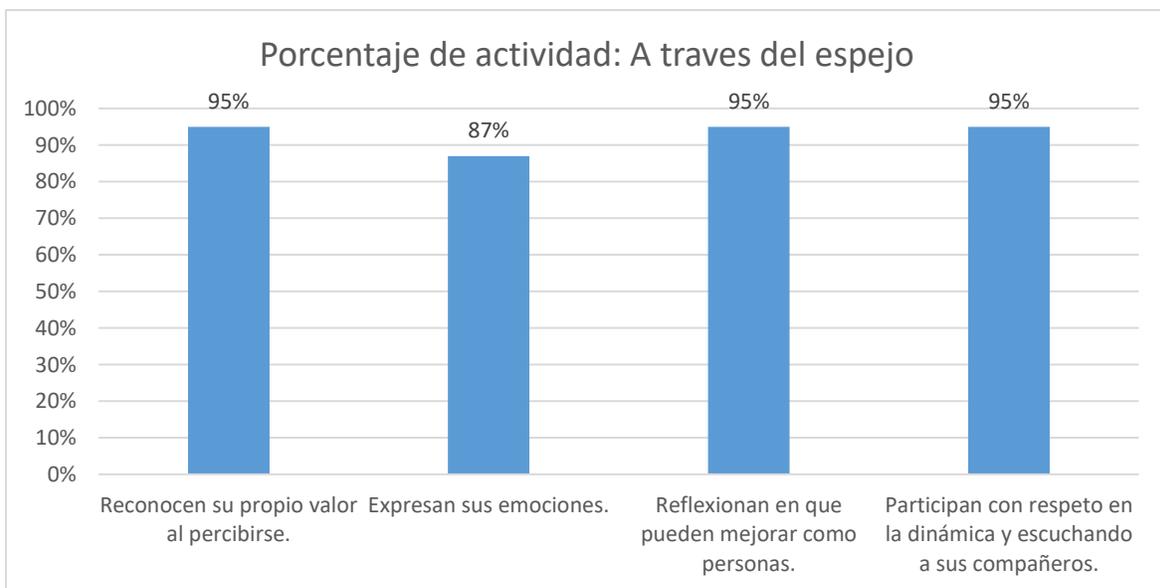


Figura 24

Porcentaje de los resultados que se obtuvieron en la actividad.



Por lo tanto, como se pudo observar los resultados obtenidos de estas 4 actividades que integraron el plan de acción se puede decir fueron favorables. Para verificar el avance, se realizó una comparación de los resultados del diagnóstico inicial con los obtenidos de las cuatro actividades del plan de acción “Soy único y especial”, “las gafas mágicas”, “el buzón de los mensajes positivos” y “a través del espejo”. De los resultados del diagnóstico inicial de la “Escala de Rosenberg” tenemos 6 alumnos con autoestima baja, 17 con autoestima media y 1 con autoestima alta, por lo que reflejaba una necesidad clara de intervenir para fortalecer su autoconocimiento y su autoestima. Por lo que estas cuatro actividades fueron favorables ya que en la primera actividad se mostró un avance significativo, especialmente en el reconocimiento de cualidades propias. Esto indica una mejora en la autopercepción, lo cual impacta directamente en la autoestima. En la segunda actividad, los resultados muestran que los estudiantes comenzaron a reflexionar de forma más profunda sobre sus fortalezas, aceptarse mejor a sí mismos y regular sus emociones. Aunque hay aspectos que mejorar, esta actividad también refleja un progreso. En la tercera actividad, los resultados muestran que los alumnos reflexionan sobre las cualidades de sus compañeros, además de que se dan cuenta como sus compañeros los perciben de manera positiva, por lo que también impacta en su autoestima. Finalmente en la cuarta actividad los resultados muestran que los alumnos logran aceptarse y reconocen su propio valor, por lo que también impacta directamente en su autoestima. En conjunto, los resultados de las actividades reflejan una evolución positiva en la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos. Se evidencian mejoras en su autoaceptación, expresión emocional,

empatía y reflexión personal, elementos que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima.

