



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

TITULO: Fortalecimiento de la autorregulación emocional para favorecer la toma de decisiones ante los desafíos cotidianos en alumnos de un CAM de 1° de secundaria

AUTOR: Alondra López Ramírez

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Autorregulación emocional, Toma de decisiones, Habilidades socioemocionales, Juego, Adolescentes

**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

**“FORTALECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA
FAVORECER LA TOMA DE DECISIONES ANTE LOS DESAFÍOS COTIDIANOS EN
ALUMNOS DE UN CAM DE 1° DE SECUNDARIA”**

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

PRESENTA:

ALONDRA LÓPEZ RAMÍREZ.

ASESOR:

DRA. CLAUDIA ISABEL OBREGÓN NIETO.

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2025



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

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

A quien corresponda.
PRESENTE. –

Por medio del presente escribo Alondra López Ramírez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

Fortalecimiento De La Autorregulación Emocional Para Favorecer La Toma De Decisiones Ante Los
Desafíos Cotidianos En Alumnos De Un Cam De 1° De Secundaria

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Elige Licenciatura en Inclusión Educativa

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

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí, S.L.P. a los 04 días del mes de Julio de 2025.

ATENTAMENTE.

Alondra López Ramírez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

Los que suscriben, llenen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. LOPEZ RAMIREZ ALONDRA
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:

FORTALECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA FAVORECER LA TOMA DE DECISIONES ANTE LOS DESAFÍOS COTIDIANOS EN ALUMNOS DE UN CAM DE 1° DE SECUNDARIA

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
MEDINA



DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. ELIDA GODINA BELMARES
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
EDUCACIÓN Y CINEMACIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTR. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. CLAUDIA ISABEL OBREGON NIETO



AGRADECIMIENTOS

Gracias a todas las personas que estuvieron en este proceso de mi vida profesional, en el cual hubieron momentos de altas y bajas pero jamás me dejaron sola, y es por eso que les agradezco por tanto cariño, los quiero mucho.

Gracias a Dios y a la vida, por permitirme cumplir una meta más, por darme la fortaleza para no rendirme cuando las cosas se pusieron difíciles y por poner en mi camino a personas maravillosas que me acompañaron en cada paso. Gracias por cada reto, cada enseñanza y cada bendición que me impulsaron a crecer y a creer en mí.

Hoy cierro esta etapa con el corazón lleno de gratitud y la certeza de que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mi mamá María de la Luz, que fue la primera en creer en mí, en mis sueños y por enseñarme lo que es la responsabilidad, dedicación, perseverancia, paciencia y la fortaleza que siempre te caracterizó, por amarme, por siempre confiar, sé que no estas físicamente pero siempre estarás presente en cada uno de mis logros, porque tu amor trasciende todo, Te amo, mi Luz.

A mi papá José de Jesús, que me ha apoyado desde el comienzo de mi carrera y ha confiado siempre en mí, gracias por tu amor, tu apoyo incondicional y por estar a mi lado en cada paso. Te amo, papá.

A mis hermanas Paola, Polet, Jacqueline y a mi hermano Ángel, por acompañarme en este proceso, por aguantarme en las desveladas mientras preparaba los materiales y también por ayudarme a realizarlos, gracias por impulsarme a ser mejor cada día y por estar siempre a mi lado. Los quiero mucho.

A mi asesora la Dra. Claudia Isabel Obregón Nieto, le agradezco por acompañarme y ayudarme en este proceso, por estar al pendiente de mi documento y por sus valiosos consejos y por su confianza, siempre estaré agradecida por ser mi asesora.

A mi novio Andrés, gracias mi amor por brindarme tu apoyo desde el primer día, y estar para mí durante estos 6 años juntos, gracias por impulsarme a dar lo mejor de mí, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por compartir cada logro y cada reto con una sonrisa y un abrazo. Te amo.

A mi tío Andrés, por ser como un padre para mí, por ser una luz constante en mi vida, por apoyarme sin condiciones y por creer en mis sueños cuando yo misma dudaba, tus palabras de aliento y tu presencia han sido un refugio en los momentos difíciles.

A mis tías, Lupe, Concepción, Tere, Paty, Esperanza, por ser un gran apoyo en mi vida, por quererme tanto y tratarme como a una hija, por confiar en mí y por ser siempre un ejemplo de amor y fortaleza, gracias por estar siempre presentes, por sus palabras de aliento y por su cariño incondicional.

A mis abuelitos Gloria y Juan, gracias por cuidarme, por quererme y por todo el amor y cariño que siempre me brindaron. Aunque ya no están aquí físicamente, sé que siempre están presentes, acompañándome en cada paso de mi vida. Espero que se sientan orgullosos de su nieta que ha cumplido su gran sueño de ser maestra, este logro también es de ustedes, los amo.

A mi prima Nayeli, gracias por acompañarme desde niña en cada etapa de mi vida, por ser como una segunda madre y un pilar constante de amor y apoyo, tu cariño incondicional y tu fortaleza han sido mi refugio en momentos difíciles, y siempre agradezco tenerte cerca. Te quiero mucho.

A mi yuyu, mi sobrina Gloria que con sus casi 3 años llegó a mi vida para enseñarme el verdadero significado del amor, gracias por tus ocurrencias y por ser esa niña llena de alegría que ilumina mis días. Te ama mucho, tu tía.

A mi amigo Jaime, gracias por haber formado parte de mi vida, por escucharme y por estar siempre para mí, gracias por haber sido ese gran amigo en quien siempre pude confiar, le agradezco a la vida por permitirme conocerte y por todos los grandes momentos que compartimos juntos, Te quiero mucho Jaimito.

A mi amiga Jessy, gracias amiga por estar siempre para mí, por tus consejos, por tu cariño y por demostrarme el verdadero valor de una amistad sincera, valoro cada

momento que hemos compartido y espero que la vida nos permita volver a vernos pronto para seguir construyendo recuerdos juntas. Te quiero mucho.

A mi amiga Fanny, gracias por ser mi primera amiga que conocí en BECENE, aunque no terminamos juntas este camino, quiero decirte que te quiero mucho y siempre deseo lo mejor para ti.

A mis amigas Azucena, Lupita, Karen, Janeth, Liz, gracias por haber formado parte de mi vida, por apoyarme tanto en cada etapa, por sus ocurrencias y por cada risa compartida, por cada momento que vivimos juntas y el cariño que siempre me han dado, gracias por estar y por hacer de este camino algo más especial, las quiero.

A mi mejor amigo, Braulio, por más de 13 años de amistad sincera, apoyo incondicional y compañía en cada etapa de mi vida, gracias por estar siempre, te quiero.

Al maestro Francisco Quevedo y la sra. Socorro Quevedo, les expreso mi más sincero agradecimiento por el apoyo incondicional que me han brindado, así como por el cariño que han mostrado hacia mi familia y mi mamá. Su confianza en mis sueños ha sido un pilar fundamental en este camino, y valoro profundamente su generosidad.

A las maestras, Arely, Liliana, Anaí y Ada, quienes fueron mis maestras titulares en cada una de mis escuelas de prácticas, les agradezco profundamente por enseñarme, por su apoyo constante y por impulsarme a mejorar siempre. Les tengo un gran aprecio y cariño.

A los maestros Shogo Mata, Débora Castañeda, Alma Verónica, Cristhian, Carlos Coronado, César Borge, Paloma, gracias por ser unos grandes maestros, por apoyarme en los momentos más difíciles de mi vida y por estar ahí cuando más los necesitaba. Gracias por compartir su tiempo, su conocimiento y su paciencia, por sus palabras de aliento y por enseñarme con el corazón.

Al CAM Joaquín Baranda, gracias por abrirme sus puertas y ser parte de esta aventura de prácticas foráneas, donde aprendí que enseñar con el corazón hace de cada día una experiencia inolvidable, gracias a cada una de las maestras y en especial gracias al director Pedro.

Al CAM Manuel López Dávila, gracias por recibirme con los brazos abiertos y ser mi último centro de prácticas; gracias por acompañarme a cerrar esta etapa tan importante de mi formación.

Al campamento de Verano para Niños y Jóvenes con Discapacidad, gracias por abrirme el corazón y enseñarme la belleza y fortaleza de cada persona; fue ahí donde descubrí mi verdadera vocación.

A Arcoiris Santuario, gracias por ser una hermosa etapa en mi vida y por permitirme conocer personas increíbles que dejaron huella en mi corazón.

A mi alma Mater BECENE, gracias por ser mucho más que un lugar de aprendizaje, por ser mi refugio y el espacio donde descubrí quién soy y quién quiero ser, aquí aprendí que ser maestra es entregar el corazón cada día, es creer en los demás y en uno mismo, es dejar huellas profundas en cada vida que tocamos.

Gracias a mi misma, por no dejarte rendir, por levantarte cada vez que fue necesario y por cumplir esa promesa que le hiciste a mamá y a la pequeña Alondra que siempre soñó con ser maestra, quiero decirte que: ¡Lo logramos!.

A toda mi familia, gracias por confiar siempre en mí, por no dejarme sola en los momentos difíciles y por recordarme cada día que con amor, apoyo y esfuerzo todo es posible.

CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Descripción y contextualización del problema.....	12
1.2 Justificación.....	14
1.3 Interés personal y compromisos.....	16
1.4 Objetivos.....	17
1.4.1 Objetivo General.....	18
1.4.2 Objetivos Específicos.....	18
1.5 Competencias a desarrollar durante la práctica.....	19
1.5.1 Competencias genéricas.....	19
1.5.2 Competencias profesionales.....	20
II. PLAN DE ACCIÓN.....	21
2.1 Descripción y focalización del plan de acción.....	21
2.2 Características contextuales para el análisis de la situación educativa.....	24
2.2.1 Antecedentes históricos.....	25
2.2.2 Contexto interno.....	26
2.3 Diagnóstico grupal.....	30
2.4 Focalización del problema.....	37
2.5 Revisión teórica que argumenta el Plan de Acción.....	38
2.6 Propósitos y presentación del Plan de Acción.....	46
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	51
3.1 Identificación de los enfoques curriculares y su integración en el Plan de Acción.....	53
3.2 Descripción y análisis de las actividades.....	55
3.3 Evaluación y resultados de la aplicación de la propuesta.....	85
CONCLUSIONES.....	89
REFERENCIAS.....	92
ANEXOS.....	96

I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo del ser humano, está marcada por cambios significativos tanto físicos como emocionales, es un proceso donde se fortalece o potencia el desarrollo de habilidades socioemocionales, incluyendo la autorregulación emocional, por lo tanto es importante que aprendan a gestionar y orientar sus emociones y comportamientos para la toma de decisiones favoreciendo así su bienestar personal. Promover, a partir de actividades áulicas, esta habilidad en los adolescentes se convierte en un desafío, pero también en una oportunidad de crecimiento, en especial en el Centro de Atención Múltiple “Manuel López Dávila” en el cual las necesidades emocionales y sociales pueden ser aún más complejas debido a la condición o discapacidad que enfrentan los alumnos que asisten a éste.

La falta de una educación socioemocional en el aula puede tener un impacto negativo para el desarrollo emocional en los alumnos, debido a que al no manejar sus emociones los adolescentes enfrentan desafíos que afecten en su empeño académico así como en su salud mental y social, pues como refiere Fromm (1960) “La salud mental se caracteriza por la capacidad de amar y de crear por la percepción de la realidad interior y exterior” (p.63).

Es por ello que en el presente trabajo de investigación, bajo la modalidad de informe de prácticas, me he propuesto a diseñar y aplicar estrategias que les permita a los alumnos con quienes realicé mi práctica profesional, reconocer sus emociones, gestionarlas por medio de actividades relacionadas al juego, considerando que esta estrategia de intervención les permite comunicarse verbalmente y expresar sus

emociones, puesto que el juego ayuda a que los alumnos puedan expresarse y facilitar el aprendizaje, de igual forma permite darle mayor enfoque a la educación socioemocional en el aula, ya que no solo se atienden contenidos académicos, sino que también se debe fortalecer la manera de comprenderse a sí mismo y a los demás, tomando decisiones responsables y respetuosas en todos los ámbitos de su vida.

A lo largo de este informe de prácticas se abordarán más a profundidad aspectos clave que se relacionan a la autorregulación emocional y la importancia que tiene en el contexto educativo, tomando en cuenta los planes y programas 2018, en el que fui formada, y 2022 considerando la actualización continua, éstos fueron cruciales para la planeación e implementación de actividades en el proceso de enseñanza-aprendizaje bajo enfoques que atienden a las necesidades emocionales y sociales.

Al tomar en cuenta lo que es autorregulación emocional se debe orientar al alumno para fortalecer esa dimensión logrando la capacidad para mantener la calma en situaciones problemáticas y tomar decisiones de forma acertada, esto debido a que es una herramienta que se ha vuelto crucial, me refiero a la educación socioemocional para la formación de personas responsables, resilientes, empáticas y que sean capaces de afrontar los retos, al igual se debe ver la educación socioemocional como un componente esencial para el entorno educativo.

El presente documento está conformado por diferentes apartados y subapartados que a continuación se menciona; el primero es la Introducción, conformado por descripción y contextualización del problema, enseguida se encuentra la justificación así como el interés personal y los compromisos asumidos para dar paso a los objetivos, tanto general como específicos que guiarán el trabajo de principio a fin, concluyendo este

apartado con el reconocimiento de las competencias que fueron desarrolladas durante la práctica.

