



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

TITULO: El fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los alumnos para favorecer el desarrollo de su bienestar personal y emocional

AUTOR: Lizette Guadalupe Segura de Haro

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Fortalecimiento, Bienestar, Habilidades, Educación, Emociones

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 FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN
LOS ALUMNOS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE SU BIENESTAR
PERSONAL Y EMOCIONAL”**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN INCLUSIÓN
EDUCATIVA**

PRESENTA:

LIZETTE GUADALUPE SEGURA DE HARO

ASESOR (A

DR. VICTOR HUGO VAZQUEZ REYNA

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 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 LIZETTE GUADALUPE SEGURA DE HARO
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LOS ALUMNOS PARA
FAVORECER EL DESARROLLO DE SU BIENESTAR PERSONAL Y EMOCIONAL**

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el
Elige Licenciatura en Inclusión Educativa

en la generación _____ 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,

Lizette Guadalupe Segura de Haro

Lizette GPe. SH.

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200
Zona Centro, C.P. 78000
Tel y Fax: 01 444 812 11 55
e-mail: cicyt@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx

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. SEGURA DE HARO LIZETTE GUADALUPE
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 FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LOS ALUMNOS PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE SU BIENESTAR PERSONAL Y EMOCIONAL?

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 CONCEPCIÓN MIRELES

MEDINA

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS



DR. ELIDA GODINA BELMARES
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTR. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DR. VICTOR HUGO VÁZQUEZ REYNA



AGRADECIMIENTOS

A lo largo de este grandioso camino de aprendizaje, formación, pensamientos, actitudes y habilidades, existen extraordinarias personas quienes me acompañaron en este proceso de formación y con el corazón lleno de gratitud y emociones difíciles de describir en palabras, me dirijo a cada uno de las personas que además de ser parte de mi proceso, estuvieron ahí en mis momentos más difíciles en mi etapa como estudiante.

A mi familia en general es para expresar el más sincero y profundo agradecimiento por haber estado presentes en cada paso de este camino que he recorrido para convertirme en una gran maestra. Hoy, al mirar atrás y ver todo lo que he aprendido, todo lo que he vivido y todo lo que he superado, sé que nada de esto habría sido posible sin su apoyo, su fe en mí y su amor incondicional.

A mi asesor:

Maestro Víctor Hugo, quiero expresarle mi sincero agradecimiento por su entrega y compromiso a la realización de este trabajo. Así como también por su invaluable apoyo y orientación durante el desarrollo de mi informe de prácticas.

Cabe rescatar que su experiencia, paciencia y constante disposición en el trabajo, es la principal característica que lo define como un gran maestro y asesor. Gracias por acompañarme en cada etapa del proceso que fueron fundamentales para lograr este objetivo.

A mí misma

Gracias por tu paciencia, tu fuerza, tu sabiduría, tus ganas de seguir cumpliendo este sueño, el camino no fue nada fácil, pero lo hemos superado y logrado. A lo largo de este proceso superamos obstáculos, críticas, barreras, etc.

También hemos superado un gran desafío y reto que fue trabajar bajo la ansiedad, donde hubo momentos donde este trastorno se apoderó de nosotras, pero con la ayuda de dios logramos salir adelante.

Todo eso hoy y los días felices que vengan los celebramos con entusiasmo y felicidad, me lo merezco y quiero celebrar esa persona que ha pasado por muchas cosas, pero a la vez ha festejado victorias que ha logrado a lo largo de su vida académica.

A mis padres

Gracias por su gran dedicación y esfuerzo para que se cumpliera este gran sueño que he tenido desde pequeña, gracias por confiar en mí, por estar conmigo en las buenas y en las malas. Aunque el camino no ha sido nada fácil, hemos pasado por muchos obstáculos y pruebas que solo nos volvieron más fuertes. Gracias también por sus sacrificios silenciosos, por estar presentes en cada etapa de mi formación, por sus oraciones y sus palabras de aliento. Este logro también es de ustedes, porque sin su apoyo no habría sido posible llegar hasta aquí.

A mis hermanos

Sergio y Araceli, gracias por confiar en mí, por acompañarme en este proceso de maestra en formación, gracias por ser mis cómplices, mis técnicos en tecnología, mis asesores de imagen, mis consejeros, etc.

Gracias por darme ánimo cuando me sentía cansada, por respetar mis tiempos de estudio, por las conversaciones que me hicieron reflexionar y por su amor fraternal que siempre me impulsó a dar lo mejor de mí. Me siento afortunada de tenerlos a mi lado, porque sé que sin ustedes este proceso habría sido mucho más difícil.

A mi tía Martha

Gracias por su gran apoyo y fraternidad hacia mí, es una gran mujer y una gran tía que quiero y aprecio con todo el alma. Gracias por ser mi segunda mamá, porque en usted encontré unos brazos en donde podía refugiarme y una gran sabiduría donde encontré buenos consejos y regaños. En usted encontré un gran corazón que me heredó y en donde no encontré en otro lado.

Gracias por estar siempre presente, por preocuparse por mí y por brindarme las palabras de sabiduría cuando más las necesitaba. Su cariño y su fe en mí fueron un bálsamo en los momentos de duda. Gracias por sus consejos sinceros, su disposición para ayudarme y por demostrarme que la verdadera familia es la que apoya y está contigo en las buenas y en las malas.

A mis sobrinos

Mis 4 chiquitos, mis pequeñas luces en mi vida, en ustedes encontré mi gran motivación para seguir adelante y cumplir mi sueño. Gracias a mis niños por ser mi fuerza y mi fortaleza en momentos donde más los necesitaba.

Gracias por darme razones para sonreír incluso en los días más agotadores. Verlos crecer ha sido una fuente constante de motivación. Ustedes me inspiran a ser una mejor persona y una mejor maestra. Deseo que encuentren siempre en mí un ejemplo de perseverancia y amor por el aprendizaje.

A mis padrinos

Gracias por su respaldo y por estar presentes en mi camino, no solo en lo material, sino en lo emocional y espiritual. Gracias por ser guías, por interesarse en mi formación, y por ofrecerme su cariño y consejo. Su confianza en mí ha sido una semilla que florece en este momento tan significativo.

A toda mi familia de Haro

Gracias por sus muestras de cariño, por preguntar por mi progreso, por acompañarme en esta etapa y celebrar cada uno de mis logros como si fueran propios. Saber que cuento con ustedes me ha dado fuerzas para seguir adelante, aun cuando el cansancio o las dudas intentaban detenerme.

Y, por supuesto a dios, mi san judas Tadeo, mi virgen de Guadalupe

Son mi guía, mi fuerza, mi ser y mi refugio. Gracias por darme salud principalmente, sabiduría y perseverancia.

Gracias por abrir caminos cuando sentí que todo estaba cerrado, por poner en mi vida a personas maravillosas que me acompañaron en este proceso, y por regalarme el don de enseñar, de compartir conocimientos y de transformar vidas. En cada clase que imparta, en cada niño o niña que enseñe, espero reflejar una parte del propósito que Tú has sembrado en mí. Gracias a todos por no soltarme de sus manos, por cuidarme en las buenas y en las malas, sobre todo cuidarme de las malas lenguas y de las personas que no quieren mi bien y ni mi futuro.

Este logro no es solo mío; es de todos ustedes. Gracias por caminar a mi lado, por sostenerme cuando flaqueo y por celebrar conmigo cada meta alcanzada. Hoy, con el corazón rebosante de gratitud, les dedico este logro, con la promesa de seguir dando lo mejor de mí, no solo como profesional, sino como ser humano, como hija, hermana, tía, ahijada y sobre todo, como maestra.

ÍNDICE

Contenido

I. INTRODUCCIÓN	10
1.1.1 Contexto externo	12
1.1.2 Contexto Interno	15
1.1.3 Infraestructura.....	16
1.1.4 Organización Escolar	17
1.1.5 Contexto Áulico.....	20
1.1.6 Características de los alumnos	20
1.1.7 Organización de trabajo con los alumnos	21
1.1.8 Características del contexto familiar.....	23
1.2 Relevancia del tema	23
1.3 Interés personal sobre el tema y responsabilidad asumida como profesional de la educación	28
1.4 Contextualización de la problemática planteada	30
1.5 Planteamiento de los objetivos de elaboración del documento	33
Objetivo General.....	33
Objetivos específicos	33
1.6 Identificación de las competencias que se desarrollaron durante la práctica	34
1.6.1 Competencias genéricas:.....	34
1.6.2 Competencias profesionales	36
1.7 Descripción de forma concisa el contenido del documento	38
II. PLAN DE ACCIÓN	39
2.1 Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.	39
2.2 Describe y focaliza el problema.	50
2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.	52
2.4 Revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos).....	56
2.5 Planteamiento del plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución.	60

2.6 Descripción de las prácticas de interacción en el aula	70
2.7 Referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje	72
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA .	75
3. 1 Pertinencia y consistencia de la propuesta	75
3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño de las secuencias de actividades y / o propuestas de mejora	76
3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.....	78
3.4. Descripción y análisis de las secuencias de actividades	81
3.4 Resultados.....	128
.....	145
.....	146
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	152
V. Referencias	156
VI. ANEXOS.....	162

I. INTRODUCCIÓN

En un mundo donde cambia constantemente, enseñar a los alumnos a conocerse a sí mismos, manejar sus emociones, resolver conflictos con respeto y relacionarse de forma empática, es una parte fundamental como enseñar a leer y escribir. Las habilidades socioemocionales no son un complemento, son el cimiento del bienestar personal y del aprendizaje significativo.

Este documento tiene la finalidad de poder investigar, reflexionar y lograr fortalecer cada habilidad socioemocional en los alumnos, para así poder desarrollar el bienestar emocional y personal de cada alumno.

Que tiene como objetivo fomentar el desarrollo de las habilidades socioemocionales a través de actividades educativas que ayuden a fortalecer su capacidad de conocer, manejar y generar sus propias emociones, para así establecer relaciones positivas y a su vez poder crear conciencia en ellos mismos en poner en práctica dichas habilidades en los alumnos.

El presente documento habla sobre la Educación Socioemocional, el cual tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen herramientas que les permitan poner en práctica acciones y actitudes encaminadas a generar un sentimiento de bienestar consigo mismos y hacia los demás.

Dentro de la nueva escuela mexicana, en la revista Educación Socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana: un Análisis Documental, la educación emocional nos permite abordar y reconocer esas inquietudes que impactan de manera negativa en el bienestar emocional de los estudiantes y sobre todo busca que los estudiantes no sólo comprendan y gestionen sus propias emociones, sino que también desarrollen empatía hacia las experiencias de los demás por medio de la involucración activa en la construcción de comunidades más justas (p.12).

Dentro de la realización del documento se trabajará desde el enfoque de planes y programas 2017, aprendizajes clave, el cual nos habla sobre las habilidades emocionales y sus dimensiones, ya que impulsan las interacciones individuales y sociales.

Estas dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral de los estudiantes.

Las cuales nos menciona 5 dimensiones, las cuales son las siguientes:

1. Autoconocimiento (Individuo)
2. Autorregulación (Individuo)
3. Autonomía (Individuo)
4. Empatía (sociedad)
5. Colaboración (sociedad)

Este mismo plan de estudios menciona la finalidad de poder lograr que los alumnos trabajen de un modo colaborativo, por lo cual se menciona que es muy importante señalar que la colaboración no solo consiste en solicitar a los alumnos que formen equipos, sino también se debe de trabajar de manera deliberada y con aquellos aspectos que permiten una interacción entre las personas y que debe de ser positiva, armónica y productiva. Todo esto implica trabajar cada una de las cinco habilidades dentro de la colaboración.

1.1 Describe el lugar en que se desarrolló la práctica profesional y las características de los participantes

1.1.1 Contexto externo

El centro de atención múltiple. “Manuel López Dávila”, donde actualmente practico en este último año de la carrera, se encuentra en la calle Fray Alonso de la Veracruz Núm. 410, Colonia Virreyes. San Luis Potosí. C.P 78240. Entre las calles en donde se encuentra el centro de atención múltiple, encontramos la calle Fernando Torres, con la calle Luis de Velasco, posterior a la calle de Juan Luis de Alarcón.

Entrada al Centro de atención múltiple y calle Fernando Torres, (Imagen 1 e Imagen 2).

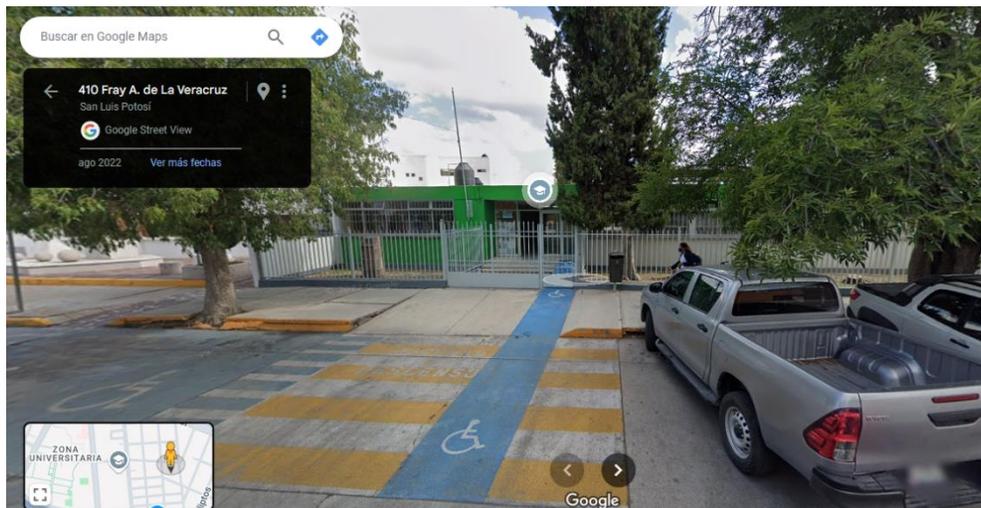


Imagen 1. Entrada del centro de atención Múltiple

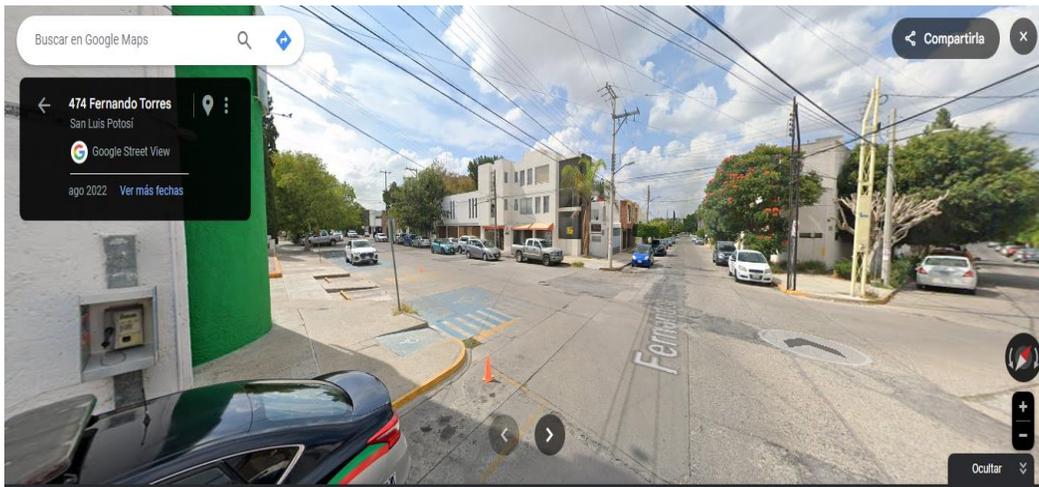


Imagen 2. Calle Fernando Torres esquina con calle Fray A. de la Veracruz

El centro de atención Múltiple tiene 2 vías de acceso, la primera es la puerta del Centro de Recursos para la Integración Educativa (CRIE 1), que está ubicada en la calle Luis de Velazco y la última es donde los niños entran y salen es la puerta principal ubicada en la calle Fray. A. de Veracruz.

El tipo de localidad es urbana y su nivel socioeconómico es alto por la solvencia económica que tienen y sus características de la comunidad, es una zona transitada y céntrica, que permite a las personas transitar y conocer bonitas vistas.

Dentro de los servicios que cuenta la comunidad, está el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la familia (DIF Estatal), el cual se encuentra al lado derecho del Centro de Atención Múltiple y entre las calles Fernando Torres y Fray. A. de Veracruz. Otro servicio son las Escuelas que están alrededor de la zona, como, por ejemplo, el Jardín de niños “Eva Samano”, que está casi a un lado del DIF Estatal, en la calle Fernando Torres.

Las áreas comerciales cercanas del centro de atención Múltiple, es la plaza Citadella que se encuentra en la carretera Salvador Nava, otra área comercial es

el supermercado de H-E-B, que se encuentra la avenida Himno Nacional y avenida Niño Artillero. Ambas áreas comerciales si se utilizan por su variedad de atracciones que ofrece.

Áreas recreativas del centro de atención múltiple, una de ellas es el jardín “Juan Ruiz de Alarcón”, que está ubicado sobre las calles Fray. A. de la Veracruz y Luis de Velazco. Dentro de los servicios públicos, está la tienda de enfrente del centro de atención Múltiple, que, si van muchas personas a comprar sus productos, otro servicio público es el Oxxo que se ubica en la calle Juan Ruiz de Alarcón, otro servicio público son los restaurantes, “La puertita” y “Virreyes”, ambos se ubican en la calle Juan Ruiz de Alarcón. Y por último todos los miércoles se pone un mini mercado, donde venden variedad de productos y comida, que se ubica en la calle Fray. A. de Veracruz. Las redes existentes que existen afuera del centro de atención Múltiple, es la red de internet de la Comisión Federal de Electricidad (CFE). La relación del centro de atención Múltiple con la comunidad, principalmente es la ubicación donde se encuentra y el reconocimiento de que es un centro de atención múltiple.

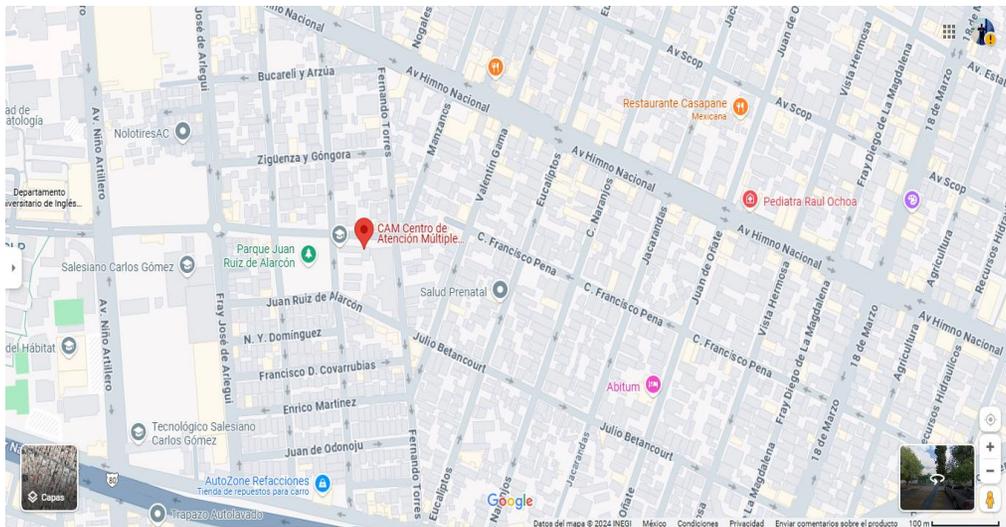


Imagen 3. Ubicación geográfica del centro de atención Múltiple

1.1.2 Contexto Interno

Esta información fue proporcionada mediante una plática que se tuvo con la trabajadora social del Centro de Atención Múltiple.

Fundación de la escuela

Dentro de sus antecedentes históricos, el centro de atención múltiple abrió sus puertas en el año 1965, cuando surge la Educación especial, hace 55 años. Donde su primera directora fue la Dra. Catalina Vivera Martina, hasta el año del 2005 donde el director fue Mario Hayes. El nombre del centro de atención múltiple antes llevaba por nombre “Perfeccionismo”, hasta en el año 2011, donde se hizo una actualización, por medio del director quien fue el gobernador del Estado Interino, “Prof. Manuel López Dávila, con el objetivo de que les apoyara en lo económico al CAM. Y desde ahí el centro de atención múltiple lleva por nombre actualmente, “Manuel López Dávila”. Y la trayectoria histórica dentro de lo físico, el CAM, no ha cambiado su infraestructura, excepto que actualmente se están realizando nuevos baños, pero de ahí en fuera nada, por otro lado, la estatua de una niña que se encuentra afuera, tiene una historia, esa niña se llamaba “Vicky Hayes” y tenía discapacidad auditiva y motriz, esta niña era hija del director que estuvo en 2005, “Mario Hayes”, su padre quiso que hicieran su estatua en honor.

La dirección es dirigida por el profesor, “Luis Fernando Morales Trejo”, el cual lleva 30 años de servicio en el CAM. A su vez se encuentra a cargo el supervisor de la zona 01, “Nicanor Luis Camacho”, que su tipo de supervisión que ofrece es de asesor técnico pedagógico.

Dentro del sistema escolar que pertenece la escuela es por parte de la SEGE, clave 24DML000SK. Con turno vespertino y matutino. Y con una población de 150 alumnos en su mayoría con discapacidades múltiples.

1.1.3 Infraestructura

Dentro del centro de atención múltiple (CAM) su infraestructura, se observó que la escuela está en buen estado, en total de los edificios son 6, todas de un piso. Cada edificio está organizado de manera diferente, en cuanto a grupos y espacios.

Actualmente la escuela está en construcción de nuevos sanitarios para los alumnos más grandes, los cuales cuentan como una zona de riesgo para los alumnos, ya que está en una zona donde los alumnos no pueden acceder, porque se corre el riesgo de un accidente.

El centro de atención múltiple cuenta con rampas de accesibilidad que una está ubicada en la entrada de la puerta principal, la otra se ubica entrando al patio y las demás en los salones. Las áreas recreativas con las que cuenta es el patio techado, donde se hacen los honores a la bandera y las rutinas mañaneras, la cancha que se encuentra en la parte de atrás del centro de atención múltiple, donde se encuentran los grupos de secundaria. Y referido a las aulas, en total son 14 aulas, más las aulas donde está el personal académico, (trabajo social, psicología, comunicación, fisioterapia, etc.) y el aula del taller de cocina. Y los servicios que cuenta son luz, baños, agua e internet.

De forma general, cada aula cuenta con material didáctico, productos de limpieza, 2 ventiladores, mesas y sillas para cada alumno y un espacio amplio para poder trasladarse dentro del aula. Dentro de la escuela los recursos didácticos son los libros de texto que se les proporciona a todos los alumnos.

Dentro de la infraestructura, El aula cuenta con mobiliario, como, por ejemplo, 18 mesas y sillas, un pizarrón, material didáctico, (cartulinas, papel bond, foami, plumones de pizarra, plumones de agua y permanentes, hojas de máquina, hojas iris, papel china/crepe, pintura, etc.), un escritorio, dos ventiladores, libros de texto,

cuatro muebles para guardar libros o cosas importantes, un garrafón de agua, un dispensador de agua.

1.1.4 Organización Escolar

El tipo de organización escolar es Completa y la forma de trabajar colaborativamente entre personal, es por medio de la comunicación, donde se dan propuestas como trabajar con sus alumnos para después llegar a un acuerdo y finalmente hacer cada quien su planeación y evaluación, a esto lo llaman realimentación donde se da un diálogo reflexivo en cada consejo técnico escolar.

Las funciones que realiza el personal, empezando por el director y la secretaria que ambos trabajan de la mano para todo lo administrativo y educativo, también existen los docentes titulares que están a cargo de un grupo, después el equipo paradocente quienes son asistentes educativos, trabajadores sociales, psicólogas, maestras de comunicación y su forma de trabajar es por medio del trabajo por equipo disciplinario, por ejemplo, un trabajador social, un psicólogo, una maestra de comunicación. Y finalmente el personal de limpieza que su función es mantener la escuela limpia y ayudar en lo que el resto del personal necesite.

Los grados y grupos con los que se trabajan son:

- . Intervención temprana
- . Preescolar: 1 grupo
- . Primaria: 6 grupos
- . Secundaria: 1°. A y 1°. B, 2° y 3°
- . CAM laboral: 2 grupos (carpintería y computación)

Dentro de las rutinas establecidas que tiene el centro de atención múltiple, donde se realizan honores a la bandera que se hacen todos los lunes a las 8:00 AM, como también se hacen todos los días una activación física y motora, encargada por la maestra de educación física “ Mara”, al igual se hacen a las 8:00

AM, donde a los alumnos les ponen calentamientos, estiramientos y baile, para que después los alumnos continúen con sus clases normales y finalmente la rutina del recreo que es a las 10: 30 AM, donde cada maestra de grupo tiene establecido sus reglas con sus alumnos para el lonche, como lavarse las manos, ir al baño y para salir a relajarse o jugar con sus compañeros.

Sus costumbres tradicionales son el festejo de fechas conmemorativas como, por ejemplo: Día del niño, 10 de mayo, fiestas patrias, día de muertos, navidad. Para esto cada maestro y personal se dividen los festejos por equipos para que se encarguen de gestionar todo lo referido al festejo y esto va relacionado con la realización del periódico mural que también es dividido por los equipos y es realizado dependiendo de lo que se celebre.

Dentro del nivel socioeconómico de las familias es medio bajo, ya que hay alumnos que vienen de otros municipios como, por ejemplo, Villa de pozos, Villa de reyes, Soledad de Graciano Sánchez, etc. Y los servicios con los que cuenta el centro de atención múltiple son Trabajo social, Psicología, Fisioterapia, Comunicación, Educación física.

Dentro del centro de atención múltiple , su nivel educativo que ofrece es “alto”, porque su “Misión” es proporcionar a los alumnos con responsabilidad y respeto a su individualidad en el sistema educativo, con recursos que les permitan desarrollar sus potencialidades e integrarse educativa, social y laboralmente, y su “Visión” es realizar un trabajo colaborativo, honesto en un marco de equidad y con actitud de servicio para responder asertivamente a las necesidades especiales con nuestros alumnos en coordinación con el resto de las agentes educativas y con instituciones públicas y privadas, relacionadas con el sector educativo.

Dentro de la función directiva se encuentra la dirección del Centro de Atención Múltiple, “Manuel López Dávila”, está a cargo del profesor Luis Fernando Morales Trejo. El cual tiene la licenciatura en educación primaria, el cual la comunicación

que establece dentro del personal, es directa, accesible y amable. Dentro de las actitudes que se viven dentro de la escuela, son accesibles, positivas, amables, dispuestas, respetuosas.

Existen 3 tipos de asesoramiento y tutoría, el cual se realiza entre personal docente y personal paradocente y se lleva a cabo como una retroalimentación de todo lo que ha pasado durante sus clases y esto se lleva a cabo cada mes. El otro tipo de asesoría es con los docentes en formación y con practicantes externos como fisioterapeutas y estudiantes de preparatorias. El último de asesoramiento son con los padres de familia, el cual se su función es proporcionarles información y aclararles sus dudas acerca de sus inquietudes, para esto también existe una escuela para padres que su función es presentarles 5 temas de acuerdo a las necesidades de los alumnos y esto se da durante el ciclo escolar.

El horario de los alumnos es de 8 am a 12 pm, en caso de los de nivel secundaria, tienen talleres y su horario es de 12 pm a 2 pm. Dentro del horario de los maestros docentes y personal, es de 8 am a 12:30 pm. La puntualidad y asistencia de los maestros docentes y personal, es controlada por una lista de asistencia y puntualidad, donde cada maestro y personal registra su entrada y salida. Dentro de esta dinámica, existe un bono monetario de puntualidad y asistencia, y se da a las personas que son constantes en su asistencia y puntualidad.

Dentro de la administración de recursos humanos y materiales, recursos humanos, el director y papás, son los encargados de la administración de materiales didácticos y de recursos humanos. El clima de trabajo que propicia el director al personal, es un ambiente cálido, pasivo, accesible, responsable y trabajador, su grado de compromiso es alto, porque se comprometen a dejar una huella de aprendizaje en los alumnos.

El personal paradocente, está conformado por asistentes educativas, un

velador, trabajadoras sociales, psicólogas, maestras de comunicación. Su forma de organización y de trabajo, es por medio de equipo disciplinario, (un trabajador social, un psicólogo, uno de comunicación), cada grado trabaja con un equipo disciplinario y si tienen existencia de un trabajo colaborativo.

Dentro del tipo de asesoramiento y tutoría que ofrecen, son a los padres de familia, maestros y personal externo, que esto se da por medio de colegiados. También el funcionamiento de la asociación de padres de familia, existe una asociación dentro del centro de atención múltiple que está conformada por un director, un secretario y padres de familia y su funcionalidad es gestionar y ayudar a la escuela en aspectos de organización y apoyo escolar y administrativo.

La existencia de consejo técnico y funcionamiento dentro del centro de atención múltiple, Si lo hay y se realizan de acuerdo a lo marcado en el calendario.

El nivel socioeconómico de las familias es medio bajo, ya que hay alumnos que vienen de otros municipios como, por ejemplo, Villa Pozos, Villa de Reyes, Soledad de Graciano Sánchez, etc. Las características de los padres de familia, son muy responsables en el ámbito de la entrega de las tareas, pero en el aspecto de las juntas de padres, ahí se nota la indiferencia o inasistencia a las juntas informativas.

1.1.5 Contexto Áulico

1.1.6 Características de los alumnos

El grupo donde actualmente practico es 3ro de secundaria, donde tienen 15 alumnos en lista, de los cuales 10 son hombres y 5 son mujeres. Donde 11 tienen Discapacidad intelectual, 2 con Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), 2 con Discapacidad Motriz. Ambos alumnos trabajan de manera autónoma, excepto 3 alumnos, quienes, si necesitan apoyo en ciertos aspectos como en la escritura, en la lectura y en movimientos motrices finos,

como, por ejemplo, agarrar el lápiz o las tijeras.

Cada alumno trabaja con área especial de intervención que ofrece el centro de atención múltiple, las cuales son, psicología, trabajo social y fisioterapia, en cada área trabajan de forma grupal con actividades lúdicas como y de manera individual.

Dentro del ambiente del grupo su comunicación e integración, son muy expresivos y tienen mucha confianza entre ellos. Lo que he observado es un grupo muy trabajador, les gusta trabajar en equipo, son muy dispuestos en hacer las actividades. De forma general su estilo de aprendizaje es kinestésico, auditivo y visual, su tiempo real de aprendizaje es por la mañana y de sus características de sus habilidades adaptativas son expresivos y orales.

Dentro de sus hábitos alimenticios, la maestra comenta que comen de todo, son muy pocos alumnos que en su lonche incluyen frutas y alimento de sodio.

1.1.7 Organización de trabajo con los alumnos

Mi maestra titular del grupo de 3ro de secundaria se llama Beatriz Violeta Quiñones Miranda, que se recibió como Licenciada en Educación Especial en la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí. S.L.P, quien egresó en el año de 1999 y hasta la fecha tiene 24 años de servicio.

La forma en que trabaja la maestra titular con los alumnos es con un nivel bajo del aprendizaje de los alumnos, ya que todavía no logran el aprendizaje que pide el plan de estudios, así como también trabaja a la par con los alumnos y trabaja con diferentes libretas de estudio según su campo formativo. Sus criterios de evaluación que maneja son las rúbricas, portafolio de evidencias y libretas de trabajo. Y en cuanto a las técnicas e instrumentos de evaluación, maneja el examen de evaluación y principalmente la observación estandarizada.

Dentro de la distribución de grupo, los alumnos se sitúan en 4 filas, cada fila tiene entre 4 y 5 alumnos. En caso del trabajo en equipo se trabaja de manera de escoger a los alumnos para formar los equipos. Existen diversas adecuaciones al acceso, al acomodo de lugares, a la conducta de los alumnos, etc. Estas adecuaciones se realizan con varios alumnos, principalmente con un alumno que tiene discapacidad motriz, con él se adecua su asiento, poniéndole un cojín, ya que está recién operado de la columna y necesita comodidad en el asiento.

Otras adecuaciones se realizan con los alumnos que necesitan más apoyo en el aspecto de acomodo de lugares, ya que hay alumnos que no alcanzan a ver el pizarrón o con los alumnos que presentan problemas de conducta, esto se realiza por medio del acomodo de mesas. Y finalmente los distractores que se presentan en el aula de 3° de secundaria, es el pasar de los albañiles, por la construcción de nuevos baños que están realizando en el pasillo que se sitúa a lado de las aulas de nivel de secundaria.

La competencia curricular del grupo que tiene el grupo es la parte social y las rutinas que se realizan en el aula y dentro de la metodología de trabajo que ella maneja es el trabajo por equipos que es lo tradicional que siempre hace y las rutinas que realiza, por ejemplo, el pase de lista, un trabajo para empezar el día, dentro de la higiene, el lavarse las manos después de lonchar, para que al final salgan un rato a caminar a la cachea.

Los alumnos trabajan con diferentes áreas de desarrollo dentro del centro de atención múltiple, como, por ejemplo, (trabajo social, psicología, comunicación y fisioterapia). Y la forma de trabajar de cada área son actividades recreativas.

Dentro de la planeación que realiza la maestra, ella se enfoca y se prioriza en los campos formativos de Saberes y Pensamiento Científico y Lenguajes, así como también en la congruencia entre la competencia curricular que la maestra le da a su planeación, y ella comenta que en los contenidos adaptados a su

aprendizaje y ella sustenta su planeación con la nueva escuela mexicana. Las características generales que ella toma en cuenta en su planeación es lo Socio - Adaptativo, reglas y normas, todo esto se forma y se prioriza en un plazo de un mes y por último ella respeta y estimula el aprendizaje y motivación y busca en otro lado si no le funciona lo que ella tiene planeado y el tiempo real de aprendizaje de los alumnos siempre es por la mañana.

1.1.8 Características del contexto familiar

Dentro de las características del contexto socio familiar de los alumnos, la maestra comenta que la mayoría de la familia de los alumnos está integrada por la mamá y papá, excepto 4 alumnos que viven con la mamá, uno vive en una casa hogar y finalmente uno vive con la tía, quien se hace cargo del alumno.

La participación de la familia y las reuniones es poca, por lo mismo de que no existe ese compromiso por parte de los padres y más con los niños que llegan al centro de atención múltiple en transporte, hay papás que se desligan más. Pero en cuestión de trabajos académicos, los papás colaboran y la mayoría es congruente con las tareas.

1.2 Relevancia del tema

Por otro lado, el tema que se llevará a cabo es muy importante abordarlo, porque como docentes es necesario conocer la importancia de fortalecer y crear conciencia en uno mismo como docente y padres de familia sobre las habilidades socioemocionales que cada alumno debe de desarrollar y poner en práctica para favorecer su bienestar personal, esto con ayuda de estrategias de prevención, mediación e intervención para conocer, apoyar y desarrollar las habilidades socioemocionales del alumnado. Esto con la finalidad de que cada alumno pueda conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas.

Parte de mi investigación es el poder indagar y reflexionar sobre la manera en cómo impacta el desarrollo y la práctica de las habilidades socioemocionales en diferentes contextos en los alumnos, dentro de estos contextos, es la familia, amigos, la sociedad y la escuela, que son contextos donde el alumno interactúa diariamente y que son importantes conocerlos.