Por lo tanto, al comparar el diagnóstico inicial con los resultados finales de las actividades, se concluye que hubo un impacto favorable en el desarrollo de la autoestima del grupo, lo cual valida la pertinencia de las estrategias implementadas para atender esta necesidad.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de completar el informe de prácticas profesionales en la Escuela Primaria Margarita Maza De Juárez, enfocado en el autoconocimiento para promover la autoestima en alumnos de quinto grado, los resultados obtenidos fueron significativos y demostraron cumplir efectivamente los propósitos esperados.

La investigación-acción que se llevó a cabo dentro de este documento fue de tipo cuantitativa ya que me permitió indagar y recolectar información, áreas de oportunidad, para después accionar y obtener como resultado una mejora y/o transformación tanto en el docente como en los alumnos. De la misma manera se consideró el ciclo reflexivo de Smyth; un modelo de reflexión que permite analizar de manera crítica y profunda la práctica docente, identificado todo aquello que debe permanecer, mejorarse e incluso dejarse de lado al ser maestro frente a grupo, con la finalidad de innovar en la intervención y en consecuencia, ofrecer a los alumnos una educación de calidad que enriquezca sus aprendizajes. Asimismo, el diagnóstico aplicado al inicio fue indispensable, pues a partir de este se consideró necesario trabajar con el campo formativo De lo Humano y lo Comunitario, mediante las diversas actividades para trabajar el autoconocimiento, las cuales favorecieron el PDA que seguidamente se muestran en la tabla:

Tabla 14. *Componente curricular y proceso de desarrollo de aprendizaje favorecido.*

Campo formativo	Proceso de desarrollo de aprendizaje (PDA)	Actividades
De lo Humano y lo Comunitario.	<ul style="list-style-type: none">● Reflexiona acerca de las formas, de ser, pensar, actuar y reaccionarse que tienen las personas y los factores que las originan para propiciar su entendimiento mutuo.	<ul style="list-style-type: none">● “Soy único y especial”● “Las gafas mágicas”● La carta de los mensajes positivos”● A través del espejo”

Nota: Elaboración propia.

A partir del PDA propuesto, se buscaba ofrecer a los alumnos experiencias que les permitiera conocerse mejor, valorarse y reflexionar sobre qué los hace únicos. Las actividades implementadas estaban enfocadas en fortalecer el autoconocimiento a través de dinámicas que invitaran a los niños a expresar lo que piensan y sienten, identificar sus cualidades, y reconocer su propio valor. Además,

se promovieron espacios de convivencia en los que pudieran compartir sus ideas con respeto y aprender a escuchar a sus demás compañeros.

Al finalizar las actividades, pude notar que los alumnos comenzaron a mostrar más seguridad al hablar de sí mismos, se notaban más participativos y abiertos a expresar lo que piensan y sienten. Sin embargo, aún se encuentran en ese proceso de construir relaciones más empáticas y colaborativas, ya que algunos alumnos todavía son reservados, tímidos al momento de interactuar con ciertos compañeros.

Debido a lo anterior, considero que es relevante trabajar el autoconocimiento desde edades tempranas, ya que es una base importante para el desarrollo socioemocional de los alumnos. Promover que los niños reconozcan sus cualidades, fortalezas, oportunidades, emociones y lo que los hace únicos no solo impacta dentro del aula, sino también fuera de ella, al fortalecer sus relaciones con su familia y con otras personas. Además, este tipo de actividades permiten crear aprendizajes significativos entre alumno y docente, alumno y compañero, e incluso alumno y familia, generando espacios de confianza y apoyo. Al mismo tiempo, se va fomentando la expresión oral, ya que los alumnos se animan a hablar sobre sí mismos, al compartir sus ideas y emociones.