El segundo apartado se denomina el Plan de acción, donde se podrán reconocer los subapartados como lo es el propósito, las actividades propuestas, los recursos didácticos y los materiales utilizados, la metodología de intervención, es importante mencionar que este plan fue diseñado con base al diagnóstico inicial del grupo, considerando sus necesidades, intereses y características de los alumnos. con el objetivo de fortalecer la autorregulación emocional y la toma de decisiones.

Un tercer apartado es el titulado desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora, este es un espacio medular en el presente trabajo, ya que es donde se observa la implementación de la propuesta se reflexiona sobre los resultados obtenidos y se valoran los logros y áreas de oportunidad, al igual se analiza el impacto de las actividades realizadas en el aprendizaje de los alumnos, fortaleciendo mi práctica docente y reflexionando sobre esta misma.

Enseguida se presentan las Conclusiones donde se permite dar cuenta de los alcances del trabajo tanto en la importancia del tema que se desarrolla como la intervención docente y su importancia en el campo educativo. A dicho apartado le sigue el apartado de Referencias donde se enuncia cada una de las fuentes bibliográficas consultadas, las cuales se sustenta teórica y metodológicamente el trabajo.

Finalmente se presentan los Anexos donde se puede ver los materiales de apoyo, los instrumentos de evaluación y evidencias fotográficas, planeaciones que respaldan la propuesta desarrollada.

1.1. Descripción y contextualización del problema

Las etapas del ser humano, en especial la adolescencia que representa un cambio tanto físico como emocional implica muchas perspectivas, una de ellas que es de suma importancia es fortalecer una de las habilidades socioemocionales, en este caso la autorregulación.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la cultura (UNESCO) en su informe del Estudio Regional Comparativo y Explicativo (ERCE) 2019 se menciona que la autorregulación escolar es una habilidad encargada de regular y orientar las emociones y conductas hacia objetivos de aprendizaje, no es la única institución que resalta su importancia en la educación, también para la Organización de las Naciones Unidas (ONU) este es un tema de vital importancia por lo que se contempla en su plan de acción dentro de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible, la cual promueve el desarrollo integral de los alumnos como parte de una educación de calidad (ONU, 2015)

El tema de la educación socioemocional ha sido motivo de diferentes acuerdos reconociendo la importancia de favorecer ésta en las niñas, los niños y los adolescentes dentro de la educación básica; esto tanto a nivel internacional como nacional y local, de aquí emana la necesidad del trabajo áulico sobre las emociones, ya que con ello se atiende a las diferentes dimensiones, cuyo autor es la SEP (2017), entre ellas la autorregulación emocional.

La autorregulación es el control de los pensamientos, las acciones, las emociones la motivación que permite a una persona alcanzar sus objetivos propuestos, mediante el

control de los pensamientos que logra el control de la conducta y también el autocontrol emocional, que está denominada como una habilidad para el desarrollo personal y académico lo que favorece la toma de decisiones conscientes y la adaptación a diversas situaciones.

La autorregulación contempla el control sobre pensamientos, acciones y emociones, dirigido a la obtención de los objetivos, los cuales no siempre están orientados al aprendizaje (Panadero, 2014, p. 451)

El entorno educativo promueve, a partir de diferentes actores y actividades, el desarrollo integral de los alumnos, fomentando no sólo su conocimiento académico, sino también habilidades emocionales, sociales y personales, los docentes, alumnos, padres de familia y la comunidad en general juegan un papel crucial en la creación de un ambiente que favorezca el aprendizaje y la autorregulación, a través de actividades diseñadas para la reflexión, la colaboración y el autocontrol, por eso se aprende a gestionar sus emociones y comportamientos que permite enfrentar desafíos dentro y fuera del aula.

En educación especial el tema de la autorregulación es fundamental que permite a los alumnos con necesidades educativas de forma particular gestionar sus emociones, pensamientos y comportamientos en el cual los niños aprendan a quererse, conocerse, saber relacionarse y desenvolverse, adquiriendo habilidades sociales que son útiles para la vida cotidiana. En los niños con discapacidad es más complicado regular sus emociones, empezando por que les es más difícil manifestar abiertamente sus emociones por lo tanto aún más regularlas,

1.2. Justificación

A lo largo de mi formación docente, me he interesado profundamente en el tema de la educación socioemocional, particularmente en el contexto de un Centro de Atención Múltiple (CAM), mi enfoque ha sido entender cómo los alumnos perciben y procesan sus emociones, cómo estas influyen en sus pensamientos y comportamiento, y cómo manejan situaciones complejas tanto en el ámbito escolar como en el familiar y social.

En la Nueva Escuela Mexicana, se señala la importancia de fomentar el campo de las emociones y al respecto señala:

Debe fomentarse como un proceso integral y continuo, ya que deben considerarse todos los aspectos que inciden en este, como el conocimiento de sí, el sentido de pertenencia, el desarrollo de la identidad, así como de las habilidades sociales; además debe abordarse desde una perspectiva pedagógica que impulse prácticas educativas equitativas orientadas a la comprensión crítica del mundo. (SEP, 2022, p.6)

De los campos formativos que nos marca la Nueva Escuela Mexicana relacionado con el apartado de educación socioemocional es el campo formativo “De lo humano a lo comunitario” retomado en el documento compartido por la SEP (2022) en el que se menciona que este campo formativo:

Reconoce la vida humana como un proceso que debe ser continuo para la construcción personal, la interacción social y la participación efectiva para lograr una vida digna en cada una de las personas, en situaciones que les permita reconocer, desarrollar, fortalecer el pensamiento estratégico y creativo para la resolución de problemas, al igual que las habilidades, actitudes, necesidades e intereses, valores para el bienestar social y personal. (SEP, 2022, p, 54)

De acuerdo con lo que se comparte en las citas anteriores, se puede observar que efectivamente en la educación actual, tanto en México como en el mundo, la educación socioemocional, así como la autorregulación emocional, son temas de interés y se apuesta a que atenderlos en las aulas permitirá dotar a las futuras generaciones, considero que aún con condiciones de discapacidad, de recursos propios para la toma de decisiones.

En Aprendizajes Clave (SEP 2017) se menciona que la educación socioemocional Es un proceso de aprendizaje mediante el cual niños y adolescentes adquieran y apliquen conceptos, valores, actitudes y habilidades para comprender y gestionar sus emociones, lo cual le ayuda a formar una identidad personal, demostrar empatía y cuidado por los demás, tomar decisiones responsables. (p.514)

De acuerdo con el programa de estudios de Aprendizajes Clave (2017), la educación socioemocional está conformada por cinco dimensiones las cuales son: Autoconocimiento, Autorregulación, Autonomía, Empatía, Colaboración. La educación socioemocional es fundamental en todos los educandos incluyendo en los alumnos que presentan una discapacidad o condición de salud física o mental; es importante brindarles a todos las herramientas que les permitan expresar lo que sienten y piensen, incluso cuando no cuenten con lenguaje oral, de ahí mi interés e intención de, a partir de la práctica docente, fomentar y fortalecer en ellos la capacidad de comunicarse a través de otros medios como gestos, dibujos, señas o cualquier recurso que les permita transmitir sus emociones y necesidades, de esta manera contribuir en su desarrollo integral.

Reconozco que el desarrollo de las habilidades socioemocionales es esencial y debe comenzar desde casa, con el apoyo y guía de padres o tutores, quienes juegan un

papel fundamental en la enseñanza de la toma de decisiones responsables frente a los desafíos cotidianos, derivado de lo anterior y desde mi rol como docente, surge una inquietud clave: ¿Cuáles son las estrategias idóneas para fortalecer la autorregulación emocional en alumnos de 1° de secundaria en un CAM que ayuden a la toma de decisiones?

1.3. Interés personal y compromisos

Mi principal interés para abordar situaciones relacionadas con las habilidades emocionales en el aula es fortalecer la autorregulación, en mi experiencia como alumna he identificado que el reconocimiento y manejo de la autorregulación de forma adecuada son aspectos fundamentales para el desarrollo integral y para mantener un ambiente positivo en el aprendizaje, a través de mi formación docente he tomado en cuenta que es esencial implementar estrategias acorde a las necesidades y capacidades de forma individual de los alumnos, al igual estoy convencida que con un enfoque basado en la empatía, la paciencia y el compromiso, es posible potenciar el desarrollo emocional y social de mis alumnos ayudándoles a enfrentar los desafíos diarios con apoyo y colaboración de padres de familia.

En mi práctica docente he tenido como objetivo principal la empatía, por lo que sé que los alumnos enfrentan desafíos y es por eso que me esfuerzo para tener en mi aula un ambiente de comprensión y apoyo en el cual los alumnos tengan la confianza de expresar sus emociones libremente, de igual forma puedan comunicar sus sentimientos, así también crear estrategias de relajación y el juego.

De igual forma un punto importante como docente es el trabajo colaborativo con padres de familia, que creo que la educación emocional se debe extender más allá del

salón de clases, lo cual el establecer una comunicación con los padres de familia es de suma importancia para que se logren involucrar al proceso de aprendizaje de sus hijos.

No solo mi compromiso es con la autorregulación en el aula, sino también en un proceso de aprendizaje continuo que me implica conocer nuevas estrategias, enfoques en la educación emocional, para favorecer y fortalecer la autorregulación emocional y su desarrollo integral.

Es por eso que la modalidad de titulación que elegí para mi formación docente en la licenciatura en inclusión educativa es el informe de prácticas, en el cual me permite reflexionar sobre mis experiencias como docente en formación en el cual los conocimientos que he ido adquiriendo puedan contribuir a cada uno de mis alumnos de forma significativa no solo en lo académico sino también en su bienestar personal, la autorregulación emocional es una capacidad para reconocer, comprender y gestionar sobre las propias emociones, lo cual no solo implica el control de las emociones en situaciones difíciles, sino también en la capacidad de orientar las reacciones emocionales con el aprendizaje, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

1.4. Objetivos

Mis objetivos acerca de la autorregulación emocional es una habilidad fundamental en el desarrollo integral de los alumnos, especialmente en contextos educativos como es un Centro de Atención Múltiple; esta capacidad no solo permite gestionar adecuadamente las emociones, sino que también incide en la toma de decisiones, un aspecto esencial para su autonomía y bienestar, para ellos se implementó un objetivo general y varios específicos.

1.4.1 Objetivo General

Desarrollar e implementar estrategias para fortalecer la autorregulación emocional de los alumnos de 1° de secundaria de un CAM, favoreciendo la toma de decisiones.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Revisar las investigaciones y enfoques teóricos sobre la autorregulación emocional para fundamentar el diseño y la aplicación de un plan de intervención con alumnos de 1° de secundaria de un CAM que ayude a fortalecer la toma de decisiones.
- Diseñar y poner en práctica un conjunto de actividades específicas para fortalecer la autorregulación emocional de los alumnos de 1° de secundaria de un CAM y evaluar su fortalecimiento en la toma de decisiones.
- Reflexionar sobre el papel docente en la aplicación de estrategias para fortalecer la autorregulación y con ello la toma de decisiones en los alumnos de 1° de secundaria de un CAM, a partir del análisis de la práctica docente identificando áreas de mejora.

1.5 Competencias a desarrollar durante la práctica docente

En el transcurso de la aplicación e intervención del tema se desarrollaron las siguientes competencias del perfil de egreso de la licenciatura en inclusión educativa, las cuales son fundamentales para garantizar una enseñanza efectiva y adaptada a las necesidades de todos los alumnos.

A continuación se detallan las competencias más destacadas:

1.5.1 Competencias genéricas:

- *Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.* Durante el desarrollo de las actividades pude trabajar esta competencia por medio de estrategias que desarrollarán habilidades para reconocer y manejar sus emociones usando su pensamiento crítico y creativo para resolver problemas emocionales.
- *Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para auto-regularse y fortalecer su desarrollo personal.* Durante mi desarrollo profesional apliqué conocimientos, habilidades y tomé decisiones sin estar esperando instrucciones.
- *Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera crítica.* Utilicé recursos tecnológicos para indagar sobre fuentes de información para la ampliación de mi documento.

1.5.2 Competencias profesionales:

- *Detecta las necesidades de aprendizaje de los alumnos con discapacidad, con dificultades severas de aprendizaje, de comportamiento o de comunicación, o bien con aptitudes sobresalientes para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.* En el trayecto de mi carrera profesional identifiqué y logré reconocer áreas específicas en las que los alumnos requieran apoyo para el crecimiento y fortalecimiento de habilidades de pensamiento y razonamiento de los alumnos.
- *Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de todos los alumnos.* Durante mis jornadas de prácticas he implementado y aplicado planes y programas vigentes en mis planeaciones para la aplicación de actividades adaptadas que promuevan el desarrollo integral de las capacidades de los alumnos.
- *Diseña adecuaciones curriculares aplicando sus conocimientos psicopedagógicos, disciplinares, didácticos, y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades educativas de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.* Utilicé herramientas que fortalecen el aprendizaje de cada uno de los alumnos, tomando en cuenta los estilos de aprendizaje, adaptando los contenidos y metodologías.

II. PLAN DE ACCIÓN

El plan de acción es fundamental para estructurar y guiar un proceso orientado a logros de metas específicas, por lo tanto me ayuda a identificar de forma clara las actividades a realizar en las jornadas de prácticas, estableciendo un orden y seguimiento del progreso, en este apartado se desglosa un plan de acción en las prácticas intensivas a lo largo de mi desarrollo profesional en la licenciatura en inclusión educativa en 7° y 8° semestre, por lo tanto se han desarrollado e implementado estrategias que favorezcan la autorregulación emocional y la toma de decisiones en los adolescentes.