Mi aporte a esta investigación y al desarrollo de este trabajo, principalmente es investigar para poder entender y reflexionar todo lo que conlleva el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, para finalmente llevarlo a la práctica, para desarrollar, fortalecer y fomentar cada habilidad socioemocional en cada alumno.

Por su puesto este trabajo e investigación beneficiará principalmente a los alumnos, por medio de las diferentes actividades que ayuden al alumno a conocer, comprender, manejar y generar sus propias emociones. También a la vez beneficiará a los padres de familia, por medio de crear conciencia con cada uno de ellos, sobre la forma en cómo puede impactar el fortalecimiento y el desarrollo de cada habilidad en sus hijos, por medio de su comportamiento, actitud y su forma de interactuar con los demás.

En mi investigación se encontró principalmente que las habilidades socioemocionales son herramientas que permiten a las personas a entender, sentir y regular sus emociones, para así mostrar empatía con los demás, con el fin de establecer y desarrollar relaciones positivas, como también tomar decisiones responsables, definir y alcanzar metas.

Dentro de estas habilidades socioemocionales, se encontraron 2 enfoques diferentes que hablan sobre las habilidades socioemocionales, pero de diferente perspectiva.

El primer enfoque y con el que se va trabajar dentro del plan de acción, es

desde el Plan de estudios 2017, del libro Aprendizajes clave, este plan habla que la educación socioemocional, “es un proceso de aprendizaje la cual permite comprender y manejar sus emociones, para que comprendan y aprendan a manejar sus estados emocionales impulsivos o aflitivos y para que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje” (p. 518).

Este enfoque las toma en cuenta como 5 dimensiones, las cuales impulsan las interacciones entre individuales y sociales, creando y sosteniendo la posibilidad de aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir. Dentro de estas 5 dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro, que señalan algunas conductas y actitudes que cada alumno puede mostrar como un resultado de haber desarrollado cada habilidad.

Las cuales son las siguientes:

1. Autoconocimiento (Individuo)

- Atención
- Conciencia de las propias emociones
- Autoestima
- Aprecio y gratitud
- Bienestar

2. Autorregulación (Individuo)

- Meta cognición
- Expresión de las emociones
- Regulación de las emociones
- Autogeneración de emociones para el bienestar
- Perseverancia

3. Autonomía (Individuo)

- Iniciativa personal
- Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
- Liderazgo y apertura
- Toma de decisiones y compromisos
- Autoeficacia

4. Empatía (sociedad)

- Bienestar y trato digno hacia las personas
- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad
- Sensibilidad hacia las personas y grupos que sufren exclusión y discriminación
- Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza

5. Colaboración (sociedad)

- Comunicación asertiva
- Responsabilidad
- Inclusión
- Resolución de conflictos
- Interdependencia

Desde otro segundo enfoque y como complemento de lo anterior, este es desde del libro de Inteligencia emocional de los autores, Aitziber Aierdi Gabiria, Bakartxo Lopetegi Auzmendi y Kepa Goikoetxea Ezeiza, este libro es un programa de educación emocional para la educación secundaria, donde menciona que,

“La educación emocional persigue la adquisición de las habilidades emocionales donde se empieza en los primeros años de vida de los alumnos y se prolonga a lo

largo de todas las etapas educativas junto con los esfuerzos del profesorado y la familia” (p. 6).

Desde este enfoque las habilidades socioemocionales lo manejan como 2 competencias emocionales, “Intrapersonal”, (Son de la propia persona), “Interpersonales”, (van dirigidos a los demás). Dentro de estas 2 competencias, contienen cinco bloques temáticos (actividades), cada bloque se presenta de forma separada, pero están relacionadas entre sí.

Las cuales son las siguientes:

Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):

- Conciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional

Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):

- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar

Cada una de estas competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas.

De forma general se trabajará desde el enfoque 2017, el cual se irá trabajando con el objetivo favorecer el bienestar personal de los alumnos, desarrollando sus habilidades emocionales en cada alumno.

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

De manera personal, me importa mucho abordar este tema, porque siempre me ha interesado los temas emocionales, como por ejemplo, la autorregulación emocional, si bien lo hemos visto anteriormente es la segunda dimensión socioemocional y que de ahí se desglosan diferentes habilidades socioemocionales, como, la meta cognición, la expresión de emociones, la regulación de las emociones, etc.

Estas 3 dimensiones son de uno mismo y que todos las personas debemos tomarlas en cuenta y sobre todo fortalecerlas. De acuerdo a lo que he observado durante todas mis jornadas de prácticas en estos 4 años de preparación profesional, he visto que muchos de los alumnos no logran el control ni el autoconocimiento de sus emociones, y esto genera factores que influyen en su bienestar personal y emocional.

Si bien lo menciona el psicólogo y periodista Goleman (1996), que “El bajo nivel de competencia emocional, demuestra un observable “analfabetismo emocional”, que es la incapacidad de comprender, identificar, y gestionar emociones propias y las de los demás, que terminan en comportamientos desadaptativos (emociones o pensamientos” (p.7).

De acuerdo a lo explicado anteriormente, un bajo nivel de las habilidades socioemocionales que los alumnos llegan a tener por situaciones que influyen en su vida personal, familiar o social, generan comportamientos desadaptativos. Dentro de las 3 habilidades socioemocionales que se mencionaron al principio en los 2 enfoques, si bien son distintas formas de plasmar la información, pero su objetivo es el mismo, es importante que toda persona necesita fortalecerlas y tomarlas en cuenta, es necesario primero el “Autoconocimiento” que es conocer nuestras emociones, así como darnos cuenta y ser conscientes de lo que

sentimos. Segundo la “Autorregulación”, que es responder y aprender de manera adecuada a distintas situaciones emocionalmente intensas como el estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión, etc. y la tercera es la “Autonomía emocional”, que es tener confianza en nosotros mismos, tener autoestima, pensar positivamente, auto motivarnos, tomar decisiones y responsabilizarse de forma relajada y tranquila.

Para Bisquerra (2003), existen algunos factores que influyen en el bienestar personal y emocional del alumno, como por ejemplo: el consumo de sustancias nocivas (consumo de drogas), trastornos alimentarios (anorexia, bulimia), tasa de suicidios, numerosos actos de violencia dentro y fuera del ámbito escolar, trastornos de salud mental (p. 7).

Por todo lo explicado anteriormente me interesa plantear este tema de las habilidades socioemocionales desde diferentes perspectivas, para darme una idea de lo que busca cada enfoque desde su perspectiva o pensamiento, para así generar conocimientos diferentes pero con el mismo objetivo que ofrece cada enfoque. Relacionado con la problemática detectada en mi aula, me interesa que alumnos desarrollen y fortalezcan cada habilidad, esto para mejorar la convivencia dentro del aula y fomentar la resolución de conflictos. Ya que dentro del aula existen factores que obstaculizan el desarrollo de estas habilidades socioemocionales y dentro de estos factores se encuentran los conflictos, la frustración, agresiones verbales, etc.

Mi responsabilidad como docente profesional de la educación, es guiar a los alumnos a desarrollar sus habilidades socioemocionales, por medio de generar espacios donde ellos puedan expresar sus emociones y sus sentimientos, sobre todo poder lograr fortalecer el desarrollo de las habilidades socioemocionales dentro de las familias y docentes, para tomar conciencia de los factores que influyen en el bienestar.

Me interesa llevar este tema durante toda mi vida como docente, porque los alumnos deben ser la prioridad de todo docente dentro y fuera de la escuela, se debe de procurar que todos los alumnos aprendan de manera igualitaria, tomando en cuenta sus habilidades socioemocionales y necesidades educativas de los alumnos. Porque esto influye en su rendimiento escolar, su actitud, su motivación, que el alumno presenta cada día en la escuela, por situaciones que le afectan al alumno y que ya se mencionaron anteriormente, (familiar, social, escolar).

De acuerdo a lo mencionado, el autor Álvarez (2001), en el libro de INTELIGENCIA EMOCIONAL, menciona que:

“La necesidad de la intervención socio-emocional, es debido a los altos índices de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios, dificultades en la relación con los compañeros y que esto provoca un claro déficit de madurez emocional y estados emocionales negativos, provocando escasa actitud y motivación de las personas estudiantes en lo académico” (p. 7).

1.4 Contextualización de la problemática planteada

Se ha reflexionado y leído que el desarrollo socioemocional es un proceso donde se potencializa el área afectiva y esto involucra la conciencia, la gestión emocional, las interrelaciones y la proyección de la persona hacia la sociedad, todo para generar bienestar personal y crear relaciones significativas con los demás.

En el siguiente estudio se analiza la capacidad de Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional, en los alumnos de 3° grado de secundaria, por medio del test TMMS-24 que evalúa de cada aspecto el soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, este en caso de la percepción. Dentro de la comprensión evalúa la comprensión de los estados

emocionales y finalmente el de regulación que evalúa la capacidad de regular los estados emocionales correctamente. Esto mediante un estudio de investigación acción, que esté su finalidad es comprender y resolver problemáticas específicas de una colectividad vinculadas a un ambiente. Como también constituye una manera metodológica de riqueza, porque da una parte que permite la expansión del conocimiento, como también va dando respuestas concretas a las problemáticas que se plantean.

Dentro de la problemática, es muy importante abordarlo, porque diariamente en las aulas existen diversos factores que impiden una convivencia sana, una resolución de conflictos y una buena comunicación. Y muchas veces los maestros no sabemos porque suceden estos comportamientos en el aula y claramente se reflejan en el aprendizaje y rendimiento en la escuela. Puede existir un gran impacto favorable si se trabaja y se empieza a desarrollar y fomentar cada dimensión y habilidad emocional, por ejemplo, en la convivencia y comunicación, su impacto se puede ver en la forma en cómo trabajan en equipo y ahí entra la resolución de problemas, así como en la forma en cómo relacionan entre ellos y cómo reaccionan principalmente ante un estímulo que provoca una emoción. Y finalmente en la formación integral puede impactar en el desarrollo de capacidades, valores y actitudes

Dentro del tema que se va a trabajar y a lo que se ha investigado, se reflexionó sobre la importancia de promover el desarrollo de habilidades emocionales y enfocado a las personas con discapacidad también es de total importancia para su vida futura, ya que si se habla de una sociedad inclusiva, se debe empezar por potenciar sus habilidades intra e interpersonales para que estas personas puedan relacionarse con éxito con los demás y de esta manera llegar, en la medida de lo posible, a su autonomía emocional.

De acuerdo a lo anterior, Arias (2005) menciona que

“Los niños con discapacidad presentan mayores desafíos para adquirir y desarrollar estas habilidades, ya que además de su propia condición, está el sistema de apoyo externo, familia y la misma sociedad, que en la mayoría de casos no brindan el apoyo necesario para desarrollar estas, sea por desconocimiento, miedo, ignorancia, indiferencia, discriminación” (p.15).

Si bien lo comentado anteriormente, considero que la familia es una influencia positiva que a su vez también es un soporte familiar en las personas con discapacidad es significativa, porque de ahí se apoya en el desarrollo de las habilidades socioemocionales; entonces el entorno familiar es vital para desarrollar destrezas, habilidades y competencias para generar seguridad y confianza en los mis alumnos.

¿Cómo fortalecer las habilidades socioemocionales de los alumnos para desarrollar su bienestar personal y emocional?

Contestando mi pregunta de investigación y de manera personal, la forma de cómo fortalecer las habilidades socioemocionales es por medio de fomentar primero meramente la reflexión propia de los alumnos, esto para que cada alumno se conozca, identifique, sienta, por sí mismo emocionalmente y es que aquí cuando entran las habilidades socioemocionales. Es poder crear diversas actividades que ayuden a los alumnos a fortalecer estas habilidades, para así desarrollar su bienestar personal y emocional, esto de acuerdo a lo que se logre llegar.

Bien lo menciona Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) la cual nos dice que el 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 con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. Existen muchas maneras de clasificar las dimensiones del bienestar, algunos autores destacan que para el bien vivir los individuos deben poseer una

educación integral, sustento vital suficiente y digno, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; así como ser Flexibles, contar con un buen gobierno, salud física, y mental.

1.5 Planteamiento de los objetivos de elaboración del documento

Dentro de los objetivos que tiene este documento recepcional se plasmarán 5 objetivos, los cuales son los siguientes:

Objetivo General

Fomentar el desarrollo de las habilidades socioemocionales en los alumnos a través de actividades educativas que ayuden a fortalecer su capacidad de conocer, manejar, generar sus propias emociones, para establecer relaciones más positivas, contribuyendo a su bienestar personal y emocional.

Objetivos específicos

1. Investigar en diferentes fuentes de consulta, variedad de información que nos ayude a entender, complementar y reflexionar, acerca de las habilidades socioemocionales, para nutrir, generar y desarrollar nuevos conocimientos.
2. Identificar las habilidades socioemocionales de los alumnos, por medio de realizar un diagnóstico y observación, para fortalecer y fomentar cada habilidad en los alumnos en las diversas actividades.
3. Diseñar un plan de acción, tomando en cuenta los aspectos curriculares de la nueva escuela mexicana, por medio de desarrollar un conjunto de acciones y recomendaciones, para fortalecer las habilidades socioemocionales en los alumnos.
4. Lograr aplicar el plan de acción, por medio de las diferentes actividades y

acciones, para reflexionar y evaluar los resultados de cada actividad que se realice.

5. Evaluar los resultados de las diversas actividades que se realicen, por medio de las técnicas y criterios de evaluación que se mencionan en cada actividad, para reflexionar el impacto de las actividades propuestas en la mejora del fortalecimiento de las habilidades emocionales.

1.6 Identificación de las competencias que se desarrollaron durante la práctica

A lo largo de mis jornadas de práctica, logré desarrollar competencias genéricas y profesionales, las cuales me sirvieron para fortalecer y mejorar cada día en mis intervenciones con mis alumnos.

Las siguientes competencias que se mencionan a continuación, son aquellas habilidades y capacidades que se desarrollaron durante las jornadas de prácticas profesionales, dentro de la realización de planeaciones y de las intervenciones con los alumnos, entre ellas están las competencias genéricas y profesionales, las cuales son las siguientes:

1.6.1 Competencias genéricas:

- **Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.**

Esta competencia nos permite resolver problemas de manera efectiva y adaptarse a diferentes contextos o desafíos, aplicando y desarrollando el razonamiento lógico y la creatividad para tomar buenas decisiones bien fundamentadas e innovadoras.

Por otro lado, esta competencia genérica se ha desarrollado mucho en las jornadas de práctica y parte dentro de mi estancia en la normal, esto al momento de diseñar mis actividades, materiales, para después aplicarlas, donde tenía que solucionar problemas al momento de que se presentan dilemas o situaciones de dudas y esto para poder tomar decisiones claras y creativas, para que las cosas salieran como estaba planeado.

- **Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.**

Esta competencia nos permite el dominio de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para esto es fundamental participar plenamente en la sociedad. No basta con solo saber utilizar estas herramientas; sino también es fundamental utilizarlas de manera crítica, responsable y muy reflexiva.

Hoy en día se utilizan muchas las tecnologías para todo, dentro de la educación es fundamental aprender a utilizarlas en diferentes herramientas tecnológicas como las aplicaciones que ofrece las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), ya que si favorece mucho en el aprendizaje y conocimiento no solo de los niños, sino también en los docentes.

Dentro de lo que he desarrollado durante los 4 años de la normal, fueron habilidades tecnológicas que estaba adquiriendo por medio de las asignaturas de los semestres, todos estos conocimientos los puede aplicar dentro de mis jornadas de práctica con los alumnos, por medio de videos, música, juegos, etc.

- **Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos**

Esta permite adaptar el tono, el estilo y la claridad de la comunicación y la forma de expresarse, según su contexto y la audiencia donde plasmes tu sentir y tus pensamientos, para esto es muy importante transmitir ideas de manera

efectiva y construir relaciones positivas.

Esta competencia es muy importante porque me permitió adquirir lenguaje y expresión técnico y profesional, algo muy diferente de lo que se hace comúnmente fuera del estudio, Dentro de mis jornadas de prácticas se desarrolló enfocado en la comunicación y el estilo de expresarte con los maestros, los directivos o con los principales actores que son con los alumnos.

1.6.2 Competencias profesionales

- **Detecta las necesidades de aprendizaje de los alumnos con discapacidad con dificultades severas de aprendizaje, de conducta o de comunicación o bien con aptitudes sobresalientes para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.**

Esta competencia permite detectar las diferentes necesidades de los alumnos, para así poder diseñar y aplicar estrategias pedagógicas efectivas que promuevan su desarrollo cognitivo y socioemocional, facilitando así su inclusión y participación activa en el proceso educativo.

Considero que esta competencia se desarrolló durante todos los 4 años de preparación en mis jornadas de observación y de prácticas profesionales, donde nos enseñaron y se aprendió a observar y realizar instrumentos de observación y diagnóstico, para poder detectar las necesidades de los alumnos, la forma de trabajar, de aprender, de cómo la maestra trabaja con ellos, tomando en cuenta sus estilos de aprendizaje, su desarrollo cognitivo y sobre todo su desarrollo socioemocional.

- **Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de todos los alumnos**

Esta competencia permite incorporar recursos y medios didácticos, tomando en cuenta los planes y programas de estudio, para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de todos los alumnos.

Esta competencia se desarrolló por medio de aprender y a manejar los planes y programas de estudio como el plan de estudios 2017 y ahora en la actualidad la nueva escuela mexicana. Dentro de la normal aprendimos a planear primeramente y utilizar estos planes de estudio, tomando en cuenta los aspectos curriculares, como por ejemplo, los contenidos, los aprendizajes esperados (PDA), las evaluaciones, etc.

- **Emplea evaluación como un recurso estratégico para mejorar los aprendizajes de los alumnos y favorecer la inclusión educativa en la escuela y en el aula.**

Esta permite emplear diferentes tipos de evaluaciones como un recurso estratégico que se utilice en tu plan de acción, para mejorar y favorecer los aprendizajes de los alumnos, así como favorecer la inclusión educativa en la escuela y en el aula.

Esta competencia me sirvió de mucho para mejorar en mis actividades y para darme cuenta lo que tenía que fortalecer en mi desarrollo de las clases, para así tener en cuenta principalmente el aprendizaje de mis alumnos y su forma de procesar la información. Sobre todo favoreciendo la inclusión en mi aula.

Dentro de la normal nos enseñaron y aprendimos a utilizar diferentes instrumentos y técnicas de evaluación que nos ayudaron a evaluar y reflexionar de nuestras clases, para así mejorar en el aprendizaje de nuestros alumnos.

1.7 Descripción de forma concisa el contenido del documento

En este documento se abordará primeramente con una introducción que pone énfasis del tema que se estará abordando, también actividades de diagnóstico, las propuestas de trabajo que se llevaron a cabo durante las jornadas de prácticas profesionales, así como su desarrollo, la reflexión, evaluación, las conclusiones, recomendaciones y anexos de las evidencias que se lograron recopilar e los instrumentos que se llevaron a cabo.

Dentro del plan de acción se describirán 6 actividades, las cuales cada una de ellas estará enfocada a una de las 3 dimensiones que se mencionaron anteriormente, así como también cada actividad está relacionada a una habilidad emocional. Todo esto con la finalidad de investigar, reflexionar y fortalecer cada habilidad socioemocional en los alumnos, para poder desarrollar el bienestar emocional y personal de cada alumno.

Dentro de este documento se realiza en todo momento la reflexión acerca del tema de investigación y de las actividades que se irán planteando dentro del plan de acción, así como la importancia del tema en cada una de las actividades, planteando primeramente los objetivos del documento, ya que son importantes para que de ahí nos enfoquemos en cumplir cada uno de ellos, sin olvidar el tema que queremos investigar.

Dentro de toda investigación se irán mencionado diversos autores, así como sustentos de los planes y programas de estudio, como por ejemplo, la nueva escuela mexicana y el plan de estudios 2017. Que en lo personal, son sustentos muy importantes que uno debe de tomar mucho en cuenta en este tipo de investigación, ya que se enfocan más en el desarrollo del aprendizaje de todos los alumnos, tomando en cuenta las necesidades de los alumnos. Dentro de estos planes de estudio, toma en cuenta muchos autores que aportan dentro del tema que quiere abordar, como por ejemplo, Bisquerra, Goleman, Arias, Gallardo, etc.

II. PLAN DE ACCIÓN

2.1 Diagnóstica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.

El presente diagnóstico se llevó a cabo en el Centro de Atención Múltiple (CAM) “Manuel López Dávila”, específicamente en el grupo de tercer año de secundaria, este grupo se caracteriza por tener una gran diversidad, al contar con alumnos que presentan diversas discapacidades y trastornos, como discapacidad intelectual (DI), discapacidad motriz (DM) y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). Otro aspecto que caracteriza este grupo es que todos los alumnos son muy trabajadores y participativos dentro de las actividades, donde en cada trabajo en equipo se observa organización y comunicación de la mayoría de los alumnos.

Se usaron técnicas como la observación y cuestionarios físicos, donde se aplicaron instrumentos como un cuestionario para padres de familia y escalas de estimación que fue por medio de la aplicación test TMMS-24 a los alumnos.

Se hacen diferentes pruebas para así generar un diagnóstico, los cuales son los siguientes:

1. Cuestionario padres de familia: Este cuestionario tuvo como objetivo identificar las habilidades socioemocionales que conocen de sus hijos, por medio un cuestionario, para recabar datos de relevancia que nos ayude a entender la problemática.

Este cuestionario se aplicó el día 18 de octubre del 2024, la dinámica fue que en la hora de salida de los alumnos, se le repartió a cada padre de familia el cuestionario impreso para que se lo llevara y lo contestara en su casa, con el compromiso de mandarlo con su hijo al día siguiente.

El cuestionario consta de 9 preguntas, cada pregunta del cuestionario está enfocado con cada habilidad socioemocional, habla también sobre las emociones y los sentimientos que sienten los alumnos cada día. Este cuestionario fue por creación propia, donde se tuvo la participación de 13 de 15 padres de familia. (Anexo 1. Evaluación diagnóstica respondida por los padres de familia)

Los resultados de cada pregunta se encuentran en la siguiente tabla:

Tabla 1. Resultados de las respuestas del cuestionario, que fue una elaboración propia

Preguntas y respuestas	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Siempre
¿Cree que su hijo/a es consciente de sus emociones (tristeza, enojo, alegría, etc.)?	0%	8%	31%	23%	38%
¿Su hijo/a es capaz de controlar sus emociones cuando está en una situación estresante?	8%	15%	54%	8%	15%
¿Qué tan a menudo su hijo/a habla con usted o con alguien más sobre cómo se siente?	15%	0%	39%	23%	23%

¿Su hijo/a es capaz de ponerse en el lugar de los demás y mostrar empatía?	20%	30%	30%	20%	0%
¿Su hijo/a es capaz de pedir ayuda cuando se enfrenta a un problema?	8%	8%	38%	15%	31%
¿Con qué frecuencia conversan en casa sobre temas emocionales, relaciones sociales o cómo afrontar problemas?	20%	30%	30%	20%	0%
¿Su hijo/a se siente cómodo(a) pidiendo ayuda cuando tiene problemas para manejar sus emociones?	17%	17%	0%	41%	25%
¿Mi hijo(a) sabe cuándo necesita tomar un tiempo para calmarse cuando está molesto(a) o estresado(a)?	0%	23%	31%	31%	15%
¿Mi hijo(a) es capaz de identificar las situaciones que le generan emociones difíciles (como nerviosismo o miedo)?	0%	16%	46%	15%	23%

Nota: Esta tabla muestra los resultados que se obtuvieron en cada pregunta del cuestionario.

De acuerdo a lo realizado en este cuestionario que es dirigido para padres de familia, se puede observar que se obtuvo buena contestación por los padres de familia, donde en todas las preguntas existe una variabilidad de respuestas. De manera general y de acuerdo a los porcentajes de cada pregunta, se deriva o se concreta que los padres de familia si se dan cuenta y si observan los estados emocionales de sus hijos. Si observan cuando su hijo es consciente de sus emociones, cómo se controla, como identifica sus emociones y sobre todo si en casa se habla sobre cómo se siente el alumno cada día y si lo expresa con alguien de la familia.

En caso de los alumnos, de manera general se observa y de acuerdo a las respuestas de los padres de familia, que los alumnos en la primera pregunta, un 38% de las personas que pusieron esta respuesta, su hijo siempre es consciente de sus emociones. A diferencia de la segunda pregunta un 54 % los alumnos a veces si son capaces de controlar sus emociones. En la tercera pregunta, se observa un 39% nos habla que a veces si se habla de lo que siente el alumno cada día, la cuarta pregunta el 30%, mencionan que a veces los alumnos si muestran empatía, por otro lado en la quinta pregunta se menciona que un 38%, son capaces de pedir ayuda, en la sexta pregunta, se observa que el 30 % se habla de temas emocionales en sus casas, la sexta pregunta se menciona que el 41% frecuentemente el alumno se siente cómodo pidiendo ayuda , en la penúltima pregunta se menciona que el 30%, el alumno sabe cuándo tomar tiempo para calmarse. y finalmente el 46%, mencionan que el alumno sabe identificar sus emociones.

Este cuestionario me sirvió como una herramienta para poder entender y comprender un poco más la problemática y de la realidad de la forma en que los

padres de familia se involucran en la educación emocional de su hijo y para darme una idea de los resultados que llegaran a salir del test.

2. Test TMMS- 24: Es una escala rasgo que evalúa el meta conocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems. En concreto, las destrezas con las que podemos ser conscientes de nuestras propias emociones así como de nuestra capacidad para regularlas.

Este test fue creado en 1995 por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, pero a la vez fue desarrollado por Fernández Berrocal, Extremera Pacheco y Ramos en 2004 y que fue traída a una versión adaptada al español.

El TMMS-24 contiene tres dimensiones claves de la inteligencia emocional (IE) con 8 ítems cada una de ellas: Percepción emocional, Comprensión de sentimientos y Regulación emocional.

Dichas dimensiones significan lo siguiente:

- **Percepción:** Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada
- **Comprensión:** Comprendo bien mis estados emocionales.
- **Regulación:** Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente.

Tomando en cuenta el enfoque de los aprendizajes clave, cada una de estas dimensiones son interpretadas con las habilidades que se van a trabajar de la siguiente manera:

- **Percepción:** Autoconocimiento
- **Regulación:** Autorregulación
- **Comprensión:** Autonomía

Este test se realizó el día 24 de Noviembre del 2024, en el aula de tercer grado

de secundaria, con el propósito de identificar las habilidades socioemocionales, por medio de realizar un test, para recabar datos de relevancia que nos ayuden a entender la problemática.

Mediante este test, se obtuvo buena respuesta por parte de los alumnos al momento de contestar el test. Se les estuvo apoyando a todos los chicos con respecto a dudas o aclaraciones, en otros aspectos también se les apoyó a ciertos alumnos con leer las preguntas del test, esto por el motivo que alumnos no lograban comprender y entender cada pregunta, era ahí donde se le leía la pregunta y se las explicaba, para que ellos finalmente contestaran cada pregunta. (Anexo 2. Evaluación diagnóstica por medio del test TMMS- 24 realizada por los alumnos)

Se analizó este test dividiendo los resultados de niñas y niños, esto para mayor análisis de resultados y del problema.

Dichos resultados se muestran en las siguientes tablas:

Tabla 2. Resultados de los ítems de cada dimensión por alumno, que fue una elaboración propia

Alumno	Percepción	Comprensión	Regulación
S	24	34	40
I	10	22	39
IK	33	25	28
J	32	23	35
C	32	40	38

Nota: En esta tabla se muestra la variabilidad de los resultados de los alumnos

Tabla 3. Resultados de los ítems de cada dimensión por alumna, que fue una elaboración propia

Alumna	Percepción	Comprensión	Regulación
A	39	34	30
F	26	26	28
I	25	24	22
V	16	27	17
S	25	23	22

Nota: En esta tabla se muestra la variabilidad de los resultados de las alumnas

En las anteriores tablas se muestran los resultados que salieron de los test, donde se puede ver mucha variabilidad entre los resultados de cada niño y niña por cada dimensión emocional.

Para esto y dentro del diagnóstico de este test se analizaron los rangos de mínimo a máximo de cada dimensión que evalúa este test, tomando en cuenta las diferencias de resultados entre niñas y niños.

Dichos rangos los encontramos en las siguientes tablas:

Tabla 4. Rangos de resultados de las alumnas del test, que fue una elaboración propia

Rango	Mínimo	Máximo
Percepción	24	36
Compresión	23	35
Regulación	23	35

Nota: En esta tabla se muestran los diferentes rangos de valoración e interpretación de datos por parte de las alumnas.

Tabla 5. Rangos de resultados de los alumnos del test, que fue una elaboración propia

Rango	Mínimo	Máximo
Percepción	21	33
Compresión	25	36
Regulación	23	36

Nota: En esta tabla se muestran los diferentes rangos de valoración e interpretación de datos por parte de los alumnos.

A continuación, se muestran los resultados de este análisis que se utilizaron para la detección de este diagnóstico:

Este diagnóstico se analizó por medio de una estadística descriptiva, donde se tomó en cuenta aspectos como, moda, mediana, promedio y desviación estándar. Todos estos aspectos nos sirven para analizar un resultado como es este caso que me sirvió para valorar, comparar e interpretar datos de los resultados y los rangos del test.

En el caso de los aspectos moda, mediana, mínimo y máximo, son medidas

son necesarias para cuantificar los datos y para darle sentido a mi conjunto de datos y se utilizan para comparar las diferencias de cuántos alumnos son del mismo resultado, para así analizar cada resultado de cada niño. Lo más significativo e importante de esta estadística descriptiva es el promedio porque es el parámetro y de ahí se harán las comparaciones de todos los alumnos que están en cada dimensión.

Dentro de la interpretación de datos, se puede encontrar mucha variabilidad entre los resultados del grupo de las niñas con el grupo de los niños.

A continuación se presentan los resultados de esta estadística descriptiva, separado por los grupos de niñas y niños:

Tabla 6. Análisis de los resultados de la estadística descriptiva en niños, que fue una elaboración propia

	Percepción	Comprensión	Regulación
Moda	32	22	28
Mediana	32	25	38
Promedio	26.2	28.8	36
Mínimo	10	22	28
Máximo	33	40	40

Nota: En esta tabla se muestra los resultados que se obtuvieron de la prueba utilizando la estadística descriptiva, por parte de los niños.

Dentro de los resultados podemos encontrar en el grupo de niños que el promedio de la percepción es de 26.2, comparado con las tablas de los rangos, nos da en el aspecto de percepción es mínimo 21 y máximo 33, diciéndonos que

los niños tienen una adecuada percepción, lo cual es una área de oportunidad de poder trabajar y fortalecer en este aspecto.

En caso de la dimensión de comprensión podemos encontrar que el promedio es de 28.8, comparado con las tablas de rangos, nos da en el aspecto de comprensión un cifra de mínimo de 25 y máximo 36, diciéndonos que los niños tienen también una adecuada comprensión, por lo tanto es una área de oportunidad de poder trabajar y fortalecer en esta dimensión.

En la dimensión de regulación se puede ver que el promedio es de 36, comparado con la tabla de los rangos, nos da en el aspecto de regulación una cifra de mínimo 23 y máximo 36, por lo que nos dice que los niños tienen una excelente regulación, pero sigue siendo una área de oportunidad de trabajarla.

De forma general en el grupo de niños las dimensiones que nos da este test que hay que trabajar y fortalecer son las de percepción y comprensión, esto por los promedios que nos da la prueba y cada dimensión.

Tabla 7. Análisis de los resultados de la estadística descriptiva en niñas, que fue una elaboración propia

	Percepción	Comprensión	Regulación
Moda	25	23	22
Mediana	25	26	22
Promedio	26.2	26.8	23.8
Mínimo	16	23	17
Máximo	39	34	30

Nota: En esta tabla se muestra los resultados que se obtuvieron de la prueba

utilizando la estadística descriptiva, por parte de las niñas.

Dentro de los resultados podemos encontrar en el grupo de niñas que el promedio de la percepción es de 26.2, comparado con las tablas de los rangos, nos da en el aspecto de percepción un mínimo de 24 y el máximo 36, por lo que las niñas tienen una adecuada percepción, lo cual es una área de oportunidad de poder trabajar y fortalecer en este aspecto.

En caso de la dimensión de comprensión podemos encontrar que el promedio es de 26.8, comparado con las tablas de los rangos, nos da en el aspecto de comprensión un mínimo de 23 y máximo de 35, por lo que las niñas tienen una adecuada comprensión, por lo cual también es una área de oportunidad de poder trabajar y fortalecer en este aspecto.

Finalmente en la dimensión de regulación podemos encontrar que el promedio es de 23.8, comparado con las tablas de los rangos, nos da en el aspecto de regulación de un mínimo de 23 y un máximo de 35, por lo que las niñas deben de mejorar su regulación, lo cual es una buena área de oportunidad de poder trabajar y fortalecer en este aspecto.

De manera general el grupo de niñas que se necesita trabajar más es la de regulación por el promedio que nos dio, pero también las otras 2, ya que también salieron un poco bajas en la prueba, pero también se necesita trabajarlas y fortalecerlas.

En cuanto a la percepción en los varones encontramos que están en el nivel de adecuada percepción por arriba de 4 puntos. Igual que las mujeres. La diferencia son los rangos. Hombres con mayor atención. Se detectan tres individuos un hombre y dos mujeres que están por debajo del nivel mínimo, en los aspectos de percepción en caso de los hombres y comprensión y regulación en caso de las mujeres. Los alumnos que están por arriba del máximo, son en total 5 alumnos

hombres, en los aspectos de percepción, comprensión y regulación. En el caso de las alumnas, solo una niña, está arriba del máximo en percepción. Los alumnos que están por debajo y por encima del promedio, están dentro de los aspectos, percepción, comprensión y regulación.

En los 2 grupos de niñas y niños, de acuerdo a los resultados se puede comprobar la variabilidad que existe y como se mencionó al principio, ya que son resultados sumamente diferentes, se puede observar que hay una gran diferencia de cifras de los resultados. Se puede contrastar que en el grupo de niños es necesario trabajar más las dimensiones de percepción y comprensión, sin embargo en la de regulación salió más alta que las otras 2 dimensiones. A diferencia del grupo de las niñas, en su caso se necesita fortalecer las 3, pero con mayor énfasis en la dimensión de regulación, que a diferencia de los niños, ellos salieron más alto que las niñas en regulación. En las otras 2 dimensiones salieron ambos niños y niñas con una adecuada percepción y comprensión.

Por lo que hay que dejar de trabajar las 3 habilidades o dimensiones, por que como ya vimos son muy importantes trabajarlas, porque cada una de ellas es un proceso de trabajo, y si no se logra una, las demás no se pueden llevar a cabo.

Para entender la problemática fue necesario realizar este análisis y según los resultados de esta prueba, nos arroja que es necesario fortalecer y trabajar la comprensión y percepción emocional, pero sin dejar de lado la autorregulación ya que es importante fortalecerla también, porque no es lo mismo lo que uno saca de un test a lo que uno puede observar en sus clases dentro del aula.