Por otro lado, es importante mencionar que, aunque se presentaron varios momentos positivos durante la implementación de las actividades, también hubo situaciones que no fueron muy favorables. Por ejemplo, hubo inasistencias, por parte de algunos alumnos. Además, las condiciones climáticas llegaron a afectar el ambiente en el salón de clases, ya que había días que la temperatura estaba muy

alta, lo que provocaba que los alumnos se sintieran inquietos, distraídos, desinteresados en la clase, fue necesario tomar medidas como pausas activas a fin de que se relajaran, tranquilizaran y volver a recuperar su atención para que fuera posible la aplicación de actividades. Sin embargo, lo anterior no fue un obstáculo para alcanzar el logro ideal del PDA correspondiente al campo formativo en los alumnos que estaban presentes en el salón de clase.

A partir de la experiencia adquirida al estar frente al grupo, reconozco que las actividades aplicadas durante el mes de septiembre - diciembre fueron precisas y adecuadas para promover en los alumnos autoconocimiento para fortalecer su autoestima, también se favoreció en los alumnos la reflexión y expresión de lo que sienten. Enseguida presento unas recomendaciones que considero importantes tomar en cuenta, las cuales se derivan del análisis- reflexivo que se realizó en cada una de las actividades propuestas en el plan de acción mediante el ciclo reflexivo de Smyth a fin de perfeccionar mi práctica y favorecer los aprendizajes de acuerdo con los propósitos y PDA propuestos inicialmente.

Las siguientes recomendaciones son para favorecer el autoconocimiento y la autoestima de los alumnos, así como favorecer un ambiente de respeto, inclusión y confianza dentro del aula:

- ✓ Cuestionar constantemente a los alumnos antes y después de comenzar y terminar la actividad, para invitar a los alumnos a pensar en quiénes son, qué sienten, qué los hace únicos y cómo se perciben a sí mismos.

- ✓ Propiciar ambientes de aprendizaje donde los alumnos se sientan seguros, cómodos, en confianza para expresarse, compartir y comunicarse, de tal manera se establecerán relaciones interpersonales afectivas y positivas.
- ✓ Mantener una comunicación directa con todo el alumnado con el propósito de construir espacios de igualdad e inclusión.
- ✓ Recordar la importancia de los acuerdos de clase, así como los valores que ayudan a mantener una sana convivencia, como la empatía y el respeto.

Las recomendaciones para las y los docentes que desean aplicar las actividades propuestas se presentan a continuación:

- ✓ Utilizar recursos visuales, creativos y llamativos que capten su atención y los motive a participar.
- ✓ Crear espacios donde los alumnos reflexionen acerca de si mismos.
- ✓ Promover la identificación personal, permitiendo que cada alumno se exprese con libertad sobre sus cualidades, emociones y metas.
- ✓ Brindar las consignas claras utilizando un vocabulario comprensible de acuerdo con la edad de los alumnos.
- ✓ Fomentar la participación de todo el grupo, motivando especialmente a los alumnos que son tímidos, felicitarlo y siempre impulsarlo a participar.
- ✓ No permitir en ningún momento la burla hacia las opiniones de los demás.
- ✓ Reforzar constantemente el respeto, la empatía y la importancia de escuchar con atención a los compañeros.
- ✓ Utilizar pausas activas y técnicas de relajación al inicio o cuando los alumnos se muestran dispersos para mantener su atención.

Al analizar y reflexionar las recomendaciones expuestas con anterioridad, mantengo mi compromiso para continuar mejorando e innovando mi práctica docente frente a grupo, con la finalidad de que cada uno de los alumnos logren adquirir experiencias y aprendizajes significativos que puedan aplicar en futuras situaciones de su entorno real.

Ser docente requiere de constante preparación y actualización de acuerdo con los planes y programas de estudio vigente, puesto que al estar dentro del aula se presentan un sinnúmero de retos y situaciones a los cuales debemos responder de forma profesional sin violentar el desarrollo integral de los educandos.

Concluyo, haciendo énfasis en que esta profesión debe ser aplicada con vocación, respeto, y amor pues trabajamos con seres humanos, con grandes y maravillosas habilidades, que comienzan desde edades tempranas a construir su trayecto académico, social y emocional, por lo que es importante laborar con dedicación y paciencia con la intención de formar ciudadanos integrales que en algún futuro puedan desarrollarse ampliamente dentro de la sociedad.