2.1. Descripción y focalización del plan de acción

Para realizar el plan de acción, me enfoqué en el problema identificado en el grupo de 1°A de secundaria. En este grupo, los alumnos enfrentan cambios físicos y emocionales propios de su etapa de desarrollo, lo que ha generado dificultades en el control de sus emociones. Además, se ha observado que los estudiantes no toman decisiones por sí mismos, sino que dependen de sus padres para hacerlo; esta dependencia ha provocado que los alumnos no desarrollen adecuadamente su autonomía, lo que afecta su capacidad para enfrentar desafíos de manera independiente y responsable, el plan de acción busca abordar estas situaciones, promoviendo el desarrollo emocional y la toma de decisiones autónoma en los estudiantes.

Realicé estrategias en las actividades para que fortalezcan el control de emociones y reconocer cada una de estas para lograr un impacto significativo en su aprendizaje y en la toma de decisiones para la vida.

Para lograr identificar el problema se realizó la observación del grupo con actividades realizadas por la docente titular; se elaboró un diagnóstico donde se emplearon diferentes preguntas realizadas a los alumnos, y con base al análisis de los resultados se reconocieron diferentes situaciones que se relacionaron con el tema que se eligió para el desarrollo de este documento de titulación.

Se eligió el proceso de investigación-acción para el seguimiento de la problemática detectada dentro del grupo atendido de 1ºA de secundaria en el Centro de Atención Múltiple “Manuel López Dávila”. En el documento de las Orientaciones Académicas para la Elaboración del Trabajo de Titulación (2018) se sugieren los siguientes apartados para el diseño del plan de acción en la elaboración del informe de prácticas profesionales.

- La Intención explica la relevancia e importancia que tiene para el futuro docente la mejora o transformación de su práctica profesional, la forma en que está implicado, así como el tipo de compromisos que asume como responsable de su propia práctica y acción reflexiva, incluye además las ambigüedades y conflictos que enfrenta en su docencia.
- La Planificación da cuenta del problema de la práctica que se desea mejorar. Incluye un diagnóstico de la situación que permite describir y analizar los hechos alrededor del problema. Algunas preguntas que pueden orientar su elaboración son: ¿cuál es la causa posible del problema?, ¿qué tipo de problema es?, ¿cuál es el objetivo para mejorar la situación o qué proponemos hacer al respecto?, ¿a quién y cuándo afecta este problema? Reflexionar sobre estos interrogantes permitirá una descripción más pormenorizada de los hechos de la situación.

- La Acción incluye el conjunto de estrategias, procedimientos, propuestas y diseños cuyo fin primordial es incidir en la mejora de la práctica y, en consecuencia, en sus resultados. En ella se ponen en juego los conocimientos teórico-metodológicos y didácticos que contribuyen a transformar la práctica profesional del futuro docente. Los datos y evidencias que se recaben, mediante un procedimiento técnico pertinente, propiciarán el análisis y evaluación de cada una de las acciones emprendidas.
- La Observación y Evaluación implican la utilización de diferentes recursos metodológicos y técnicos que permitan evaluar cada una de las acciones realizadas y/o evidencias obtenidas, con la finalidad de someterlas a ejercicios de análisis y reflexión que conduzcan a su replanteamiento. Es importante destacar que se requiere utilizar los instrumentos más adecuados y pertinentes para dar seguimiento y evaluar permanentemente las acciones que realiza el estudiantado en su práctica profesional.
- La Reflexión es el proceso que cierra y abre el ciclo de mejora. Permite el replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral autorreflexiva. Involucra una mirada retrospectiva y una intención prospectiva que forman conjuntamente la espiral autorreflexiva de conocimiento y acción. Este proceso da paso a la elaboración del informe. (pp. 9-10)

Esta información es fundamental para comprender de forma estructurada y reflexiva la elaboración del plan de acción, ya que ofrece una guía más clara en los elementos a considerarse en la etapa del proceso, además de que permite comprender la importancia de asumir un compromiso profesional y ético con la mejora continua y

resulta esencial para el contribuir a la autorregulación emocional y la toma de decisiones de los alumnos.

2.2. Características contextuales para el análisis de la situación educativa

El Centro de Atención Múltiple (CAM) "Manuel López Dávila" con clave de centro de trabajo (C.C.T.) 24DML0005K, forma parte de la zona escolar de educación especial 01 y está localizado en el municipio de San Luis Potosí, en la calle Fray Alonso de La Veracruz número 410, colonia Virreyes, entre las calles Luis Velasco y Fernando Torres. (Anexo 1)

El CAM cuenta con dos turnos, el matutino de 8:00 am a 12:00 pm en caso de preescolar y primaria y a las 2:00 pm para secundaria y capacitación laboral, el turno vespertino de 1:30 pm a 6:00 pm.

En sus inmediaciones, hacia el lado derecho, se encuentran instituciones como el DIF Estatal, el preescolar Hermanos Galeana y, a dos cuabras, el Instituto Estatal de Ciegos. Hacia el lado izquierdo, se ubica el Centro de Recursos para la Integración Educativa (CRIE) 1 y el parque Juan Ruiz de Alarcón. Además, en los alrededores hay diversos servicios y establecimientos relevantes, tales como el centro comercial H-E-B, una tienda OXXO, un establecimiento de alimentos, el parque de Morales, la escuela Sembradores, el Instituto Salesiano Carlos Gómez, la Facultad del Hábitat de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, la Universidad Cuauhtémoc, farmacias y el Hospital Central.

El CAM está dotado de todos los servicios básicos, que incluyen energía eléctrica, agua potable, drenaje, conexión a internet, telefonía y gas. En cuanto a su accesibilidad,

el centro está bien comunicado mediante varias rutas de transporte público, entre las que se destacan la ruta 02 Circuito, ruta 27, ruta 03, ruta 10 Perimetral, ruta 05 Industrias, ruta 15 y ruta 09 Morales.

Según los informes proporcionados por la trabajadora social, basados en las estadísticas del INEGI, la mayoría de los estudiantes provienen de familias con un nivel socioeconómico medio-bajo. Por lo tanto, una parte significativa de los alumnos utiliza el transporte público para trasladarse al CAM, aunque algunos recurren a transporte escolar o vehículos particulares.

2.2.1 Antecedentes históricos.

La escuela de educación especial donde realicé mi práctica intensiva durante el cuarto año de mi formación como Licenciada en Inclusión Educativa, fue fundada el 01 de marzo de 1965, con el nombre “Escuela de perfeccionamiento”; El que autorizó el proyecto fue el gobernador interino Prof. Manuel López Dávila, por la petición del padre de familia Mario Hayes el cual tenía una hija con discapacidad auditiva Vicky Hayes (en su honor se encuentra una estatua de ella afuera de la institución), motivo por el que le solicitó la apertura de una escuela que aceptara a las personas con alguna discapacidad o condición para ser atendidos.

Fue así como el Prof. Manuel López Dávila, con la colaboración del patronato del Club de Leones en el periodo de 1964, otorgó el acta de donación del terreno el 17 de febrero de 1958. La primera directora de la escuela fue la Dra. Catalina Rivera Martínez; el 19 de enero de 2011 se actualiza y cambia el nombre de la institución como lo conocemos actualmente como CAM “Manuel López Dávila”. El actual director es el Mtro. Luis Fernando Morales Trejo, quien tomó la dirección en el año 2005, esta institución se rige a la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado (SEGE).

2.2.2 Contexto interno.

El Centro de Atención Múltiple ofrece atención a un aproximado de 150 alumnos desde las edades de 3 hasta los 18 años, por lo cual ofrecen el nivel preescolar, nivel de primaria de 1° a 6° grado, secundaria de 1° a 3° grado; al igual ofrecen talleres para 1ero de secundaria, a quienes les corresponde al taller de manualidades y para 2do de secundaria corresponde al taller de cocina; se atiende además el grupo de capacitación laboral siendo esta computación y carpintería. Este centro educativo está dirigido para personas que presentan alguna discapacidad ya sea en el área motora, intelectual, sensorial y psíquica, estas se reflejan en discapacidades como la baja o nula visión, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, autismo, síndrome de Down por mencionar algunas.

El horario de atención se basa en el turno matutino, de 8:00 a 12:00 horas para los estudiantes. El personal docente sale a las 12:30 del mediodía, mientras que el personal administrativo y las asistentes educativas salen a las 2:30 de la tarde. La escuela cuenta con 7 edificios y 12 salones, por lo que al entrar se encuentra el pórtico, de lado izquierdo está la dirección, los baños del personal del CAM, y la dirección vespertina, una puerta que lleva al salón de capacitación laboral de computación del lado derecho se encuentran unos ventanales y la puerta que lleva a la cancha techada principal de la escuela, se encuentra un pasillo de lado derecho en el cual están los cubículos de trabajo social y del área de psicología, a lado se encuentra una puerta que es de otro edificio perteneciente del CRIE 1, enfrente de lado izquierdo del edificio se ubican los grupos de 4°, 6° de primaria, el área de lenguaje y por último el salón de capacitación laboral de carpintería, por la parte de atrás hacia la derecha se encuentran los baños de los alumnos.

En el siguiente edificio se ubican los grados 3°, 2°, 5° de primaria el aula del taller de manualidades que se convirtió en el salón de 1° “B” de secundaria, detrás de este edificio se ubica el taller de cocina donde se encuentran los materiales necesarios como vasos, tazas medidoras, cucharas, sartenes, estufa, refrigerador, entre otros, 1° de primaria y preescolar, la cual se ubican los juegos destinados para los más pequeños, en el cual se encuentran carros movibles y un columpio; esta área está protegida con un barandal para evitar accidentes en la hora de receso con los más grandes.

En la parte del lado izquierdo se ubica el otro edificio con los grados de 3°, 2° y 1° “A” de secundaria, y en la parte de atrás de los salones de secundaria se encuentran los baños para los alumnos de esa área, así como un aula con alberca, la cual se ha convertido en una bodega. El último edificio está ubicado de lado izquierdo del salón de 1ero de secundaria, también se encuentran las oficinas de supervisión, en las que están las secretarías con su escritorio, fotocopiadora, una sala de juntas, al igual en ese pasillo se ubica el área de fisioterapia y por la parte de atrás otra bodega. En la parte de enfrente del edificio de secundaria se encuentra una cancha que es utilizada para los alumnos en la hora de recreo (anexo 2).

Las condiciones de los salones están en buen estado, son amplios, tienen ventanas grandes donde entra la iluminación y ventilación, algunos de los salones cuentan con dos ventiladores en el techo, cada alumno cuenta con su mesabanco (anexo 3).

Actualmente son 37 personas las que conforman el personal: Inspector, director, 2 secretarías, 13 maestros de grupo, 1 maestra de educación física, 2 terapistas del lenguaje, 2 psicólogas, 2 trabajadoras sociales, 1 fisioterapeuta, 4 asistentes educativas, 6 maestras de taller, 2 intendentes. Cada uno de los docentes tiene responsabilidades y cargos de acuerdo con lo acordado en la primera reunión al inicio del ciclo escolar (anexo 4).

Se realizan colegiados con el equipo paradocente y maestras de grupo durante el ciclo escolar para tratar alguna dificultad o bien los avances que se han obtenido durante cierto tiempo en los alumnos que presentan una dificultad mayor o severa, además del consejo técnico que se realiza una vez por mes o las reuniones a las que se les convoca por parte de la SEGE, la preparación académica de los docentes de grupo son licenciatura y maestría. La reunión de Consejo Técnico Escolar (CTE) se lleva a cabo cada principio o fin de mes, según lo marque el calendario escolar, con el propósito de hacer un análisis sobre las actividades que se han realizado durante ese periodo, así como observar los avances y/o resultados que se han obtenido con los alumnos y con los padres de familia, optando por la toma de decisiones que favorezca a cada situación obteniendo mejores resultados.

La Universidad Cuauhtémoc es una de las principales instituciones que apoyan de diferentes maneras a la escuela, para que los alumnos realicen su servicio social o prácticas profesionales. Las rutinas establecidas durante la jornada escolar son los lunes honores a la bandera, y a continuación durante toda la semana es la rutina de activación realizada por la maestra de educación física.