2.2 Describe y focaliza el problema.

En las jornadas de práctica que se han tenido durante este 7° semestre, también se han observado algunas situaciones que han sucedido acerca de la

convivencia y comunicación que hay entre ellos, aunque hay a veces que la convivencia y comunicación puede ser buena, pero a la vez y en momentos es mala, porque se desarrollan conflictos entre ciertos alumnos, donde llega un punto donde se agreden verbalmente en el ámbito de la comunicación, nunca se ha llegado a los golpes, solo insinuaciones. En este punto intervengo yo o si se encuentra la maestra titular pues ella interviene ella. Hubo una situación referido a lo anterior, cuando ya se habían acabado las clases, los maestros del CAM se fueron a una junta dentro de la escuela, yo me quede con los alumnos en el aula, lo que pasó es que yo estaba apuntando las tareas en los cuadernos a los alumnos que se les apoya en el aspecto de escribir, en eso que 2 alumnos se empiezan a insultar y se empiezan a parar para confrontarse, en ese momento intervengo y los separo para que no llegarán a los golpes. Ahí les pedí que tomaran asiento y fue donde les levante la voz, platiqué con ellos sobre este tema de las peleas y conflictos, les pedí que se dieran la mano y lo hicieron. Fue donde se calmaron todos, porque todos se alteraron y fue donde alborotaron más el conflicto. Finalmente llegó la maestra, le platiqué lo que había sucedido y ya la maestra si les llamó la atención y platico con ellos.

Entre estas todas estas situaciones me sirvieron mucho para entender un poco la problemática e identificar la forma en que interactúan, se comunican y trabajan los chicos dentro del aula y como compañeros. Dentro de mis observaciones y cómo deducción propia que se realizó durante las jornadas de práctica en las diversas actividades aplicadas dentro de los contenidos proporcionados por la maestra titular, se logró observar que una parte del grupo tiene una falta de autoconocimiento emocional, y la otra parte por otro lado presenta una falta de regulación de sus emociones derivado de una respuesta emocional que trae consigo la frustración, teniendo como consecuencia principalmente los conflictos y peleas que continuamente suceden entre compañeros dentro del aula, de acuerdo a lo anterior se puede deducir que la problemática está en la convivencia

entre compañeros.

A partir de este estudio, la observación, las actividades, se les aplicó este el cuestionario para los padres de familia y el test de manera más formal y por lo tanto se detecta que la problemática está en las habilidades socioemocionales, enfocado al test está en la percepción y comprensión de las emociones, dentro de mi observación en las 3 habilidades, porque derivado de las situaciones que he observado está en la autorregulación de emociones, pero como ya vimos que cada habilidad es un proceso que se necesita fortalecer, por aquellos alumnos que por dicho diagnóstico un grupo salió en regulación más alto que otro.

Entonces se entiende por los resultados que la problemática está más en las 2 primeras habilidades, que son en el autoconocimiento y la autorregulación dentro de la convivencia que sucede en el aula. Por lo tanto se pretende que a partir de estrategias pedagógicas abonar, fomentar, fortalecer un poco a partir de estas estrategias, para mejorar y adecuar ciertos conocimientos en las habilidades socioemocionales.

2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.

Para la implementación del plan de acción es importante plantear una serie de propósitos que ayudarán a evaluar el impacto y los resultados que de dichas actividades se implementarán.

Así como la importancia de fortalecer las habilidades socioemocionales y llevarlas a cabo con los alumnos, ya que son esenciales para enfrentar retos académicos y sociales, para así a la vez estar promoviendo un ambiente escolar positivo y favoreciendo el aprendizaje. Además, preparan a los alumnos para manejar el estrés, resolver conflictos y tomar decisiones responsables, construyendo su bienestar integral y éxito a lo largo de la vida.

Esto con el objetivo de poder crear un plan de intervención donde se diseñan diversas actividades que ayuden a los alumnos a identificar sus propias emociones y sentimientos, para que después desarrollen su regulación emocional y finalmente logren su autonomía emocional.

El plan de intervención se trabajará con las 3 habilidades socioemocionales, (Autoconocimiento emocional, Autorregulación emocional y Autonomía) cada habilidad tiene 2 actividades propuestas.

Los propósitos de dichas actividades que fue una elaboración propia, los cuales son los siguientes:

Dimensión	Nombre de la actividad	Objetivo
Autoconocimiento emocional	Conociendo mis emociones	Que los alumnos logren poner en práctica el autoconocimiento emocional, por medio de que identifiquen, conozcan y sientan sus propias emociones, para fortalecer las habilidades emocionales.
Autoconocimiento	“Emocionari” y película de intensamente 2	Que los alumnos identifiquen y expresen diferentes emociones, por medio de la expresión corporal, para lograr interpretar las emociones que comúnmente sentimos.

Esta habilidad es muy importante trabajarla, porque les permite darse cuenta y ser conscientes de lo que sienten comúnmente. Así como también les permite comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones que ellos mismos sienten.

Según Bisquera (2009), menciona que el autoconocimiento emocional es la

capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de los demás, lo cual incluye una habilidad para captar un clima emocional de un contexto determinado, así como también el conocer las emociones propias y las de los demás, esto se consigue a través de la observación propia y de las otras personas (p. 15).

Dimensión	Nombre de la actividad	Objetivo
Autorregulación emocional	Plática para padres de familia, "Técnicas de regulación de emociones y su importancia en el desarrollo emocional"	Que los padres de familia identifiquen la importancia de fortalecer diferentes técnicas de regulación emocional para sus respuestas emocionales como parte de las habilidades emocionales.
Autorregulación emocional	Mascaritas de emociones	Que los alumnos reconozcan e identifiquen las emociones, por medio de experimentarlas con diversas situaciones de la vida cotidiana, para fortalecer las habilidades emocionales.

Esta habilidad nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas, como por ejemplo, (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión), así como también nos da la oportunidad de crear distintas estrategias de regulación emocional, como es la relajación, respiración y diálogo interno.

La regulación emocional para Bisquerra (2009) es un elemento esencial de la educación emocional, y está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, el desarrollo de empatía, entre otros (p. 15).

Dimensión	Nombre de la actividad	Objetivo
Autonomía emocional	Espejo mágico	Que los alumnos logren construir un ambiente positivo y de confianza, por medio de identificar y conocer características y cualidades personales de uno mismo y la de los demás, para fomentar y mejorar el autoconocimiento y el conocimiento del resto.
Autonomía emocional	Hola, ¿Quién soy?	Que los alumnos identifiquen su fuente de motivación, por medio conocer sus deseos, aficiones, habilidades, personalidad, para mejorar su propio conocimiento y el del resto.

Esta habilidad es muy importante fortalecerlas en los alumnos, porque les permite tener y lograr esa confianza en nosotros/as mismos/as, además a tener autoestima, pensar positivamente, auto motivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

Bisquerra (2009) explica que la autonomía emocional se relaciona con la autogestión personal, y que incluyen los siguientes micros competencias: autoestima, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia (p. 15).

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

Partiendo desde varias investigaciones sobre diferentes autores, libros, etc. Logré entender y reflexionar que antes de hablar de las habilidades socioemocionales, primero hay que entender que una emoción es una respuesta emocional que los seres humanos respondemos ante una situación que nos provoca una emoción, como por ejemplo, alegría de ver alguien que queremos mucho, tristeza por una pérdida de algo o alguien, etc. Entonces una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.

Según propone Damasio (2005), las emociones preceden a los sentimientos. “La emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente, es decir, un objeto o suceso con importancia biológica” (p.3).

Si hablamos de los sentimientos esto se refiere a una mentalización consciente y razonada de la emoción. Por ello, las emociones duran relativamente poco, pero los sentimientos pueden persistir durante mucho tiempo.

Igual para Damasio (2005), los sentimientos, por su parte, son la experiencia subjetiva, estable y más o menos duradera de la emoción, carente de síntomas somáticos y no tienen una causa médica identificable (p.4).

Dentro de las emociones que existen, hay variedad de perspectivas de diferentes autores que mencionan 6, 7 o 8 emociones y que las dividen en emociones primarias (Básicas) y Secundarias.

Para Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) nos mencionan 6, las cuales son la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa. Estas emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva y

hablando de las emociones secundarias o sentimientos estas conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como, entre estas emociones, menciona como, la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros.

Por otro lado para retomar lo anterior, Ekman (2003), menciona 6 emociones, las cuales coinciden con la perspectiva de aprendizajes clave 2017, estas emociones son las siguientes:

- Sorpresa
- Desagrado/ Asco
- Miedo
- Alegría
- Tristeza
- Ira/ Enojo

Por otro lado es muy importante tomar en cuenta que todas estas emociones se experimentan constantemente y en el caso de muchos alumnos, no saben asumir o expresarlas de la forma más adecuada, por lo cual es importante tomar en cuenta la importancia de que uno como docente fomentemos y eduquemos emocionalmente a sus alumnos.

Por otro lado, dentro de un tema muy importante que se necesita abordarlo dentro de la educación emocional de la adolescencia es una etapa de cambio entre la infancia y la adultez. Los distintos cambios que se experimentan durante la adolescencia no se viven todos a la vez. En esta etapa suceden cambios corporales, cerebrales y cambios conductuales que reflejan los intereses, inquietudes y necesidades sociales, emocionales e intelectuales de cada adolescente.

Partiendo desde la perspectiva del aprendizajes clave a un adolescente se le debe acompañar en todo momento, esto con la finalidad de que vivan esta etapa fortalecido los aspectos socioemocionales, esto tendrá como resultado más herramientas para afrontar y evitar riesgos, como por ejemplo el uso y abuso de sustancias tóxicas, que esto involucra situaciones de violencia o delincuencia, la falta de cuidado de su salud física y emocional, el rompimiento de reglas o normas de convivencia, entre otros.

Como docentes es primordial conocer qué son y cuáles son las emociones, para después poder conocer las habilidades socioemocionales y lograr fortalecerlas en los alumnos, ya que es muy importante que cada alumno las ponga en práctica y sobre todo fortalecerlas.

Dentro de la educación emocional se busca que las personas en general tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten su vida cotidiana, así como también que promuevan el bienestar personal y social de cada persona, dichas herramientas son denominadas habilidades o competencias que muchos las identifican de esta manera.

De acuerdo a lo anterior la educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de dichas habilidades socioemocionales, las cuales Bisquerra (2009) las define como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p. 12).

De acuerdo a lo que he indagado, dentro de la nueva escuela mexicana la educación emocional es un proceso por medio del cual se propicia que las niñas, niños y adolescentes desarrollen habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones, esto para construir una identidad personal, mostrar su empatía y cuidado hacia los demás, así como también colaborar y establecer

relaciones positivas, pero a la vez permitir tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones cotidianas, esto de una manera que sea constructiva y ética, lo cual el resultado de todo esto es contribución al logro del bienestar personal y emocional de los alumnos.

Dentro de las habilidades socioemocionales se van a trabajar con los alumnos y que ayuda a complementar las intervenciones que se realizarán, para Goleman (1996) dentro de la educación emocional, señala algunas ventajas de fortalecerlas y llevarlas a cabo dentro y fuera de la escuela:

Autoconocimiento emocional:

- Mejora el reconocimiento y la designación de las propias emociones.
- Mejora la capacidad para entender las causas de los sentimientos.
- Mayor reconocimiento de la diferencia entre sentimientos y acciones.

Autorregulación emocional:

- Manejo de las emociones
- Menor cantidad de bromas, peleas e interrupciones de la clase.
- Mayor capacidad para expresar adecuadamente el enojo, sin pelear.
- Más sentimientos positivos sobre ellos mismos, la escuela y la familia.
- Mejor manejo del estrés.

Autonomía emocional:

- Más responsabilidad.
- Mayor capacidad de concentrarse en la tarea que se tiene entre manos y de prestar atención.
- Mejora en la resolución de conflictos.
- Mejor actitud positiva en la comunicación.

Dentro de la metodología que se irá trabajando, es la investigación- acción que constituye una opción metodológica que da mucha riqueza, porque permite mejor conocimiento y a la vez va dando respuestas concretas a las problemáticas que se van planteando en la investigación.

De acuerdo a esto, me voy a basar en la metodología de Teppa (2006), Investigación Acción Participativa (IAP), que es una herramienta que permite modificar la acción pedagógica cotidiana. Se basa en el paradigma socio crítico, que propone que los docentes sean investigadores de su propia práctica.

Se basa en 5 momentos, los cuales son los siguientes:

1. Diagnóstico
2. Planificación
3. Ejecución del plan/ Intervención
4. Reflexión/ Evaluación
5. Replanificación

La investigación acción es una metodología que delinea sus pasos o fases partiendo de la propuesta de Kurt Lewin en la década de los 40 a la cual se le han incorporado algunas variaciones sin perder el enfoque central.

2.5 Planteamiento del plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución.

Dentro del planteamiento del plan de acción, se proponen 6 actividades como sesiones, donde cada una tiene su propósito y que se realizarán con los alumnos y una de ellas será con los padres de familia. Dichas actividades se dividirán en las 3 principales dimensiones emocionales y dentro de ellas sus habilidades que se pretende fortalecer con los alumnos.

Dentro de las emociones que se están trabajando, son las siguientes:

- Alegría/ Felicidad
- Miedo/ Temor
- Enojo/ Furia
- Desagrado/ Asco
- Tristeza
- Sorpresa

Se organizan las actividades en 3 planeaciones, donde en cada una, se trabajará en 2 sesiones por cada habilidad socioemocional.

Dentro de las 3 planeaciones con las 6 actividades se utilizará la lista de cotejo, que es un instrumento de evaluación que permite registrar la presencia o ausencia de habilidades, actitudes y destrezas, como también se utiliza para revisar los aprendizajes de los alumnos y obtener información para mejorar el material educativo.

Díaz (2005), él nos dice que “Las listas de cotejo son instrumentos de medición que permiten estimar la presencia o ausencia de una serie de características o atributos relevantes en la ejecución” (p.1).

Barriga y Hernández (2002), menciona que “La planeación didáctica es un instrumento que organiza intencionalmente las experiencias de aprendizaje para alcanzar metas educativas con sentido.” (p.13)

Plan de Intervención. 1. Autoconocimiento emocional:

En esta primera planeación se trabajarán con 2 habilidades que van dentro de esta dimensión emocional, estas dimensiones tienen la finalidad de que los

alumnos identifiquen y conozcan sus propias emociones y sentimientos en nuestro cuerpo y en diferentes situaciones que llegamos a sentir las. Estas habilidades son las siguientes: Conciencia de las propias emociones y Atención.

Se diseñaron 2 propósitos por cada actividad, los cuales son los siguientes:

1. Que los alumnos logren poner en práctica el autoconocimiento emocional, por medio de que identifiquen, conozcan y sientan sus propias emociones, para fortalecer las habilidades emocionales.
2. Que los alumnos identifiquen y expresen diferentes emociones, por medio de la expresión corporal, para lograr interpretar las emociones que comúnmente sentimos.

Sesión	Tema	Estrategias	Actividad	Evaluación
1	Conociendo mis emociones	<p>Recuperación de conocimientos previos.</p> <p>Preguntas de retroalimentación.</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información.</p> <p>Material didáctico visual.</p> <p>Trabajo en equipo e individual.</p>	<p>En esta primera sesión, se realizarán 2 actividades las cuales, la primera lleva por nombre “El frasco de mis emociones”, y consiste en que les repartirá a los alumnos una hoja de trabajo donde estarán dibujados 5 frascos que representan una emoción, lo que los alumnos tienen que hacer es escribir dentro de cada frasco una situación que les haga sentir esa emoción.</p> <p>La segunda actividad lleva por nombre “Mi silueta emocional”, esta consiste en clasificar e identificar las emociones y expresiones que hacemos y sentimos en los lugares de nuestro cuerpo, los alumnos tendrán que identificar la expresión facial de la emoción y</p>	Lista de cotejo

		Uso de hojas de trabajo.	situar en alguna parte en la silueta en donde sienten esa emoción comúnmente.	
2	Actividad “Emocionari” y película de intensamente 2	<p>Recuperación de conocimientos previos.</p> <p>Preguntas de retroalimentación.</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información.</p> <p>Material didáctico visual.</p> <p>Trabajo en equipo e individual.</p> <p>Uso de hojas de trabajo.</p>	<p>En esta segunda sesión se realiza esta actividad la cual consiste en que los alumnos identifiquen y expresen diferentes emociones, por medio de la expresión corporal que comúnmente realizamos en nuestra vida diaria.</p> <p>Primero se les pondrá una película, la cual lleva por nombre “Intensamente 2”, esta consiste en una historia que nos hace ver cómo se siente y se expresa cada emoción cada día en nuestra vida diaria. Después y con ayuda de la película lo que los alumnos tendrán que hacer es jugar “Mímica”, la cual se dividirá el grupo en 2 equipos, los cuales se colocarán en una parte del aula, de forma que cada equipo quede de extremo a extremo. De forma de turnos</p>	Lista de cotejo

			<p>cada integrante de cada equipo pasará al frente a escoger una tarjeta que contiene una emoción de una caja secreta. Cada alumno tendrá un minuto para identificarla y ver la forma en cómo interpretarla con su equipo y se les dará 2 minutos a cada alumno para poder interpretar la emoción que les salió en la tarjeta, En caso de que el equipo no alcance a adivinar, el otro equipo tiene una oportunidad para robarla. Esta actividad se repetirá hasta que las tarjetas se terminen o hasta que haya un equipo ganador.</p>	
--	--	--	---	--

Plan de Intervención. 2. Autorregulación emocional:

En esta segunda planeación se trabajarán con 2 habilidades que van dentro de esta dimensión emocional, estas dimensiones tienen la finalidad de que los alumnos reconozcan e identifiquen sus emociones que están sintiendo, por medio de experimentar y sentir diferentes situaciones de la vida cotidiana.

Estas habilidades son las siguientes: regulación de emociones y expresión de emociones.

Se diseñaron 2 propósitos por cada actividad, los cuales son los siguientes:

1. Que los padres de familia identifiquen la importancia de fortalecer diferentes técnicas de regulación emocional para sus respuestas emocionales como

parte de las habilidades emocionales.

2. Que los alumnos reconozcan e identifiquen las emociones, por medio de experimentarlas con diversas situaciones de la vida cotidiana, para fortalecer las habilidades emocionales.

Sesión	Tema	Estrategias	Actividad	Evaluación
1	“Mascaritas de emociones”	<p>Recuperación de conocimientos previos</p> <p>Preguntas de retroalimentación</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información</p> <p>Material didáctico visual</p> <p>Trabajo en equipo e individual</p> <p>Uso de hojas de trabajo</p>	<p>En esta segunda sesión, se realizará esta actividad, la cual consiste en identificar las emociones, por medio de diferentes situaciones que les leeré, para al momento de que finalice de leer la situación los alumnos deberán de dibujar en el óvalo la emoción que sienten cuando escuchan esa situación, cuando terminen de dibujar se las deben de poner sobre la cara, para mostrar su emoción que representa la situación.</p> <p>Se le entrega a cada estudiante 6 óvalos con tres huequitos que corresponderá a los ojos y a la nariz. Los alumnos deberán dibujar en cada óvalo una emoción dependiendo de la situación que les lea.</p> <p>Al finalizar la actividad se realizará una socialización acerca de las emociones y la forma en cómo y dónde las expresamos diariamente.</p>	Lista de cotejo

			<p>Dichas situaciones son las siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuando me voy de paseo con mi familia, siento... 2. Cuando me quitan algo que es mío y no me lo quieren devolver, siento... 3. Cuando alguien que quiero mucho me dice que me ama, siento.... 4. Cuando se me pierde un juguete, siento... 5. Cuando me dan un regalo, siento.... 	
2.	<p>Plática para padres.</p> <p>“Técnicas de regulación de emociones y su importancia en el desarrollo emocional, como parte de las habilidades emocionales.</p>	<p>Recuperación de conocimientos previos</p> <p>Preguntas de retroalimentación</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información</p> <p>Material didáctico visual</p> <p>Trabajo en equipo e individual</p> <p>Uso de hojas</p>	<p>Esta actividad se realizará con padres de familia, la cual consiste en una plática donde se les brinde información acerca de la conciencia y expresión de las emociones y la importancia de fortalecer estas técnicas de regulación emocional y centrado en las habilidades emocionales que es muy importante como padre de familia ayudar y guiar a fortalecerlas en su hijo. Se les proyectará una presentación con los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las emociones • Habilidades emocionales 	Lista de cotejo

		de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Hiperventilación, causas y consejos. • Técnicas de respiración y relajación <p>En caso de las técnicas de relajación y de respiración, primero se les explicará el cómo hacerlo, para después llevarla a la práctica, el total de las técnicas que se realizarán son 3 de respiración y 2 de relajación.</p> <p>Se finalizará con una última actividad la cual consiste en que se les repartirá a cada padre de familia un globo, se les pedirá que inflen y cuando esté inflado le pongan el nombre de su hijo. Se les explicará que el globo es su hijo y que al momento de pegarle al globo en el aire, es la forma de guiarlo, apoyarlo y ayudarlo emocionalmente.</p>	
--	--	------------	---	--

Plan de Intervención. 3. Autonomía emocional:

Esta tercera planeación se trabajarán con 2 habilidades que van dentro de esta dimensión emocional, estas dimensiones tienen la finalidad de que los alumnos tengan la capacidad de tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás, por medio de aprender a ser, aprender a hacer y a convivir. Estas habilidades son las siguientes: iniciativa personal y Liderazgo y apertura.

Se diseñaron 2 propósitos por cada actividad, los cuales son los siguientes:

1. Que los alumnos logren construir un ambiente positivo y de confianza, por medio de identificar y conocer características y cualidades personales de uno mismo y la de los demás, para fomentar y mejorar el autoconocimiento y el conocimiento del resto.
2. Que los alumnos identifiquen su fuente de motivación, por medio de conocer sus deseos, aficiones, habilidades, personalidad, para mejorar su propio conocimiento y el del resto.

Sesión	Tema	Estrategias	Actividad	Evaluación
1	Espejo mágico	<p>Recuperación de conocimientos previos.</p> <p>Preguntas de retroalimentación.</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información.</p> <p>Material didáctico visual.</p> <p>Trabajo en equipo e individual.</p> <p>Uso de hojas de trabajo.</p>	<p>Para esta sesión se realizará esta actividad, la cual consiste en identificar, conocer características y cualidades personales de uno mismo y la de los demás.</p> <p>Se les pedirá a los alumnos que formen parejas con sus compañeros. Para después pedirles que se coloquen como si estuvieran delante de un espejo hipotético, mirando la espalda de uno de sus compañeros. Para pensar en tres cosas de las que se sientan orgullosos y escribirlas en un post-it de ellos mismos.</p> <p>Después de forma individual, buscarán a un compañero para posicionarse mirando la espalda a un compañero, pero esta vez pensarán</p>	Lista de cotejo

			<p>características que le gustan de ese compañero/a, las escribirán en un post-it y se lo pegará en el cuerpo. Así sucesivamente hasta que todos los alumnos junten varios post- it.</p> <p>Al finalizar cada alumno leerá los post- it que le escribieron y los comparara con sus expectativas de lo que ellos pensaban en sí mismos.</p>	
2	Hola, ¿Quién soy?	<p>Recuperación de conocimientos previos.</p> <p>Preguntas de retroalimentación.</p> <p>Hojas de información para mejor claridad de la información.</p> <p>Material didáctico visual.</p> <p>Trabajo en equipo e individual.</p> <p>Uso de hojas de trabajo.</p>	<p>Esta actividad consiste en que los alumnos logren identificar su fuente de motivación, esto por medio de conocer sus deseos, aficiones, habilidades, personalidad.</p> <p>Se le entregará a cada alumno una hoja de máquina, donde de manera individual, se les pedirá que la dividan en 4 partes, las cuales en cada parte escribirán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cuál es la fuente de mi motivación? ● ¿Quiénes son las personas o acciones que me ayudan cuando me encuentro mal? ● ¿A quién valoró por su forma de pensar o 	Lista de cotejo

			<p>de vivir?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué me haría feliz? <p>Después cada alumno le pondrá su nombre detrás de la hoja, para posteriormente se les recoja la hoja y se les vuelva a repartir pero ahora de manera de que no les toque la de cada quien, sino la de otro compañero. Cuando ya tengan una hoja distinta, cada alumno tendrá un tiempo para leer lo que su compañero escribió, después al reverso de la hoja escribirán características que valoran de esa persona, agrupadas de la siguiente manera: Físicamente, Afectivamente e intelectualmente.</p>	
--	--	--	---	--

2.6 Descripción de las prácticas de interacción en el aula

En el inicio de mi investigación, se realizó un diagnóstico de investigación para explorar más a fondo la problemática a la que se enfrentaba el grupo. Se les aplicó un test llamado TMMS-24, se realizó ajustes con los alumnos que necesitaban más apoyo en cuestión de lectura o de comprensión a las preguntas. Con dichos alumnos el ajuste se realizó por medio de que solo les leía las preguntas y ellos las contestaban. Esto se realizó por el motivo de que hay chicos que no logran la realización y comprensión de la lectura y escritura. Esto se llevó a cabo con mis alumnos de 3° grado de secundaria, donde en general se obtuvo

información de relevancia, que ayudó a contextualizar y a enfocar la problemática. Esto ayudó también a poder a diseñar el plan de intervención que se estará trabajando, dicho plan de intervención fue diseñado tomando en cuenta las 3 habilidades socioemocionales que se quieren fortalecer en los alumnos.

Durante el diseño de mi plan de acción, se enfatizó en actividades dinámicas, atractivas y colaborativas, esto con el objetivo de fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo, sobre todo fortalecer en todo momento las habilidades socioemocionales. Durante mis jornadas de práctica, se logró elaborar 2 actividades de mi plan de acción, donde la primera fue con los alumnos donde se observó detalladamente cómo responden los alumnos a esta actividad, evaluando constantemente su efectividad y haciendo ajustes según los resultados que se estuvieron obteniendo.

De forma general el grupo es trabajador, dispuesto, creativo y participativo en todas las actividades que se les ha aplicado. Hay mucha comunicación y expresión entre ellos, si se batalla en el aspecto de hay partes donde existen conflictos y peleas con ciertos alumnos y eso provoca que los demás se rían o se inquietan. Enfocado a mi plan de intervención se observó buen desempeño y buena participación por parte de los alumnos, hubo partes donde sí se desconcentraban en la actividad, por el motivo de que se ponían a platicar entre ellos y se desviaban. Pero ahí en fuera la actividad salió bien, se realizaron ajustes y se obtuvo información que ayudará a tomarlas en cuenta para el replanteamiento de mejora en las propuestas.

La otra actividad que se realizó, fue con los padres de familia, donde se obtuvo la disposición, interés y participación de los padres de familia. La interacción y comunicación entre la docente en formación y los padres fue muy buena en el aspecto que sí existió interacción y esa confianza conmigo en las preguntas o dudas que le surgían a ellos.

Por otra parte un aspecto importante que hay que tomar en cuenta es la interacción y comunicación entre docente-alumno ya que es muy importante dentro de una formación y un desarrollo emocional de cada alumno, en el aspecto del poder escuchar, entender, acompañar y aconsejar a cada alumno cuando lo necesiten o sea necesario, esta interacción y comunicación que debe de existir en el aula ayuda mucho en su formación y en sus pensamientos, dentro esto les ayuda a poder centrarse, a conocerse y estabilizarse si es que en algún momento ocurriera alguna situación dentro de su vida y así poder a encontrar una solución.

2.7 Referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje

La importancia de que se eduque emocionalmente a las niñas y los niños, desde la docencia, es un trabajo en donde se esté promoviendo un adecuado conocimiento, una regulación de sus emociones y una autonomía emocional, esto les ayudará a poder tomar una conciencia de lo que están experimentando en un determinado momento y darle nombre a esa emoción, lo que les permitirá poder expresarlas y desarrollar habilidades para poder manejarlas de manera adecuada, propiciando de esta manera interacciones sociales para así poder establecer relaciones más armoniosas con su grupo de iguales y con su familia, siendo de suma importancia para su vida, lo que les desarrollará un desarrollo integral de su vida como personas adultas.

Nias (1996), considera necesario que el personal docente tenga la capacidad de gestionar sus emociones, para lo cual señala lo siguiente:

“Las emociones son fundamentales en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por dos razones: en primer lugar, el proceso educativo implica la interacción entre personas y, en segundo lugar, porque la identidad personal y profesional de los

docentes en muchas ocasiones son inseparables y en el aula se convierten en factores de influencia en la autoestima y en el bienestar personal y social” (p. 25).

Las emociones suponen una importancia en nuestra vida cotidiana. Pero propician una activación y coordinación de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales que son necesarios para dar una respuesta adecuada a diferentes situaciones de nuestro ambiente, también las emociones influyen de forma significativa en el modo en que tomamos decisiones y son una fuente útil de información para comprender las relaciones que se establecen entre las personas y su medio.

Las emociones condicionan nuestro aprendizaje, El psicólogo y asesor, Hue (2008), menciona que, “Enseñar supone transmitir conocimientos, mientras que educar significa ayudar al alumno a hacerse una persona, culta, capaz y solidaria. Se hace imprescindible que la educación ayude a nuestros alumnos a encontrar e interpretar con espíritu crítico la información que les circunda y a aprender a relacionarse consigo mismos y con los demás de un modo positivo” (p.19).

Por otro lado, nuestras emociones proporcionan una fuente de información sobre las reacciones ante las situaciones. Por lo que, es importante identificar nuestros sentimientos y emociones, éstos generan una cantidad de energía física y psicológica, que al ser reconocidas, pueden identificarse adecuadamente.

Es por esto que nuestras emociones influyen en el funcionamiento mental y determinan tanto el pensamiento, ya lo menciona Cuartero (2007) que los centros emocionales del cerebro reciben y procesan información antes de que lo hagan los centros responsables de la toma de decisiones, los cuales para el momento en que procesan esta misma información, ya han sido determinados de alguna manera a partir de la información.

Es ahí donde se ve la importancia de saber un poco sobre el tema emocional,

ya que es algo que hoy en día no se habla mucho pero tampoco se conoce muy a fondo todo lo que conlleva el tema de lo emocional, desde tocar la educación emocional que este tema es primordial, tanto como para padres de familia y docentes, para saber a qué se refiere, porque de ahí se abarcan muchas cosas emocionales, como que son las emociones, cuáles son, etc. y sobre todo para saber también sobre las habilidades socioemocionales, que estas habilidades, nunca hay que dejarlas de aprender, porque de ahí se también se desprenden muchas cosas y que se ven reflejadas en el aula, en el cómo se comportan, cómo interactúan y cómo se desarrolla cada aula en el aula, en la escuela y en la familia. Todo esto es importante tomarlo en cuenta por qué como docente lo vemos reflejado en el rendimiento y aprendizaje de nuestro alumnado.

Fernández y Extremera (2002), concuerdan y mencionan que “La importancia de reforzar la dimensión emocional junto con la cognitiva en los procesos de aprendizaje, ya que las emociones influyen en la motivación y un buen desarrollo emocional favorece el clima adecuado para el aprendizaje en el contexto del aula”

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

3. 1 Pertinencia y consistencia de la propuesta

Para Tello, Pérez, Alva, & Fernández (2021), mencionan que

“La educación socioemocional es un enfoque educativo que tiene como objetivo el reforzar la inteligencia socioemocional de los estudiantes con la finalidad de que puedan desarrollarse de manera satisfactoria en su ámbito académico, social y profesional; por lo cual se considera una herramienta imprescindible para la convivencia escolar y social del niño” (P. 6).

De acuerdo a lo que sea investigado acerca de la educación emocional, desde diferentes perspectivas, este enfoque principalmente reconoce que el éxito y el bienestar de los alumnos no se limitan únicamente a sus logros académicos, sino que también dependen de su capacidad para manejar emociones, relacionarse con los demás y enfrentarse a los desafíos cotidianos.

Como reflexión de todo lo que sea indagado, la educación socioemocional fomenta competencias como la empatía, la resolución de conflictos, la comunicación asertiva y la autorregulación emocional, habilidades que son cruciales no solo en el ámbito escolar, sino también en los contextos social y profesional.

Ya lo menciona la Secretaría de Educación Pública donde define las habilidades socioemocionales como:

“Los conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten al alumnado comprender y manejar sus emociones y construir una identidad personal; atender y cuidar a las demás personas; colaborar; establecer relaciones positivas, así como aprender a tomar decisiones responsables y afrontar situaciones retadoras de una manera constructiva y ética” (SEP, 2017, p. 518).

Las actividades diseñadas e implementadas en este plan de acción se realizaron de manera en la cual se cumpla con los objetivos de poder implementar, fortalecer y desarrollar cada habilidad socioemocional, tomando en cuenta las características de la población así como detectando sus fortalezas y debilidades del grupo, esto para así ser diseñado un plan de acción el cual me permita lograr alcanzar metas que se quieran lograr con cada habilidad.

Claro cada habilidad es un proceso donde se puede llevar tiempo en que los alumnos logren fortalecer cada habilidad socioemocional, por eso se diseñó el plan de acción de esta manera, para ver cuál fue el avance en cada habilidad y cual o cuales se necesitan fortalecer, aunque todas son muy importantes y más de las uno mismo, por eso me importa y me interesó abordar las 3 principales habilidades, porque son las que se trabajan más consigo mismo.

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

De acuerdo con la reforma educativa fue necesario trabajar y tomar en cuenta el nuevo plan de estudios 2022, “Nueva Escuela Mexicana” (NEM), ya que de acuerdo a lo que sea indagado, en este nuevo plan define la educación socioemocional como:

“Un proceso de aprendizaje mediante el cual los niños y adolescentes desarrollan e integran conceptos, actitudes y habilidades que les permiten entender y manejar sus propias emociones, construir su identidad personal, mostrar empatía, colaborar, establecer relaciones positivas y tomar decisiones responsables”.

Dentro de estos elementos curriculares se trabajara con la fase 6 que toma en cuenta los 3 grados de educación secundaria y esta fase busca un sentido de reconocer sus sentimientos y emociones tomando como base una reflexión de sus comportamientos, estados de ánimo y afectos que manifiestan al interactuar con

sus pares, familias y las personas de su comunidad; esto fomentando la autorregulación y la empatía hacia las reacciones emocionales de todas y todos.

Posterior a lo anterior se ha diseñado secuencias de actividades que se implementarán y se tomará en cuenta la nueva escuela mexicana, esto incluye sus elementos curriculares dentro de la planeación, estos aspectos son los siguientes:

Propósitos: Estos se definen como resultados o productos específicos, que se obtendrán en un periodo de tiempo. De forma general son aquellos logros que tu deseas y te propongas cumplir.

Dentro de mi planeación estos propósitos buscan hacer cumplir una meta a beneficio de los alumnos, esto tomando en cuenta su aprendizaje y conocimientos.

Campo formativo: Estos permiten identificar aspectos de desarrollo y de aprendizaje que se concentran y constituyen principalmente en los conocimientos y aprendizajes más formales y específicos de los alumnos.

Dentro de la planeación se tomará en cuenta y se trabajara con el campo formativo de lo humano a lo comunitario, ya que este se centra en la comprensión consciente de una vida emocional y afectiva propia en su relación con la de otras y otros y en el cuidado de la salud individual y comunitaria. Y a la vez busca la reflexión y comprensión de su vida emocional y afectiva, así como la de las demás personas, como elemento constitutivo de relaciones de convivencia y potencial bienestar.

Eje articulador: Estos permiten desarrollar un currículo desde una perspectiva ética, esto para aprender y enseñar desde y para la comunidad.