V. REFERENCIAS

- Acosta, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, 1(11). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>
- Bennett, M. (2008). Autoconocimiento. Integralia la casa natural, S.L.
- Bisquerra, R. (2011). Educación emocional: Propuestas para educadores y familias. Desclée De Brouwer.
- Busán, R., & Marín, J. (2001). Cómo realizar un diagnóstico pedagógico. Alfa Omega.
- Cardenal Hernaiz, V. (1999). El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Ediciones Aljibe.
- Carrillo, L., Padilla, J., & Villagómez, A. (2009). La motivación y el aprendizaje. Alteridad. Revista de educación, 4(2), 20–32.
- Coaching Mirada Consciente. (2020). Escala de autoestima de Morris Rosenberg: que es y que mide. Recuperado de <https://coachingmiradaconsciente.com/autoestima/escala-de-autoestima-rosenberg/>
- Coll, C., Marchesi, A., & Palacios, J. (2014). Desarrollo psicológico y educación: Psicología de la educación escolar (2ª ed.). Alianza Editorial.

- Feldman, J. (2005). Autoestima: ¿Cómo desarrollarla? Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas... Narcea.
- Florines, M. (2017). Pausas activas como herramienta didáctica de aula en educación secundaria (Tesis de licenciatura, Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes).
- Giraldo, K. P., Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. Revista Electrónica Psyconex, 9(14), 1–9.
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. Desclée De Brouwer.
Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Hernández Sánchez, I. B., Lay, N., Herrera Sandoval, H. M., & Rodríguez, M. (2021). Estrategias pedagógicas para el aprendizaje y desarrollo de competencias investigativas en estudiantes universitarios. Revista de Ciencias Sociales, 27(2), 242–255. Recuperado de <https://doi.org/10.31876/rsc.v27i2.35911>
- Mejía, A., Pastrana, J., & Mejía, J. (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. En XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universidad de Barcelona.
- Mora, J. (2018). La transversalidad curricular: Algunas consideraciones teóricas para su implementación. Revista Boletín REDIPE, 7(11), 65–81.
- Navarro, M. (2009). AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA. Temas para la Educación, revista digital para profesionales de la enseñanza, 1-9.

Payá, M. (1992). El autoconocimiento como condición para construir una personalidad moral y autónoma. *Comunicación, Lenguaje y Educación*, 4(15), 69–75.

Peñalver, P. (2024, agosto 29). Importancia del autoconocimiento en educación. FP Naranja. Recuperado de <https://fpnaranja.com/importancia-del-autoconocimiento-en-educacion/>

Secretaría de Educación Pública. (2011). Modelo de Atención de los Servicios de Educación Especial (MASEE). Dirección de Educación Especial. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/14JsAew0XTctlpz-ft0FGmdPFO-s10BHc/view>

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral: Plan y programas de estudio para la educación básica. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2018, enero 9). ¿Sabes qué es el Consejo Técnico Escolar (CTE)? Gobierno de México. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/articulos/sabes-que-es-el-consejo-tecnico-escolar-cte>

Secretaría de Educación Pública. (2022). Plan de estudios 2022. Recuperado de <https://www.sep.gob.mx/marcocurricular/>

Secretaría de Educación Pública. (2022). Plan y programas de estudios 2022.

Secretaría de Educación Pública. (2023). La Nueva Escuela Mexicana (NEM): Orientaciones para padres y comunidad en general. Recuperado de <https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/>

Secretaría de Educación Pública. (2024). Programa Sintético. Fase 5. Educación primaria. Recuperado de [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wpcontent/uploads/2024/06/Programa Sintetico Fase 5.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wpcontent/uploads/2024/06/Programa_Sintetico_Fase_5.pdf)

Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. Revista Educación, 294, 275–300.

Suanes, M. N. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación, 3.