2.3 Diagnóstico grupal

Los autores Castillo S. y Cabrerizo J. (2005), definen el proceso de diagnóstico como un proceso cuya finalidad es descubrir, describir y explicar el comportamiento de una persona con los siguientes aspectos: personales, interactivos, contextuales. En el grupo de 1° “A” de secundaria el CAM “Manuel López Dávila”, conformado por docente titular, 11 alumnos, los cuales 5 son mujeres y 6 hombres, se determinan los siguientes diagnósticos:

- 1 alumna con discapacidad motriz (DMO)
- 1 alumno con trastorno del espectro autista (TEA)
- 1 alumno con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)
- 8 alumnos con discapacidad intelectual (DI)

Aplicé un cuestionario el día 7 de octubre de 2024, que está compuesto por 25 preguntas basadas en situaciones cotidianas, escolares, familiares y personales, con el propósito de identificar cómo se sienten los alumnos en diversas situaciones de su vida cotidiana y cómo gestionan sus emociones básicas, en el cual el alumno debió seleccionar una de las cuatro emociones básicas según lo que experimentan cada situación, además se brindó la oportunidad de expresar, este diagnóstico permitió observar cómo el alumno experimenta emociones en distintos entornos y que tanto es capaz de regularlas. (anexo 5)

Tabla 1.*Lista de cotejo para la evaluación diagnóstica*

Diagnóstico socioemocional y la toma de decisiones.					
Indicador		Emociones			
		Feliz	Triste	Asustado	Enojado
1	En la mesa con tu familia, ¿cómo te sientes?	8			
2	Por la noche cuando te vas a acostar, ¿cómo te sientes?	5		3	
3	Si tienes hermanos/as, cuando juegas con ellos, ¿cómo te sientes?	8			
4	Por la noche, cuando duermes, ¿cómo te sientes?	7	1		
5	En clase, ¿cómo te sientes?	6	2		
6	¿Cómo te ves cuando te miras en una foto?	8			
7	En el recreo, ¿cómo te sientes?	6	1	1	
8	Cuando haces deportes, ¿cómo te sientes?	6	1	1	
9	Cuando piensas en tu papá, ¿cómo te sientes?	3	4		1
10	En el día de tu cumpleaños, ¿cómo te sientes?	6	1		1
11	Cuando haces tus deberes en tu casa, ¿cómo te sientes?	6		1	1
12	Cuando piensas en tu mamá, ¿cómo te sientes?	6	2		
13	Cuando juegas solo, ¿cómo te sientes?	2	4		2
14	¿Cuándo tu mamá o papá hablan de ti, ¿cómo te sientes?	3		4	1
15	Cuando duermes fuera de casa, ¿cómo te sientes?	5	2	1	

16	Cuando te piden que demuestre lo que sabes hacer, ¿cómo te sientes?	4	2	2	
17	Cuando tus amigos hablan mal de ti, ¿cómo te sientes?	2		2	4
18	Durante las vacaciones, ¿cómo te sientes?	7	1		
19	Cuando piensas en cuando seas mayor, ¿cómo te sientes?	4	2	1	1
20	Cuando estás lejos de tu familia, ¿cómo te sientes?	3	4	1	
21	Cuando ves tus calificaciones, ¿cómo te sientes?	3	1	4	
22	Cuando estás con tus abuelos, ¿cómo te sientes?	7	1		
23	Cuando ves la televisión, ¿cómo te sientes?	7			
24	¿Qué sientes cuando estás con tu familia?	7	1		
25	¿Cómo te sientes hoy?	6	2		

(Elaboración propia, 2024)

Este diagnóstico es un proceso complejo, que influye por sus experiencias cotidianas, su entorno familiar y escolar, la autorregulación emocional no significa evitar que el niño sienta emociones difíciles, sino enseñarle a reconocerlas y canalizarlas de forma saludable, lo cual logra mediante acompañamiento emocional, y el uso de estrategias como lo es el juego simbólico.

La autorregulación emocional es la base para una toma de decisiones conscientes, cuando el niño sabe lo que siente y por qué lo siente, y las mejores condiciones para elegir cómo actuar, esto es el resultado de un proceso interno donde las emociones, los pensamientos y los valores se integran, por eso, es importante brindar herramientas para reflexionar antes de actuar y considerar las consecuencias de los actos para resolver problemas.

Al realizar un diagnóstico es importante comprender las particularidades, necesidades, fortalezas y áreas de mejora de los alumnos, esto no solo nos brinda identificar las necesidades específicas de cada uno de los alumnos, sino también emplear diversas estrategias acordes a las capacidades y condiciones, al igual nos facilita crear un ambiente de aprendizaje significativo en el cual promueva su desarrollo integral y socioemocional. El diagnóstico es el proceso de recolección, interpretación y análisis de datos lo cual proporciona datos de forma detallada. “Se considera que el diagnóstico educativo es el proceso de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de los individuos dentro de lo escolar” (Buisán y Marín, 2001, p.13).

En las jornadas de prácticas del 7 al 25 de octubre de 2024 y del 18 de noviembre al 6 de diciembre de 2024, realicé técnicas adaptadas a las características del grupo, en este proceso se incluyó la observación directa durante las actividades grupales identificando cómo los alumnos se enfrentaban a situaciones desafiantes, se pudo observar cómo gestionaban sus emociones y tomaban decisiones; esto facilitó tener un panorama general del comportamiento de los alumnos en su entorno, al igual se realizaron entrevistas para maestra titular, padres de familia, y alumnos (anexo 6) para conocer estrategias y percepciones de cómo manejan las emociones, la capacidad de tomar decisiones, identificar sus emociones y las actitudes que manejan en su contexto familiar y social.

Estas actividades realizadas me proporcionaron información ayudándome a reconocer cuál es la mayor problemática que enfrenta el grupo, siendo ésta la necesidad de identificar y regular las emociones impactando al momento de tomar decisiones ante desafíos que enfrentan cotidianamente; el diagnóstico no solo nos brinda información valiosa para el diseño de estrategias, sino también para favorecer su aprendizaje y para el fortalecimiento de la autorregulación emocional para la toma de decisiones.

Según Daniel Goleman (1995), menciona las principales funciones de algunas de las emociones, como es el miedo, cuya principal función es aumentar el flujo sanguíneo y el ritmo cardíaco; la emoción de tristeza consiste en asimilar y ayudar a la pérdida de un ser querido, provocando una disminución de las emociones; en desagrado menciona transmite un mensaje metafórico repulsivo para el sentido de gusto y olfato.

Considero que comprender las funciones específicas de las emociones permite no solo identificarlas con mayor facilidad, sino reconocer el impacto en el comportamiento y en el bienestar personal en el ámbito educativo, ya que es necesario entenderlas para poder diseñar estrategias que favorezcan la autorregulación emocional en los alumnos.

Para Bisquerra (2000) “las emociones influyen en los procesos mentales, en cuanto la información está incompleta para tomar decisiones por lo que las emociones juegan un papel decisivo” (p. 75). Las emociones influyen en nuestra manera de pensar y decidir, específicamente cuando no tenemos información necesaria, en el contexto educativo es importante ya que como docentes debemos ser conscientes de cómo las emociones afectan tanto nuestras acciones como las de nuestros alumnos.

Diagnóstico socioemocional en la dimensión de autorregulación.

A continuación se presentan los resultados del diagnóstico respecto a una de las dimensiones de la educación socioemocional. La autorregulación está conformada por habilidades de: metacognición, expresión de emociones, regulación de emociones, autogeneración de emociones para el bienestar y perseverancia retomados en el plan y programa 2017. (Aprendizajes Clave, 2017, pp. 546-547).

Tabla 2.

Resultados del manejo de la autorregulación en 1° de secundaria en el CAM Manuel López Dávila.

Diagnóstico de autorregulación				
Habilidades de la dimensión de autorregulación.	Muy bien	Bien	En proceso	Deficiente
Metacognición Tiene la capacidad para explicar los pasos para el desarrollo de las actividades o juegos.		5	2	4
Expresión de las emociones Conoce y expresa con claridad sus emociones en situaciones para la toma de decisiones.		8	1	2
Regulación de emociones. Controla sus emociones como la tristeza, el miedo o el enojo, para afrontar situaciones sin afectar a los demás.		6	3	2
Autogeneración de emociones para el bienestar Reconoce lo que hace al experimentar diferentes emociones.		7	2	2
Perseverancia Muestra interés en seguir intentando realizar las actividades que se les dificulta.		8	1	2

(Elaboración propia, 2024)

La información que se observa en la tabla anterior permite dar cuenta del manejo de la autorregulación, en las diferentes habilidades que la conforman, de los estudiantes del 1° de secundaria con los que diseñé mi intervención en condiciones reales; de esta manera es notorio que la mayoría de los alumnos se encuentran en un nivel favorable en cuanto a la expresión y la autogeneración de emociones, así como la perseverancia, no obstante también se identifican áreas en proceso, específicamente en la metacognición y regulación emocional, lo cual es una oportunidad para fortalecer estas habilidades mediante estrategias didácticas.

2.4 Focalización del problema

Durante la jornada de prácticas en el mes de octubre de 2024, con duración de tres semanas, me surgieron diversas preguntas a través de la observación, las cuales fueron: ¿Qué es la autorregulación emocional? ¿Cómo puedo intervenir para fortalecer la autorregulación emocional en los alumnos?, con base a estas preguntas, implementé actividades con la aplicación de los principios de la Nueva Escuela Mexicana 2022, específicamente en el campo formativo de lo humano a lo comunitario, tomando en cuenta el objetivo de fomentar en los alumnos habilidades para la solución de problemas, así como el reconocimiento y valoración de los demás.

Considerando que la autorregulación emocional está relacionada a la capacidad de tomar decisiones acertadas y afrontar retos de la vida, decidí centrarme en actividades que involucrarán y fortalecerán la inteligencia emocional de los alumnos, a través del juego para dar respuesta a regular sus emociones, comprendiendo cómo pueden llegar a influir en el comportamiento y en la toma de decisiones.

2.5 Revisión teórica que argumenta el plan de acción

En la elaboración de este documento, se ha indagado en diversas teorías sobre la educación socioemocional, enfocada en la dimensión de autorregulación, por lo cual es necesario enfocar a las necesidades que presenta el grupo de primero de secundaria en un centro de atención múltiple.

Servicios de Educación Especial.

Los servicios de educación especial son apoyos pedagógicos, psicológicos y sociales diseñados para atender a alumnos que presentan una discapacidad múltiple, trastornos generalizados en el desarrollo o que por la discapacidad que presentan requieren de adecuaciones curriculares altamente significativas y de apoyos generalizados, a quienes la educación regular no han podido integrar, el servicio escolarizado acompañan a la escuela en un desarrollo flexible, dinámico e innovador en el cual no existen barreras para el aprendizaje y la participación de los alumnos, este servicio está conformado por un director, equipo multidisciplinario y personal administrativo (secretaria y auxiliar de intendencia) maestra titular, maestro de comunicación, psicólogo, trabajador social, terapeuta físico, auxiliares educativos. El servicio escolarizado ofrece cinco momentos formativos, los cuales son:

1. Educación inicial que escolariza a alumnos desde los 45 días de nacido hasta cinco años de edad que pueden llegar a presentar o presentan necesidades asociadas con discapacidad múltiple.
2. Educación preescolar atiende alumnos de tres a ocho años que presentan discapacidad múltiple, trastornos generalizados del desarrollo o por la

discapacidad que presentan requieren de adecuaciones, el horario de esta formación es el mismo que ofrecen las escuelas de educación preescolar regular, el número de alumnos en cada grupo varía de seis a ocho alumnos dependiendo el apoyo que necesiten.

3. Educación primaria atiende alumnos de 6 a 11 años que presentan discapacidad múltiple, trastornos generalizados del desarrollo o por la discapacidad que presentan requieren de adecuaciones, la atención que ofrece se basa al plan y programa de educación primaria vigente, mismo que enriquece al servicio escolarizado con propuestas metodológicas y de evaluación, el horario en este momento formativo es el mismo que ofrecen las escuelas de educación primaria regular, el número de alumnos en cada grupo varía entre seis a ocho, dependiendo de los apoyos que necesiten y de los recursos humanos con los que cuenta el servicio.
4. Educación secundaria atiende a alumnos de 12 a 17 años que presentan discapacidad múltiple, trastornos generalizados del desarrollo o por la discapacidad que presentan requieren de adecuaciones, la atención que ofrece se basa en el plan y programa de educación secundaria vigente.
5. Formación para el trabajo proporciona capacitación a jóvenes con discapacidad y con trastorno generalizado del desarrollo, dado que algunas de las instancias que ofrecen formación para el trabajo aún no han logrado desarrollar los apoyos necesarios para integrarlos. La formación para el trabajo se entiende como un continuo educativo que puede ir desde la adaptación de programas ya establecidos. (SEP, 2006, pp. 67-72)

La adolescencia y la conciencia en la toma de decisiones.

En la adolescencia se caracteriza por ser una etapa vulnerable lo cual involucra el desarrollar nuevas formas de pensar, enfrentar situaciones que requieren elegir entre distintas alternativas, la conciencia juega un papel fundamental que permite reflexionar sobre las consecuencias de sus actos, valorar opciones y asumir responsabilidades, por lo que debido a su desarrollo cognitivo aún está en constante formación ya que es común que las decisiones no siempre sean acertadas, es por eso que el acompañamiento de adultos como docentes y familia es esencial para fortalecer un juicio crítico, la autorregulación y la capacidad de elegir con responsabilidad.

El desarrollo de habilidades para la toma de decisiones en los alumnos de secundaria es crucial para su crecimiento integral y para su bienestar, es importante brindar herramientas y estrategias necesarias para tomar decisiones.

Según Blakemore y Mills (2006) la etapa de la adolescencia es común que tomen decisiones de manera impulsiva, ya que el desarrollo cerebral no está completamente concluido, específicamente el área de la corteza prefrontal.

Desarrollo socioemocional.

Además para la elaboración del plan de acción ha sido esencial el plan y programa de la Nueva Escuela Mexicana 2022, este programa está dividido por cuatro campos formativos, en el cual uno está enfocado al desarrollo socioemocional correspondiente al campo de lo humano a lo comunitario, al igual reforzando la información haciendo uso

del Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la Integración Integral 2017, el cual está conformado por campos de formación académica y áreas del desarrollo personal y social. Es importante mencionar que ambos programas atienden a un enfoque integral desde diferentes perspectivas. En este sentido Aprendizajes clave señala que:

Para el plan y programa 2017 en el apartado de educación socioemocional da énfasis a la preocupación por las emociones de los alumnos en el cual están sus habilidades cognitivas y motrices en el desarrollo socioemocional, de igual manera menciona que este tipo de educación socioemocional se apega al laicismo, en las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han influido en sus emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano en su aprendizaje, al igual influye en su alcance de metas, establecer relaciones sanas con sus familiares y su comunidad. (SEP, 2017, pp. 517-518)

Mientras que en lo señalado por el programa que rige la educación actual en México se observa que:

En la Nueva Escuela Mexicana menciona que la dignidad humana es un valor intrínseco que tienen todos los seres humanos, de igual forma el bienestar y un buen trato el cual es un derecho a estar bien corporal, mental, emocional, afectivo, sentimental en los espacios para la convivencia dentro y fuera de la escuela. (SEP, 2022, p. 9)

Autorregulación emocional

Al hablar sobre la inteligencia emocional se conoce que es un conjunto de habilidades que se ven implicadas emociones, así el autor destacable es el psicólogo Goleman (1995),

que define inteligencia emocional como ampliar nuestros conocimientos sobre las emociones, entender cómo manejarlas, motivarnos, reconocer y la regulación de las relaciones entre interpersonales.