Dentro del plan de acción se toman en cuenta para conectar los conocimientos adquiridos con la realidad de los estudiantes. Dentro de ellos se tomarán en cuenta los siguientes:

- Inclusión
- Pensamiento crítico
- Interculturalidad crítica

- Igualdad de género

PDA (procesos de desarrollo de aprendizaje): Estos son un conjunto de estrategias de planeación formuladas y ejecutadas, esto con el objeto de lograr una armonización integral de los recursos, y la implementación de esquemas eficientes y sostenibles.

Dentro estos procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA), se tomarán en cuenta los siguientes contenidos y PDA, según el grado que se va a trabajar que es tercero de secundaria.

CONTENIDOS:

- Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.
- Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.
- Construcción del proyecto de vida.

PDA, (Procesos de Desarrollo de Aprendizaje):

- Promueve el entendimiento mutuo y la toma de decisiones, considerando formas de ser, pensar, actuar y relacionarse ante diferentes situaciones y contextos, para lograr un mayor bienestar personal y social.
- Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusiva y equitativa.
- Reconoce nuevos intereses, habilidades y necesidades, propias y de las demás personas, con la finalidad de replantear metas individuales y grupales en favor del bienestar común.

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.

Dentro de las competencias que se trabajarán y se pondrán en práctica, se encuentran las genéricas y profesionales. Cada una de estas son muy importantes porque permiten desarrollar conocimientos y aprendizajes en el trabajo docente que se realiza cada día.

Estas competencias se tomarán en cuenta para ponerlas en práctica en el plan de acción y en el desarrollo de la intervención. Las cuales son las siguientes:

Competencias genéricas:

- **Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo:**

Esta competencia se llevará a cabo al momento del diseño del plan de acción, cuando se presente algún desafío y en donde se necesite solucionar un problema para tomar una decisión clara, crítica y creativa. Aquí entra la problemática que se detectó por medio de la observación, el cual se necesita solucionar y tomar la decisión de cómo atenderla y solucionarla.

- **Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica:**

Dentro de esta competencia genérica se desarrollará por medio de las diferentes herramientas tecnológicas que se utilizará como material visual, como por ejemplo, videos educativos, que ayuden a cada alumno a entender y complementar los conocimientos que se les están impartiendo y enseñando.

- **Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos:**

Esta competencia se irá poniendo en práctica durante las jornadas de prácticas, por medio de la expresión y comunicación profesional y técnica que se utiliza al momento de dirigirse con los alumnos y con los docentes.

Competencias Profesionales:

- **Detecta las necesidades de aprendizaje de los alumnos con discapacidad con dificultades severas de aprendizaje, de conducta o de comunicación o bien con aptitudes sobresalientes para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional:**

Esta se desarrolló dentro de la observación, donde se identificó las necesidades de los alumnos, así como también la forma de trabajar de cada alumno y la problemática que presenta el grupo. Dentro de esta competencia se puede encontrar el diagnóstico que se realizó con los alumnos, que ayudó a entender la problemática observada.

- **Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de todos los alumnos:**

En esta competencia se desarrolla tomando en cuenta el nuevo plan de estudios 2022, la nueva escuela mexicana (NEM), donde se utilizarán los diferentes elementos curriculares dentro de la planeación didáctica, juntos con sus enfoques curriculares.

- **Emplea evaluación como un recurso estratégico para mejorar los aprendizajes de los alumnos y favorecer la inclusión educativa en la escuela y en el aula:**

Esta competencia se desarrollará y se tomará en cuenta, utilizando los diferentes recursos y técnicas de evaluación, como por ejemplo, diario de observación, rúbrica, listas de cotejo, cuestionarios etc.

3.4. Descripción y análisis de las secuencias de actividades

En este apartado se encontrará la descripción y el resultado de las actividades con las que se lograron fomentar y fortalecer las habilidades emocionales en los alumnos.

Cada una de estas actividades se realizaron con las 3 dimensiones emocionales y en cada una se tomó en cuenta una habilidad socioemocional. Para esto se realizaron 3 planeaciones didácticas por cada dimensión, las cuales en cada planeación se realizaron 2 actividades, teniendo un total de 6 actividades.

Dentro de esta descripción se utilizará un modelo que me ayudará a reflexionar sobre mi práctica educativa, este modelo lleva por nombre el ciclo reflexivo de Smyth este es un modelo que permite reflexionar sobre la práctica. Este modelo se compone de cuatro etapas: descripción, inspiración, confrontación y reformulación.

- **Descripción:** Se pretende dar significado, captar lo que sucede en el aula.
- **Explicación:** Se descubre las razones profundas que subyacen y justifican las acciones.
- **Confrontación:** Se cuestiona lo que se hace situándose en un contexto biográfico cultural, social o político.
- **Reconstrucción:** Se proponen nuevas propuestas para el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje.

Plan de intervención 1: “Autoconocimiento emocional”

Para este plan de intervención se tomó en cuenta 2 habilidades emocionales, las cuales son: Conciencia de las propias emociones y Atención.

Dentro de la nueva escuela mexicana también se tomaron en cuenta diversos aspectos curriculares que complementaron con el diseño de mis planeaciones didácticas, los cuales son los siguientes:

Sesiones: 2

Campo Formativo:

- De lo humano y lo comunitario.

Eje Articulador:

- Inclusión
- Pensamiento crítico
- Interculturalidad Crítica

Procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA):

Promueve el entendimiento mutuo y la toma de decisiones, considerando formas de ser, pensar, actuar y relacionarse ante diferentes situaciones y contextos, para lograr un mayor bienestar personal y social.

SESIÓN 1

Nombre: Conociendo mis emociones

Habilidad: Conciencia de las propias emociones

Fecha de aplicación: lunes 2 de diciembre del 2024

Tiempo: Una hora

Asistencia: 11 alumnos, 4 niñas y 7 niños

Esta actividad se llevó a cabo el día lunes 2 de diciembre del 2024, en el aula de 3 grado de secundaria, con un total 11 de alumnos, 4 niñas y 7 niños, la actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles ¿cómo se encuentran?, ¿cómo están?, para posteriormente pasar lista y anotar la fecha del día de hoy. (Anexo 3. Planeación didáctica de la dimensión de autoconocimiento emocional)

Para comenzar el tema se realizó una lluvia de ideas acerca de lo que conocían sobre las emociones con la finalidad de poder rescatar los conocimientos previos que ellos tienen principalmente de las emociones, esa lluvia de ideas se realizó por medio de las siguientes preguntas, que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo:

Tema: Las emociones

D.F: ¿Saben qué son las emociones?

Alumno S: Si

Alumno E: Enojo, tristeza.

Alumno I: Son respuestas de las emociones.

En esta pregunta se les mencionó que una emoción es una respuesta de nuestro organismo que se da ante una situación o estímulo.

Posterior se les dio ejemplos de cómo se da esa respuesta por medio de nuestras expresiones corporales y faciales.

Alumno S: Así es cierto.

Alumno J: Yo cuando estoy enojado siento que quiero agarrar a golpes a todos.

Alumno E: Me da diarrea y duele la panza cuando estoy enojado.

Alumna A: A mí me duele la cabeza con la tristeza y el enojo.

D.F: ¿Qué emociones conocen?

Alumno J: Ansiedad, tristeza.

Alumna A: Alegría.

Alumno S: Enojo, tristeza.

Alumno I: Aburrimiento, ansiedad, cansancio.

Alumna S: Tristeza, Enojo.

Tema: Las habilidades emocionales.

D.F: ¿Saben o han escuchado qué son las habilidades emocionales?

Alumno S: No sé.

Alumno C: Sabe.

Alumno I: Una capacidad.

De acuerdo a lo anterior se realizó una explicación sobre qué eran las emociones y todo lo que conlleva una emoción y la forma en cómo la expresamos realmente. Se realizó una reflexión sobre cómo verbalmente y físicamente expresamos nuestras emociones diariamente y que situaciones nos hacen sentir las y conocerlas.

Posteriormente también se les brindó información sobre qué son, para qué sirven y de qué manera las podemos fortalecer nosotros mismos las habilidades emocionales, así como también de qué manera influyen en nuestra actitud, comportamiento, acciones y principalmente en nuestro bienestar emocional y personal. Así como también se les explicó lo que era el autoconocimiento emocional y cómo podemos llevarlo a la práctica cada día en nuestra vida diaria. Después de lo anterior se les repartió una hoja de información, la cual ahí se les explica todo lo que hablamos y reflexionamos, esta hoja de información tuvieron que recortar y pegar en la libreta de formación.

Posteriormente les explique una por una cada actividad que íbamos a realizar en relación con la primera dimensión que les hable al principio que es autoconocimiento emocional y el propósito que tenía cada actividad, se empezó por realizar la primera actividad, la cual lleva por nombre “El frasco de mis emociones”, cuya finalidad fue que cada alumno identificara y se dieran cuenta de sus emociones que sienten cada vez que pasa una situación que les provoca una emoción específica. Esta actividad se llevó a cabo por medio de una hoja de trabajo, la cual se le entregó a cada alumno.

La primera indicación fue que identificaran una situación que hayan sentido alguna vez y que les haya generado una emoción, para después escribir en cada frasco que representa una emoción una situación que identificaran en dicha emoción. Como segunda indicación se les pidió que colorearan cada frasco con el color que para ellos representa esa emoción y finalmente se les pidió que le

podrían nombrar de ellos y la fecha del día de hoy. (Anexo 4. Sesión 1, identificando sus emociones dentro del frasco)

La segunda actividad lleva por nombre “La silueta emocional”, su finalidad fue lograr clasificar e identificar sus emociones y expresiones que hacemos y sentimos en los lugares de nuestro cuerpo. Esta actividad se llevó a cabo por medio de una silueta humana, también por unas tarjetas de expresión facial de las emociones y finalmente por un dado de emociones.

Primeramente se les explicó lo que se trataba la actividad y cuál era la finalidad de dicha actividad, como primera indicación se les pidió a los alumnos que hicieran un círculo con sus mesas, esto por aquellos que no pueden estar sentados en el piso por su discapacidad motriz, después se les pidió que uno por uno pasará a iniciar la actividad, posterior se les explicó que primero tendrían que lanzar el dado y dependiendo de la emoción que haya salido, tendrían que ir a buscar e identificar la emoción en las tarjetas de las expresiones que estuvieron situadas en el piso alrededor de la silueta, finalmente cuando lograban identificar la emoción en una expresión, ellos mismos la ponían en alguna parte de la silueta donde ellos sentían esa emoción comúnmente. (Anexo 5. Sesión 1, identificando sus emociones dentro de la silueta)

Se finalizó esta primera actividad de autoconocimiento con un pequeño círculo de reflexión sobre la importancia de conocer nuestras emociones y saber expresarlas. Esto con la finalidad de expresar cómo fue que nos sentimos durante la actividad y sobre todo poder crear esa reflexión consigo mismos en los alumnos de la forma que comúnmente ellos expresan sus emociones y cómo la representan con sus compañeros, amigos o familiares. Para esto se les pidió a los alumnos que tomaran asiento, así en forma de círculo en sus mesas, para explicarles que finalmente realizaremos con este círculo de reflexión, donde tenían la oportunidad de expresar lo que sentían o pensaban de la actividad.

Durante la realización de las actividades se logró reflexionar acerca de la manera en cómo se estuvo llevando la actividad y la forma del impacto que se tuvo en los alumnos en el desarrollo de la actividad.

Este círculo se llevó a cabo por medio de las siguientes preguntas, las cuales se plasman en el siguiente diálogo:

D.F: ¿Les gustó la actividad?

Todos: Síiiii.

D.F: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Alumno I: Bien.

Alumno J: También bien.

Alumna S: Muy bien.

D.F: ¿Es importante conocer nuestras emociones?

Todos: Sí.

D.F: ¿Por qué?

Alumno S: Porque es más fácil saber cómo la expresamos.

Alumno J: Por qué son una respuesta emocional.

D.F: ¿Cómo creen que la expresamos comúnmente?

Alumno S: El enojo, yo la expreso por medio de gritar.

Alumno I: Por medio de las expresiones de la cara o del cuerpo.

D.F: ¿Por ejemplo cómo la expresamos de esa manera?

Alumna A: Gestos de la cara.

Alumno IK: Movimientos corporales.

En la primera actividad que lleva por nombre “El frasco de mis emociones”, y que esta consistía en identificar las diferentes emociones en diversas situaciones que comúnmente nos suceden y que estas provocan una reacción de una emoción. Al momento de que les explicó la actividad a los alumnos, se observó un interés al tema por la mayoría de los alumnos, dentro de las indicaciones que se les dieron, lograron ejecutarlas y seguirlas.

Durante el desarrollo de la actividad se pudo observar que a la mayoría de los alumnos se les dificultaba mucho al momento de identificar sus emociones y poder clasificarlas en una situación. Era ahí donde yo me acercaba con cada alumno principalmente a los que tenían dificultad en realizarla, lo que yo hacía en ese momento fue que les ayudaba a poner ejemplos o dándoles opciones de respuestas y ahí fue donde los alumnos empezaban por entenderle, pero al mismo momento de forma grupal volvía a retomar las indicaciones con explicándoles otra vez la actividad. De esta forma me estuvo funcionando la actividad y casi todos los alumnos lograron realizarla. En esta actividad se realizó un ajuste con mis 3 alumnos que presentan dificultad en lectura y escritura, este ajuste se realizó por medio de que yo les escribía sus respuestas en las hojas de trabajo y ya ellos coloreaban los frascos. Este ajuste se realiza en todas las actividades de todas las materias.

En la segunda actividad que llevaba por nombre “La silueta emocional”, esta consistía en que los alumnos identificaran sus emociones en una expresión facial y luego en una parte de nuestro cuerpo que comúnmente sentimos esa emoción. Al momento de que les explicó la actividad a los alumnos, se observó también un interés al tema por la mayoría de los alumnos, dentro de las indicaciones que se les dieron, lograron acatarlas y seguirlas.

Dentro de esta actividad se realizó una dinámica llamada “Congelados” y esta consistió en que se les dio la indicación de que formaran un círculo entre ellos y caminaran sobre él, para ello cuando escucharan congelados, tendrían que parar de caminar y hacer una expresión con la cara, cuando se les mencionara una emoción. Esta dinámica favorece mucho a los alumnos en el aspecto de lograr expresar la emoción en la mímica, porque durante la actividad se pudo observar que ciertos alumnos no lograban identificar las expresiones de la cara de una emoción.

También se pudo observar que en esta actividad casi todos los alumnos si lograron identificar las emociones, pero donde se les dificulta en clasificación de

las emociones en las partes de nuestro cuerpo. Aquí en esta actividad se les estuvo apoyando y guiando en las expresiones, poniéndoles ejemplos de expresiones y de lugares donde se pueden sentir las emociones y esto si les ayudaban a entender un poco de conocer y entender sus emociones.

De acuerdo con lo que ha abordado y explicado dentro de lo que es el autoconocimiento y lo que busca en los alumnos, en mis actividades se trató de que se tomara en cuenta de que los alumnos identificaran y conocieran las emociones y la forma en cómo las expresamos y sentimos diariamente, dentro de nuestro comportamiento o actitud.

Recordemos que Bisquerra (2009) nos habla que el autoconocimiento consiste en poder conocer nuestras emociones, así como darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos. También esta habilidad nos permite darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos comúnmente (p.15).

Así como también nos permite comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones que ellos mismos sienten. Dentro de la habilidad que se trabajó en esta actividad que fue la conciencia de las emociones, el Plan de Estudios 2017, Aprendizajes Clave, menciona que esta habilidad requiere de la capacidad de poder observar y reflexionar sobre la influencia que trabajar los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe en su mundo exterior.

Dentro de las acciones que se observaron, mis 2 actividades con los alumnos fueron de utilidad porque me permitió darme cuenta de lo que necesitan reforzar y a la vez fortalecer, para que después en las demás actividades, ya tome en cuenta lo que necesita mi grupo y cómo puedo ayudarlos. En las ambas actividades funcionaron muy bien, los alumnos respondieron favorablemente, aunque efectivamente se tuvieron que hacer tiempos y ajustes en donde estuve trabajando individualmente con ellos, por las dudas que les estuvieron surgiendo.

En estas actividades se logró observar que se necesita reforzar y llevar a cabo el autoconocimiento emocional con los alumnos. Algunos ya tienen o alcanzan esta habilidad solo es de ponerlos en práctica un poco más, pero con otros alumnos si es necesario fortalecerlas y reforzarlas un poco más.

Como ya se explicó anteriormente el autoconocimiento, implica el poder conocerse y comprenderse a sí mismo, así como también el tomar una buena conciencia de las motivaciones, sus necesidades, sus pensamientos y emociones propias de cada uno. Dentro de la habilidad que se encuentra en esta dimensión que se está trabajando con los alumnos, la conciencia de las emociones se requiere de una capacidad de poder observar y reflexionar sobre la influencia de trabajar los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de que cada alumno experimente lo que le sucede y percibe en su propio mundo, así como en sus decisiones y conductas que es lo que busca el autoconocimiento principalmente. Como dato de reflexión y para complementar lo anterior, es muy indispensable que los alumnos puedan reflexionar sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones.

Dentro del análisis de mis actividades considero que sí se necesita fortalecer esta dimensión emocional, así como su habilidad que le pertenece, aunque los alumnos si son conscientes de sus emociones, si las conocen y sí logran percibir las. Es necesario fortalecerlas, porque dentro de su etapa de adolescencia, donde se producen cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. Su comportamiento se comprende a partir de cambios cerebrales propios de esta etapa; es por ello que la etapa de la adolescencia es un periodo de transformación, en el cual la cercanía y el acompañamiento son fundamentales e importantes para ellos.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra la forma de explicación del tema, considero que en esta parte me faltó fortalecer en el aspecto de tocar este tema más a fondo y más reflexivo, en esta área de oportunidad sería favorable que en las siguientes sesiones y actividades, logre promover más una reflexión propia de los alumnos y la explicación más concreta y explícita con la finalidad de que los alumnos puedan comprender y reflexionar de la forma de expresar y sentir nuestras emociones.

Otra área de oportunidad que puedo mejorar es la ayuda de la tecnología, porque siento que en esta actividad me faltó los apoyos visuales y tecnológicos, esto para que los alumnos entendieran y tuvieran una herramienta de entendimiento y visual del tema, esta área de oportunidad se puede mejorar por medio de videos o películas que nos ayuden a entender un poco más sobre las emociones y cómo las sentimos y expresamos.

SESIÓN 2

Nombre: Actividad “Emocionari” y película de intensamente 2

Habilidad: Atención

Fecha de aplicación: lunes 17 de febrero del 2025

Tiempo: 1 hora

Asistencia: 12 alumnos, 4 niñas y 8 niños

Esta actividad se llevó a cabo el día lunes 17 de febrero del 2025 en el aula de 3 grado de secundaria, con un total de 12 alumnos, 4 niñas y 8 niños, la actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles

¿Cómo se encuentran?, ¿Cómo están?, para posteriormente pasar lista y anotar la fecha del día de hoy.

Para comenzar el tema se realizó una lluvia de ideas acerca de lo que pensaban de lo que era las diferentes expresiones que comúnmente realizamos en nuestras emociones, con la finalidad de rescatar los conocimientos previos que ellos tienen acerca de la expresión de las emociones, esta lluvia de ideas se realizó por medio de las siguientes preguntas, que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo:

Tema: Las expresiones

D.F: ¿Saben que es una expresión?

Alumno S: Cara.

Alumno I: Formas de ser.

Alumno CL: Comunicación.

Alumno E: Sabe, ¿triste?

Posteriormente se les explicó que una expresión es una forma de comunicar lo que se siente, ya sea a través de palabras, acciones o gestos. Entre estas expresiones pueden ser físicas o faciales y que se expresan por medio de la forma en que como nos comportamos ante una emoción.

Tema: Los sentimientos relacionados con las emociones y las expresiones

D.F: ¿Creen que cuando sentimos una emoción, realizamos alguna expresión?

Todos: Siiii.

Alumno S: Con nuestra cara.

D.F: ¿Cómo creen que puedo expresar una emoción con la cara?

Alumna A: Con los gestos.

Alumno S: Nuestro cuerpo.

De acuerdo a lo anterior se realizó una explicación como parte de una introducción al tema, acerca de nuestras expresiones que realizamos en cada emoción que experimentamos diariamente en nuestra vida cotidiana. Se realizó una pequeña reflexión sobre cómo verbalmente y físicamente expresamos nuestras emociones diariamente y que diferentes situaciones nos hacen sentir las y conocerlas diariamente.

Posteriormente también se volvió a retomar la información que se les brindó en la actividad anterior sobre qué eran, para qué sirven y de qué manera podemos fortalecer nosotros mismos las habilidades emocionales, así como también de qué manera influyen en nuestra actitud, comportamiento, acciones y principalmente en nuestro bienestar emocional y personal. Así como también se les volvió a explicar lo que era el autoconocimiento emocional y cómo era manera de poder llevarlo a la práctica cada día en nuestra vida diaria. Después de lo anterior se les repartió una hoja de información, la cual ahí se les explica todo lo que hablamos y reflexionamos, esta hoja de información tuvieron que recortar y pegar en la libreta de formación.

Posteriormente les expliqué una por una cada actividad que íbamos a realizar en relación con la primera dimensión que se les volvió a retomar al principio que es el autoconocimiento emocional y el propósito que tenía esta actividad, se empezó por realizar la primera actividad, la cual lleva por nombre “Día de películas”, cuya finalidad fue que cada alumno identificara las emociones, por medio de las expresiones faciales y físicas que han sentido cada vez con sucede una situación en su vida diaria y que eso provoca una emoción específica.

Esta actividad fue por medio de que viéramos la película de intensamente 2, que esta película es muy interesante porque hace percibir mejor las expresiones de las emociones a través de nuestras actitudes y comportamientos.

La primera indicación fue que se situaran frente a la televisión para que lograran ver la película con más claridad y mejor atención. Se les explicó que veríamos una película que trataba de identificar las emociones en las diferentes expresiones que muestra nuestro cuerpo. Posterior se logró ponerles la película y se les pidió que pusieran mucha atención. Durante la película se logró observar mucho interés y diferentes emociones que expresaron en la película, como alegría, sorpresa, tristeza, etc., en el aspecto de las escenas donde se mostraban más las expresiones las emociones. (Anexo 6. Sesión 2, película de intensamente 2)

Cuando finalizó la película y la primera actividad se les preguntó las siguientes preguntas que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo que logró percibir durante las preguntas:

Tema: Retroalimentación de la película

D.F: ¿Les gustó la película?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Qué fue lo que más les gustó?

Alumno S: Los personajes.

Alumno J: Las emociones.

Alumna F: Las escenas.

D.F: ¿Qué emociones lograron ver?

Alumno E: Tristeza.

Alumna F: Enojo.

Alumna A: Ansiedad.

Alumno S: Alegría.

Alumno J: Ansiedad y enojo.

Alumno CI: Sorpresa.

D.F: ¿Qué escenas les llamó la atención?

Alumno S: Cuando ganaron.

Maestra Titular: ¿Ganaron qué cosa?

Alumno S: Trofeo.

Alumno J: Cuando la ansiedad se hace presente.

Alumna A: Cuando sus emociones la abrazaron.

A la finalización de las preguntas se les hizo una retroalimentación de lo que se vio en la película y cuál era el objetivo de verla. Esto para que identificaran las emociones que se les mostraba la película y para que logaran percibir la forma de expresarlas.

La segunda actividad lleva por nombre “Emocionari”, su finalidad fue que logaran identificar las diferentes expresiones faciales y a la vez corporales por medio de la realización de la mímica, ya que es una forma de poder darnos cuenta sobre la importancia de expresar lo que sentimos por medio de nuestra cara y cuerpo. Esta actividad se llevó a cabo por medio de una caja sorpresa que dentro

de ella estaban diferentes 6 emociones que se les presentó y nombró a los alumnos principalmente.

Primeramente se les explicó lo que se trataba la actividad y cuál era la finalidad de dicha actividad, como primera indicación se les pidió a los alumnos que formarían 2 equipos, los cuales a cada equipo se le asignó un líder, que este líder fue el encargado de elegir a su propio equipo. Como segunda indicación se les pidió a cada equipo que se situarán con sus compañeros y con sus bancas en forma de fila vertical, esto para que cada equipo estuviera frente a frente. Posteriormente se le pidió a cada líder que escogiera a un integrante para que pudiera iniciar el juego. Al primer integrante de un equipo se le pidió que metiera su mano en la caja y sin ver escogiera una tarjeta, después el alumno tenía que identificar la emoción y ver la forma en cómo expresarla y como la expresa diariamente en su vida. Su equipo tenía el trabajo de identificar la emoción e adivinarla, por medio de mímica que la emoción que estaba haciendo su integrante. Esta dinámica se estuvo llevando durante toda la actividad y con los integrantes de cada equipo.

Como parte de una tarea, se les encargó que realizaran una hoja de trabajo, la cual trata de identificar y reconocer la expresión de la emoción, clasificando si la emoción es de alegría o de tristeza. Esta tarea se llevó a cabo, por medio de una hoja de trabajo, la cual se les entregó a cada alumno para que al finalizar su tarea, la recorten y la peguen en su libreta de formación. (Anexo 7, Sesión 2, hoja de tarea realizada por los alumnos)

Se finaliza esta segunda actividad de autoconocimiento con un pequeño círculo de reflexión sobre la importancia de conocer nuestras emociones y saber expresarlas. Esto con la finalidad de expresar cómo fue que nos sentimos durante la actividad y sobre todo poder crear esa reflexión consigo mismos en los alumnos de la forma que comúnmente ellos expresan sus emociones y cómo la

representan con sus compañeros, amigos o familiares. Para esto se les pidió a los alumnos que tomaran asiento, así en forma de círculo en sus mesas, para explicarles que finalmente realizaremos con este círculo de reflexión, donde tenían la oportunidad de expresar lo que sentían o pensaban de la actividad.

Este círculo se llevó a cabo por medio de las siguientes preguntas, las cuales se plasman en el siguiente diálogo:

D.F: ¿Les gustó la actividad?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Todos: Bien.

D.F: ¿Qué aprendieron de la película?

Alumno CL: Que hay que expresar nuestras emociones.

Alumno S: Que está bien sentirnos tristes o enojados.

Alumno I: Que es importante expresarlas.

D.F: ¿Es importante conocer nuestras emociones?

Todos: Si.

D.F: ¿Por qué?

Alumno S: Porque es más fácil saber cómo la expresamos.

Alumno J: Por qué es una respuesta emocional.

Durante la realización de las actividades se logró reflexionar acerca de la manera en cómo se estuvo llevando la actividad y la forma del impacto que se tuvo en los alumnos en el desarrollo de la actividad.

De acuerdo con lo que ha abordado y explicado dentro de lo que es el autoconocimiento y lo que busca en los alumnos, mis actividades consistían en que los alumnos identificaran y conocieran sus emociones, por medio de conocer la forma en cómo las expresamos y sentimos diariamente, dentro de nuestro comportamiento, actitud, corporalmente y facialmente. Bisquerra (2009), menciona que el autoconocimiento consiste en conocer nuestras emociones, como también darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos (p.15).

Esta dimensión permite darnos cuenta y ser conscientes de lo que sentimos comúnmente. Dentro de la habilidad que se trabajó en esta actividad que fue la atención, el Plan de Estudios 2017, Aprendizajes Clave, menciona que esta habilidad implica practicar la meta-atención, que es la capacidad de tomar conciencia de los propios estados y procesos de pensamiento, sentimientos y percepción.

Dentro del análisis de la finalidad que tuvo de que los alumnos vieran la película e identificaran las emociones en las expresiones, es que específicamente esta película refleja y hace ver una de las diferentes miradas que existen para comprender a las emociones, pero con el objetivo de ofrecer un producto de entretenimiento. Un aspecto muy importante que la película hace reflexionar es el poder reconocer, nombrar, y apropiarnos de las emociones que sentimos es importante para conocernos mejor, comprendiendo cómo percibimos el mundo y actuamos, y también para conocer a las demás personas que son parte de nuestra vida.

Dentro de las acciones que se observaron en mis 2 actividades con los alumnos fueron de utilidad, porque me permitió de lo que necesitan fortalecer y a la vez reforzar para ponerlo en práctica en mis demás actividades siguientes. En donde ya se tomó en cuenta lo que necesita mi grupo y como puedo seguir apoyándolos y guiarlos. En ambas actividades funcionaron muy bien y los alumnos respondieron favorablemente.

En la primera actividad que fue que vieran la película de intensamente 2, que su finalidad fue de que los alumnos identificaran las emociones dentro de las expresiones que nos muestra y nos enseña dentro de la película. Como también nos hace saber que uno de los mayores desafíos de trabajar con las emociones es su gran complejidad, por el motivo de que podemos sentir muchas emociones al mismo tiempo, y los casos de emoción que podemos construir son aún más numerosos y complejos. Como por ejemplo esta película nos habla de una sub emoción que es la ansiedad, como sabemos que la ansiedad es un trastorno que

constituye una sensación de miedo, preocupación, o malestar y esta es construida o formada por ciertas emociones que son involucradas para que este trastorno surja por medio de sus signos o síntomas.

Dentro de los resultados que surgieron a lo largo y al final de la película, fue que los alumnos mostraron interés, por medio de la expresión de las emociones que mostraban, como, por ejemplo, una alegría al ver el personaje de Riley feliz con su familia o amigos. Otro ejemplo, la tristeza cuando surgió precisamente en una escena donde a este personaje le surgió una crisis de ansiedad y fue donde sus emociones la abrazaron, enseñándoles y haciéndoles saber a los alumnos que todas las emociones juegan un papel importante en nuestra experiencia de expresarlas en nuestra vida. Al finalizar la película se realizó un círculo de reflexión donde se comentó y se expresó lo que pensaron, sintieron y vieron de la película.

Se pudo observar que si existió la reflexión en ellos mismos, por medio de sus comentarios de que lo que pensaban de la película, por ejemplo:

Alumno S: Yo vi el abrazo de las emociones.

D.F: ¿Qué les hizo sentir esa escena?

Alumno S: Tristeza.

Alumno CL: Tristeza.

Alumno E: Tristeza.

D.F: ¿Por qué?

Alumno C: Sabe.

Alumna A: Porque me hizo llorar.

Alumno S: Porque la abrazaron.

Alumno I: Por que después se siento tranquila.

La segunda actividad tuvo la finalidad de que los alumnos al igual que en las otras actividades, identificarán las emociones por medio de las expresiones faciales principalmente que hacemos regularmente en nuestra cara cuando expresamos una emoción.

Dentro de los resultados que se obtuvo en esta actividad que los alumnos si lograron esa expresión de cada emoción por medio de la mímica, al principio observe que se les dificulta al momento de encontrar la forma en cómo expresarla con la cara, ahí fue donde le pedí al alumno quien le tocaba participar que observará la imagen en cómo la persona la observa y fue donde el alumno imitó a la persona de la imagen y de esta manera si lograron realizar la mímica de las emociones.

Esta actividad también tuvo como resultado la expresión libre y sin miedo de equivocarse o pena a que se burlen de ellos, esta actividad tuvo buenos resultados, aunque se estuvo haciendo ajustes y apoyando a los alumnos que se les dificulta en la parte de la mímica.

Dentro del análisis de mis actividades y como ya lo mencione en la parte de la sesión 1, considero que se necesita fortalecer esta dimensión emocional, así como su habilidad que le pertenece, aunque los alumnos si son conscientes de sus emociones, si las conocen y si logran percibirlas. Es necesario fortalecerlas, porque nuevamente pongo énfasis en la etapa de adolescencia, porque dentro de ella surgen una variedad de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. y relacionado con lo anterior el comportamiento que ellos expresan, se comprende a partir de ciertos cambios cerebrales propios de la etapa; es por ello que la etapa de la adolescencia es un periodo de transformación, en el cual la cercanía y el acompañamiento es fundamental e importante para ellos.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra la forma de explicación del tema, considero que en esta parte me faltó fortalecer en el aspecto de tocar este tema más a fondo, más reflexivo, un poco más claro, tal vez usando más ejemplos de la vida diaria.

Otra área de oportunidad es asegurar que el material esté listo y completo, en el aspecto de la tecnología, porque al momento de presentarles la película se cortó casi toda la mitad y solo se pudo ver como un pedazo de la película, en ese momento se optó por buscarla en YouTube que es una herramienta que permite la visualización de videos y fue la forma donde ya se pudo ver mejor la película, porque yo la tenía en una memoria, pero no se guardó o se bajó completa y no verifique antes. Considero que mi área de oportunidad está en asegurar y checar que todo mi material esté completo y no simplemente dentro de la tecnología, sino también material físico y que sea adaptada a las necesidades principalmente de mi grupo.

Plan de intervención 2: “Autorregulación emocional”

Para este plan de intervención se tomó en cuenta 2 habilidades emocionales, las cuales son: Regulación de emociones y Expresión de emociones.

Dentro de la nueva escuela mexicana también se tomaron en cuenta diversos aspectos curriculares que complementaron con el diseño de mis planeaciones didácticas, los cuales son los siguientes:

Sesiones: 2

Campo Formativo:

- De lo humano y lo comunitario.

Eje Articulador:

- Inclusión

- Pensamiento crítico
- Interculturalidad Crítica

Procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA):

Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusiva y equitativa.

SESIÓN 1

Nombre: Plática para padres, “Técnicas de regulación de emociones y su importancia en el desarrollo emocional”, como parte de las habilidades emocionales.

Habilidad: Regulación de emociones

Fecha de aplicación: jueves 5 de diciembre del 2024

Tiempo: 1 hora

Asistencia: 6 madres de familia

Esta actividad se llevó a cabo el día jueves 5 de diciembre del 2024, en el aula de 3 grado de secundaria, con un total 6 madres de familia, esta actividad se trató de una plática sobre el tema “Técnicas de regulación y su importancia en el desarrollo emocional, como parte de las habilidades emocionales”. Esta plática tuvo el objetivo de dar a conocer y concientizar a los padres de familia el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los alumnos, por medio de una plática sobre técnicas de regulación emocional. (Anexo 8. Planeación didáctica de la dimensión de autorregulación emocional)

La actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a las madres de la familia, posteriormente me presenté con las madres de familia, para después presentarse ellas, esto para conocernos y entrar en confianza. Después se les explicó de lo que iba a tratar esta plática, como parte de una introducción al tema que se iba a tocar.

Posterior a lo anterior se les estuvo proyectando una presentación donde se les explicó primero lo que eran las emociones, las habilidades emocionales y su importancia de fortalecerlas en sus hijos y en ellas mismas. En esta parte se observó mucho interés por parte de las madres de familia, sentí que si hubo involucramiento de ellas, por medio de las preguntas y dudas que le surgían.

Como segunda parte de la proyección de la presentación nos fuimos al tema de regulación emocional, donde les platicué el tema de hiperventilación que va asociada a la regulación emocional y que es una respiración rápida y profunda que puede causar una sensación de falta de aliento, esto sucede por situaciones frustrantes o estrés emocional. De ahí vinieron técnicas de respiración y relajación, las cuales fueron las siguientes:

Técnicas de respiración:

Respiración profunda (mano estómago y otra en corazón):

Es un tipo de respiración relajante que usa el diafragma, con este tipo de respiración, el diafragma ocasiona que el estómago, en vez del pecho, suba y baje. Los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago sube (se mueve hacia adelante).