Valtierra Madera, M. A. (2018). Autoconocimiento – I. Centro San Camilo. Recuperado de <https://www.cscbiblioteca.com/Psicologia%20OK/Autoconocimiento%20%20I.pdf>

VI. ANEXO

ANEXO 1. Planeación de actividad 1 “Soy único y especial”

CICLO ESCOLAR 2024

ESC. PRIMARIA MARGARITA MAZA DE JUÁREZ C.C.T.: 24EPR0078T

ZONA ESCOLAR: 03

DOCENTE TITULAR: SANDRA JAZMÍN HERNÁNDEZ VALADÉZ

DOCENTE EN FORMACIÓN: ANA PAOLA VALERIO RICARIO

GRADO Y GRUPO: 5”B”

Nombre del docente: Ana Paola Valerio Ricario		Fase: 5		Grado y Grupo: 5 “B”			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			Tiempo: 50 minutos				
Metodología: Secuencia didáctica							
Ejes articuladores:	Inclusión	Pensamiento Crítico	Igualdad de Género	Vida saludable	Interculturalidad Crítica	Apropiación de la cultura a través de la lectura y la escritura	Artes y Experiencias estéticas
Contenidos:				Procesos de Desarrollo de Aprendizaje:			
Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse				Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que			

	tienen las personas y los factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.
Observaciones	Propósito: Que los alumnos reflexionen sobre quiénes son, lo que los hace especiales para que de esta manera aprendan a verse con más amor y confianza.
Nombre de la actividad: Soy único y especial	Evaluación: Lista de cotejo

Sesión	Actividades	Recursos
Inicio	<p>Para dar inicio pondré una pausa activa “hoja”. Enseguida les pondré un video relacionado con el autoconocimiento, al terminar el vídeo les preguntaré lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Sabían que cada uno de ustedes es único? ● ¿Qué los hace únicos a ustedes? ● ¿Qué les gusta de ustedes? ● ¿Qué no les gusta de ustedes? ● ¿Cómo se sienten cuando les dicen algo bonito? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hoja ● Corazones en blanco ● Pegamento ● Lápiz, plumones, etc. ● Video de autoconocimiento ● Proyector
Desarrollo	<p>Enseguida les repartiré una hoja en donde les pediré que se dibujen basándose en su propio retrato, después les entregaré una hoja con corazones que estarán en blanco, en los cuales tendrán que escribir cualidades propias, para que después los recorten y los peguen alrededor de la hoja en donde se</p>	

	dibujaron, ya cuando los tengan pegados podrán decorar la hoja.	
Cierre	<p>Para finalizar les pediré a ciertos alumnos que pasen al frente a compartir lo que pusieron en sus corazones. Después les preguntaré:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sintieron realizando la actividad?• ¿En qué mejorarían a partir de hoy?	

ANEXO 2. Planeación de actividad 2 “Las gafas mágicas”

CICLO ESCOLAR 2024

ESC. PRIMARIA MARGARITA MAZA DE JUÁREZ C.C.T.: 24EPR0078T

ZONA ESCOLAR: 03

DOCENTE TITULAR: SANDRA JAZMÍN HERNÁNDEZ VALADÉZ

DOCENTE EN FORMACIÓN: ANA PAOLA VALERIO RICARIO

GRADO Y GRUPO: 5ºB

Nombre del docente: Ana Paola Valerio Ricario		Fase: 5		Grado y Grupo: 5º B			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			Tiempo: 50 minutos				
Metodología: Secuencia didáctica							
Ejes articuladores:	Inclusión	Pensamiento Crítico	Igualdad de Género	Vida saludable	Interculturalidad Crítica	Apropiación de la cultura a través de la lectura y la escritura	Artes y Experiencias estéticas
Contenidos:				Procesos de Desarrollo de Aprendizaje:			
Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse				Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que			

	las originan para propiciar el entendimiento mutuo.
Observaciones	Propósito: Que los alumnos reflexionen sobre quiénes son, lo que los hace especiales y cómo pueden mejorar, usando unas gafas reales como símbolo para aprender a verse con más amor y confianza.
Nombre de la actividad: La gafas mágicas	Evaluación: Lista de cotejo