Considero que el hecho de comprender nuestras emociones, saber regularlas y usarlas como una herramienta de motivación y la toma de decisiones fortalece en el desarrollo individual, al fomentar la inteligencia emocional desde edades tempranas es clave para una formación integral, en palabras de:

Mayer y Salovey (2001), mencionan que es necesario contar con habilidades para identificar una emoción y sus relaciones interpersonales, ya que al lograr esto, se puede con mayor facilidad resolver conflictos. Para los autores se distingue un modelo de cuatro ramas con áreas de habilidades, las cuales se distribuyen de esta forma:

- 1) Percibir emociones, como lo es identificar las propias emociones y de otras personas, reconocer expresiones corporales, faciales y el tono de voz, detectar las emociones en distintos espacios.
- 2) Usar emociones para facilitar el pensamiento, cómo influyen las emociones en el momento de tomar decisiones, priorizar resolver problemas de forma más efectiva.
- 3) Comprensión de emociones, analizar cómo surgen y van evolucionando nuestras emociones, entender que puede causar las reacciones de ciertas emociones.
- 4) Manejo de las emociones como lo es la capacidad de regular las emociones propias, controlar los impulsos en situaciones difíciles y mantener relaciones saludables. (p. 59)

Reconocer que se puede generar diferentes emociones frente a una misma situación, es fundamental comprender la diversidad emocional en las personas al respecto Paul Ekman (2008) menciona que a través de los años se evolucionan las emociones para tareas de la vida cotidiana.

Gross (1999) la regulación emocional como un proceso en el cual las personas influyen en sus propias emociones, en cómo experimentarlas y expresarlas. Brenner y Salovey (1997), define como la regulación emocional como una habilidad para favorecer a las personas en su contexto social, mientras que Baumeister y Heatherton (1996), mencionan que la autorregulación son los aspectos que caracterizan a los humanos, con distintas capacidades para alterar respuestas y adaptarse en distintas situaciones. Por otro lado Gresham y Gullone (2012), consideran a la regulación emocional como elemento fundamental para el funcionamiento psicológico saludable la cual explica el desarrollo que tienen los adolescentes con sus padres.

Cada autor tiene una perspectiva diferente del enfoque de lo que es la regulación emocional, algunos de ellos lo abordan desde la mirada que se relacionan con el concepto de habilidad, otros como un proceso o aspectos que tienen los seres humanos al momento de experimentar las emociones en situaciones de la vida, los cuales se van aprendiendo conforme a las experiencias.

Este enfoque de la regulación emocional es clave para el bienestar psicológico y social por lo tanto influye de forma diferente en cada persona con los desafíos que enfrentan. Es por eso que en el aula se quiere fortalecer la autorregulación emocional para el beneficio al momento de tomar decisiones significativas en distintos escenarios que se nos presentan en la vida cotidiana, como por ejemplo decidir no responder con

enojo ante una provocación, elegir participar en un debate respetando opiniones distintas, o manejar la frustración cuando no obtienen el resultado esperado en una actividad, así que los alumnos reconozcan su importancia de expresarlas y saber manejarlas de la mejor forma cuando se presenten momentos complicados, así también que conozcan que no solo los adultos son los que toman decisiones si no que los adolescentes también tienen oportunidad en poder tomar decisiones.

Estrategias de intervención docente.

Según Bendriss (2015), le da importancia a la yoga como una metodología que ayuda al ser humano a poder gestionar sus emociones, como un espacio de reflexión. Considero que la yoga no solo ayuda a los alumnos a mejorar su concentración y reducir el estrés, sino que también fomenta la autorregulación emocional, algo que es esencial para el desarrollo académico y personal, al incorporar la yoga como estrategia nos brinda un espacio de reflexión sobre las emociones, con un ambiente más tranquilo para manejar situaciones más complejas y tomar decisiones ante situaciones difíciles.

En la metodología acerca del yoga en el aula para la educación, propuesta por Furlán en 2012 con 5 pasos para tomar en cuenta para su realización en el aula.

Esta estructura facilita la aplicación del yoga de manera ordenada y efectiva, lo que es de gran ayuda en el proceso de integración de esta actividad en la rutina escolar, no solo beneficia el bienestar físico y emocional, sino también contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y sociales, logrando un impacto significativo en el ambiente escolar.

Las posturas de yoga son un buen ejercicio físico y pueden ayudar a aflojar los músculos tensos del cuerpo, las zonas que suelen sufrir más el estrés son el cuello, los

hombros y la espalda, pero otras partes del cuerpo como la cara, la mandíbula, los dedos o las muñecas pueden verse favorecidas con los estiramientos del yoga, para lograr una mejor postura es concentrarse no solo en el cuerpo, sino también en la mente y en la respiración.

Zapata (1990), autor que menciona sobre el juego que es un componente fundamental para el desarrollo escolar, destacando que los niños adquieren mejor sus conocimientos cuando las actividades son lúdicas, por lo tanto, se debe ocupar este recurso en el diseño curricular. El juego crea un espacio en el aula donde los alumnos pueden explorar, experimentar y colaborar elementos esenciales para un aprendizaje significativo, el incorporar esta estrategia contribuye a mejorar la motivación y al desarrollo más completo y equilibrado.

La Unesco (2000) define que el uso del juego permite a los estudiantes nuevas formas de construir su aprendizaje asociándolo a su entorno y experiencias cotidianas. El juego les permite construir conocimientos de manera más cercana a la realidad, no solo se divierten sino que experimentan, resuelven problemas, y toman decisiones de forma significativa entre lo que aprenden y su entorno, así que es importante incluirlo en la planeación docente.

Piaget (1996) concuerda que el juego es la construcción de un nuevo conocimiento, así como el proceso de nuevas ideas y habilidades (Montero & Alvarado, 2001), a la vez para Bandura (1987) define que el juego es importante para estimular los sentidos lo cual conlleva a un aprendizaje de forma significativa.

2.6 Propósitos y presentación del Plan de Acción.

Realizar un plan de acción estructurado es fundamental para atender a las problemáticas detectadas en el aula de manera efectiva, este documento presenta un plan de acción de intervenciones que establecen estrategias que logren favorecer el aprendizaje significativo, favoreciendo la práctica docente garantizando un impacto positivo en el proceso educativo, por otro lado, este plan de acción tiene como propósito, fortalecer la enseñanza mediante estrategias didácticas que favorezcan el aprendizaje de los alumnos con discapacidad o condición, para promover una enseñanza inclusiva y adaptada a sus necesidades.

Durante la jornada correspondiente al mes de diciembre, empleé actividades lúdicas para favorecer la integración en el proceso de la toma de decisiones, estas actividades no solo contribuyeron en el desarrollo social y emocional, sino también se promovió el fortalecimiento de su capacidad en la autorregulación emocional al permitirles participar en situaciones que implicaran elecciones y consecuencias por medio de la creación de cuentos, fábulas, mitos que tuvieran una problemática y ellos tomarán la decisión de cómo resolverlo para lo cual debían emplear la reflexión.

Se empleó el ciclo reflexivo de Smyth para analizar y reflexionar sobre la práctica docente, el cual consta de cuatro etapas fundamentales:

1. **Descripción:** Se parte de la observación y documentación de la situación actual en el aula, identificando las principales dificultades de los estudiantes y las estrategias que se han implementado previamente.

2. **Inspiración:** Se detallan las prácticas docentes utilizadas, los resultados obtenidos y los factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes.
3. **Confrontación:** Se examinan las fortalezas y áreas de oportunidad de la práctica docente a través del análisis crítico de las estrategias empleadas, considerando evidencias y perspectivas teóricas.
4. **Reconstrucción:** A partir del análisis, se diseñan estrategias de mejora que permitan optimizar la enseñanza, asegurando su adecuación a las necesidades del grupo. (Smyth, 1991, p.275)

Emplear las diferentes fases del ciclo reflexivo propuesto por Smyth (1991), me permitieron reflexionar sobre mi práctica, describir cada una de las actividades realizadas, analizarlas, confrontar la explicación con los referentes teóricos así como tomar en cuenta las áreas de oportunidad y reconstruir el modelo de enseñanza; a continuación describiré cada una de estas etapas.

1. Etapa 1 Descripción: ¿Qué es lo que hago?

En el trayecto de mi práctica docente, el principal enfoque es adaptar los contenidos para que sean accesibles y comprensibles, acorde a las necesidades e intereses de cada uno de mis alumnos, también emplear estrategias para su desarrollo de habilidades socioemocionales, fomentando principalmente su autorregulación y la toma de decisiones.

2. Etapa 2 Inspiración ¿Cuál es el sentido de enseñanza que imparto?

Principalmente busqué que cada alumno pudiera aprender y desenvolverse en su entorno escolar, más allá de transmitir conocimientos, también consideré importante que, a través de las estrategias de enseñanza que empleé, lograrán tener un impacto en su vida para ayudarlos a ser independientes, a reconocer y conocer sus emociones y favorecer a su toma de decisiones.

Trabajar con alumnos con discapacidad o con alguna condición es saber que tendrás que adaptar la forma de enseñar considerando siempre las necesidades de los alumnos, al igual resulta importante que los alumnos conozcan que lo que aprenden en el aula es un reflejo de su vida cotidiana, para que esto se logre debe ser un proceso enriquecedor, lo cual ocupó despertar el interés de cada alumno con actividades que le permitieran aprender, con base a ello decidí trabajar con actividades que implicaran lo lúdico, lo interactivo y lo práctico.

3. Etapa 3 Confrontación ¿Cómo llegué a ser de esta forma?

Desde mi experiencia en mi desarrollo profesional tanto la práctica como la teoría que se me han brindado han sido herramientas esenciales, ya que me han permitido comprender la importancia que tiene la paciencia, la creatividad, la flexibilidad, la adaptación y ajustes para su proceso de enseñanza-aprendizaje respetando los diferentes estilos de aprendizaje, ritmos, etc.

Mi forma de ser como maestra ha sido el resultado de mi vocación, formación y experiencias pero sobre todo el amor que siento para poder enseñar a cada uno de mis alumnos.

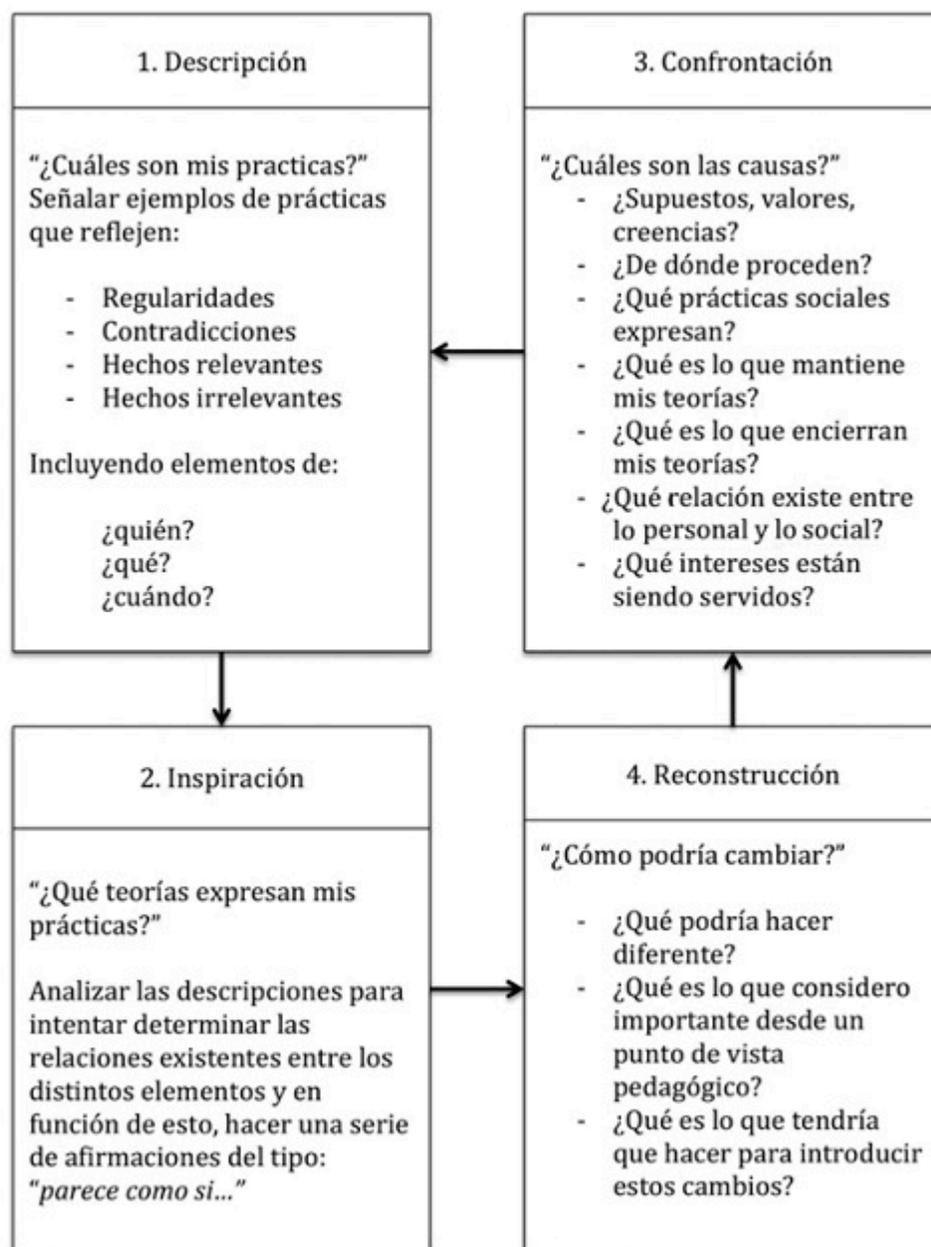
Etapa 4 Reconstrucción ¿Cómo podría hacer las cosas de otra manera?