Respiración 4-7-8

Es una técnica de respiración que consiste en inhalar durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar durante 8 segundos. Se repite este patrón 4 veces. Una de sus características es que se basa en la respiración diafragmática, que llena la zona baja de los pulmones y permite captar mejor el oxígeno y ayuda a reducir la ansiedad y a dormir.

Respiración cuadrada

Es una técnica de relajación que puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. También es conocida como respiración del cuadrilátero o restablecimiento de la respiración. Una de las características es dividir la

respiración en cuatro fases iguales e igualar el tiempo de inhalación y exhalación, así como mejorar la atención y calmar la mente.

Técnicas de relajación

Estas diferentes técnicas de relajación utilizan procedimientos distintos para facilitar el aprendizaje de este patrón específico de activación que se produce en la respuesta de relajación.

Estas técnicas son las siguientes:

- Relajación muscular progresiva
- Relajación autógena de Schultz

Cada técnica primero se les explicaba de qué trataba y cómo se lleva a cabo y luego se practicaba en el aula, esta actividad se hizo de manera individual, por lo mismo de que había alumnos que no llevaron a los padres de familia, por el motivo de que hay alumnos de transporte y me comentaba la maestra titular que las mamás de estos alumnos trabajan todo el día y por este motivo muchas madres de familia no pueden asistir. Esta actividad de llevar a la práctica estas técnicas de respiración y relajación fue muy funcional y muy interesante para las madres de familia, porque se pudo observar el interés, el involucramiento y la participación en las diferentes actividades de las técnicas de respiración y relajación. (Anexo 9. Sesión 1, realización de las técnicas de relajación con las madres de familia)

Al finalizar se hizo una última dinámica que se llamó “Globo motivante”, el cual trató de que cada mamá inflara un globo y cuando ya estaba inflado debería de ponerle el nombre de su hijo. Cuando ya estaba el globo inflado y con el nombre de su hijo, debía de centrarse en el aire, ahí era donde les explicaba que el globo era su hijo y que al momento de elevarlo era la forma y la fuerza para que se sostuviera en el aire, considerando que ese es el trato que tienen con su hijo,

porque es la manera en guiarlos y motivarlos. (Anexo 10. Sesión 1, realización de la dinámica del globo motivante con las madres de familia)

De acuerdo de lo que sea abordado y explicado dentro de lo que es la autorregulación que le permite a las personas responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas, como por ejemplo, (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión), así como también nos da la oportunidad de crear distintas estrategias de regulación emocional, como es la relajación, respiración y diálogo interno.

Dentro de la plática eso es lo que buscaba proporcionarles a los padres de familia diferentes herramientas que sean de utilidad para que puedan ayudar y apoyar a los alumnos en situaciones en donde sientan estrés, frustración, miedo, etc. Considero que sí se logró el propósito que se esperaba de esta plática, dicho propósito fue que los padres de familia identifiquen la importancia de fortalecer diferentes técnicas de regulación emocional para sus respuestas emocionales como parte de las habilidades emocionales.

De manera general la actividad fue funcional para todas las mamás, porque a las mamás si les llamó la atención y les interesó, esto por medio de las preguntas y dudas que fueron surgiendo dentro del desarrollo de la presentación y de las técnicas de respiración y relajación. La dinámica fue de utilidad porque aparte de que fue divertida fue motivante y emotiva, a las mamás les gusto demasiado esta actividad porque les motivaba más por manejar el globo para que no se le cayera. Esta dinámica tuvo un impacto en la reflexión y concientización sobre la importancia de fortalecer las habilidades socioemocionales en sus hijos, esto para favorecer su bienestar personal y emocional.

En esta 2 actividades solo fueron 6 mamás, a las demás que no asistieron les mande por medio de sus hijos, un folleto informativo acerca de lo que se estuvo hablando. A pesar de que fueron poquitas participaciones de parte de los padres de familia, me funcionó la actividad, salió como la tenía planeada.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra el uso de la tecnología por medio de la forma de la proyección de la presentación, durante la plática no falló nada en la proyección de la presentación, pero se logró observar que la presentación se veía muy pequeña y eso impedía que las madres de familia que estaban hasta atrás logaran ver la presentación. Como área de oportunidad lo que mejoraría es encontrar la forma en cómo proyectarles mejor la presentación, tal vez encontrar un proyector más grande o que se adapte al aula.

SESIÓN 2

Nombre: “Mascaritas de emociones”

Habilidad: Expresión de emociones

Fecha de aplicación: martes 18 de febrero del 2025

Tiempo: 1 hora

Asistencia: 11 alumnos, 2 niñas y 9 niños

Esta actividad se llevó a cabo el día martes 18 de febrero del 2025, en el aula de tercer grado de secundaria, con un total de 11 alumnos, 2 niñas y 9 niños, la actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles ¿Cómo se encuentran?, ¿Cómo están?, para posteriormente pasar lista y anotar la fecha del día de hoy.

Para comenzar el tema se realizó una lluvia de ideas acerca de la forma en que comúnmente expresamos nuestras emociones en diferentes momentos y situaciones, esto con la finalidad de poder rescatar los conocimientos previos y darle una retroalimentación de lo que se ha visto durante en las sesiones anteriores y de los temas que hemos visto, esta lluvia de ideas se realizó por

medio de las siguientes preguntas, que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo:

Tema: Los sentimientos de mis emociones con las diferentes situaciones de mi vida diaria

D.F: ¿Saben qué emociones sienten cuando pasa una situación en tu vida?

Alumno S: Si.

Alumno I: A veces.

Alumno E: No.

D.F: ¿Qué emociones experimentan con más frecuencia?

Alumna S: Alegría.

Alumno E: Tristeza.

Alumno IK: Todas.

Alumno J: Enojo.

Alumno I: Enojo y Alegría.

D.F: ¿Cómo reaccionas ante una situación que te pasa con alguna emoción?

Alumno J: Con coraje si es enojo.

Alumno S: Salto y gritó si estoy alegre.

Alumno I: Si estoy enojado, le pegó a la pared.

De acuerdo a lo anterior se realizó una explicación sobre las diferentes emociones que existen sobre la reacción que nos hace sentir diariamente en cualquier situación o momento que nos sucede comúnmente. A estas emociones

se les nombró y se les volvió a explicar lo que eran y la forma en cómo se expresan por medio de nuestro comportamiento y actitud. Como actividad se realizó también una reflexión sobre cómo verbalmente y físicamente las emociones se pueden expresar diariamente y en qué diferentes situaciones nos hacen sentir las, reconocerlas y expresarlas.

Posteriormente se les volvió a retomar el tema de las habilidades socioemocionales y se les brindó información, acerca de que eran y cuál era la manera en cómo fortalecerlas en nosotros mismos como personas y de qué manera influyen mucho en nuestra actitud, comportamiento, acciones y principalmente en nuestro bienestar emocional y personal. Así como también se les explicó lo que era la autorregulación emocional y de la manera en cómo podemos llevarlo a la práctica cada día en nuestra vida diaria. Después de lo anterior se les repartió una hoja de información, la cual ahí se les explica todo lo que hablamos y reflexionamos. Esta hoja de información se les pidió que colorearan, recortaran y pegaran en la libreta de formación.

Posteriormente les expliqué la actividad que íbamos a realizar en relación a la segunda habilidad que les hable al principio que va dentro de la dimensión de autorregulación emocional y el propósito que tenía cada actividad. Se empezó la actividad, la cual lleva por nombre “Mascaritas de emociones”, cuya finalidad fue que cada alumno identificará y relacionara las emociones en las diferentes situaciones que comúnmente sentimos. Esta actividad se llevó a cabo por medio de 6 círculos, simulando la forma de la cara.

La primera indicación fue que recordaran y mencionaran las 6 emociones de las que se les estuvo hablando durante las actividades anteriores, para después explicarles lo que trataba esta actividad, la cual a cada alumno se les repartió 6 círculos que simulaban la forma de una cara, en cada círculo los alumnos tenían que identificar la emoción que ellos sentían o les provocaba en ese momento la

situación que se les mencionaba, estas situaciones se muestran a continuación con el siguiente diálogo que se pudo obtener de las respuestas de cada situación que los alumnos expresaron:

Tema: Las situaciones de la actividad a realizar

D.F: Cuando se me pierde un juguete, siento...

Alumno E: Alegría.

Alumno I: Alegría, pero a la vez tristeza.

D. F: ¿Porque Tristeza?

Alumno I: Porque me da nostalgia que me den algo.

Alumna A: A mí me da alegría maestra.

D.F: ¿Qué hacen en ese momento que sintieron esa emoción?

Alumno S: Brinco.

Alumno I: Me pongo feliz.

Alumna So: Abrazo a esa persona.

D.F: Cuando me golpean o insultan, siento....

Alumno S: Enojo.

Alumna A: Enojo.

Alumno E: Tristeza.

Alumno J: Enojo pero a la vez tristeza, pero más enojo.

D.F: ¿Por qué creen que sentimos varias emociones a la vez?

Alumno S: Porque son sentimientos encontrados.

Alumno I: Porque son repuestas de las emociones.

D.F: Cuando juego con mis amigos(as) siento...

Todos: Alegría.

Al momento de que se les leía cada situación a los alumnos, cada quien y con la emoción que para ellos representaba y sentían ante esa situación, tenían que dibujar la cara de esa emoción en el círculo que se les repartió, cuando ya habían finalizado de dibujar tenían que identificar el color que para ellos representaba esa emoción. Esta dinámica se repitió hasta que los 6 círculos estuvieran completos y con una emoción diferente a las anteriores. Al finalizar se les pidió a los alumnos que pegaran los 6 círculos en la libreta de formación, cada círculo en una hoja. (Anexo 11. Sesión 2, identificando las 6 emociones en las diferentes situaciones)

Se finalizó esta primera actividad de autorregulación con un pequeño círculo de reflexión sobre la importancia de conocer nuestras emociones y saber expresarlas. Esto con la finalidad de expresar cómo fue que nos sentimos durante la actividad y sobre todo poder crear esa reflexión consigo mismos en los alumnos de la forma que comúnmente ellos expresan sus emociones y cómo la representan con sus compañeros, amigos o familiares. Para esto se les pidió a los alumnos que tomaran asiento, así en forma de círculo en sus mesas, para explicarles que finalmente realizaremos con este círculo de reflexión, donde tenían la oportunidad de expresar lo que sentían o pensaban de la actividad.

Este círculo se llevó a cabo por medio de las siguientes preguntas, las cuales se plasman en el siguiente diálogo:

D.F: ¿Les gustó la actividad?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Alumno I: Bien.

Alumno J: Normal.

Alumna S: Muy bien.

D.F: ¿Creen que es muy importante conocer y expresar nuestras emociones?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Por qué?

Alumno S: Para desahogarnos.

Alumno CL: Para sentirnos bien y en paz.

D.F: ¿Ustedes como comúnmente expresan sus emociones?

Alumno I: Cuando estoy alegre grito o brinco.

Alumno S: Cuando estoy enojado, no le hablo a nadie y me pongo en modo serio.

Alumno J: Yo cuando estoy enojado o triste, las expresé por medio del llanto.

D.F: ¿Como la representan o manejan con las personas que están en ese momento?

Alumna F: Cuando estoy enojada la expresé por medio de la cara.

Alumno J: Yo no le hablo a nadie si estoy enojado o frustrado.

Durante la realización de las actividades se logró reflexionar acerca de la manera en cómo se estuvo llevando la actividad y la forma del impacto que se tuvo en los alumnos en el desarrollo de la actividad.

En esta actividad consiste en que los alumnos identificaran las emociones con las situaciones que se les estuvo leyendo, para después plasmarla en el círculo relacionándolo también con un color que para ellos mismos representan esa emoción. Durante el desarrollo de la actividad se observó un interés al tema y a la misma actividad, dentro de las indicaciones que se les dieron, lograron seguirlas y percibirlas. Como también se pudo observar la creatividad y cada detallito de cada alumno le ponía a cada cara de la emoción y sobre todo los colores que para ellos representaba esa emoción. Dentro de las dificultades que se presentaron fue en el momento de la identificación de la emoción en cada situación.

De acuerdo de lo que sea abordado y explicado dentro de lo que es la autorregulación, esta dimensión le permite a las personas responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas, como por ejemplo, (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión), así como también nos da la oportunidad de crear distintas estrategias de regulación emocional, como es la relajación, respiración y diálogo interno.

Como lo he mencionado anteriormente Bisquerra (2009), dice que esta dimensión es un elemento esencial de la educación emocional, ya que está compuesto por aspectos como la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad, etc (p.15).

Entonces esta habilidad permite al alumno responder de manera adecuada a distintas situaciones emocionales intensas, como por ejemplo, (estrés, frustración, cansancio, enfado, miedo, etc.)

De acuerdo a la habilidad que se estuvo trabajando en esta actividad, recordemos que el Plan de Estudios 2017, Aprendizajes Clave, menciona que esta habilidad implica reconocer un impacto que una expresión emocional puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, así como también el poder comprender cómo las respuestas de las emociones pueden enfatizar o moderar los estados emocionales de uno mismo y de los demás.

Dentro de las acciones que se observaron en mi actividad con los alumnos fueron de utilidad porque me permitió darme cuenta de lo que debo de reforzar y fortalecer dentro de sus habilidades socioemocionales, para que en las demás actividades ya las tome en cuenta para ayudar a mis alumnos mejor.

Dentro de los resultados que se obtuvieron en esta actividad, se logró observar que los alumnos si identifican y conocen las emociones, así como también se logró que los chicos las relacionarán con las diferentes situaciones y luego las plasmarán en los círculos, esto tuvo resultado y se plasmó en las caritas que los alumnos realizaron, donde algunos alumnos sus caritas más frecuentes fueron de

enojo, tristeza y alegría. También se observó los colores que los alumnos plasmaban y representaban cada emoción, por ejemplo, había alumnos que la emoción de enojo la ponían de color naranja y la tristeza la coloreaban de amarillo. También esta actividad permitió observar la forma de la cara de la emoción y como ellos lo expresaban y plasman en cada círculo. Un ejemplo de lo anterior, es por ejemplo, un alumno la emoción de enojo la plasmaba en la parte de la boca, dibujos de mucha furia, como si decía algo la carita.

Esta actividad permitió que los alumnos identificaran, conocieran y plasmaran las distintas emociones en una cara, reconociéndolas en una situación que comúnmente suceden durante nuestra vida cotidiana. Como también se tuvo la oportunidad de conocer los colores de las emociones, donde los alumnos identificaron distintos colores en las emociones que para ellos mismos creían que esos colores representan esas emociones.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra la forma de explicación del tema, considero que en esta parte me faltó fortalecer en el aspecto de tocar este tema más a fondo, más reflexivo, un poco más claro, tal vez usando más ejemplos de la vida diaria.

Otra área de oportunidad y creo que es muy importantes es adaptarme a las necesidades de mis alumnos, ya que al momento de apuntar las situaciones en el pizarrón, no tome en cuenta que hay alumnos en m grupo que escriben más lento que otros y eso hizo que se retrasaran un poco la actividad, al igual con los alumnos que tienen dificultad en la escritura. Aquí como parte de la reconstrucción

de la actividad, lo que haría es tener las situaciones impresas y ya que los alumnos sólo peguen en su libreta y después la carita que realizaron.

Plan de intervención 3: “Autonomía emocional”

Para este plan de intervención se tomó en cuenta 2 habilidades emocionales, las cuales son: Iniciativa personal y Liderazgo y apertura.

Dentro de la nueva escuela mexicana también se tomaron en cuenta diversos aspectos curriculares que complementaron con el diseño de mis planeaciones didácticas, los cuales son los siguientes:

Sesiones: 2

Campo Formativo:

- De lo humano y lo comunitario.

Eje Articulador:

- Inclusión
- Pensamiento crítico
- Interculturalidad Crítica

Procesos de desarrollo de aprendizaje (PDA):

Reconoce nuevos intereses, habilidades y necesidades, propias y de las demás personas, con la finalidad de replantear metas individuales y grupales en favor del bienestar común.

SESIÓN 1

Nombre: Espejo mágico

Habilidad: Iniciativa personal

Fecha de aplicación: martes 25 de febrero del 2025

Tiempo: 1 hora

Asistencia: 12 alumnos, 4 niñas y 8 niños

Esta actividad se llevó a cabo el día martes 25 de febrero del 2025, en el aula de 3 grado de secundaria, con un total de 12 alumnos, 4 niñas y 8 niños, la

actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles, ¿Cómo están?, ¿Cómo se encuentran?, para posteriormente pasarles lista y anotar la fecha del día de hoy. (Anexo 12. Planeación didáctica de la dimensión de Autonomía emocional)

Para comenzar el tema se realizó una lluvia de ideas acerca de lo que las emociones y su forma de expresarlas y sentirlas, como tema nuevo y como parte también de una retroalimentación se les explicó sobre que lo era la autonomía emocional y lo que conllevaba durante su proceso, como por ejemplo en qué consiste la habilidad que íbamos a trabajar , esto con la finalidad de poder rescatar los conocimientos previos que ellos principalmente saben y recuerdan de todo lo que conlleva sentir y expresar las emociones, esta lluvia de ideas se realizó por medio de las siguientes preguntas, que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo:

Tema: Autonomía emocional

D.F: ¿Recuerdan que era la autonomía emocional?

Alumno S: Yo no recuerdo nada.

Alumno I: Si, creo que era un proceso emocional.

Alumno E: Sabe.

Tema: Las cualidades.

D.F: ¿Saben que es una cualidad?

Alumno S: Los valores.

Alumno CI: Algo bueno de ti.

Alumna S: Si son los valores.

En esta pregunta se les explicó lo que era una cualidad y cómo se refleja en la misma persona, por medio de lo que les gusta o les fascina hacer.

D.F: ¿Cuáles serán sus cualidades?

Alumna A: Creativa.

Alumno S: Inteligente.

Alumno J: Amabilidad.

Alumna F: Responsable y creativa.

Tema: Mis características de mi personalidad.

D.F: ¿Cuál es la mejor característica que los define como persona?

Alumno I: Mis valores.

Alumno CI: Mi inteligencia.

Alumna F: Mi creatividad.

Alumno S: Mis actitudes y comportamientos.

De acuerdo a lo anterior se realizó una explicación sobre lo que era la autonomía emocional y su relación con nuestras habilidades socioemocionales, así como también se les volvió a retomar este tema de las habilidades y de la manera en cómo fortalecerlas en nuestra vida diaria, por medio de nuestra actitud y comportamientos. Principalmente en nuestro bienestar personal y emocional.

Después de lo anterior se les repartió una hoja de información, dicha hoja se les explica con más claridad acerca del tema que se les explicó, la cual en esta hoja se les explica todo lo que hablamos y explicamos, esta hoja de información tuvieron que colorear, recortar y pegar en su libreta de formación.

Posteriormente les explique la actividad que íbamos a realizar en relación con la primera habilidad que se les habló al principio y con relación a la dimensión de autonomía emocional. La cual lleva por nombre “Espejo mágico”, cuya finalidad fue que los alumnos lograran identificar y conocer características y cualidades personales de uno mismo y la de los demás, esto para poder fortalecer el autoconocimiento y el conocimiento del resto, para lograr una autonomía emocional.

Como primera indicación fue que sacaran un lápiz o lapicero, para que después se tomaran 3 minutos para que pensarán en sus habilidades que ellos creían que tienen. Posterior a cada alumno se les repartió 2 post-it de diferentes colores, en uno de ellos se les pidió que escribieran esas habilidades que pensaron en esos 3 minutos, posterior se les volvió a dar otros 3 minutos para que pensarán sus debilidades que ellos creían que tenían. Al igual los tenían que apuntar en el otro post-it que se les entregó. Después y como segunda indicación se les pidió que se pusieran de pie, a cada alumno se les volvió a entregar 2 post-it de diferentes colores, se les explicó que tenían que buscar a un alumno para identificar y anotar en uno de los post-it, una habilidad que ellos veían de esa persona, esta habilidad la tenían que anotar en la espalda del compañero, esto para hacer referencia a un espejo hipotético, donde los alumnos identifican sus propias cualidades y a la vez identifican las de los demás, cada alumno tenía que tener todas las cualidades de todos sus compañeros. Esta actividad se volvió a repetir ahora con las debilidades que encontraban e identificaban de sus compañeros. (Anexo 13. Sesión 1, realización de los post-it con sus habilidades y debilidades)

Al finalizar esta dinámica cada alumno tenía el trabajo de leer sus propios papelitos y relacionarlo con los papelitos que les escribieron sus compañeros, esto con la finalidad que los alumnos identificaran y reflexionaran de lo que pensaban de uno mismo a lo que los demás pensaban de él y qué emociones le trajo consigo esta dinámica, al finalizar esta actividad se realizó una serie de preguntas como parte de una reflexión, las cuales son las siguientes que van acompañadas del siguiente diálogo:

D.F: ¿Cómo te sentías mientras el resto escribía en tu espalda?

Todos: Bien.

Alumno S: Asustado, porque no sabía si era bueno o malo lo que me iba a escribir.

Alumno E: Bien, alegre.

Alumno I: Alegre, porque me escribieron cosas buenas.

D.F: ¿Coincide lo escrito por ti y lo escrito por el resto?

Todos: Nooooo.

Alumno I: En algunas.

D.F. ¿Por qué?

Alumno S: Son pensamientos diferentes.

Alumno CI: Son cosas muy diferentes.

Se finalizó esta primera actividad de autonomía emocional con un pequeño círculo de reflexión sobre la importancia de conocer nuestras habilidades y debilidades, para conocer nuestras emociones y poder sentir las y expresarlas con conocernos físicamente y mentalmente. Esto con la finalidad de expresar cómo fue que nos sentimos durante la actividad y sobre todo poder crear esa reflexión consigo mismos en los alumnos, sobre la importancia de conocernos a nosotros mismos. Para esto se les pidió a los alumnos que tomaran asiento, así en forma de círculo en sus mesas, para explicarles que finalmente realizaremos con este círculo de reflexión, donde tenían la oportunidad de expresar lo que sentían o pensaban de la actividad.

Este círculo se llevó a cabo por medio de las siguientes preguntas, las cuales se plasman en el siguiente diálogo:

D.F: ¿Les gustó la actividad?

Todos: Síiiii.

D.F: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Alumno I: Bien.

Alumno J: Normal.

Alumna S: Muy bien.

D.F: ¿Creen que es importante conocer nuestras habilidades y debilidades?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Por qué?

Alumna A: Para conocer nuestras capacidades.

Alumno I: Para saber en cómo somos buenos.

Alumno CL: Para saber y conocer en qué somos capaces.

Durante la realización de la actividad se logró reflexionar acerca de la manera en cómo se estuvo llevando la actividad y la forma del impacto que se tuvo en los alumnos en el desarrollo de la actividad.

Esta actividad consistió en que los alumnos lograran reconocer sus propias habilidades y debilidades, esto con la finalidad de poder fomentar el conocimiento de uno mismo, pero a la vez reconocer su propio crecimiento personal y una identidad como personas, que es lo que busca principalmente la habilidad de iniciativa personal con la que se trabajó en la actividad, relacionada con la dimensión de autonomía emocional.

Durante el desarrollo de la actividad se observó un interés al tema y a la misma actividad, dentro de las indicaciones que se les dieron, lograron seguirlas y percibir las. Como también se observó diversas dificultades que se presentaron al momento de pensar e identificar sus propias habilidades principalmente, en esta parte fue donde se les dificultó más, porque ellos mismos me decían que estaban más fáciles encontrar las debilidades que las mismas habilidades, en este aspecto se les apoyó diciéndoles a cada alumno, las habilidades que a la maestra titular y a mi veíamos de los alumnos, de esta manera los alumnos lograron realizar mejor la actividad.

De acuerdo con lo que sea abordado y explicado dentro de lo que es la autonomía emocional, permite una capacidad para tomar decisiones y actuar de forma más responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.

También esta dimensión nos permite una mejor confianza en nuestras capacidades para manejar y ejercer un control sobre las situaciones que nos afectan diariamente en nuestra vida, trayendo como resultado un sentido de autoeficacia que todo lo anterior se refiere a este concepto.

Como lo mencione en los apartados anteriores, Bisquerra (2009), dice que esta dimensión se relaciona con la autogestión personal, y que a la vez se van incluyendo o se va formando diversas micro competencias, como por ejemplo, una autoestima, una motivación, una autoeficacia emocional, entre otros. (p.15)

De acuerdo a la habilidad que trabajamos en esta actividad y concordando con lo que menciona Bisquerra, esta permite este crecimiento personal y una identidad, trabajando con las micro competencias, esto con el fin de que reconozcan sus propias capacidades y realizar diferentes acciones que les ayuden a valerse por sí mismos de acuerdo con su edad, sus habilidades, cualidades y sobre todo que conozcan también sus debilidades y trabajen en ello.

Dentro de las acciones que se observaron en mi actividad con los alumnos fueron de utilidad porque me permitió darme cuenta de lo que debo de reforzar y fortalecer dentro de sus habilidades socioemocionales, para que en las demás actividades ya las tome en cuenta para ayudar a mis alumnos mejor.

Dentro de los resultados que se obtuvieron en esta actividad, se logró observar que algunos alumnos si identifican sus habilidades y debilidades, mientras que otros se les dificulta identificar y reconocer las habilidades o debilidades, y otros no logran reconocer ninguno de los 2 aspectos, esto porque recordemos que mi grupo es muy diverso en discapacidad y tengo ciertos alumnos que por su discapacidad se les dificulta con más trabajo reconocer tanto sus habilidades como sus debilidades, en este aspecto como se mencionó anteriormente se estuvo trabajando con ellos de la manera en que la maestra titular y yo, les estuvimos diciendo a cada quien las habilidades y debilidades que nosotras

veíamos de los alumnos. Antes se les explicó que era una habilidad, una debilidad y una cualidad y sobre todo como se refleja en la personalidad.

Esta actividad permitió que los alumnos identificaran y reconocieran sus propias habilidades, debilidades y cualidades, así como también les permitió conocerse a sí mismos y también conocer a sus demás compañeros, entendiendo que todos tenemos habilidades, cualidades y sobre todo debilidades, que es muy importante trabajar con cada aspecto para lograr una reflexión crítica personal y sobre todo definir su identidad personal. Considero que los alumnos si lograron cumplir con el propósito de la actividad, porque se logró construir un ambiente positivo y de confianza entre todos, esto por medio de que reconocieron e identificaron las habilidades, cualidades y debilidades de sus compañeros. y como también se logró fomentar el autoconocimiento personal y del resto. Se pudo observar que los mismos alumnos se sorprendían y se emocionaban al momento de leer sus por post-it e incluso comentaban que no creían que pensarán y describieran de esa manera a ellos, aquí puedo rescatar que los alumnos lograron un nivel de confianza y comunicación entre ellos, al momento de poder describir e identificar las cualidades como las debilidades de sus compañeros.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra el adaptarme a las necesidades de mis alumnos, en el aspecto de la realización de los post-it, ya que no tome en cuenta que tengo alumnos que se les dificulta la escritura, entonces me tuve que repartir en 3, porque mientras estaba con uno, los demás solo me gritaban o se desesperaban, entonces como parte de mi área de oportunidad lo que haría era

juntarme con los 3 y hacer un mismo trabajo, para tener la misma atención para todos. Otra puede ser que le pueda imprimir las habilidades, debilidades y cualidades y ya ellos solo remarcaban las palabras. En ese momento lo que realice fue terminaba con uno y ya solo tenía de trabajo de remarcar las letras, en ese aspecto se trabaja así con ellos, pero por atender a uno, los demás se me van o se desvían del tema y yo creo que esa sería mi posible reconstrucción de esta actividad.

SESIÓN 2

Nombre: Hola, ¿quién soy?

Habilidad: Liderazgo y apertura

Fecha de aplicación: jueves 27 de febrero del 2025

Tiempo: 1 hora

Asistencia: 11 alumnos, 4 niñas y 7 niños

Esta actividad se llevó a cabo el día jueves 27 de febrero del 2025, en el aula de 3 grado de secundaria, con un total de 11 alumnos, 4 niñas y 7 niños. la actividad se inició dándoles la bienvenida y los buenos días a los alumnos, preguntándoles, ¿Cómo se encuentran en día de hoy?, ¿Cómo están?, para posteriormente pasar lista y anotar la fecha del día de hoy.

Para comenzar el tema se realizó una lluvia de ideas acerca de las personas que los motivan, les dan seguridad, los hacen felices, etc. y sobre todo de las diferentes emociones que los hacen sentir cuando están con esas personas. Como también sobre la forma en cómo expresamos y sentimos cada emoción. Esta lluvia de ideas se realizó por medio de las siguientes preguntas, que a continuación se incluyen en el siguiente diálogo:

Tema: Personas que te motivan

D.F: ¿Tienes personas que te motivan?

Todos: Si.

Tema: Mi motivación y mis sentimientos y emociones

D.F: ¿Y te sientes motivado por esa persona?

Todos: Si.

D.F: ¿Por qué?

Alumno S: Porque me inspira.

Alumno I: Porque es mi guía.

Alumna A: Porque es mi ejemplo.

D.F: ¿Qué emoción les causa cuando ven a esa persona?

Alumna Ab: Alegría por verla.

Alumno S: Alegría.

D.F: ¿Qué sienten cuando los motivan a salir adelante o aconsejarlos?

Alumno J: Mucha alegría.

Alumna IN: Alegría y nostalgia cuando me dicen cosas bonitas.

De acuerdo a lo anterior se realizó nuevamente una explicación sobre lo que era la autonomía emocional y su relación con las habilidades socioemocionales, así como también se volvió a retomar este tema de las habilidades y sobre todo se les explicó la habilidad de liderazgo y apertura que trabajamos en esta sesión.

Posteriormente les expliqué la actividad que íbamos a realizar en relación con la segunda habilidad que se les habló al principio que a su vez pertenece a la dimensión de autonomía emocional y el propósito que tenía esta actividad. La cual lleva por nombre “Hola, ¿Quién soy?”, cuya finalidad fue que los alumnos

identificaran su fuente de motivación, por medio conocer sus deseos, aficiones, habilidades, personalidad, para mejorar su propio conocimiento y el del resto.

Como primera indicación fue sacaran un lápiz o lapicero, para después entregarle a cada alumno su hoja de trabajo, que dicha hoja está dividida en 4 cuadros, en el primer cuadro tenían que dibujar o escribir e identificar su motivación, ya sea en una persona, una meta o una cosa específica. En el segundo cuadro tenían que escribir o al igual dibujar personas que les dan seguridad o confianza, en el tercer cuadro son las personas que valoran mucho y en el último cuadro son personas o cosas que los hacen felices.

En esta actividad se les explicó primeramente lo que consiste y se les estuvo explicando cada cuadro. Se les dio la opción de que escribieran o dibujaran, esto se realizó pensando en mis alumnos que se les dificulta la escritura, a ellos se les pidió específicamente que tratarán de dibujar en cada cuadro correspondiente, de manera general se les estuvo apoyando de la manera en que se les explicaba y se les ponía ejemplos en cada cuadro.

Como segunda indicación se les dio el tiempo de 2 minutos para pensar en alguna motivación propia y la escribieran en el primer cuadro, en este apartado escribían a su mamá, papá, tíos y abuelos. En el segundo cuadro también se le pedía que se tomaran un tiempo para pensar en aquellas personas que le dan seguridad, en esta parte la mayoría de los alumnos escribían sus papás, sus abuelos, hermanos, primos, etc. En el tercer cuadro tenían que poner personas que valoran mucho, algunos alumnos ponían a sus papás, abuelos, amigos, etc. y en el último cuadro tenían que poner que o quienes los hacen felices, la mayoría de lo alumnos ponían a sus abuelos, sus mascotas, sus amigos, sus papás y en caso de otros aspectos, ponían el juego o sus gustos. (Anexo 14. Sesión 2, trabajo realizado por los alumnos)

Como última indicación se les pidió que colorearan, recortaran y pegaran su hoja de trabajo en su libreta de formación, para que después se realizara un espacio de participación para que los alumnos tuvieran la oportunidad de poder

compartir y expresar su trabajo realizado, mientras que los demás identificáramos las emociones que su compañero expresa al hablar de su trabajo y de las personas o cosas que él plasmó en su trabajo.

Dentro de esta actividad, se les encargó de tarea a los alumnos que plasmaran en una cartulina, sus habilidades, sus debilidades, sus cualidades y de lo que ellos quieren llegar hacer en un futuro, esto con la finalidad de que cada alumno identificara y conociera parte de su persona, reconociendo habilidades, debilidades como también cualidades, en esta actividad se obtuvo 6 trabajos como respuesta de esta tarea. (Anexo 15, trabajo realizado por los alumnos de tarea)

Se finalizó esta primera actividad de autonomía emocional con un pequeño círculo de reflexión sobre la importancia de nuestra fuente de motivación y sobre todo identificar aquellas personas que nos brindan seguridad, confianza y felicidad. Como también esta actividad permitió a los alumnos conocer sus habilidades, debilidades y cualidades. Esto en relación con nuestras emociones les dio la oportunidad de poder sentir, expresar aquellas emociones que nos hacen reaccionar cuando pensamos en esa persona.

Este círculo de reflexión tuvo como finalidad expresar cómo nos sentimos durante la actividad y sobre todo crear esa reflexión consigo mismos en los alumnos, sobre la importancia de conocernos a nosotros mismos. Para esto se les pidió a los alumnos que tomaran asiento, así en forma de círculo en sus mesas, para explicarles que finalmente realizaremos con este círculo de reflexión, donde tenían la oportunidad de expresar lo que sentían o pensaban de la actividad.

Este círculo se llevó a cabo por medio de las siguientes preguntas, las cuales se plasman en el siguiente diálogo:

D.F: ¿Les gustó la actividad?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Alumno I: Bien.

Alumno J: Normal.

Alumna S: Muy bien.

Tema: Importancia de tener una motivación.

D.F: ¿Creen que es importante tener una motivación en nuestra vida?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Por qué?

Alumno S: Para tener un ejemplo a seguir.

Alumno CL: Para tener a alguien quien nos escuche.

Alumno I: Para tener un apoyo extra y que nos ayude cuando lo necesitemos.

D.F: ¿Creen que es importante conocer y tener presente siempre nuestras habilidades, debilidades y cualidades?

Todos: Siiii.

D.F: ¿Por qué chicos?

Alumno J: Para conocernos mejor.

Alumna IN: Para saber nuestras capacidades.

Durante la realización de la actividad se logró reflexionar acerca de la manera en cómo se estuvo llevando la actividad y la forma del impacto que se tuvo en los alumnos en el desarrollo de la actividad.

Estas actividades consistieron en que los alumnos primeramente lograran identificar su fuente de motivación y de aquellas personas que para ellos son importantes para ser un ejemplo a seguir, y como parte de la segunda actividad consistió también en identificar sus cualidades, debilidades y habilidades. Dentro de la habilidad de liderazgo y apertura que se trabajó en estas 2 actividades, fue que identificaran distintos puntos de vista propios de una manera reflexiva y considerar los de los demás, esta habilidad está relacionada con la dimensión de autonomía emocional.