Sesión	Actividades	Recursos
Inicio	<p>Para dar inicio pondré una pausa activa. Enseguida les preguntare las siguientes interrogantes para abrir el tema de autoconocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo te describes a ti mismo? ● ¿Qué cosas bonitas tienes o sabes hacer bien? ● ¿A veces te cuesta ver lo bueno que hay en ti? ¿Por qué crees que pasa eso? <p>Enseguida me compartan algunas respuestas, después de escuchar algunas respuestas, se les entregarán unas gafas reales y se les pedirá que se las pongan. Se les explicará que estas gafas representan una nueva forma de mirarse a sí mismos, enfocándose en lo positivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Gafas reales ● Hojas ● Plumones ● Colores

	<p>"Hoy usaremos estas gafas para mirarnos con amor y darnos cuenta de todo lo increíble que tenemos dentro."</p> <p>Se les pedirá que piensen en algo bonito sobre sí mismos. Luego, algunos compartirán lo que pensaron con el grupo.</p>	
<p>Desarroll</p> <p>o</p>	<p>Después de la reflexión inicial, se les dirá a los alumnos: "imaginen que son superhéroes y tienen que elaborar un "Escudo" ya sea un dibujo que los represente como únicos.</p> <p>Enseguida se les entregó una hoja y se les pidió que dibujarán su escudo grande, dividiéndolo en cuatro partes. En cada sección escribirán lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Autoconciencia (¿Qué me hace único?) Algo en lo que sean buenos o que los haga especiales (puede ser un talento, una cualidad o algo que les guste de sí mismos). ● Autoaceptación (Me quiero como soy) Una frase que les recuerde que son valiosos y que deben quererse tal como son. ● Autorregulación (Mis emociones y cómo las manejó) Una emoción difícil que hayan aprendido a manejar y cómo lo han logrado. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ● Automejora (Algo que quiero mejorar de mí) <p>Una meta o algo que les gustaría mejorar en su vida.</p> <p>Durante la actividad, se les recordará que sigan usando las gafas y piensen en todo lo bueno que hay en ellos. También se les pedirá que decoren su escudo con colores.</p>	
Cierre	<p>Después para compartir su escudo, se realizará una dinámica en parejas. A la mitad del grupo se le entregará un círculo de color verde y a la otra mitad un círculo de color rojo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El alumno con el círculo azul será el primero en compartir lo que escribió en su escudo. ● El alumno con el círculo rojo escuchará con atención sin interrumpir. ● Luego, cambiarán roles: quien escuchó ahora compartirá, y el otro escuchará. <p>Después de la dinámica, se abrirá un espacio para la reflexión grupal con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo se sintieron al compartir lo que escribieron en su escudo? ● ¿Cómo se sintieron al escuchar a su compañero? 	

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Descubrieron algo bueno sobre ustedes que no habían pensado antes? <p>De igual manera responderán las siguientes preguntas de manera individual como parte de la evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué fue lo más bonito que descubrí sobre mí hoy?• ¿Cómo me sentí al hacer esta actividad?• ¿Cómo puedo seguir recordando lo valioso que soy? <p>Para cerrar la actividad, les pediré a los alumnos que se quiten las gafas y les preguntaré lo siguiente:</p> <p>"Si se las quitan, ¿dejan de ser valiosos? No, ¿verdad? Porque su valor está dentro de ustedes, no en las gafas. Ustedes son muy valiosos, con o sin gafas. Solo tienen que recordarlo."</p>	
--	--	--

ANEXO 3. Planeación de actividad 3 “El buzón de los mensajes positivos”