En este punto lo que se busca es fortalecer la implementación de nuevas estrategias que logren favorecer en cada uno de los alumnos su autorregulación, autonomía y su toma de decisiones, logrando integrar recursos tecnológicos, visuales para cada uno de los temas, buscar metodologías que puedan ayudarme a mejorar, poder fortalecer el vínculo con padres de familia ya que es un proceso en conjunto para el bienestar de cada uno de los alumnos; buscar o realizar talleres para padres de familia, en mi práctica docente cada experiencia es enriquecedora ya que he tenido la oportunidad de innovar, aprender y sobre todo mejorar, para brindarles lo mejor a mis alumnos.

A partir de lo escrito en los párrafos anteriores, he señalado, tanto desde mi punto de vista como desde la parte teórica, el empleo que hice del ciclo reflexivo propuesto por Smyth, lo cual se concentra en la figura 1, donde a partir de una pregunta para cada fase se detona las acciones a realizar para hacer uso de ésta.

Figura 1.

Las 4 etapas del ciclo reflexivo de Smyth



(Smith, 1991, p. 280)

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

La implementación del plan de acción me permitió identificar avances y áreas de oportunidad dentro de la práctica docente, a través de la observación directa, que me permitió ver de primera mano las dinámicas de los estudiantes, sus reacciones ante ciertas actividades y cómo interactúan entre ellos y con el entorno educativo. Este método resultó crucial para identificar algunas barreras, especialmente aquellas relacionadas con la falta de habilidades socioemocionales, por lo que noté que algunos alumnos tenían dificultades para expresar o manejar sus emociones en situaciones de estrés o en actividades grupales, es por eso que durante el proceso de las actividades diseñadas se creó un ambiente de confianza y respeto para que al momento de expresar sus ideas y sentimientos no tuvieran el miedo a expresarlo, por lo cual se tomaron en cuenta estrategias que les facilitó tener una participación activa.

Al término de las actividades, en el momento de reflexión logré identificar los pequeños pero significativos avances que me permitió evidenciar las mejoras que he logrado en los alumnos, la forma en la que expresaban sus emociones durante un momento de relajación, con apoyo de la psicóloga, implementando una clase de yoga favoreciendo el manejo del estrés y fortalecimiento de la autorregulación emocional; incorporando técnicas de respiración, estiramiento, y descanso, esta acción realizada dentro del salón de clases llevado a cabo una vez por semana.

Figura 2.

El yoga en el aula de educación infantil.



(Furlan, 2012)

En la evaluación del plan de acción, puedo señalar que las acciones planeadas para llevarla a cabo tuvieron modificaciones para favorecer una mejora, para darle seguimiento a las estrategias implementadas en función a las necesidades individuales de cada alumno, así también la importancia de involucrar a los padres de familia en el desarrollo emocional de los alumnos.

3.1 Identificación de los enfoques curriculares y su integración en el Plan de Acción.

Durante el ciclo escolar 2024-2025 se llevó a cabo las prácticas profesionales en condiciones reales como lo marca el plan de estudios 2018 correspondientes a mi generación, así que fui asignada al Centro de Atención Múltiple Manuel López Dávila en el grupo de primer año de secundaria para poder identificar la problemática presentada para que pudiera ser atendida.

Al respecto realicé una investigación de los referentes teóricos así como de los planes y programas 2017 y la NEM 2022, para dar sustento al diseño e implementación del plan de acción; tal indagación me permitió reconocer la mirada de distintos autores sobre el tema e identificar estrategias de atención para fortalecer la autorregulación emocional en los alumnos así como la toma de decisiones, para lograr un mejor desarrollo emocional como social en su formación escolar.

Una vez tomando en cuenta el diagnóstico grupal y la problemática presentada me permitió diseñar el plan de acción, tomando como principal referente a los campos formativos de Lenguajes y De lo humano a lo comunitario presentados en la Nueva Escuela Mexicana 2022, así como cada uno de los Procesos de Desarrollo de Aprendizaje (PDA) que se proporcionaron específicamente al campo formativo correspondiente, además de que cada actividad está sustentada por un autor del cual se retomó como apoyo teórico así también la forma de evaluar cada una de estas actividades, realizando un pequeño ajuste a cada evaluación dependiendo de las necesidades de los alumnos.

En la tabla 3, se observa el plan de intervención mismo que se aplicó en las jornadas de prácticas profesionales correspondientes al mes octubre-diciembre de 2024 y febrero-marzo de 2025.

Tabla 3.

Cuadro de actividades implementadas en la jornada de prácticas.

PLAN DE INTERVENCIÓN	AUTOR	CAMPO FORMATIVO	OBJETIVO	PDA	EVALUACIÓN	MATERIAL
EMOCIÓMETRO	Susanna Isern Y Mónica Carretero. Goleman	De Lo Humano A Lo Comunitario	Desarrollar en los alumnos la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula.	Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.	Rúbrica	Imágenes de las emociones. Nombre de los alumnos. Listón.
JUGUEMOS CON LA LOTERÍA DE LAS EMOCIONES	Zapata (1990) Acota Que El Juego Es “Un Elemento Primordial En La Educación Escolar”. Los Niños Aprenden Más Mientras Juegan, Por Lo Que Esta Actividad Debe Convertirse En El Eje Central Del Programa.	De Lo Humano A Lo Comunitario	Desarrollar en los alumnos la capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula.	Favorecer el aprendizaje emocional en los alumnos a través del juego "lotería de emociones", ayudándolos a identificar distintas emociones, comprender sus causas y consecuencias, y fomentar el desarrollo de habilidades para regular sus emociones de manera positiva en situaciones cotidianas	Rúbrica	Lotería de las Emociones. Fichas.
LA FERIA DE			Fortalecer el vínculo entre padres e hijos, así	Reconoce que los	Lista De	Pelotas.

EMOCIONES	Goleman	De Lo Humano A Lo Comunitario	como fomentar el reconocimiento y la gestión de las emociones de una manera dinámica.	sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura	Asistencia	Aros. Tubos De Rollo. Texturas.
LA CAJA MÁGICA DE LAS EMOCIONES	Goleman	Lenguajes	Qué los alumnos desarrollen habilidades lingüísticas en inglés mediante juegos del lenguaje que permitan a los estudiantes expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas relacionadas con las familias y la escuela, fomentando la participación y el aprendizaje interactivo.	Reflexiona sobre las condiciones del contexto familiar y comunitario que representan situaciones de riesgo a la salud, a la seguridad y al medio ambiente para el autocuidado y el bienestar colectivo.	Rúbrica	Tarjetas De Las Emociones. Caja Mágica.

(Elaboración propia, 2024)

3.2. Descripción y análisis de las actividades.

A continuación se presentan los análisis de las actividades implementadas en el CAM Manuel López Dávila en el grupo de 1° “A” de secundaria, correspondiente a la segunda, tercera y cuarta jornadas de prácticas, en las cuales fueron enfocadas en el desarrollo socioemocional y la toma de decisiones en situaciones cotidianas en los alumnos, utilizando el juego como herramienta principal para promover la participación personal, la reflexión personal la interacción entre pares, la colaboración con las familias para reforzar la educación socioemocional en casa y fueron descritas acorde al ciclo reflexivo de Smyth representando las 4 etapas, cada actividad fueron adaptadas a las necesidades e intereses del grupo.

Análisis 1: Emociómetro

En el CAM Manuel López Dávila, el día 20 de noviembre de 2024, en el salón de clases de 1° “A” de secundaria, con asistencia de 11 alumnos, se llevó a cabo la actividad titulada emociómetro, correspondiente al campo formativo *De lo humano y lo comunitario*, con el PDA *Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas* y con el propósito de que los alumnos desarrollaran su capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula, por medio del juego. La estrategia que se empleó en esta actividad fue tener rutinas y el juego (anexo 7).

Durante el comienzo les pregunté a los alumnos ¿cómo están el día de hoy?, posteriormente se llevó a cabo la rutina de poner la fecha, contar cuantas mujeres y cuántos hombres asistieron hoy, así como el pase de lista, y mencionar la estación del año en la que nos encontramos; este tipo de actividades son realizadas día a día, al inicio de la jornada académica y tienen la intención de brindar estructura, seguridad y sentido de pertenencia a los alumnos, permitiendo anticipar lo que ocurrirá y participar activamente desde el inicio de la jornada pues como refiere Zabala (2010), “menciona que los hábitos y rutinas es la asimilación y aprendizaje de normas y pautas de comportamiento” (p.10).

Posterior a la actividad de rutina se explicó al alumnado en lo que consistiría la actividad, la cual les permitiría identificar y expresar sus emociones de forma visual, representando el emociómetro por medio de los colores y personajes de la película de intensamente, la cual muestra los distintos estados de ánimo (anexo 8); al igual forma a los alumnos que no tienen expresión oral les ayuda a comunicar cómo se sienten,

teniendo como recurso visual el emociómetro, Díaz (2004) señala que es importante los procesos de atención y escucha son principios elementales para que las personas aprendan a utilizar la comunicación aumentativa y alternativa.

Para iniciar la actividad se mostró el material, para hacerlo de la mejor forma posible mostré imagen por imagen de distintas emociones, permitiendo que los alumnos observarán y expresarán si reconocían la emoción correspondiente, indagando sobre sus conocimientos previos preguntando ¿Dónde han visto estas emociones? ¿En qué momento se han sentido así?, en caso de que identificarán correctamente la emoción se reforzó su respuesta con una breve explicación sencilla y si no lograban identificarla se dieron ejemplos cotidianos para explicar de forma clara qué emoción era y en qué situaciones suele aparecer, una vez que todas las emociones fueron vistas y comprendidas, se les pidió que colocaran su nombre en la emoción que sintieron al inicio y final del día, de esta manera se pretendía acompañarlos en la reflexión que determinara las causas que consideran generaron el cambio en su emoción durante la jornada escolar.

A continuación se presenta una narrativa para dar a conocer el diálogo que se presentó entre los alumnos y la docente en formación; para su redacción se emplea la siguiente nomenclatura: **DF** para la participación de la docente en formación; **A1, A2, A3** y así sucesivamente para referirnos a la participación de diferentes alumnos, esto se empleará aquí y en las subsecuentes narrativas. En el transcurso de la actividad se les preguntó a los alumnos:

DF: ¿Conocen las emociones? ¿Qué emociones conoce? (a lo que respondieron)

A1: Sí maestra, como la Alegría

DF: Muy bien, ¿Cómo sabes cuando estás alegre?

A1: Cuando me llevan a jugar o me regalan algo.

DF: Sí, la alegría nos hace sentirnos bien, ¿Qué otra emoción conocen?

A2: La tristeza.

DF: ¿Cómo sabes que estás triste?

A2: Porque me pongo a llorar.

DF: Sí, la tristeza nos hace recordar momentos que nos causen querer llorar y es normal, recuerden chicos las emociones son importantes y tenemos que conocerlas para poder expresarlas.

En este momento de la clase me permitió profundizar en la comprensión de otra emoción básica, la tristeza, en la cual los alumnos asocian las emociones con expresiones físicas visibles como lo es el llanto, lo cual es propio del desarrollo.

A3: Sí maestra, por ejemplo yo cuando lloro voy y abrazo a mi mamá, y le platico como me siento.

DF: Así debe de ser, platicarles a quien tú tengas la confianza en contarle cómo es que te sientes, las emociones nos hacen sentir tristes, felices, enojados, con miedo, con ansiedad o bien con desagrado dependiendo de las situaciones, es por eso que les presento el emociómetro el cual tiene personajes que ustedes han visto.

Se observa una conexión auténtica, en el cual el alumno expresa una estrategia personal de regulación emocional la cual busca el consuelo de su mamá.

A4: ¡Son los de intensamente maestra!

DF: Sí, son los personajes de intensamente, cada uno representa emociones que nos causan tener reacciones ya sean positivas o negativas, ustedes ven que cada personaje tiene un listón, y aquí tengo sus nombres, tendrán que colocar su nombre en la emoción que represente cómo es que se sienten al inicio y al final, ustedes cambiarán o dejarán su emoción dependiendo de cómo es que se sintieron en todo el día que estuvieron aquí en la escuela.

(López, 2024, Diario de trabajo docente)

Considero que esta estrategia visual hace accesible el concepto abstracto de las emociones, esta herramienta no solo apoya el aprendizaje cognitivo, sino también fortalece el vínculo personal y emocional de los alumnos al conectar sus experiencias con personajes que reflejan su estado emocional, además les ayuda a tomar decisiones conscientes, responsables y adecuadas a cada situación, lo cual impulsa una habilidad clave para la vida como la autorregulación y la resolución de problemas.