Durante el desarrollo de la actividad se observó un interés al tema y a la misma actividad, dentro de las indicaciones que se les dieron, lograron seguirlas y percibir las. Como también se observó que la mayoría de los alumnos en su tablita, mencionan mucho a sus padres, abuelos, tíos, amigos, primos, como parte de su

fuentes de motivación, con ciertos alumnos, plasmaron que su fuente de motivación es un gusto o un hobby que a ellos les llama la atención.

Dentro de las dificultades que se presentaron fueron principalmente con los alumnos que tienen dificultades en escribir, aunque su indicación fue que dibujaran, aun así se presentaron diversas dificultades en el aspecto que no podían dibujar ciertos aspectos como su familia o personas en general.

De acuerdo con lo que sea abordado y explicado dentro de lo que es la autonomía emocional, esta nos permite desarrollar una capacidad para tomar buenas decisiones responsables, esto buscando el bien para sí mismo y sobre todo para los demás. También esta dimensión permite una confianza en nuestras capacidades para manejar un control sobre las situaciones que nos afectan en nuestra vida, trayendo como resultado un sentido de autoeficacia que todo lo anterior se refiere a este concepto.

Como lo mencione en los apartados anteriores, Bisquerra (2009), dice que esta dimensión se relaciona con la autogestión personal, y que a la vez se van incluyendo o se va formando diversas micro competencias, como por ejemplo, una autoestima, una motivación, una autoeficacia emocional, entre otros (p.15).

De acuerdo a la habilidad que trabajamos en esta actividad y concordando con lo que menciona Bisquerra, esta permite a las personas el poder identificar los puntos de vista propios de una manera más reflexiva y como también considerar los de los demás. Como también esta habilidad les permite desarrollar una capacidad de vincularse con otros de una manera más colaborativa, esto con la finalidad de mejorar su entorno, participar activamente en los asuntos que les afectan principalmente a ellos.

Dentro de las acciones que se observaron en mi actividad con los alumnos fueron de utilidad porque me permitió darme cuenta de lo que debo de reforzar y fortalecer dentro de sus habilidades socioemocionales, para que en las demás actividades ya las tome en cuenta para ayudar a mis alumnos mejor.

Dentro de los resultados que se obtuvieron en esta actividad, se logró observar que los alumnos si identifican su fuente de motivación y de las personas que a ellos le brindan esa seguridad, esa confianza y ese apoyo que para ellos significa mucho. Hubo alumnos donde necesitaban más apoyo en explicarles o volverles a dar las indicaciones nuevamente, porque recordemos que mi grupo es muy diverso en discapacidad y tengo ciertos alumnos que por su discapacidad se les dificulta realizar ciertos trabajos o entender al 100% la actividad. En esta actividad no se presentaron muchas dificultades en cuestión a la realización del trabajo, sólo dificultades en el tiempo de la actividad, que al último se nos acabó el tiempo, ya que era hora de salida, en ese momento solo se les pidió a los alumnos que recortaran y pegaran en su libreta de formación el trabajo realizado. En este mismo trabajo se realizó ajustes en relación a los alumnos que tienen dificultad en la escritura, donde a ellos se les dio la indicación que dibujaran en vez de escribir.

Esta actividad permitió que los alumnos identificaran y reconocieran su fuente de motivación, esto para crear una conciencia en la importancia de tener presente siempre nuestra fuente de motivación quien nos ayuda a guiar nuestro camino, en relación con nuestras emociones y con las demás habilidades que vimos, esta habilidad ayuda a desarrollar una capacidad de diálogo y sobre todo participar en los asuntos que les afectan a ellos mismos y tener una capacidad para enfrentarlos, tomando en cuenta tu autoconocimiento de emociones, tu buena regulación que esta ayuda a enfrentar estos asuntos o situaciones de manera más reflexiva y con un pensamiento crítico. Por último la autonomía emocional, que como ya vimos esta permite desarrollar una capacidad para tomar decisiones y actuar de manera responsable ante situaciones de reacciones diferentes emociones. Considero que los alumnos si lograron cumplir con el propósito de la actividad, ya que si identificaron su fuente de motivación, sus deseos, sus aficiones, sus habilidades, esto tuvo como parte de la finalidad de esta actividad, mejorar y crear su propio conocimiento y también el del resto.

De acuerdo a las acciones que se llevaron a cabo durante la práctica educativa, se logró reflexionar y cuestionar de las áreas de oportunidad que surgieron a partir de mi reflexión y evaluación propia, estas áreas de oportunidad serán consideradas como parte de una reconstrucción de acciones para las siguientes actividades que tendrán el fin de mejorarlas y llevarlas a cabo.

Dentro de estas acciones se encuentra el adaptarme a las necesidades de mis alumnos, en el aspecto de la realización del cuadro, ya que como mencioné anteriormente se hizo un ajuste principalmente en los alumnos que tienen dificultad en escritura, lo que se realizó en ese momento fue que los alumnos plasmaran el trabajo por medio del dibujo, por lo cual me di cuenta de que por las dificultades de mis otros alumnos y en comparación a los que si logran escribir, esa fue mi área de oportunidad en realizar las adaptaciones, para la cual en la siguiente actividad tendrá en consideración esto.

Otra área de oportunidad es el manejo del tiempo, el controlar el tiempo mejor en la realización del trabajo, ya que a la mera hora se nos terminó el tiempo porque era hora de salida y lo que se realizó en ese momento fue que recortaran y pegaran en su libreta de formación el trabajo realización para su revisión previa.

3.4 Resultados

Este apartado tiene como objetivo dar a conocer los resultados de cada uno de los logros y habilidades que los alumnos lograron desarrollar y llevar a cabo a través de las actividades aplicadas dentro del plan de acción.

Los resultados que se obtuvieron fueron a través de las diversas actividades que se implementaron dentro del plan de acción buscando fortalecer y conocer las habilidades socioemocionales de los alumnos, las cuales fueron implementadas

en los meses de diciembre 2024 y febrero 2025, las cuales me permitieron conocer y fortalecer cada una de las habilidades de mis alumnos, así como también permitieron que los alumnos lograran conocerla, fortalecerlas y llevarlas a cabo.

Dentro de cada una de las actividades utilicé una lista de cotejo que me permitió identificar lo que han logrado y avanzado dentro de cada dimensión y habilidad socioemocional. A continuación, se muestra la gráfica en donde se logra observar cuántos alumnos logran, en proceso o no realiza.

Resultados de evaluación inicial del diagnóstico:

Al inicio de la investigación se realizaron unas evaluaciones iniciales de diagnóstico esto así con el objetivo de poder identificar la problemática planteada dentro del alumnado.

De acuerdo a los resultados obtuvimos una gran variabilidad en los resultados entre niños y niñas, recordemos que se realizó el test TMMS-24 y a su vez permitió utilizar una estadística descriptiva que divide y compara diferentes resultados que hay entre niños y niñas. Trayendo como resultado que en el grupo de niños se mostró que es necesario trabajar más las dimensiones de percepción (Autoconocimiento) y comprensión (Autonomía), en cambio en la de regulación (Autorregulación) salió más alta que las otras 2 dimensiones.

A diferencia del grupo de las niñas, en su caso se necesita fortalecer las 3, pero con mayor énfasis en la dimensión de regulación (Autorregulación), que a diferencia de los niños, ellos salieron más alto que las niñas en regulación. En las otras 2 dimensiones salieron ambos niños y niñas con una adecuada percepción (Autoconocimiento) y comprensión (Autonomía), entonces se entendió que por los

resultados, la problemática estuvo más en las 2 primeras habilidades, que son en el autoconocimiento y la autorregulación dentro de la convivencia que sucede en el aula.

A continuación, se muestran los resultados de los niños:



Gráfica 1. Resultados de acuerdo a la evaluación inicial de diagnóstico en los niños.

Retomando los resultados que se obtuvieron nos indica que en los niños, el promedio más alto está en el aspecto emocional de regulación (Autorregulación) con un promedio de 36, teniendo con un rango máximo de 36, que nos da como resultado una excelente regulación. En segundo lugar está el aspecto de comprensión (Autonomía) con un promedio de 28.8, teniendo como un rango máximo de 36, que nos da como resultado una adecuada comprensión. Y por último está el aspecto de percepción (Autoconocimiento) con un promedio de 26.2,

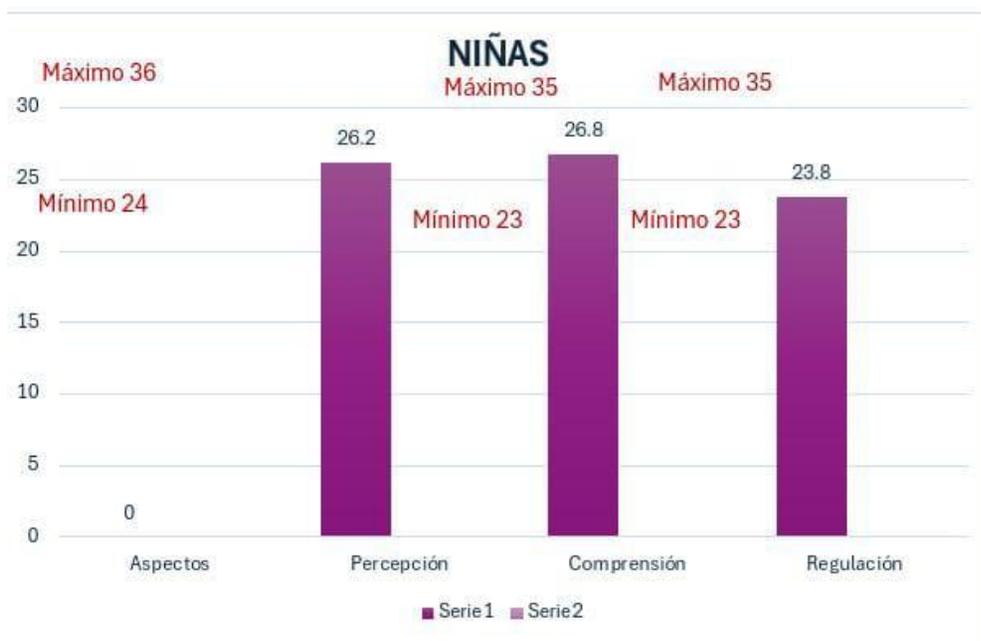
teniendo con un rango máximo de 33, que nos da como resultado una adecuada percepción.

Dentro de la gráfica se puede observar que el mayor puntaje en los resultados de la prueba está en el aspecto emocional de regulación, de manera individual de los 5 alumnos a quienes se les hizo la prueba, se observó que solo 3 alumnos superan el límite del rango máximo y mientras solo 2 se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional.

En el aspecto de comprensión (Autonomía) se observa en la gráfica que ocupa un segundo lugar con una diferencia de 7 puntos al aspecto de regulación (Autorregulación) y con una diferencia de 2 puntos al aspecto de percepción (Autoconocimiento), dentro del aspecto de comprensión de manera individual de los 5 alumnos a quienes se les hizo la prueba, se observó que solo un alumno supera el límite del rango máximo y mientras solo 4 alumnos se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional.

Y por último se encuentra el aspecto de percepción (Autoconocimiento), donde se observa de manera individual de los 5 alumnos a quienes se les hizo la prueba, que solo un alumno se encuentra en el rango límite del máximo, mientras se observa a un solo alumno también que se encuentra en el rango mínimo del aspecto de percepción (Autoconocimiento). Solo 3 alumnos se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional.

A continuación, se muestran los resultados de las niñas:



Gráfica 2. Resultados de acuerdo a la evaluación inicial de diagnóstico en las niñas.

Retomando los resultados que se obtuvieron nos indica que en las niñas, el promedio más alto está en el aspecto emocional de comprensión (Autonomía) con un promedio de 26.8, teniendo con un rango máximo de 35, que nos da como resultado una adecuada comprensión. En segundo lugar está el aspecto de percepción (Autoconocimiento) con un promedio de 26.2, teniendo como rango máximo de 36 que nos da como resultado una adecuada percepción. y por último el aspecto de regulación (Autorregulación) con un promedio de 23.8, teniendo con un rango de máximo de 35, que nos da como resultado que debe de mejorar su regulación.

Dentro de la gráfica se puede observar que el mayor porcentaje en los resultados de la prueba está en el aspecto emocional de comprensión (Autonomía), de manera individual de las 5 alumnas a quienes se les hizo la prueba, se observó

que sola una alumna se encuentra en el rango límite del mínimo del promedio, mientras que 4 alumnas se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional. En el aspecto de percepción (Autoconocimiento) se observa que ocupa un segundo lugar con una diferencia de 6 décimas del promedio del aspecto emocional de comprensión y con una diferencia de 3 puntos respecto al aspecto de regulación.

Dentro del aspecto de percepción (Autoconocimiento) de manera individual de las 5 alumnas a quienes se les hizo la prueba, se observó que sola una alumna supera el límite del rango máximo, mientras una alumna se encuentra por debajo del promedio del límite del rango de mínimo. y por último solo 3 alumnas se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional.

Finalmente se encuentra el aspecto de regulación (Autorregulación), donde se observa de manera individual de las 5 alumnas a quienes se les hizo la prueba, que 3 alumnas se encuentran por debajo del promedio del límite del rango de mínimo y solo 2 alumnas se encuentran dentro del rango mínimo y máximo en el aspecto emocional.

Dentro de mi investigación se tenía muy claro el propósito el cual era el identificar las habilidades socioemocionales de los alumnos, esto con el fin de poder fortalecer y fomentar cada habilidad en los alumnos en las diversas actividades del plan de acción. Siento que si se logró identificar las habilidades socioemocionales con los alumnos que asistieron ese día, porque se logró y se consiguió conocer las habilidades socioemocionales que tienen y que les faltan fortalecer a cada alumno, esto para poder encontrar, reflexionar y explicar la problemática que enfrenta mi grupo.

Por otro lado, el test si se pudo adaptar a mi grupo de acuerdo a las preguntas, ya que se les bajó el nivel de entendimiento, para que ellos lo podían entender claramente. Por otro lado siento que me hubiera gustado y hubiera sido benéfico

contar con la asistencia de todos los alumnos, para que haber observado el avance completamente de todo el grupo.

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.

Dimensión de autoconocimiento emocional:

Sesión 1

“Conociendo mis emociones”

En los resultados de la sesión 1, “Conociendo mis emociones” se observa que de acuerdo a la asistencia que fueron 11 alumnos de 15 alumnos, el 90% de los alumnos lograron reconocer las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza, desagrado y sorpresa), el 70% de los alumnos lograr nombrar sus propias emociones e identifican sus sensaciones que las provocan, el 60 % de los alumnos lograran sentir las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar y finalmente el 80% de los alumnos lograron analiza y recordar los diferentes episodios emocionales que han vivido, siendo así se logra cumplir el propósito de la actividad.

A continuación, se muestran los resultados de la actividad:

Tabla 8. Instrumento de evaluación grupal con resultados de la sesión 1 “Conociendo mis emociones.

Criterios	Lo lograron	No lo lograron	En proceso
Los alumnos si reconocen las emociones básicas (alegría, miedo, enojo, tristeza) e identifica cómo se siente ante distintas situaciones.	X		
Nombran las propias emociones e identifican la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.			X
Identifican cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta.	X		
Analiza episodios emocionales que han vivido, considerando elementos como causas, experiencia, acción y consecuencias.			X

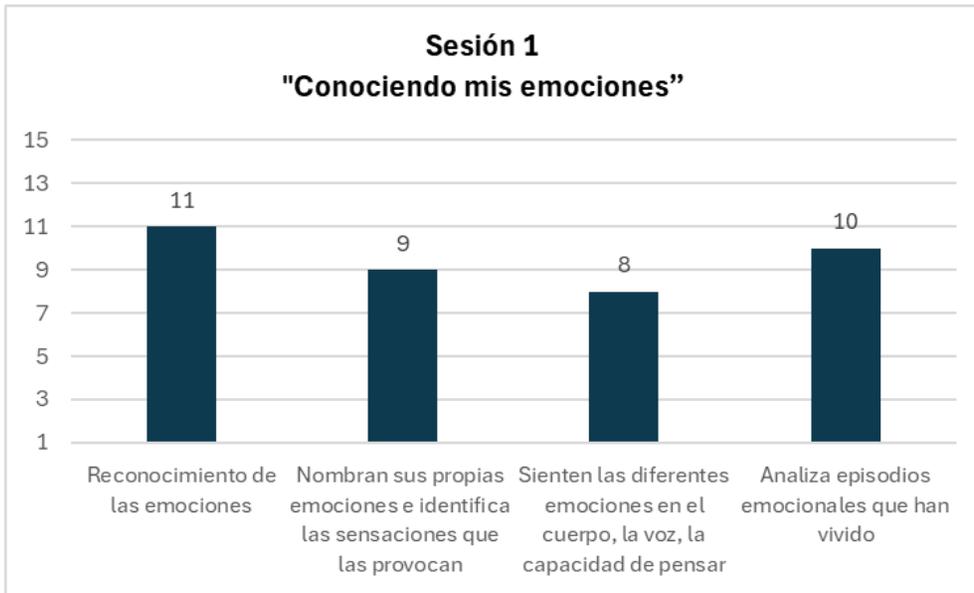
Para poder obtener estos resultados se trabajó por medio de una tabla y gráficas las cuales me permitieron saber el resultado del avance dentro de esta actividad.

A continuación, se muestran los resultados

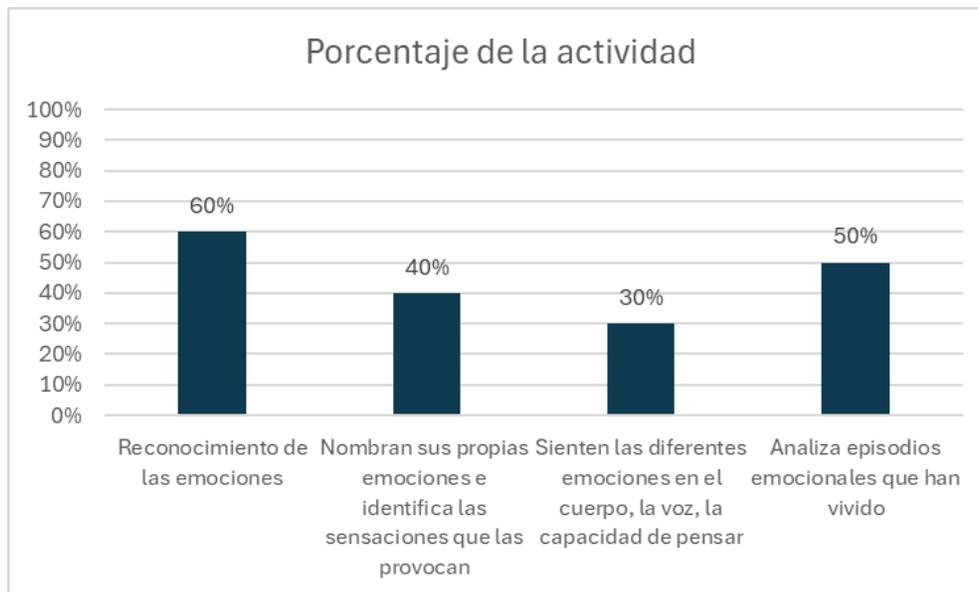
:

Tabla 9. Puntajes y porcentajes de la sesión 1 “Conociendo mis emociones

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Reconocimiento de las emociones	11	60%
Nombran sus propias emociones e identifica las sensaciones que las provocan	9	40%
Sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar	8	30%
Analiza episodios emocionales que han vivido	10	50%



Gráfica 3. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 4. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.

Sesión 2

Actividad de “Emocionari” y película de intensamente 2”

En los resultados de la sesión 2, Actividad de “Emocionari” y película de intensamente 2, se observa que de acuerdo a la asistencia que fueron 11 alumnos de 15 alumnos, el 60% de los alumnos lograron reconocer cuándo necesitan estar en calma, el 60% de los alumnos lograr reconocer cuando están agitados y cuando están en calma, el 70% de los alumnos lograron identificar las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas, y calma y finalmente el 40% de los alumnos demuestran una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo, siendo así se logra cumplir el propósito de la actividad.

A continuación, se muestran los resultados de la actividad:

Tabla 10. Instrumento de evaluación grupal con resultados de la sesión 2 “Actividad de emocionari y película de intensamente 2”.

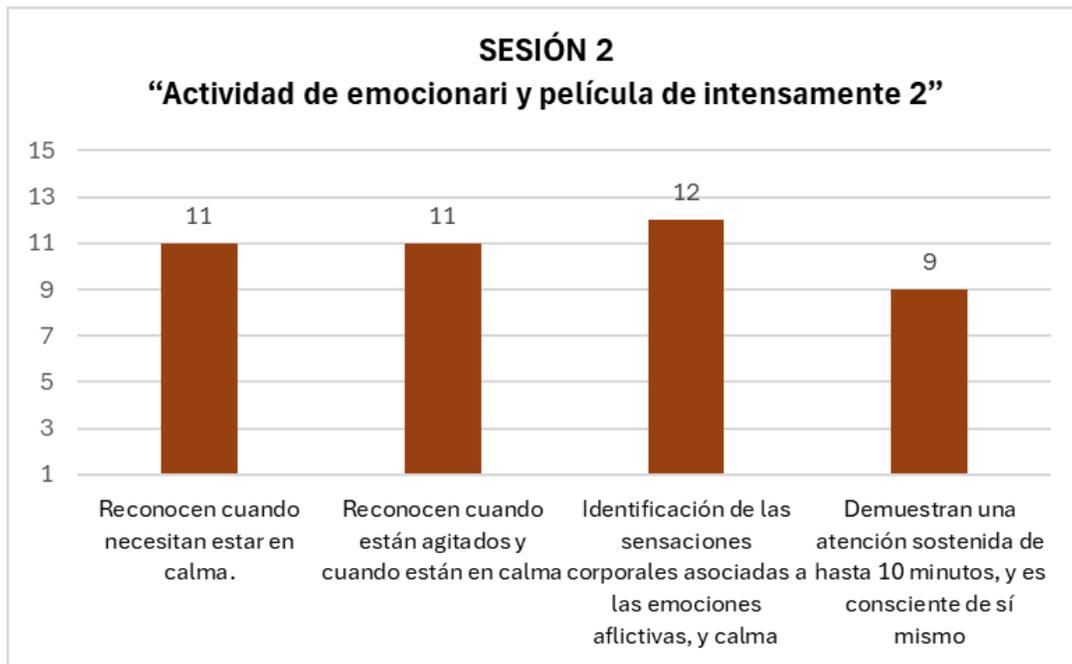
Criterios	Lo lograron	No lo lograron	En proceso
Reconocen cuando necesitan estar en calma.	X		
Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconocen cuando están agitados y cuando están en calma			X
Identifican las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas, y calma y enfocan la mente en momentos de estrés			X
Demuestran una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones.			X

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

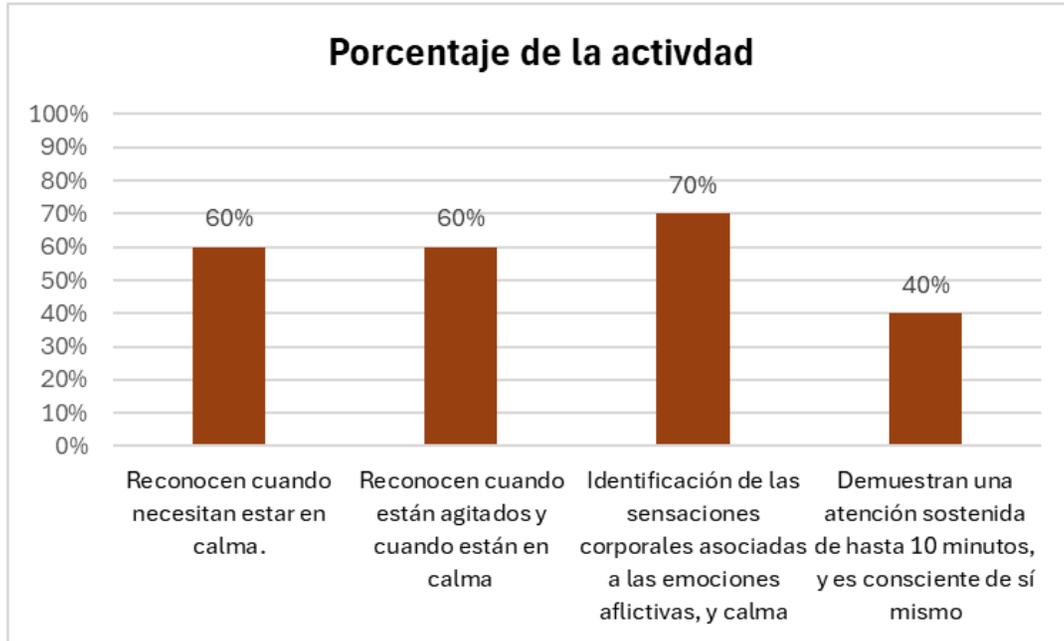
A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 11. Puntajes y porcentajes de la sesión 2 “Actividad de emocionari y película de intensamente 2”.

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Reconocen cuando necesitan estar en calma.	11	60%
Reconocen cuando están agitados y cuando están en calma	11	60%
Identificación de las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas, y calma	12	70%
Demuestran una atención sostenida de hasta 10 minutos, y es consciente de sí mismo	9	40%



Gráfica 5. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 6. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.

Dimensión de autorregulación emocional:

Sesión 1

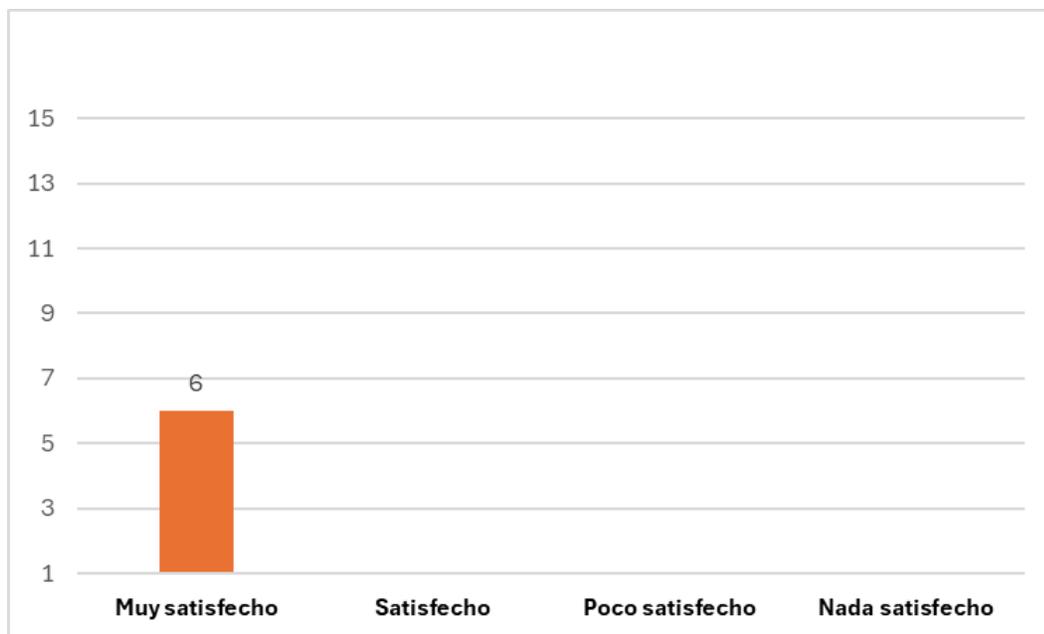
Actividad de padres

En los resultados de la actividad para padres, plática para padres, Técnicas de regulación y su importancia en el desarrollo emocional”, como parte de las habilidades emocionales, se observa que de acuerdo a la asistencia de madres que fueron 6 mamás de 15 mamás, hubo satisfacción e interés por el tema, por las madres de familia que asistieron.

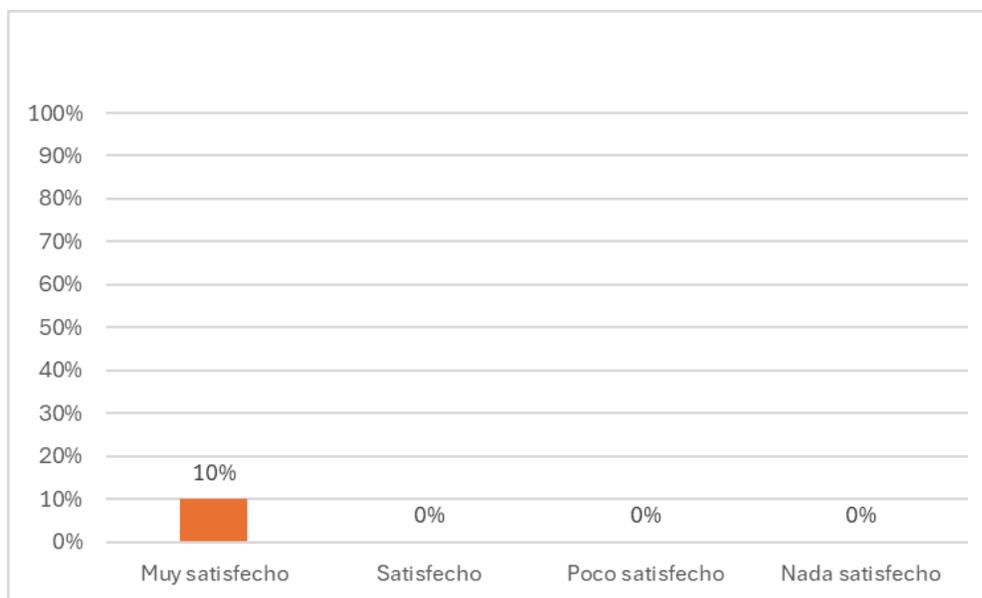
Como parte de la evaluación se realizó un cuestionario, el cual se les pidió a las madres de familia que lo contestaran al final de la actividad. Esto con el objetivo de evaluar el interés y la satisfacción que trajo la plática para padres.

A continuación, se muestran los resultados por cada pregunta de la actividad:

¿Qué tan satisfecho está con el contenido de la plática de regulación emocional y su relevancia para apoyar el bienestar emocional de su hijo?

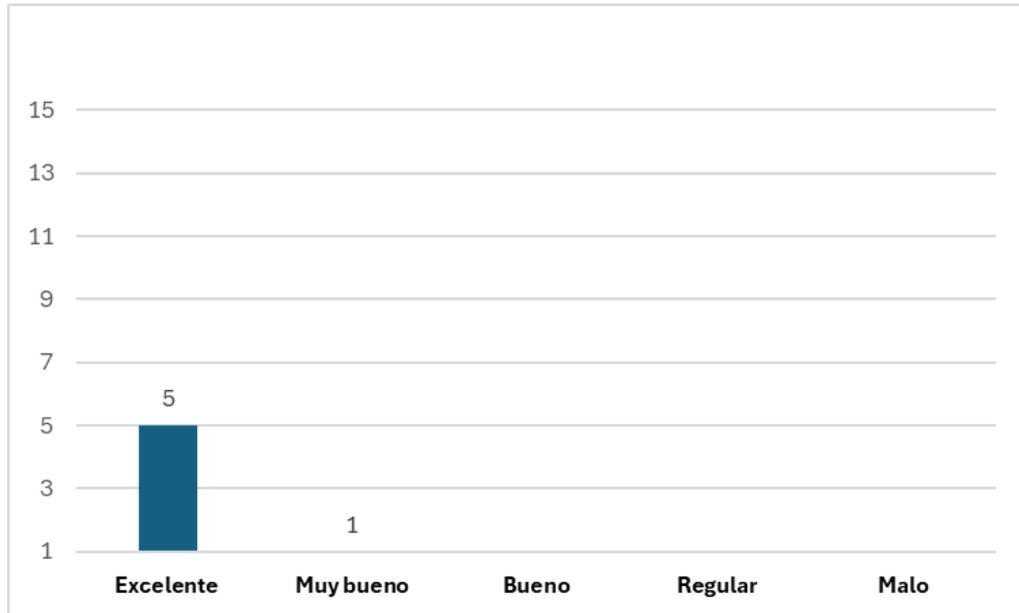


Gráfica 7. Resultados de avance en esta actividad.

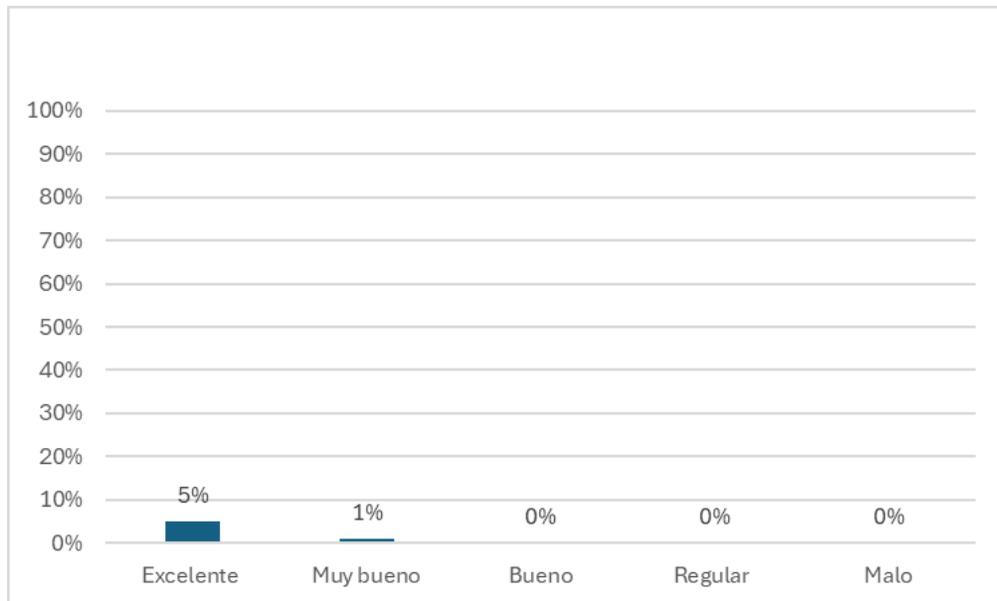


Gráfica 8. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.

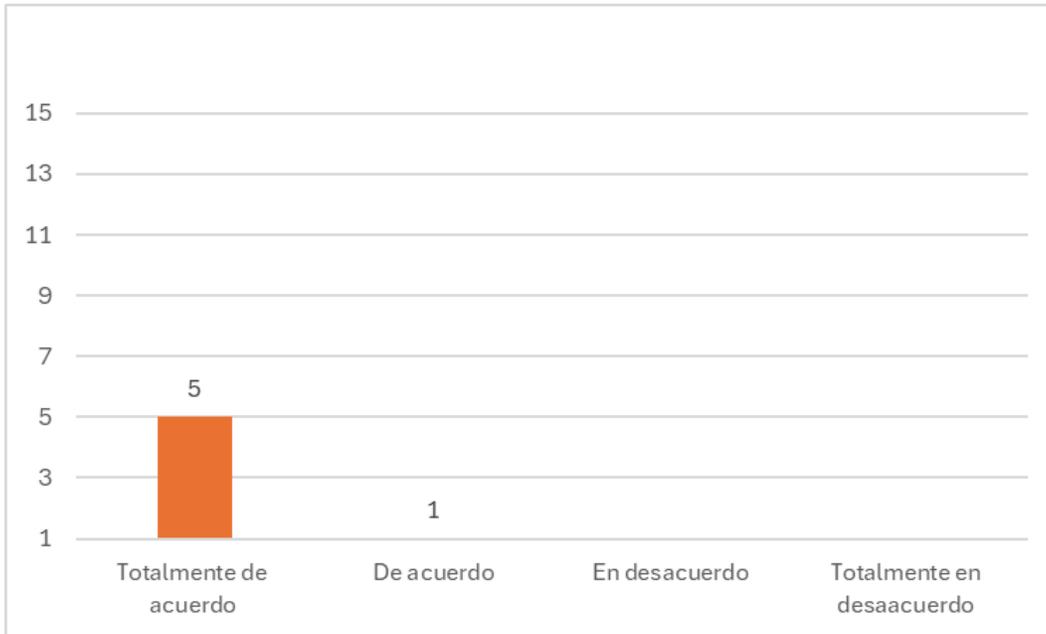
¿Cómo calificaría esta plática de técnicas de regulación emocional en general?