CICLO ESCOLAR 2024

ESC. PRIMARIA MARGARITA MAZA DE JUÁREZ C.C.T.: 24EPR0078T ZONA

ESCOLAR: 03

DOCENTE TITULAR: SANDRA JAZMÍN HERNÁNDEZ VALADÉZ

DOCENTE EN FORMACIÓN: ANA PAOLA VALERIO RICARIO

GRADO Y GRUPO: 5°B

Nombre del docente: Ana Paola Valerio Ricario		Fase: 5		Grado y Grupo: 5° B			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			Tiempo: 50 minutos				
Metodología: Secuencia didáctica							
Ejes articulados:	Inclusión	Pensamiento Crítico	Igualdad de Género	Vida saludable	Interculturalidad Crítica	Apropiación de la cultura a través de la lectura y la escritura	Artes y Experiencias estéticas
Contenidos:					Procesos de Desarrollo de Aprendizaje:		
Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse					Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los		

	factores que las originan para propiciar el entendimiento mutuo.
Observaciones	Propósito: Fomentar la autoestima, el compañerismo y la gratitud a través del reconocimiento de aspectos positivos en los demás, promoviendo un ambiente de respeto y valoración mutua.
Nombre de la actividad: El buzón de los mensajes positivos	Evaluación: Lista de cotejo

Sesión	Actividades	Recursos
Inicio	<p>Para dar inicio pondré un ejercicio de gimnasia cerebral "Palo, palito, e". Enseguida les preguntare las tres siguientes interrogantes para abrir el tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez han recibido un mensaje bonito que les haya hecho sentir felices? • ¿Cómo se sintieron al recibirlo? • ¿Cómo creen que se sentiría otra persona si le escribimos algo positivo? <p>Después de escuchar las respuestas de los alumnos, se les explicara la actividad: "Hoy escribirán mensajes positivos para sus compañeros. En estos mensajes destacarán cosas buenas de cada uno y compartirán palabras amables que los hagan sentir bien. Todos los mensajes serán depositados en sobres individuales y, al final, cada quien recibirá el suyo."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sobres • Hojas pequeñas • Lapiceros

	<p>Antes de comenzar a escribir, se realizará una lluvia de ideas con los alumnos sobre los tipos de mensajes que pueden escribir, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un elogio sincero. • Una cualidad que admiren de su compañero. • Un recuerdo bonito que hayan compartido. • Algo positivo que hayan notado en los demás. 	
<p>Desarroll o</p>	<p>1. Reparto de sobres y papelitos:</p> <p>Enseguida se le entregará a cada alumno un sobre y varias hojas pequeñas. Se les pedirá que en el sobre escriban su nombre. Después les pediré que se lo pasen al compañero que tienen a su derecha.</p> <p>2. Escritura y paso de sobres:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada alumno comenzará escribiendo un mensaje positivo para el compañero cuyo sobre tiene en ese momento. • Una vez que termine de escribir el mensaje, lo introducirá en el sobre y lo va seguirá pasando al compañero de su derecha. • El proceso se repite hasta que todos los alumnos hayan escrito un mensaje para cada uno de sus compañeros. 	

	<p>3. Decoración de sobres:</p> <p>Mientras los sobres siguen circulando, los alumnos que ya tengan el suyo podrán decorarlos con colores o dibujos para hacerlos más especiales.</p>	
<p>Cierre</p>	<p>Después cada alumno abrirá su sobre y leerá los mensajes que recibió. Se les da unos minutos para hacerlo en calma y reflexionar.</p> <p>Reflexión en grupo:</p> <p>Para cerrar la actividad, se fomentará una conversación guiada con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se sintieron al leer lo que sus compañeros escribieron? • ¿Hubo algún mensaje que los sorprendió? • ¿Se dieron cuenta de lo valiosos que son para los demás? <p>Se finalizará la actividad enfatizando la importancia de reconocer lo positivo en los demás y en uno mismo, dejando un mensaje inspirador:</p> <p>"A veces chicos, nos olvidamos de lo especiales que somos, pero siempre hay personas que nos valoran. No olviden lo que han leído hoy y sigan compartiendo palabras bonitas con los demás."</p>	

ANEXO 4. Planeación de actividad 4 “A través del espejo”