Para finalizar la actividad los alumnos expresaron cómo se sintieron al colocar su emoción en el emociómetro y el por qué se relaciona las películas de intensamente en nuestra vida cotidiana, como la segunda que se relaciona más al cambio que tienen ellos de niños a adolescente. Goleman (1996) la conciencia de uno mismo reconoce un sentimiento mientras ocurre.

El empezar a trabajar las emociones dentro del salón de clases con los alumnos es una experiencia enriquecedora ya que a través de esta actividad del emociómetro se les ayudó a los alumnos a poder identificar y reconocer sus emociones, con personajes que ya conocían por medio de una película, le ayudó a poder expresarlo y de preguntarles ¿cómo están? ¿por qué pusieron esa emoción?, permitiendo que la experiencia en el aprendizaje se volvieran cada vez más significativa al comprender por qué es que se siente enojado, feliz, triste, etc. y poder aprender a comunicarlo, a calmarse, a pedir ayuda reconociendo necesidades y con base a ello tomando decisiones; Goleman (1995) menciona sobre la inteligencia emocional, que ésta “permite tomar riendas de nuestros impulsos emocionales, comprender los sentimientos más profundos de nuestros semejantes y manejar nuestras relaciones” (p. 9).

El emociómetro es retomado por la psicóloga Susanna Isern (2016), menciona que el objetivo de este recurso es poder identificar la emoción que sienten y poder medir la intensidad, ella la representa por medio de una rueda que está dividida en 10 partes iguales, las cuales se identifican por colores distintos y con una emoción correspondiente.

Al finalizar la actividad me tomé el momento para reflexionar acerca de mi práctica docente tomando como referencia el ciclo reflexivo de Smyth, logré generar un ambiente de confianza y expresión emocional en los alumnos, quienes participaron, comprendieron y mostraron interés de reconocer sus emociones a través del emociómetro de forma visual, inspirado con algo que ellos ya conocen de la película de intensamente.

Además de reconocer las emociones, los alumnos comenzaron a relacionarlas con situaciones cotidianas, lo cual permitió introducir la idea de que cada emoción influye en cómo actuamos y decidimos, fortaleciendo tanto la autorregulación emocional como la toma de decisiones en la cual nos ayuda a pensar antes de actuar considerando los sentimientos de las demás personas.

Me di cuenta de que los alumnos necesitan tener un espacio para hablar de sus emociones, y que al tener un recurso visual con personajes que conocen se sienten cómodos para expresarse; al igual aprendí a trabajar en el desarrollo socioemocional de forma divertida pero significativa y que el emociómetro fue una herramienta fundamental no solo para que los mismos estudiantes identificaran sus emociones, también fue funcional para observar el cambio emocional de los alumnos durante la jornada escolar.

Considero que mi fortaleza fue crear un ambiente motivador para los alumnos; además emplear recursos visuales como los personajes de una película conocida para

ellos y escuchar a cada uno de mis estudiantes. Dentro de mis áreas de oportunidad reconozco que una de ellas se relaciona con la importancia de diseñar y emplear más estrategias para medir las emociones como lo propone Isern (2016), para conocer el grado que experimenta la emoción, además ampliar más el vocabulario emocional.

Dentro de mi reflexión puedo darme cuenta sobre lo que pude haber cambiado en el desarrollo de la actividad, esto es promover la participación de los alumnos motivándolos a que ellos mismos propongan estrategias para regular sus emociones a través de lo que experimentan al presentar y dar a conocer el cuento del libro de la autora para contextualizar más el tema antes de usar el emociómetro, esto permitiría de manera más enfática el reconocimiento de sus emociones y al mismo tiempo la toma de decisiones.

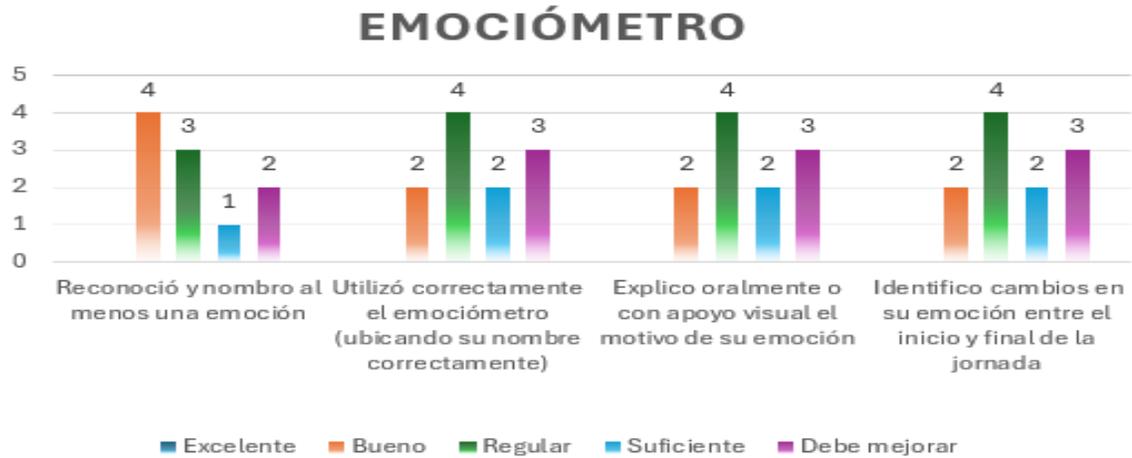
La actividad estuvo pensada bajo la importancia de conocer las emociones dentro del aula, conocer un mundo emocional por medio de un emociómetro y que podemos construir relaciones afectivas, sanas, respetuosas dentro de nuestro salón de clases y tenerlo como un espacio seguro.

Desde el propósito fue que los alumnos desarrollaran su capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula, por medio del juego, se evaluó por medio de una rúbrica en la que se valoraron los siguientes indicadores :

- Reconoció y nombró al menos una emoción.
- Ubicó correctamente su nombre en el emociómetro.
- Explicó oralmente o con apoyo visual el motivo de su emoción.
- Identificó cambios en su emoción entre el inicio y el final de la jornada.

Figura 3.

Criterios evaluados de la actividad emociómetro



(Elaboración propia, 2025)

En la figura 3 se presenta la mayoría de los alumnos se ubicaron entre los niveles regular y debe mejorar por lo que se reconoce que lograron participar y realizar la actividad con apoyo por parte de las docentes; el emociómetro permite que los alumnos puedan expresar sus emociones de forma visual, ayudando a reconocer al menos una emoción, de igual forma se fomenta el ambiente de confianza demostrando fortalecer el bienestar emocional dentro del aula.

Análisis 2: Juguemos con la lotería de las emociones

El día 20 de noviembre de 2024, en el aula de 1° "A" de secundaria, con asistencia de 9 alumnos se llevó a cabo la actividad Juguemos con la lotería de las emociones con el PDA, *Favorecer el aprendizaje emocional en los alumnos a través del juego "lotería de emociones", ayudándolos a identificar distintas emociones, comprender sus causas y consecuencias, y fomentar el desarrollo de habilidades para regular sus emociones de*

manera positiva en situaciones cotidianas correspondiente al campo formativo “De lo humano a lo comunitario” del plan de estudios 2022.

El propósito a alcanzar en esta actividad fue “Qué los alumnos desarrollen habilidades lingüísticas en inglés mediante juegos del lenguaje que permitan a los estudiantes expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas relacionadas con las familias y la escuela, fomentando la participación y el aprendizaje interactivo” (anexo 9), la estrategia que se empleó fue el juego reglado, mismo que es señalado por Piaget (1956) como aquel que permite en los alumnos un juego social en el que establece reglas que se van transmitiendo de generación en generación.

Posteriormente se llevó a cabo la rutina de poner la fecha, contar cuántas mujeres y cuántos hombres asistieron a clase en ese día, así como el pase de lista así como mencionar la estación del año en la que nos encontramos; al comienzo de la actividad se realizó una breve explicación a los estudiantes de lo que es una lotería de emociones (anexo 10), esto con la intención de facilitar el reconocimiento y la expresión de sus emociones, pues como señala Lockwood (1992) el menciona que las actividades de aprendizaje pretende que el alumno no se limite a memorizar y aplique de forma constante los conocimientos en su vida cotidiana.

A continuación se presenta una narrativa para dar a conocer el diálogo que se presentó entre los alumnos y la docente en formación en cuanto a la explicación del tema a atender y las instrucciones a seguir para llevarla a cabo; para su redacción se emplea la siguiente nomenclatura: **DF** para la participación de la docente en formación, **A1, A2, A3** y así sucesivamente para referirnos a la participación de diferentes alumnos.

DF: Buenos días ¿cómo están?

Alumnos: Buenos días maestra, muy bien

DF: Me alegro, hoy vamos a jugar con algo que ustedes conocen, es un juego de mesa, ¿qué será?

Considero que comenzar la clase con una pregunta me permite crear un espacio en el que se sientan cómodos para participar desde el inicio de la actividad, Paulo Freire (1996) menciona que la construcción de la producción del conocimiento del objeto implica la curiosidad y la capacidad crítica.

A1: Memorama

DF: No es un memorama, pero es algo que juegan mucho.

A2: ¡La lotería!

DF: Exacto y ¿saben qué es la lotería?

Me permitió introducir el juego y conectar con algo que ellos ya conocen, si bien Morote (2008) menciona que sin el juego, la persona no puede desarrollar su creatividad, imaginación, su afectividad, socialización y su capacidad de comunicación.

A3: Es una tarjeta que tiene muchas imágenes y van sacando tarjetas y si tienes imagen le colocas un frijol o una ficha

DF: Muy bien S... pero esta lotería es diferente a la que conocemos, esta es una lotería de emociones!!

Es fundamental que puedan entender que la actividad se relaciona con sus emociones, al modificar algo que conocen como la lotería. como lo menciona Goleman (1997) en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los individuos, les da la oportunidad de obtener el mejor rendimiento posible en su potencial intelectual.

A1: ¿Cómo es una lotería de emociones?

DF: Ah, está lotería de emociones en vez de tener las imágenes tradicionales, contiene las diferentes emociones presentadas con emojis, si se dan cuenta cada una de las tarjetas contienen una emoción como la alegría, tristeza, enojo, amor, miedo, etc,

A2: Maestra y esa ¿cómo se juega?

DF: Se juega de manera similar, yo iré sacando tarjetas de las emociones y ustedes colocarán una ficha si tienen la emoción ¿están listos?

Alumnos: ¡Sii maestra!

Comienzo a repartir las tarjetas y a sacar las tarjetas

DF: Corre y se va con Enojo.

A2: Yo la tengo

Así sucesivamente se fueron sacando las tarjetas hasta tener un ganador

A3: ¡LOTERÍA!

DF: ¿Qué emociones encontraron en su lotería?

A4: Tristeza

A2: Alegría

A3: Enojo

A1: Miedo

En este momento es fundamental que los alumnos puedan ver cómo las emociones surgen en diferentes contextos y la forma en la que toman decisiones cuando experimentan la emoción, Piaget (1981) menciona que son definidos como los reguladores de la fuerza que tiene a su disposición el individuo.

DF: Muy bien, ¿vieron que también hay sentimientos

A1: ¿Cuáles maestra?

DF: Como el amor, ese es un sentimiento, ya que son más duraderas como yo que amo a mi familia

A2: Así como yo amo a mi mamá

DF: Exacto, y la emoción puede ser alegría al momento de ver a tu mamá, por lo que la emoción es más intensa en el momento.

A3: Maestra yo pensaba qué era lo mismo.

DF: No, ya vimos la diferencia de lo que es un sentimiento a una emoción, ahora lo podrá identificar más fácil.

A3: Sí maestra, ahora ya podré decirle cómo me siento en el día.

Es importante que el alumno comience a identificar mejor sus emociones y que la actividad tuvo el impacto que esperaba.

DF: Exacto, ahora en su emocionometro podrán colocar su emoción, y es por eso que jugamos a la lotería para identificar las emociones y sentimientos, y poder identificar cómo es que se sienten.

(López, 2024, Diario de trabajo docente)

Se finalizó la actividad con una pequeña reflexión acerca de la importancia de identificar una emoción y tomar decisiones conscientes, también que los alumnos expresarán cómo se sintieron al momento de estar jugando con la lotería y que emociones experimentaron al jugarlo.

DF: Para finalizar con la actividad ¿Por qué es importante identificar cómo nos sentimos?

A1: Porque cuando ya sabemos cómo nos sentimos y así lo podemos decir mejor y buscar la forma de qué hacer en esa situación.

DF: Exacto, al identificar nuestras emociones podemos tomar las mejores decisiones, y ¿cómo se sintieron al jugar la lotería de emociones?

A2: Yo me sentí feliz cuando saqué la tarjeta de alegría y se me hizo divertido.

DF: Y, ¿cuándo salió el miedo?

A3: Me hizo recordar cuando voy con el doctor, y ahora sé que puedo respirar y calmarme.

DF: Es importante aprender a autorregular nuestras emociones, recuerden que al identificar la emoción podemos tomar decisiones que nos ayuden a estar mejor.

(López, 2024, Diario de trabajo docente)

Nesse (1990) menciona que los sentimientos son fundamentales para sobrevivir en la sociedad (Spaulding, 2014, pp. 197-206), por otro lado es importante señalar que “el sentimiento es la actitud que se origina por medio de una emoción, que perdura más allá del estímulo que lo origina” (Bisquerra, 2000, p. 75). Aunque también se diferencia que las emociones son manifestaciones corporales, por lo tanto los sentimientos no cuentan con manifestaciones físicas y tampoco universales.