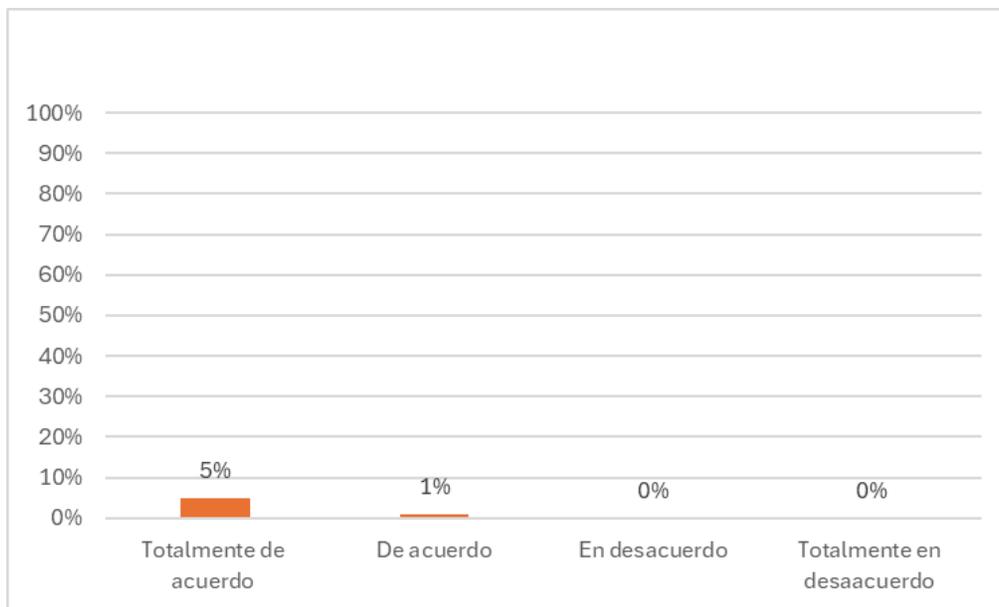
Gráfica 9. Resultados de avance en esta actividad,



Gráfica 10. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.
 ¿Considera que los conocimientos y técnicas aprendidas en la plática son aplicables en su vida cotidiana y en la de su hijo?

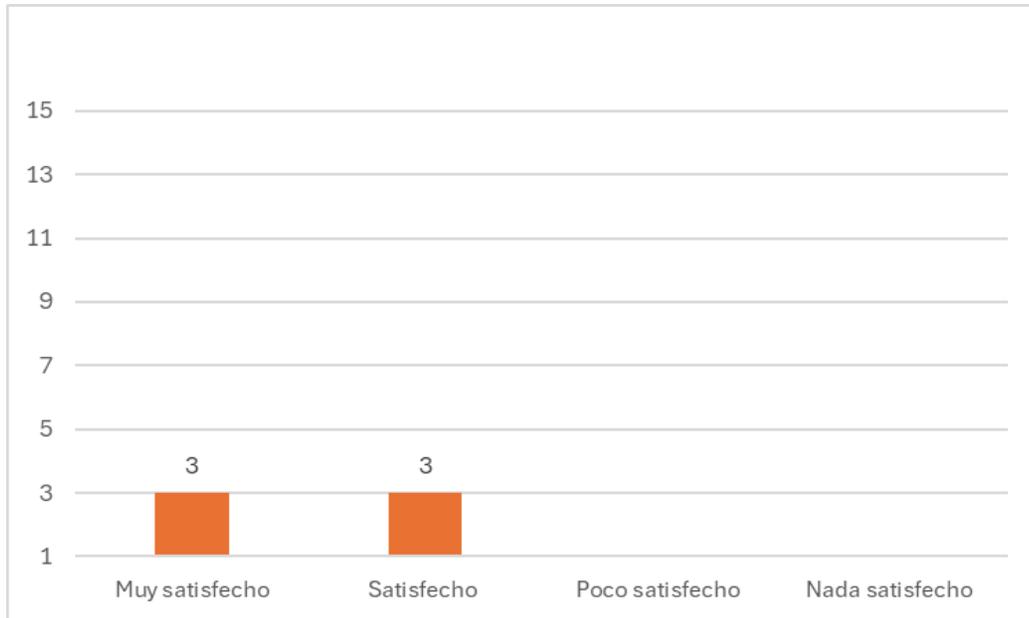


Gráfica 11. Resultados de avance en esta actividad.

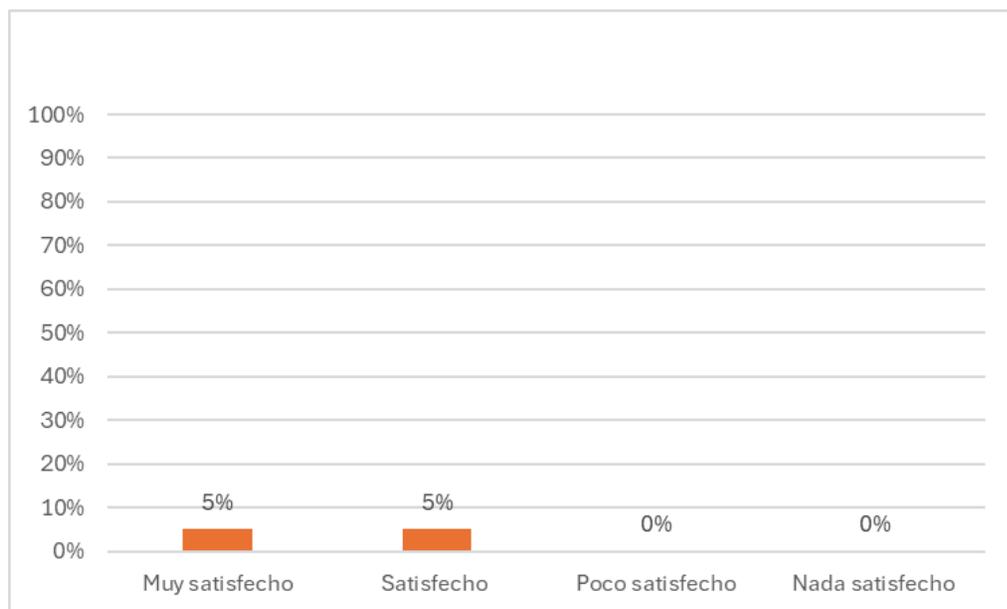


Gráfica 12. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.

¿Qué tan satisfecho está con la participación de su hijo en la plática y su interés en aprender técnicas de regulación emocional?



Gráfica 13. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 14. Porcentaje de resultados que se obtuvieron en esta actividad.

Sesión 2

“Mascaritas de emociones”

En los resultados de la sesión 2, “Mascaritas de emociones”, se observa que de acuerdo a la asistencia que fueron 11 alumnos de 15 alumnos, el 40% de los alumnos lograron reconocer y nombrar situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo., el 40% de los alumnos logran Identificar situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas, el 60% de los alumnos logran reconocer el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás, el 50% de los alumnos logran Identificar cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción y finalmente el 50% de los alumnos responden con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.

A continuación, se muestran los resultados de la actividad:

Tabla 12. Instrumento de evaluación grupal con resultados de la sesión 2 “Mascaritas de emociones”.

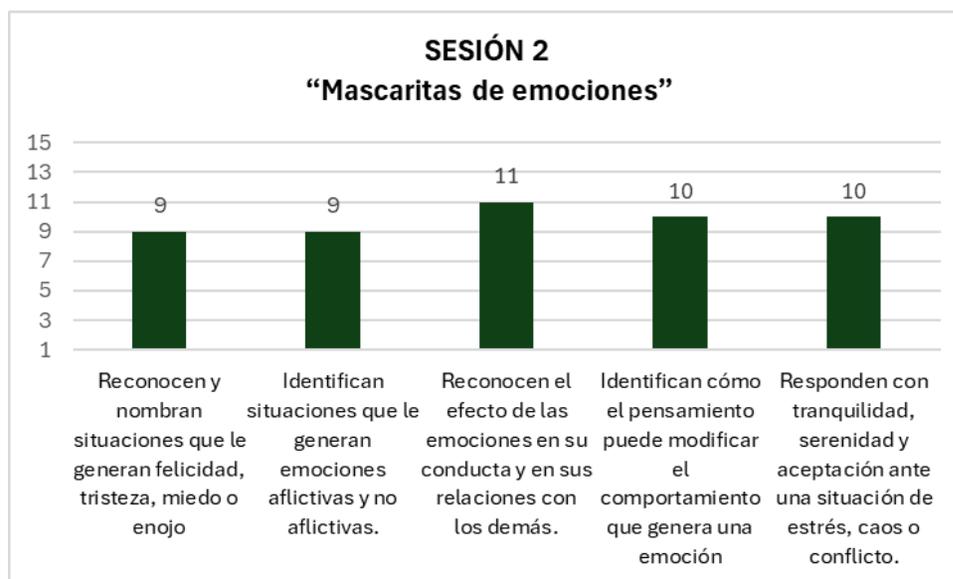
Criterios	Lo lograron	No lo lograron	En proceso
Reconocen y nombran situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo	X		
Identifican situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas y las comparte.			X
Reconocen el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.			X
Identifican cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.	X		
Responden con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.			X

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

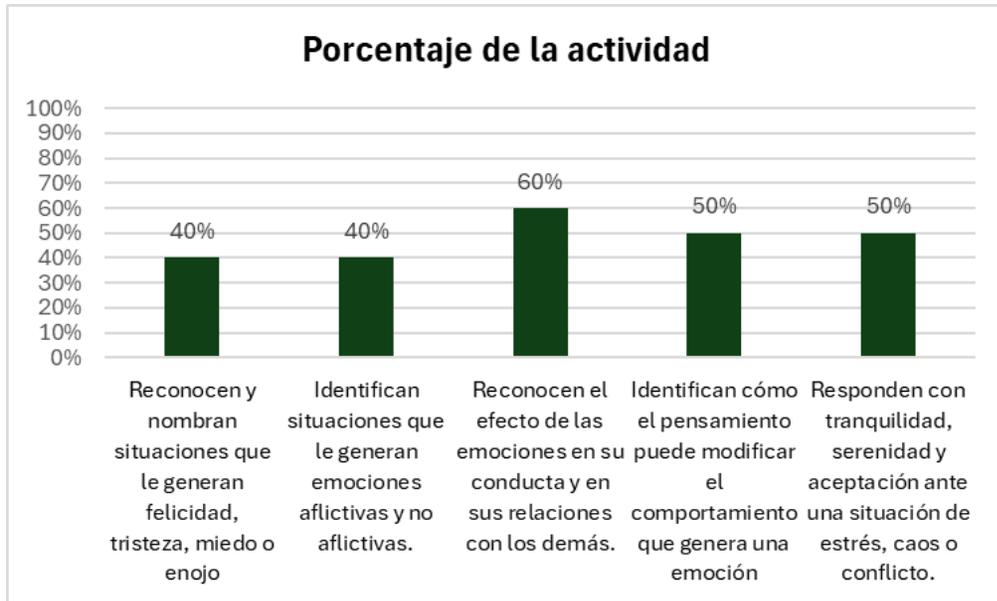
A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 13. Puntajes y porcentajes de la sesión 2 “Mascaritas de emociones”.

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Reconocen y nombran situaciones que le generan felicidad, tristeza, miedo o enojo.	9	40%
Identifican situaciones que le generan emociones aflictivas y no aflictivas.	9	40%
Reconocen el efecto de las emociones en su conducta y en sus relaciones con los demás.	11	60%
Identifican cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.	10	50%
Responden con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.	10	50%



Gráfica 15. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 16. Resultados de avance en esta actividad.

Dimensión de autonomía emocional:

Sesión 1

“Espejo mágico”

En los resultados de la sesión 1, “Espejo mágico”, se observa que de acuerdo a la asistencia que fueron 12 alumnos de 15 alumnos, el 50% de los alumnos lograron reconocer lo que pueden hacer con ayuda y sin ayuda., el 70% de los alumnos lograron reconocen y practicar hábitos para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo, el 70% de los alumnos logran distinguir lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso., el 60% de los alumnos logran evaluar y solucionar situaciones de su entorno inmediato.

A continuación, se muestran los resultados de la actividad:

Tabla 14. Instrumento de evaluación grupal con resultados de la sesión 1 "Espejo mágico".

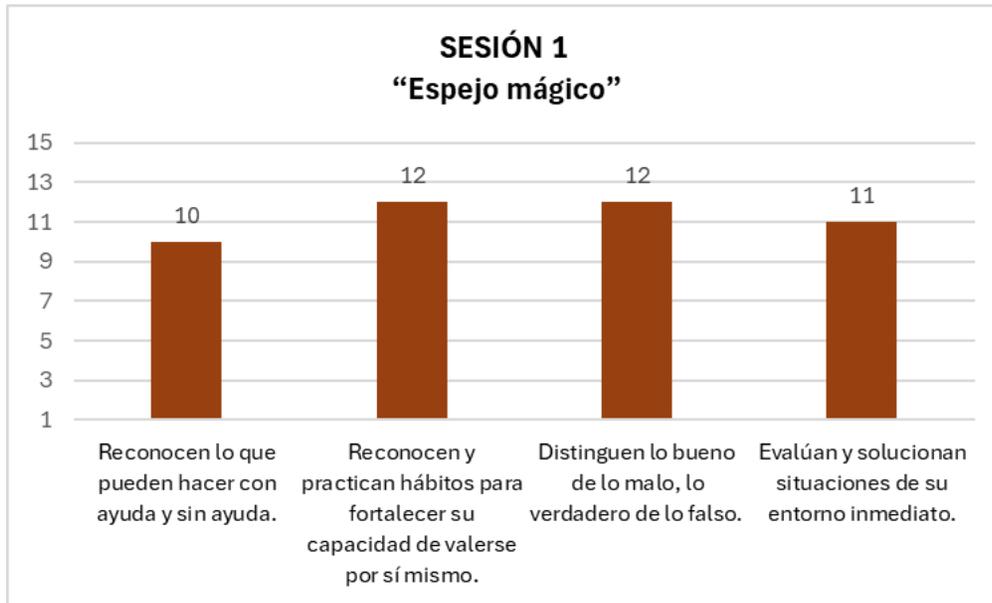
Criterios	Lo lograron	No lo lograron	En proceso
Reconocen lo que pueden hacer con ayuda y sin ayuda.	X		
Reconocen y practican hábitos para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo en diferentes ámbitos	X		
Distinguen lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.			X
Evalúan y solucionan situaciones de su entorno inmediato con base en su experiencia y creatividad			X

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

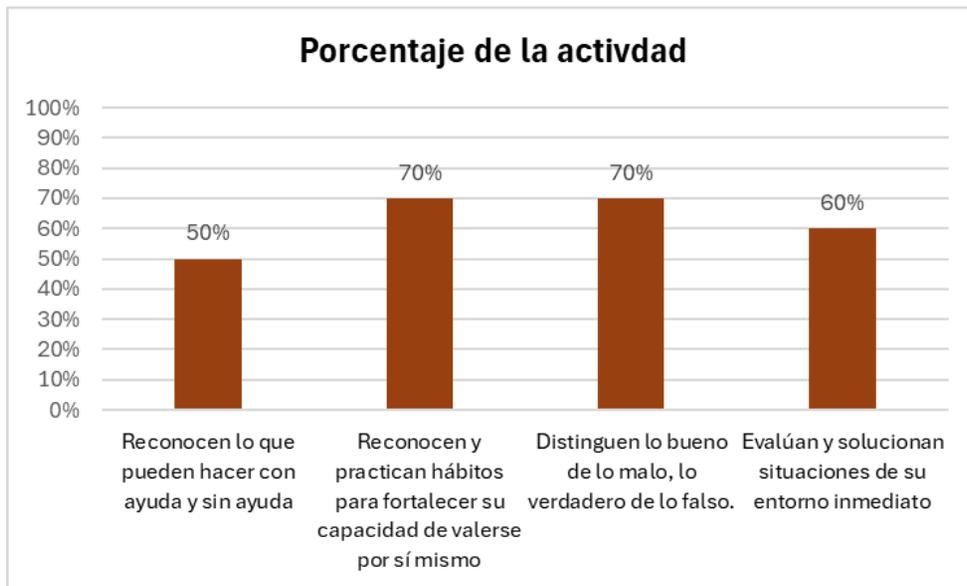
A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 15. Puntajes y porcentajes de la sesión 1 "Espejo mágico".

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Reconocen lo que pueden hacer con ayuda y sin ayuda.	10	50%
Reconocen y practican hábitos para fortalecer su capacidad de valerse por sí mismo.	12	70%
Distinguen lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.	12	70%
Evalúan y solucionan situaciones de su entorno inmediato.	11	60%



Gráfica 17. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 18. Resultados de avance en esta actividad.

Sesión 2

“Hola, ¿Quién soy?”

En los resultados de la sesión 2, “Hola, ¿Quién soy?”, se observa que de acuerdo a la asistencia que fueron 11 alumnos de 15 alumnos, el 50% de los alumnos lograron identificar y nombrar sus fortalezas, el 50% de los alumnos lograron proponer ideas de nuevas actividades que desearía llevar a cabo, el 60% de los alumnos logran expresar su punto de vista y considera el de los demás y finalmente el 60% de los alumnos vinculan sus iniciativas con las de otros y contribuyen a mejorar aspectos.

A continuación, se muestran los resultados de la actividad:

Tabla 16. Instrumento de evaluación grupal con resultados de la sesión 2 “Hola, ¿Quién soy?”.

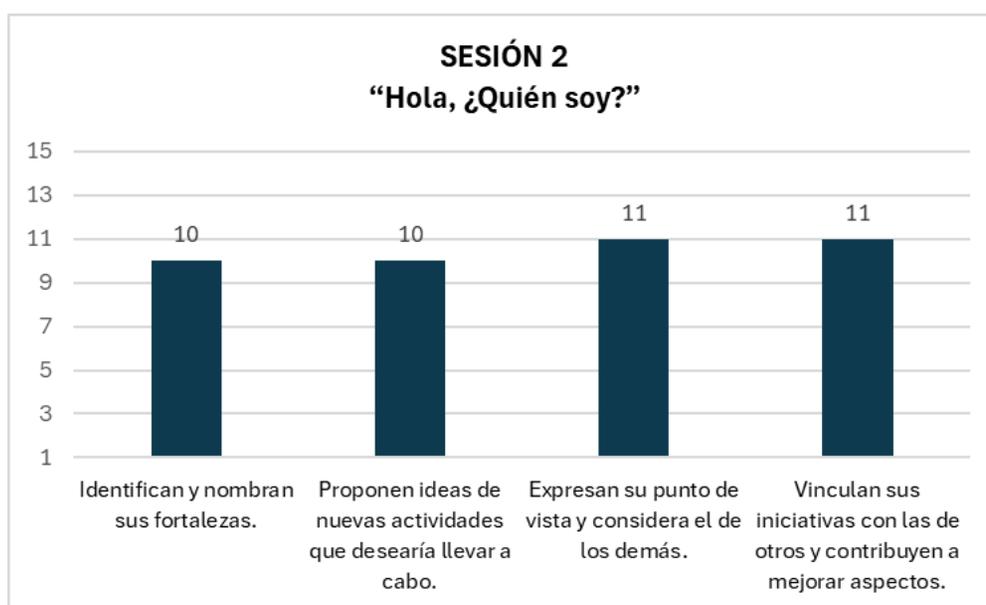
Criterios	Lo lograron	No lo lograron	En proceso
Identifican y nombran sus fortalezas.	X		
Proponen ideas de nuevas actividades que desearía llevar a cabo.			X
Expresan su punto de vista y considera el de los demás	X		
Vinculan sus iniciativas con las de otros y contribuyen a mejorar aspectos que les atañen			X

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

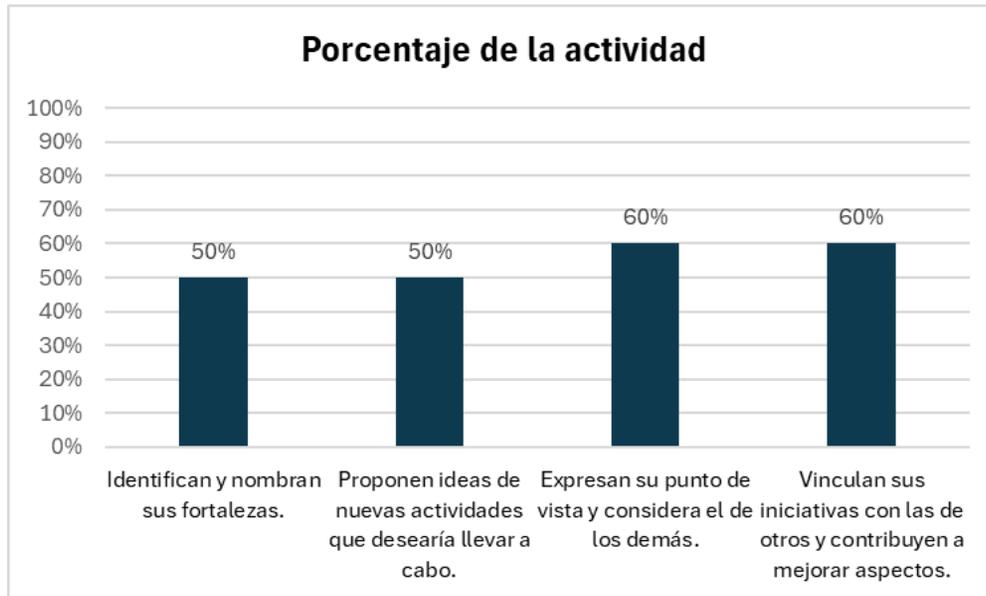
A continuación, se muestran los resultados:

Tabla 17. Puntajes y porcentajes de la sesión 2 “Hola, ¿Quién soy?”.

INDICADORES	LOGRO	PORCENTAJE
Identifican y nombran sus fortalezas.	10	50%
Proponen ideas de nuevas actividades que desearía llevar a cabo.	10	50%
Expresan su punto de vista y consideran el de los demás.	11	60%
Vinculan sus iniciativas con las de otros y contribuyen a mejorar aspectos.	11	60%



Gráfica 19. Resultados de avance en esta actividad.



Gráfica 20. Resultados de avance en esta actividad.

En conclusión y observando los resultados me siento contenta y satisfecha de ver cómo comenzó mi grupo al inicio de ciclo escolar y el avance que se lleva hasta ahora, me da satisfacción de ver y confirmar que siempre se puede, la mayor parte del grupo lograron un avance, sé que aún hay mucho potencial por poner en práctica y que muchas cosas tal vez pudieron salir mejor sin embargo, mucho de esto requería la asistencia de todos los alumnos pues la inasistencia e irregularidad de muchos de ellos afectaba el avance, sin embargo se logró concluir con satisfacción.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de realizar y completar mi informe de prácticas profesionales en el Centro de Atención Múltiple Manuel López Dávila, enfocado al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en los alumnos, para favorecer el desarrollo de su bienestar personal y emocional. Dentro de los resultados obtenidos considero que fueron significativos y demostraron cumplir con los propósitos esperados.

Al principio al enfrentar la diversidad dentro del aula representó un desafío complejo y profundamente enriquecedor, pues requirió primeramente una atención precisa y sensible para abordar el tema emocional, por las características emocionales que tiene cada alumno. Como segundo aspecto requirió el conocer y adaptarme a las necesidades, discapacidades y características de mi grupo, porque recordemos que la problemática del grupo está dentro de la convivencia y enfocado a las habilidades socioemocionales, los diferentes conflictos que suceden frecuentemente en mi grupo, impiden u obstaculizan que se lleven a cabo estas habilidades socioemocionales. Otro punto y dentro de este aspecto son las diferentes discapacidades que tiene mi grupo, porque recordemos que en mi grupo la mayoría tiene Discapacidad intelectual, Trastorno de déficit de atención con hiperactividad y Discapacidad motriz.

Llevando a cabo y superando los retos que se estuvieron presentando, fue de gran importancia presenciar cómo la investigación y la aplicación de diferentes estrategias, fueron dando buenas respuestas conforme iba avanzando la investigación y la realización del plan de acción, en el desarrollo emocional de los alumnos, esto permitió entender y comprender los beneficios y los posibles resultados que podía traer cada actividad, dentro del desarrollo emocional de cada alumno.

Un aspecto importante que puedo rescatar que fue el principal protagonista dentro del plan de acción, fue el uso de materiales didácticos, ya que le permitió a los alumnos a conocer y comprender con más facilidad el tema de las emociones y tener sobre todo un apoyo visual con más claridad, un ejemplo es el dado de las emociones, este dado le permitió a los alumnos conocerlas e identificarlas y no solo por su nombre sino también por su forma de expresarla y por su color. Además les permitió dar más opciones de la forma en que como la expresamos comúnmente y del color que para ellos representaba cada emoción. Un último ejemplo es el uso de las hojas de trabajo, que usó en cada tema que les voy a explicar, esta hoja les permitió a los alumnos comprender mejor el tema y sobre todo les ayuda a tener un apoyo de información, que cuando lo necesiten esa hoja de información está ahí para recordar el tema que se vio.

Sin embargo un punto muy importante de acuerdo a las necesidades del grupo, el material que se utilizó, les permitió que pudieran realizar las actividades sin problemas y obtener buenos resultados.

Comparando los resultados que se obtuvieron en la evaluación inicial a los resultados finales se logró observar que si se cumplieron los propósitos esperados, pues al inicio la mayor problemática en los alumnos era los conflictos recurrentes en el aula, trayendo consigo las agresiones verbales y teniendo como resultado una convivencia no tan favorable, todo esto impide que las habilidades socioemocionales se puedan desarrollar y poner en práctica dentro del aula. Sin embargo después de todo este procedimiento se logró observar que los objetivos generales y específicos se lograron concluir con satisfacción, esto para poder minimizar y eliminar la problemática a la que se presentaban y sobre todo que los alumnos conocieran desde un principio que son las emociones y cómo las podemos conocerlas, sentirlas y expresarlas de forma adecuada.

Dentro de los resultados que se lograron está precisamente dentro de la convivencia, se mostró una mejor comunicación y convivencia, en el aspecto de los trabajos en equipo, la forma en como relacionarse y cómo tratarse. En las habilidades socioemocionales, sus resultados fueron que los alumnos lograron conocer más las emociones y no solo por su nombre, sino por sus múltiples formas de expresión y por sus colores que representa cada emoción. También lograron conocer y poner en práctica la autorregulación y sus habilidades que se trabajaron, aquí específicamente logró poner en práctica las diferentes técnicas de respiración y relajación que trae consigo una respuesta emocional fuerte, como el enojo y la tristeza. y por último también les permitió conocer sus habilidades, debilidades, motivaciones, cualidades, que para esto traer consigo una respuesta emocional de lo que para ellos sienten al recordar cada aspecto.

De manera general fue un gran avance el poder trabajar juntos, convivir, trabajar en equipo y colaborar. Sobre todo el compartir y dialogar de sus emociones y sus sentires, el poder abrir su corazón y entrar en cada uno de ellos, y sobre todo el darme cuenta y reflexionar sobre su contexto familiar y personal de cada uno, que me dieron respuestas a mis preguntas de por qué se comportan así o por qué son así, el darme cuenta que sus comportamientos y actitudes pueden venir desde su familia o amigos y que esto se refleja en la escuela y con sus relaciones con los demás. Tal vez no pueda cambiar los contextos familiares ni los vínculos de mis alumnos, pero si puedo ayudarlos y apoyarlos a que ellos mismos logren conocerse, sentirse y expresarse, por medio de sus habilidades socioemocionales.

Uno de los mayores logros en este grupo mayormente fue que los alumnos obtuvieron el conocer sus propias emociones, el poder sentir las y expresarlas, aunque cabe mencionar que los resultados no fueron los mismos que todos los alumnos, por sus asistencias irregulares, pero siento que algo se les quedó dentro

de ellos y estos complementamente segura que más adelante lo pongan en práctica.

Como recomendación como docente, sería promover la expresión de emociones en los alumnos y el poder permitirte a ti mismo el involucrarte en sus emociones y en la forma en como las sienten y las expresan. Así como también el permitirte entrar en su corazón y un poco en su vida. Con eso se puede lograr responder muchas preguntas sobre su rendimiento, comportamiento o actitud que esto se refleja diariamente en el aula, por medio de cómo se comporta con sus compañeros y su calificación académica. Este punto es esencial y muy importante tomarlo en cuenta, ya que en lo personal, mi desafío más grande fue el poder adaptarme al grupo y el poder entrar en el corazón de mis alumnos, porque mis alumnos son adolescentes y en esta etapa recordemos que influyen factores en su comportamiento, actitud y emociones.

Otro punto importante y como recomendación se debe de tener un propósito específico que se puede poner en práctica todos los días y que tenga que ver con fortalecer y cuidar sus emociones, porque muchas veces no sabemos y no nos permitimos saber porque mi alumno viene triste o enojado. Todo esto permitirá que el alumno entre en una confianza emocional de maestro a alumno, y a la vez pueda abrir su corazón. Siempre hay que tener como prioridad su bienestar personal y emocional, sobre todo ayudarlos a desarrollarla, por medio de fortalecer cada habilidad y dimensión emocional.

"La verdadera educación no solo forma mentes, sino también corazones".

Viktor Frankl

V. Referencias

Álvarez. F. (2001) Inteligencia Emocional, Educación Secundaria. Edición 2. Gipuzkoa, educación emocional y social. Recuperado el 21 de septiembre del 2024 de:

<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/26/inteligencia-emocional-completisimo-programa-de-educacion-emocional-eso/programa-inteligencia-emocional-secundaria-14-16-anos/>

Arias. L. (2005). Habilidades socioemocionales de niños con discapacidad intelectual y niños con discapacidad auditiva desde la perspectiva de sus padres, de una institución de educación básica especial [tesis de licenciatura, no publicada]. Repositorio institucional continental. Recuperado el 16 de octubre del 2024 de:

https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13186/2/IV_FHU_50_1_TE_Torres_Flores_2023.pdf

Bisquerra. R. (2003) Inteligencia Emocional, Educación Secundaria. Edición 2. Gipuzkoa, educación emocional y social. Recuperado el 20 de septiembre del 2024 de:

<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/26/inteligencia-emocional-completisimo-programa-de-educacion-emocional-eso/programa-inteligencia-emocional-secundaria-14-16-anos/>

Bisquerra. R (2009). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación emocional. ISBN 978-9968-633-63-5. Recuperado el 27 de noviembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1owTtOKMUXqybQmu4oNH0TzSnnz41U1uQ/view?usp=drive_link

Bisquerra. R (2009). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación emocional. ISBN 978-9968-633-63-5. Recuperado el 28 de noviembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1owTtOKMUXqybQmu4oNH0TzSnnz41U1uQ/view?usp=drive_link

Bisquerra. R (2009). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación emocional. ISBN 978-9968-633-63-5. Recuperado el 29 de noviembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1owTtOKMUXqybQmu4oNH0TzSnnz41U1uQ/view?usp=drive_link

Bisquerra. R (2009). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación emocional. ISBN 978-9968-633-63-5. Recuperado el 19 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1owTtOKMUXqybQmu4oNH0TzSnnz41U1uQ/view?usp=drive_link

Cuartero, N. (2007). Inteligencia emocional y bienestar: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Universidad de Zaragoza 2014. Recuperado el 26 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1hlllg_eLBNlxtWtvnn7DNLwgLHy-6CM7/view?usp=drive_link

Claudio, M. L. (18 de febrero de 2020). La Nueva Escuela Mexicana (NEM), nueva reforma educativa. Recuperado el 24 de enero del 2025 de:

<https://udlondres.com/la-nueva-escuelamexicananem-nuevareforma-educativa/>

Díaz. (2005). Documento de interés. Centro de Educación a Distancia Universitaria del IUPFA. Revista Documental. Edición (2017). Recuperado el 11 de enero del 2025, de:

<https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128011.pdf>

Damasio, A. (2005). LA EMOCIÓN Y SUS COMPONENTES. Universidad de Alcalá | Grupo LEIDE – Ana Blanco Canales. Recuperado el 27 de diciembre del 2024, de:

<https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>

Díaz, F., & Hernández, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. McGraw-Hill. Recuperado el 2 de julio del 2025, de:

https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/2_%20estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf

Ekman (2003). Psicología de la emoción. Edición 1. enero (2010). Editorial Centro de Estudio Ramón Areces, S.A. Recuperado el 10 de febrero del 2025 de:

https://drive.google.com/file/d/17b9N-7gyifrw274tHpOoBgYp5NOMqMKv/view?usp=drive_link

Fernández, B y Extremera, N. (2002). La educación emocional del personal docente: Una estrategia de formación permanente. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano, 2018. Recuperado el 29 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1Fut5D0FX8PoerfMWyj1y0TcMSRr0Ox3h/view?usp=drive_link

Fuentes-Tapia, F. I. (2024, marzo). Educación Socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana: un Análisis Documental. REVISTA FORMACIÓN ESTRATÉGICA - ISSN 2805-9832. Recuperado el 30 de septiembre del 2024 de:

<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/download/117/86/165>

Gabiria, A. A., Auzmendi, B. L., Ezeiza, K. G. Inteligencia Emocional, Educación Secundaria. Edición 2. Gipuzkoa, educación emocional y social. Recuperado el 3 de octubre del 2024 de:

<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/26/inteligencia-emocional-completisimo-programa-de-educacion-emocional-eso/programa-inteligencia-emocional-secundaria-14-16-anos/>

Goleman. D. (1996) Inteligencia Emocional, Educación Secundaria. Edición 2. Gipuzkoa, educación emocional y social. Recuperado el 7 de octubre del 2024 de:

<https://www.orientacionandujar.es/2015/11/26/inteligencia-emocional-completisimo-programa-de-educacion-emocional-eso/programa-inteligencia-emocional-secundaria-14-16-anos/>

Goleman. D (1996). Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación emocional. ISBN 978-9968-633-63-5. Recuperado el 28 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1owTtOKMUXqybQmu4oNH0TzSnnz41U1uQ/view?usp=drive_link

Hué, C. (2008). Inteligencia emocional y bienestar: Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones. Universidad de Zaragoza 2014. Recuperado el 28 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1hlllg_eLBNlxtWtvnn7DNLwgLHy-6CM7/view?usp=drive_link

Nias, J. (1996) La educación emocional del personal docente: Una estrategia de formación permanente. Ministerio de Educación Pública. Instituto de Desarrollo Profesional Uladislao Gámez Solano, 2018. Recuperado el 29 de diciembre del 2024 de:

https://drive.google.com/file/d/1hlllg_eLBNlxtWtvnn7DNLwgLHy-6CM7/view?usp=drive_link

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica. Recuperado el 18 de septiembre del 2024 de:

<https://vocesnormalistas.org/2017/06/29/plan-y-programas-de-estudio-2017-sep/>

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica. Recuperado el 29 de diciembre del 2024 de:

<https://vocesnormalistas.org/2017/06/29/plan-y-programas-de-estudio-2017-sep/>

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica. Recuperado el 3 de enero del 2025 de:

<https://vocesnormalistas.org/2017/06/29/plan-y-programas-de-estudio-2017-sep/>

SEP. (2017). Aprendizajes clave para la Educación Integral. Plan y Programas de estudio para la Educación Básica. Recuperado el 20 de marzo del 2025 de:

<https://vocesnormalistas.org/2017/06/29/plan-y-programas-de-estudio-2017-sep/>

Tello, M. N. C., Pérez, R. R., Alva, C. Y. P., & Fernández, B. H. (2021). Educación Socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana: un Análisis Documental. Revista Formación Estratégica - ISSN 2805-9832. Recuperado el 30 de diciembre del 2024 de:

<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/download/117/86/165>

Teppa, S. (2006). La Investigación Acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. Revista de educación Larus. Universidad Pedagógica Experimental Libertador Venezuela, 2008. Recuperado el 18 de febrero del 2025.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006>

VI. ANEXOS

ANEXO 1. Cuestionario respondida por los padres de familia

Cuestionario para padres de familia
Habilidades socioemocionales en los alumnos:
Autoconocimiento y Auto regulación
CAM. "Manuel López Dávila"
Licenciatura en Inclusión Educativa
Docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro

Nombre del alumno: *Iker Ahmik Alvarez Tovar*

1. ¿Cree que su hijo/a es consciente de sus emociones (tristeza, enojo, alegría, etc.)?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

2. ¿Su hijo/a es capaz de controlar sus emociones cuando está en una situación estresante?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

3. ¿Qué tan a menudo su hijo/a habla con usted o con alguien más sobre cómo se siente?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Cuestionario para padres de familia
Habilidades socioemocionales en los alumnos:
Autoconocimiento y Auto regulación
CAM. "Manuel López Dávila"
Licenciatura en Inclusión Educativa
Docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro

5. ¿Su hijo/a es capaz de ponerse en el lugar de los demás y mostrar empatía?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

6. ¿Su hijo/a es capaz de pedir ayuda cuando se enfrenta a un problema?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

7. ¿Con qué frecuencia conversan en casa sobre temas emocionales, relaciones sociales o cómo afrontar problemas?