CICLO ESCOLAR 2024

ESC. PRIMARIA MARGARITA MAZA DE JUÁREZ C.C.T.: 24EPR0078T ZONA

ESCOLAR: 03

DOCENTE TITULAR: SANDRA JAZMÍN HERNÁNDEZ VALADÉZ

DOCENTE EN FORMACIÓN: ANA PAOLA VALERIO RICARIO

GRADO Y GRUPO: 5°B

Nombre del docente: Ana Paola Valerio Ricario		Fase: 5		Grado y Grupo: 5° B			
Campo formativo: De lo humano y lo comunitario			Tiempo: 50 minutos				
Metodología: Secuencia didáctica							
Ejes articulados:	Inclusión	Pensamiento Crítico	Igualdad de Género	Vida saludable	Interculturalidad Crítica	Apropiación de la cultura a través de la lectura y la escritura	Artes y Experiencias estéticas
Contenidos:				Procesos de Desarrollo de Aprendizaje:			
Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse				Reflexiona acerca de las formas de ser, pensar, actuar y relacionarse que tienen las personas y los factores que			

	las originan para propiciar el entendimiento mutuo.
Observaciones	Propósito: A través de la actividad de la caja mágica los alumnos reflexionarán sobre su identidad y reconocerán su propio valor al descubrir que el alumno más especial es cada uno de ellos.
Nombre de la actividad: La caja mágica	Evaluación: Lista de cotejo

Sesión	Actividades	Recursos
Inicio	<p>Para dar inicio pondré una pausa activa. Enseguida les mostraré una caja decorada de manera llamativa y les diré con entusiasmo:</p> <p>"Hoy tengo una caja muy especial. Dentro de ella está el alumno favorito del maestro... el más inteligente, brillante, trabajador y todo lo bonito que se puedan imaginar."</p> <p>Después de generar curiosidad, les haré algunas preguntas para que compartan sus ideas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quién creen que esté dentro de la caja? • ¿Qué cualidades debe tener alguien para ser el alumno favorito del maestro? • ¿Cómo creen que se verá esa persona? <p>Les explicaré que, para descubrir el secreto de la caja, cada uno pasará a verla por dentro, pero</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Caja • Espejo • Hojas • Lapicero

	<p>deberán guardar el secreto y no decirle a nadie lo que vieron hasta que todos hayan pasado.</p>	
<p>Desarrollo</p>	<p>Para continuar, llamaré a los alumnos uno por uno para que se acerquen a observar dentro de la caja. En su interior, encontrarán un espejo que refleja su imagen. Después de mirarla, regresarán a su lugar sin hacer comentarios, manteniendo la sorpresa para el resto del grupo.</p> <p>Cuando todos hayan pasado, les revelaré el secreto con emoción:</p> <p>"Dentro de la caja estaba el alumno más especial... ¡y cada uno de ustedes lo es! A veces no nos damos cuenta de lo valiosos que somos, pero hoy han descubierto que cada uno de ustedes es inteligente, brillante y maravilloso."</p> <p>Para reforzar esta idea, les repartiré una hoja para que respondan tres preguntas que deberán responder de manera escrita.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué sentí cuando descubrí quién estaba dentro de la caja? ● ¿Dibuja cómo te ves cuando te sientes feliz y orgulloso de ti mismo? ● Si pudieras darte un mensaje positivo, ¿qué te dirías a ti mismo? 	

Cierre	<p>Para finalizar, invitaré a algunos alumnos a compartir voluntariamente lo que escribieron o dibujaron. Después guiaré la conversación con preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sentiste cuando descubriste que el alumno especial eras tú?• ¿Descubriste algo bonito sobre ti que no habías pensado antes?• ¿Por qué crees que a veces olvidamos lo valiosos que somos?• ¿Cómo podemos recordarnos todos los días lo especiales que somos? <p>Para cerrar la actividad, reforzaré la importancia de la autoestima con el siguiente mensaje:</p> <p>"La persona más increíble del mundo está dentro de cada uno de ustedes. No necesitan una caja mágica para recordarlo, porque siempre llevan esa magia en su interior."</p> <p>De esta manera, terminaré la sesión con un ambiente positivo y motivador, ayudando a los alumnos a reconocer su valor y fortalecer su autoestima.</p>	