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

8. Su hijo/a se siente cómodo(a) pidiendo ayuda cuando tiene problemas para manejar sus emociones.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Cuestionario para padres de familia
Habilidades socioemocionales en los alumnos:
Autoconocimiento y Auto regulación
CAM. "Manuel López Dávila"
Licenciatura en Inclusión Educativa
Docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro

- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

9. Mi hijo(a) sabe cuándo necesita tomar un tiempo para calmarse cuando está molesto(a) o estresado(a).

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

10. Mi hijo(a) es capaz de identificar las situaciones que le generan emociones difíciles (como nerviosismo o miedo).

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

ANEXO 2. Evaluación diagnóstica por medio del test TMMS- 24 realizada por los alumnos

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indica el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxima a tus preferencias.

- No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.
- No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

- Nada de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Abri Victoria

Nº Afirmaciones	1	2	3	4	5
1 Presto mucha atención en mis sentimientos.		X			
2 Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.		X			
3 Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.		X			
4 Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.		X			
5 Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.			X		
6 Pienso en mi estado de ánimo constantemente.		X			
7 Muchas veces pienso en mis sentimientos.		X			
8 Presto mucha atención a cómo me siento.	X				
9 Tengo claros mis sentimientos.			X		
10 Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.		X			
11 Casi siempre sé cómo me siento.				X	
12 Normalmente conozco mis sentimientos hacia las personas.					X
13 Muchas veces me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.		X			
14 Siempre puedo decir cómo me siento.					X
15 A veces puedo decir que siento.				X	
16 Puedo llegar a comprender mis sentimientos.		X			
17 Aunque a veces me siento triste, puedo estar optimista.		X			
18 Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.		X			
19 Cuando estoy triste, pienso cosas buenas o malas.		X			
20 Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	X				

21 Si pienso demasiado tanto las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	X			
22 Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	X			
23 Tengo mucha energía cuando me siento feliz.				X
24. Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	X			

ANEXO 3. Planeación didáctica de la dimensión de autoconocimiento emocional

Nombre del docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro		Fase: 6		Grado y Grupo: 3° de secundaria			
Nombre de la docente titular: LEE. Violeta Beatriz Quiñones Miranda		No de sesiones: 2 sesiones					
Campo formativo: De lo humano a 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.				Promueve el entendimiento mutuo y la toma de decisiones, considerando formas de ser, pensar, actuar y relacionarse ante diferentes situaciones y contextos, para lograr un mayor bienestar personal y social			
Observaciones:				Propósitos:			
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Que los alumnos logren poner en práctica el autoconocimiento emocional, por medio de que identifiquen, conozcan y sientan sus propias emociones, para fortalecer las habilidades emocionales. 2. Que los alumnos identifiquen y expresen diferentes emociones, por medio de la expresión corporal, para lograr interpretar las emociones que comúnmente sentimos. 			
Nombre la actividad: "Autoconocimiento emocional"				Tema: Habilidades Socioemocionales			

Sesión	Actividades	Recursos
<p data-bbox="235 331 431 531">1/2 Lunes 2 de diciembre del 2024 ¿Conozco mis emociones?</p> <p data-bbox="235 573 431 667">Conciencia de las propias emociones</p>	<p data-bbox="454 331 690 363">Actividades de rutina:</p> <p data-bbox="454 363 1177 426">Se recibirá a los alumnos a las 8 de la mañana. Posteriormente, se les indicará que pasen a la rutina física en el patio de la escuela.</p> <p data-bbox="454 426 998 457">Luego, se les tomará asistencia y se anotará la fecha.</p> <p data-bbox="454 468 535 499">INICIO:</p> <p data-bbox="454 499 1136 562">Se iniciará con una lluvia de ideas, con el propósito de rescatar los conocimientos previos.</p> <ul data-bbox="495 573 1185 667" style="list-style-type: none"> • ¿Sabén qué son las emociones? • ¿Qué emociones conocen? • ¿Sabén o han escuchado qué son las habilidades emocionales? <p data-bbox="454 678 1177 772">Después, se les explicará qué son las emociones y qué son las habilidades emocionales, y cómo influyen en su bienestar emocional y personal.</p> <p data-bbox="454 783 1161 846">Para esto, se le entregará a cada alumno una hoja de información, la cual deberán recortar y pegar en su libreta de formación.</p> <p data-bbox="454 846 609 877">DESARROLLO:</p> <p data-bbox="454 888 1153 951">Posteriormente se les explicará la actividad, la cual consiste en las 2 siguientes actividades:</p> <p data-bbox="454 951 1177 1182">La primera actividad se llama "Fascos de mis emociones". Esta consiste se les repartirá a los alumnos una hoja de trabajo donde estarán dibujados 5 fascos, y cada frasco representa una emoción. Lo que los alumnos tienen que realizar es escribir dentro de cada frasco una situación que les haga sentir esa emoción. Esto con el objetivo de identificar que los alumnos se den cuenta qué emociones sienten cada vez que pasa una situación que provoca una emoción.</p> <p data-bbox="454 1192 1144 1287">La segunda actividad lleva por nombre "La silueta emocional", esta consiste en clasificar e identificar las emociones y expresiones que hacemos y sentimos en los lugares de nuestro cuerpo.</p> <p data-bbox="454 1297 1177 1560">Esta silueta emocional estará situada en el piso y alrededor de ella estarán tarjetas de diferentes expresiones que representan una emoción. Se les pedirá a los alumnos que formen un círculo alrededor de una silueta. Lo que tiene que hacer cada alumno es primero lanzar un dado que tiene una emoción en cada lado y dependiendo de la emoción que les salga, tendrán que levantar una tarjeta e identificar la expresión que se hace con esa emoción. Para después deberán ir a la silueta y pegarla en el lugar donde piensan que se siente esa emoción.</p> <p data-bbox="454 1570 544 1602">CIERRE:</p> <p data-bbox="454 1602 1177 1665">Se concluirá esta actividad construyendo un círculo de reflexión sobre la importancia de conocer nuestras emociones y saber expresarlas.</p>	<p data-bbox="1201 331 1339 394">Hoja de información</p> <p data-bbox="1201 436 1323 499">Silueta emocional</p> <p data-bbox="1201 541 1388 573">Dado emocional</p> <p data-bbox="1201 615 1388 709">Hojas de trabajo "Fascos de mis emociones"</p>

<p>2/2</p> <p>Lunes 17 de febrero del 2025</p> <p>Atención</p> <p>Actividad "Emocionari" y película de intensamente 2</p>	<p>Actividades de rutina:</p> <p>Se recibirá a los alumnos a las 8 de la mañana. Posteriormente, se les indicará que pasen a la rutina física en el patio de la escuela. Luego, se les tomará asistencia y se anotará la fecha.</p> <p>INICIO:</p> <p>Se iniciará con una lluvia de ideas, con el propósito de rescatar los conocimientos previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Sabes que es una expresión? • ¿Creen que cuando sentimos una emoción, realizamos alguna expresión? • ¿Cómo creen que puedo expresar una emoción con la cara? <p>Después, se les explicará y se le dará una introducción al tema, acerca de nuestras expresiones que realizamos en cada emoción.</p> <p>Después se les proyectará una película que habla precisamente de las emociones y su forma de sentirlas, esta película lleva por nombre "Intensamente 2".</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Posteriormente se les explicará la actividad a los alumnos, la cual consiste en jugar "Mímica", para ello primero dividiremos al grupo en dos equipos, los cuales uno estará formado por 8 integrantes, mientras el otro estará formado por 7 integrantes. Cada grupo se colocará en una parte del aula, de forma que cada equipo quede de extremo a extremo.</p> <p>Después se le pedirá a un integrante de cada equipo que pase al frente a escoger una tarjeta de una caja secreta que estará en situada en una mesa, esta tarjeta contiene dibujada una emoción. Cada alumno tendrá un minuto para identificarla y ver la forma en cómo interpretarla con su equipo.</p> <p>Se le dará 2 minutos a cada alumno para poder interpretar la emoción que les salió en la tarjeta, esto se realizará por turnos, para que cada equipo tenga la oportunidad y el tiempo para adivinar la emoción que se les está interpretando. En caso de que el equipo no alcance a adivinar, el otro equipo tiene una oportunidad para robarla. Esta actividad se repetirá hasta que las tarjetas se terminen o hasta que haya un equipo ganador.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Para terminar la actividad, cada alumno volverá a su lugar y finalmente reflexionaremos en grupo. Las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Resulta difícil interpretar e identificar emociones? • ¿Cuáles son las más difíciles? ¿Por qué? 	<p>Cañón</p> <p>Computadora</p> <p>Caja secreta</p> <p>Tarjetas de las emociones dibujadas</p>
---	--	--

ANEXO 4. Sesión 1, identificando sus emociones dentro del frasco



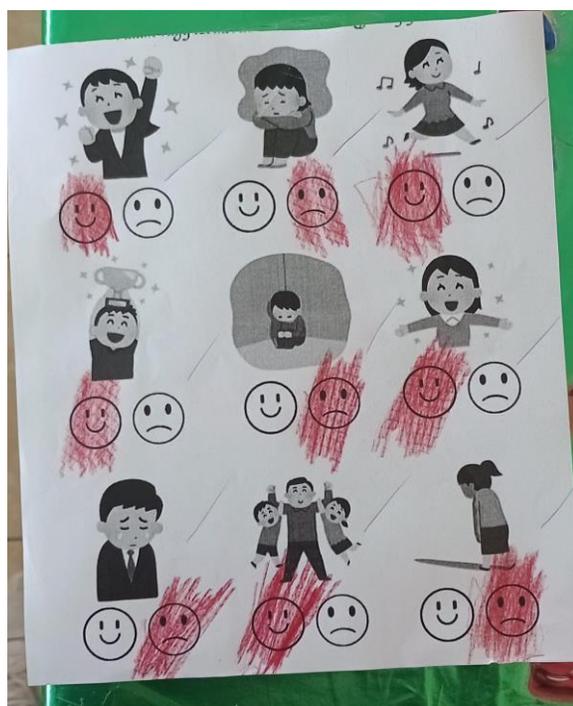
ANEXO 5. Sesión 1, identificando sus emociones dentro de la silueta



ANEXO 6. Sesión 2. Película de intensamente 2



ANEXO 7. Sesión 2, hoja de tarea realizada por los alumnos



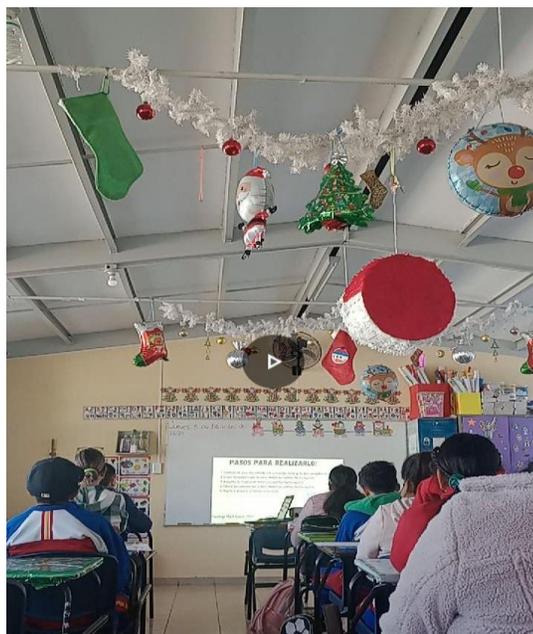
ANEXO 8. Planeación didáctica de la dimensión de autorregulación emocional

Nombre del docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro		Fase: 6		Grado y Grupo: 3° de secundaria			
Nombre de la docente titular: LEE, Violeta Beatriz Quiñones Miranda		No de sesiones: 2 sesiones					
Campo formativo: De lo humano a 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:			
Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones				Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusivas y equitativas.			
Observaciones:				Propósitos:			
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Que los padres de familia identifiquen la importancia de fortalecer diferentes técnicas de regulación emocional para sus respuestas emocionales como parte de las habilidades emocionales 2. Que los alumnos reconozcan e identifiquen las emociones, por medio de experimentarlas con diversas situaciones de la vida cotidiana, para fortalecer las habilidades emocionales. 			
Nombre la actividad:				Tema:			
"Autorregulación emocional"				Habilidades Socioemocionales			

<p>1/2</p> <p>5 de diciembre del 2024</p> <p>Plática para padres, Técnicas de regulación y su importancia en el desarrollo emocional", como parte de las habilidades emocionales.</p> <p>Regulación de emociones</p>	<p>INICIO:</p> <p>Se iniciará la actividad, presentándome con los padres de familia, para que después ellos se presentaran y que haya esa confianza.</p> <p>Después se les preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Saben o han escuchado sobre las habilidades emocionales? • ¿Para ustedes qué es la autorregulación emocional? • ¿Alguna vez han practicado alguna técnica de relajación o de respiración? <p>DESARROLLO:</p> <p>Posterior a esto se les proyectará una presentación de los temas que se revisarán los cuales son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las emociones • Habilidades emocionales • Hiperventilación • Causas y consejos • Técnicas de respiración y relajación <p>Cada tema se les explicará a los padres de familia, en caso de las técnicas de relajación y de respiración, primero se les explicará el cómo hacerlo, para después llevarla a la práctica, el total de las técnicas que se realizarán son 3 de respiración y 2 de relajación. Las cuáles son las siguientes:</p> <p>Técnicas de respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiración profunda (mano estómago y otra en corazón) Psicólogo, Francisco Javier Labrador Encinas, (1995). • Respiración 4-7-8 El doctor Andrew Weil • Respiración cuadrada Psicólogo Mark Divine, (1987) <p>Técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relajación muscular progresiva Edmund Jacobson en siglo XX • Relajación autógena El psiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz en 1930 <p>CIERRE: Se finalizará con una actividad la cual consiste en que se le repartirá a cada padre de familia un globo, se les pedirá que inflen su globo y cuando esté inflado le pongan el nombre de su hijo. Se les explicará que el globo es su hijo y que, al momento de pegarle al globo en el aire, es la forma de guiarlo, apoyarlo y ayudarlo.</p>	<p>Hoja de información para mayor claridad</p> <p>Cañón</p> <p>Computadora</p> <p>Globos</p> <p>Plumones</p>
--	--	--

Sesión	Actividades	Recursos
<p data-bbox="159 296 342 386">2/2 Martes 18 de febrero del 2025</p> <p data-bbox="159 432 302 489">Expresión de emociones</p> <p data-bbox="159 531 326 588">"Mascaritas de emociones"</p>	<p data-bbox="386 296 630 321">Actividades de rutina:</p> <p data-bbox="386 327 1127 422">Se recibirá a los alumnos a las 8 de la mañana. Posteriormente, se les indicará que pasen a la rutina física en el patio de la escuela. Luego, se les tomará asistencia y se anotará la fecha.</p> <p data-bbox="386 428 467 453">INICIO:</p> <p data-bbox="386 464 1089 520">Se iniciará con una lluvia de ideas, con el propósito de rescatar los conocimientos previos.</p> <ul data-bbox="431 531 1127 625" style="list-style-type: none"> • ¿Sabes qué emociones sienten cuando pasa una situación en tu vida? • ¿Cómo reaccionas ante una situación que te pasa? <p data-bbox="386 636 1127 762">Después a los alumnos se les explicará acerca de que existen muchas emociones con las que todos los días sentimos en cualquier situación o momento. Se les nombrará las emociones que se estarán trabajando, las cuales son las siguientes:</p> <p data-bbox="386 772 1016 798">La ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa.</p> <p data-bbox="386 804 540 829">DESARROLLO:</p> <p data-bbox="386 835 1081 968">Posteriormente se le entrega a cada estudiante 6 óvalos con tres huequitos que corresponderá a los ojos y a la nariz. Los alumnos deberán dibujar en cada óvalo una emoción dependiendo de la situación que les lea.</p> <p data-bbox="386 978 1127 1171">La actividad trata de que cada alumno identifique las emociones, por medio de diferentes situaciones que les leeré, para al momento de que finalice de leer la situación los alumnos deberán de dibujar en el óvalo la emoción que sienten cuando escuchan esa situación, cuando terminen de dibujar se las deben de poner sobre la cara, para mostrar su emoción que representa la situación</p> <p data-bbox="386 1182 1052 1207">Situaciones que causan que sienta o experimente emociones</p> <ol data-bbox="431 1218 1081 1444" style="list-style-type: none"> 1. Cuando me voy de paseo con mi familia, siento... 2. Cuando me quitan algo que es mío y no me lo quieren devolver, siento... 3. Cuando alguien que quiero mucho me dice que me ama, siento.... 4. Cuando se me pierde un juguete, siento... 5. Cuando me dan un regalo, siento.... <p data-bbox="386 1455 1127 1549">CIERRE: Para finalizar la actividad se realizará una reflexión acerca de lo que se vivió y se realizó durante la actividad, respondiendo las siguientes preguntas:</p> <ul data-bbox="431 1560 1089 1682" style="list-style-type: none"> • ¿Se sintieron incómodos(as) con alguna de las máscaras? • ¿Con cuál máscara se sintieron más cómodos(as) de llevar puesta? • ¿Con cuál máscara se identifican el día de hoy? ¿Por qué? 	<p data-bbox="1166 296 1398 352">6 óvalos de hojas de maquina</p> <p data-bbox="1166 394 1227 420">Lápiz</p> <p data-bbox="1166 462 1385 487">Situaciones escritas</p>

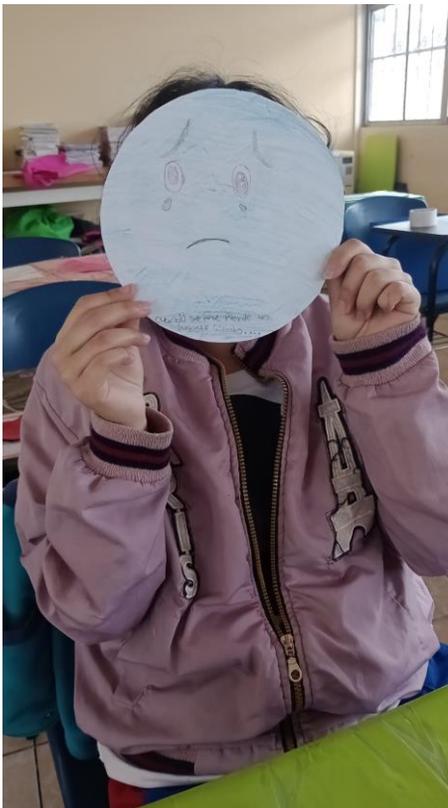
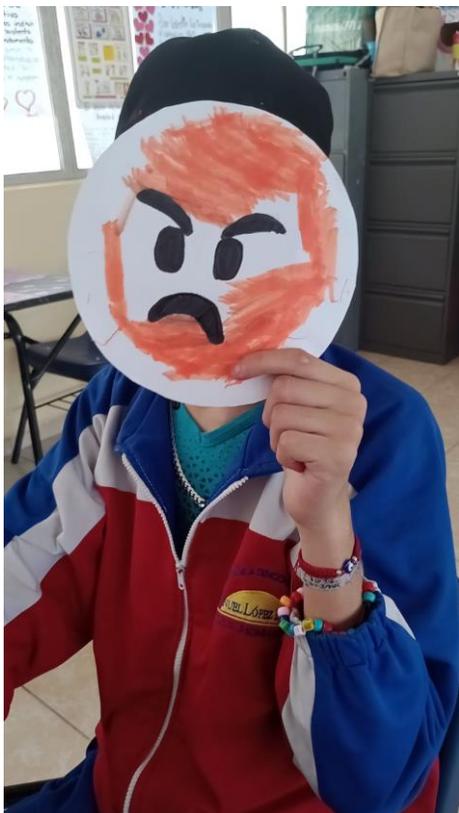
ANEXO 9. Sesión 1, realización de las técnicas de relajación con las madres de familia



ANEXO 10. Sesión 1, realización de la dinámica del globo motivante con las madres de familia



ANEXO 11. Sesión 2, identificando las 6 emociones en las diferentes situaciones



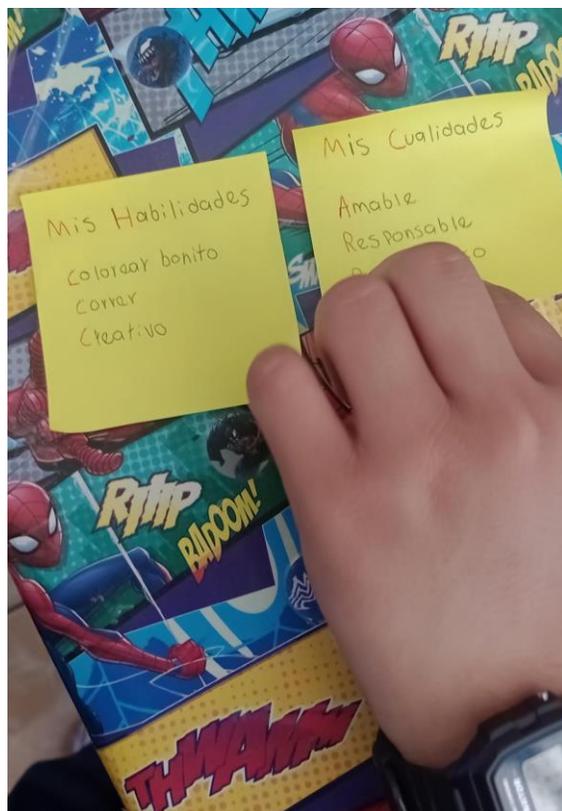
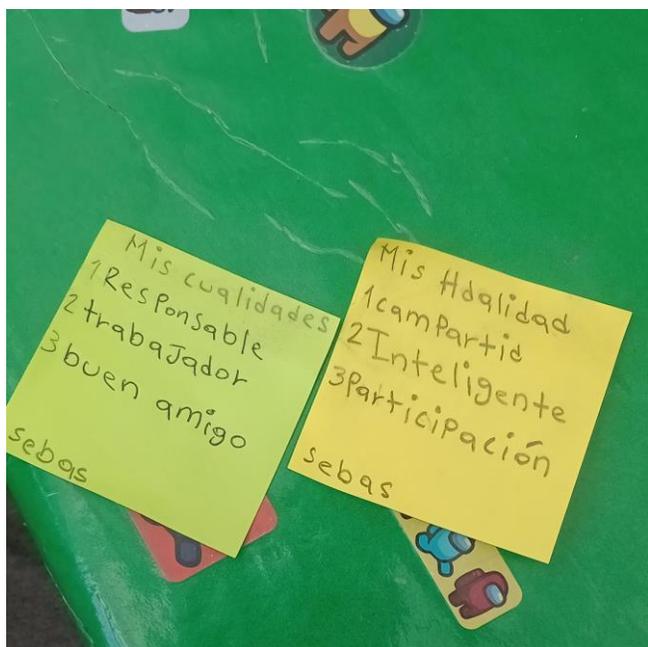
ANEXO 12. Planeación didáctica de la dimensión de Autonomía emocional

Nombre del docente en formación: Lizette Guadalupe Segura de Haro		Fase: 6		Grado y Grupo: 3° de secundaria			
Nombre de la docente titular: LEE. Violeta Beatriz Quiñones Miranda		No de sesiones: 2 sesiones					
Campo formativo: De lo humano a 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:			
Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones				Gestiona los afectos para tomar decisiones asertivas y construir relaciones de convivencia inclusivas y equitativas.			
Observaciones:				Propósitos:			
				<ol style="list-style-type: none"> 1. Que los alumnos logren construir un ambiente positivo y de confianza, por medio de identificar y conocer características y cualidades personales de uno mismo y la de los demás, para fomentar y mejorar el autoconocimiento y el conocimiento del resto. 2. Que los alumnos identifiquen su fuente de motivación, por medio conocer sus deseos, aficiones, habilidades, personalidad, para mejorar su propio conocimiento y el del resto. 			
Nombre la actividad:				Tema:			
"Autonomía emocional"				Habilidades Socioemocionales			

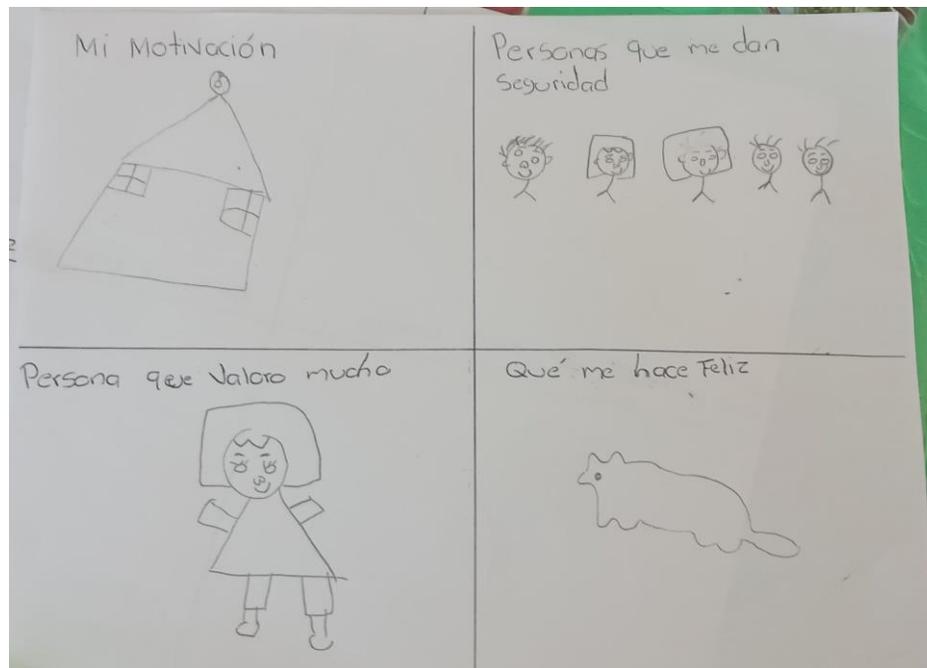
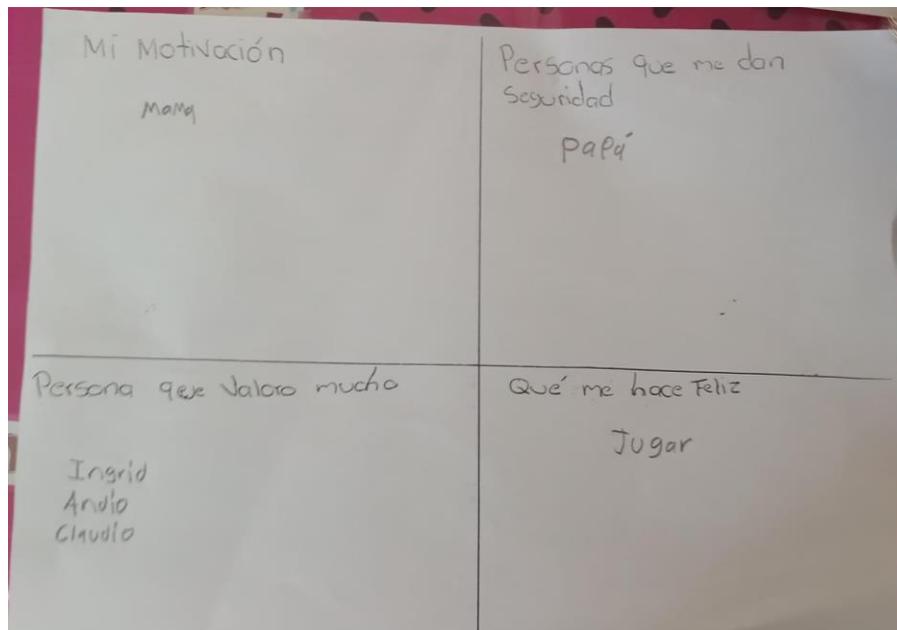
Sesión	Actividades	Recursos
<p data-bbox="167 310 212 338">1/2</p> <p data-bbox="167 367 358 428">Martes 25 de febrero del 2025</p> <p data-bbox="167 512 358 604">Espejo mágico, "La capacidad de valorarnos"</p> <p data-bbox="167 688 358 716">Iniciativa personal</p>	<p data-bbox="394 310 483 338">INICIO:</p> <p data-bbox="394 367 1110 428">Se iniciará con una lluvia de ideas, con el propósito de rescatar los conocimientos previos.</p> <ul data-bbox="440 457 1149 518" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="440 457 1117 485">• ¿Sabes cuáles son sus cualidades de cada uno de ustedes? <li data-bbox="440 491 1149 518">• ¿Cuál es la mejor característica que los define como persona? <p data-bbox="394 527 553 554">DESARROLLO:</p> <p data-bbox="394 583 1159 749">Como principalmente se les pedirá a los alumnos que formen parejas con sus compañeros. Para después pedirles que se coloquen como si estuvieran delante de un espejo hipotético, mirando la espalda de uno de sus compañeros. Para pensar en tres cosas de las que se sientan orgullosos y escribirlas en un post-it de ellos mismos.</p> <p data-bbox="394 779 1159 1079">Después de forma individual, buscarán a un compañero para posicionarse mirando la espalda a un compañero, pero esta vez pensarán características que le gustan de ese compañero/a, las escribirán en un post-it y se lo pegarán en el cuerpo. Así sucesivamente hasta que todos los alumnos junten varios post-it de todos los compañeros. Esto con el objetivo de que cada alumno se dé cuenta de lo que en verdad piensa las demás personas de ellos y que cada quien se lo pueda creer y lo compare con lo que piensan de ellos mismos.</p> <p data-bbox="394 1108 1159 1241">Una vez terminado, cada alumno/a se fija en el post-it que ha escrito y que le han escrito el resto (características que coinciden, que no coinciden.). Comentaremos las diferencias entre lo que uno/a piensa de sí mismo/a y lo que el resto piensan de ellos.</p> <p data-bbox="394 1270 488 1297">CIERRE:</p> <p data-bbox="394 1327 1094 1388">Se finalizará la actividad con una reflexión acerca que se realizó, respondiendo las siguientes preguntas:</p> <ul data-bbox="440 1417 1133 1562" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="440 1417 1117 1444">• ¿Cómo te sentías mientras el resto escribía en tu espalda? <li data-bbox="440 1451 1133 1509">• ¿Es fácil pensar y expresar sobre las características positivas del resto? <li data-bbox="440 1516 786 1543">• ¿Y sobre las de uno mismo? <li data-bbox="440 1549 1036 1577">• ¿Coincide lo escrito por ti y lo escrito por el resto? 	<p data-bbox="1183 310 1382 338">post-it de colores</p> <p data-bbox="1183 422 1398 449">Lápices o lapiceros</p>

<p>2/2</p> <p>Jueves 27 de febrero del 2025</p> <p>Liderazgo y apertura</p> <p>Mi Automotivación, Hola, ¿quién soy?</p>	<p>Actividades de rutina:</p> <p>Se recibirá a los alumnos a las 8 de la mañana. Posteriormente, se les indicará que pasen a la rutina física en el patio de la escuela. Luego, se les tomará asistencia y se anotará la fecha.</p> <p>INICIO:</p> <p>Se iniciará con una lluvia de ideas, con el propósito de rescatar los conocimientos previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Tienes personas que te motivan? • ¿Te sientes motivado por esa persona? • ¿Qué sientes cuando te motivan? <p>DESARROLLO:</p> <p>Se comenzará entregándoles a cada alumno una hoja de máquina, donde de manera individual, se les pedirá que la dividan en 4 partes, las cuales en cada parte escribirán los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la fuente de mi motivación? • ¿Quiénes son las personas o acciones que me ayudan cuando me encuentro mal? • ¿A quién valoró por su forma de pensar o de vivir? • ¿Qué me haría feliz? <p>Después cada alumno le pondrá su nombre detrás de la hoja, para posteriormente se les recoja la hoja y se les vuelva a repartir, pero ahora de manera de que no les toque la de cada quien, sino la de otro compañero. Cuando ya tengan una hoja distinta, cada alumno tendrá un tiempo para leer lo que su compañero escribió, después al reverso de la hoja escribirán características que valoran de esa persona, agrupadas de la siguiente manera: Físicamente, Afectivamente e intelectualmente.</p> <p>CIERRE:</p> <p>Cuando terminen cada quien le entregará la hoja a quien le corresponda, pero de manera divertida y dinámica. Cada alumno debe buscar su hoja, pero nadie tiene que hablar, solo deben de hacer mímica o señas. Esto para que se relajen y no lo vean tedioso. Al final cada alumno leerá lo que le escribió su compañero quien leyó su trabajo.</p>	<p>Hojas de máquina</p> <p>Lápices</p> <p>Lapiceros</p> 
---	---	--

ANEXO 13. Sesión 1, realización de los post-it con sus habilidades y debilidades



ANEXO 14. Sesión 2, trabajo realizado por los alumnos



ANEXO 15. Tarea realizada por los alumnos