Por último con mi reflexión, acorde al ciclo reflexivo de Smyth, considero que con la actividad se logró un ambiente participativo, en el cual los alumnos se divirtieron y aprendieron por medio del juego de la lotería ya que resultó ser una buena estrategia debido a que con el empleo de esta se observó una atención efectiva de los alumnos.

Me di cuenta de que los alumnos aprenden mejor con actividades donde se emplee el juego, ya que al hacer uso de esta estrategia, ellos denotan mejor actitud. Además de lo anterior pude observar que los alumnos confunden los sentimientos con las emociones por lo que fue importante mencionarles la diferencia en esta actividad, lo cual me permitió ver la importancia de dedicar tiempo para explicar la diferencia de los conceptos, durante la actividad los alumnos podían expresar sus emociones de manera precisa.

Puedo señalar que lo que aprendí de esta actividad fue reconocer que el juego es una herramienta pedagógica para motivar al grupo, sin embargo, me di cuenta de que además del juego, los alumnos necesitan espacios personales donde puedan hablar como se sienten, por lo que estos momentos no solo ayudan a fortalecer un vínculo emocional

con ellos, sino fomenta un espacio de confianza para expresarse, una vez que comprendan y gestionan mejor sus emociones son capaces de tomar decisiones más acertadas en situaciones dentro y fuera del aula, al respecto Bisquerra (2000) señala que “La capacidad nos permite ser conscientes de la relación entre emoción, cognición y comportamiento ya que los estados emocionales influyen en el comportamientos y éstos en la emoción” (p. 6)

Una de mis fortalezas fue el planear actividades didácticas que fueran significativas, a crear ambientes de confianza, tener buena comunicación con los alumnos; por otro lado, una las áreas de oportunidad que reconozco en mí es incluir materiales adicionales como carteles, dibujos; en esta actividad me doy cuenta que me hubiera servido mucho incluir ese tipo de materiales para puntuar más la diferencia de lo que es la emoción y el sentimiento, enfatizar un poco más sobre la autorregulación emocional, lo que pude haber cambiado fue invitar a los alumnos a relacionar las emociones con situaciones o experiencias recientes para fortalecer el aprendizaje obtenido.

Esta actividad resultó ser efectiva, ya que no solo se divirtieron jugando si no que comprendieron un poco más sobre cómo se sienten a ponerle nombre a las emociones, a seguir creciendo profesionalmente con estrategias, y que el juego ayuda al desarrollo emocional de los chicos, que los juegos tradicionales se pueden modificar para favorecer el aprendizaje.

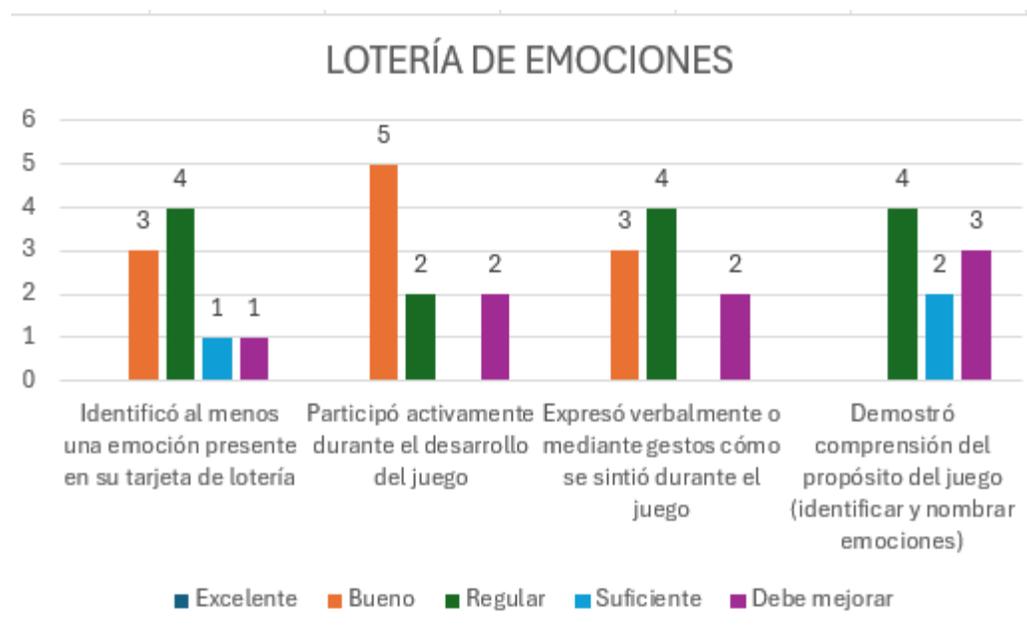
Por el propósito fue que los alumnos desarrollaran su capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en

el aula, por medio del juego, se evaluó por medio de una rúbrica en la que se valoraron los indicadores que se muestran en la figura 4.

- Identificó al menos una emoción presente en su tarjeta de lotería.
- Participó activamente durante el desarrollo del juego.
- Expreso verbalmente o mediante gestos cómo se sintió durante el juego.
- Demostró comprensión del propósito del juego (identificar y nombrar emociones).

Figura 4.

Criterios evaluados de la actividad lotería de emociones



(Elaboración propia, 2024)

En general se ubicaron los niveles a los alumnos en “regular y bueno”, lo que indica su desempeño positivo, destacando la importancia de la participación activa

durante el juego, por lo tanto fue una actividad atractiva que fomentó la interacción, y la capacidad de expresar emociones y comprender el propósito del juego, aunque también se demuestra que hubo alumnos que no lograron participar activamente o expresar cómo se sintieron, y que otros necesitan más apoyo para identificar y nombrar sus emociones, para poder seguir fortaleciendo sus habilidades de forma lúdica al igual tomar en cuenta las áreas de oportunidad que se presentan reforzando las explicaciones y dar seguimiento a más estrategias que pueda implementar en el aula.

Análisis 3: La feria de emociones

El rally se llevó a cabo el 5 de diciembre de 2024, en el patio de la escuela CAM Manuel López Dávila, con la participación de 9 alumnos y 5 padres de familia del grupo de 1° “A” de secundaria, esta actividad se realizó en colaboración con el grupo de 5° de primaria, quienes participaron junto con 2 padres de familia de este último grupo. La invitación fue compartida a través del grupo de WhatsApp (Anexo 11).

El propósito de esta actividad era fortalecer el vínculo entre padres e hijos, así como fomentar el reconocimiento y la gestión de las emociones de una manera dinámica. Para el diseño de ésta se consideró el campo formativo de lo humano y lo comunitario con el PDA *reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura, y la estrategia empleada fue el trabajo colaborativo y el juego reglado* (Anexo 12).

Durante esta actividad se realizaron dinámicas diseñadas para explorar las emociones de forma lúdica y creativa, para ello se estructuró la dinámica bajo cinco estaciones, cada una de acuerdo a las distintas emociones tales como alegría, tristeza, enojo, temor, desagrado; cabe resaltar que nuevamente se retomó la película de intensamente.

Para comenzar con la actividad se les dio la bienvenida al rally nombrado “Feria de emociones”, enseguida se llevó a cabo el pase de lista, para explicarles a los padres de familia en lo que constaría esta actividad; al igual como en cada comienzo de las actividades se les preguntó tanto a los alumnos como a los padres de familia ¿cómo se sienten hoy? y la respuesta común fue “bien”; posteriormente se les explicó que a cada estación correspondía una emoción, la cual estaba relacionada a la película de intensamente 1, se les indicó que en cada estación habría diferentes juegos que se deberían realizar en parejas, en este caso padre e hijo, así que comenzamos.

De acuerdo con lo antes mencionado, la estación 1 representaba una emoción, la cual era “Alegría”, donde padre e hijo deberían colocarse espalda con espalda, sosteniendo un aro con las manos cada uno, posteriormente deberían avanzar juntos trabajando en equipo para tomar una pelota y finalmente depositarla en otro aro colocado en otra parte del suelo (Anexo 13).

A continuación se presenta una narrativa para dar a conocer el diálogo que se presentó entre los padres de familia, alumnos y la docente en formación; para su redacción se emplea la siguiente nomenclatura: DF para la participación de la docente en formación; A1, A2, A3 y así sucesivamente para referirnos a la participación de diferentes alumnos.

DF: ¿Cómo van?

A1: ¡Es muy difícil maestra!

DF: ¿Qué necesitan para lograrlo?

Padre de Familia 1: A trabajar en equipo y confiar en nuestros hijos.

La estación 2 albergó la emoción de “Enojo” en esta la actividad consistió en lanzar pelotas con la intención de tirar los tubos colocados a poca distancia, logrando liberar esta emoción (Anexo 13 a).

DF: ¿Cómo se sienten después de tirar las pelotas?

A2: Bien maestra, me siento más relajado, ya que en la mañana estaba enojado por despertarme temprano.

DF: Qué bueno que ya te sientas mejor, de esto se trata el poder liberar todo el enojo de forma sana, sin lastimarnos ni lastimar a otros.

Padre de familia 2: Así es maestra, ya encontramos otra forma de liberar esa emoción.

DF: Es importante recordar que aventar algo para desahogarse no es lo mismo que hacerlo con la intención de hacer daño, aquí lo hicimos con cuidado, en un espacio pensado para expresarnos sin lastimar.

La estación 3 representaba la emoción de “Tristeza”, aquí se trabajó con un recipiente lleno de agua, mismo que se colocó sobre una mesa a un costado del patio escolar; los participantes escribían una situación o experiencia que les generará esta emoción para posteriormente colocarla en el recipiente ya antes mencionado, simbolizando el proceso de soltar esta emoción (Anexo 13b).

DF: ¿Qué sintieron al pensar y escribir ese momento?

Padre de familia 3: Difícil maestra, es un ejercicio bastante complicado, ya que te hace recordar esos momentos.

DF: Entiendo, de esto se trata la actividad de poder dejarlo en “el mar del olvido” y poder seguir adelante.

A3: Sí maestra, yo ya me siento mejor.

DF: Qué bueno, un momento para demostrar lo fuerte que somos.

La estación 4 llevó por nombre “Desagrado”, la actividad consistía en explorar distintas texturas las cuales eran suaves, ásperas o pegajosas, experimentando esas sensaciones de esta emoción (Anexo 12c).

DF: ¿Qué sintieron al tocar estas texturas?

A4: ¡Me encanta!, se siente relajado maestra.

Padre de familia 4: No sabía que el desagrado era una emoción importante.

DF: Lo es, ya que no todos tenemos el gusto de sentir estas texturas, a algunos les causan vómito o ansiedad al sentirlas.

Por último, la estación 5 cuya emoción a representar fue el “Temor” (anexo 13d); para ésta formamos un círculo entre todos los participantes, con una pelota comenzamos a jugar *La papa caliente* indicando que la persona que se quedaba con la pelota debía compartir su mayor miedo con el grupo; cabe destacar que fue un momento agradable ya que entraron en confianza y pudieron expresar esa emoción por medio de un simple juego que les ayudó a comunicarse con sus hijos y que ellos vieran que sus papás también tenían miedo de muchas situaciones que suceden en la vida, unas eran:

Padre de familia 3: “Miedo a las alturas”

Padre de familia 1: “Miedo a las serpientes”

También se presentaron expresiones un poco más fuertes como,

Padre de familia 5: “Miedo a morir”

Padre de familia 2: “Miedo a dejar a mis hijos solos”.

DF: Esto nos hizo reflexionar sobre la importancia que tiene cada emoción y poder comunicarnos con personas de confianza y con personal capacitado para manejar estas emociones.

(López, 2024, Diario de trabajo docente)

Considero que es importante abrir espacios de diálogo con los padres, para que observaran no solo las emociones manifestadas, sino también como sus hijos comenzaban a procesarlas y tomar decisiones sobre las acciones que se presentaban en cada una de las estaciones, pues para mi reconocer una emoción no es suficiente si no se acompaña con estrategias que enseñen a gestionarlas de forma constructiva.

La actividad estuvo apoyada por los docentes titulares y dirigida por las docentes en formación de ambos grupos, para finalizar con esta actividad de reflexión y juego, la docente en formación de 5to año y la docente en formación de 1ero de secundaria agradecemos la asistencia al taller, retomando la importancia de conocer y fortalecer las emociones de sus hijos, así como explicarles que está actividad nos sirve para nuestro documento recepcional, al igual se les dio el momento para preguntarles a los padres:

DF: ¿Cómo fue que se sintieron en cada una de las actividades?

Padre de familia 2: expresemos diversas emociones a lo largo de las actividades, como lo era, alegría, y tristeza al recordar nuestra infancia.

DF: ¿Qué fue lo que más les gustó de esta actividad?

Padre de familia 1: Poder compartir un momento significativo con nuestros hijos, lamentablemente no nos damos el tiempo suficiente para poder jugar con ellos.

DF: ¿Cómo podemos fortalecer desde casa estas emociones?

Padre de familia 4: La podemos fortalecer por medio del diálogo con nuestros hijos, escucharlos, preguntarles ¿cómo les fue? ¿cómo se sienten?, teniendo y compartiendo momentos como salir de casa, pasar más tiempo con ellos.

(López, 2024, Diario de trabajo docente)

Finalmente la actividad no solo les ayudó a conectar mejor con sus hijos y comprender más a fondo sus emociones, destacando la importancia de poder fortalecer el

bienestar emocional en la familia, buscar estrategias que les favorezcan en el desarrollo emocional y poder seguir participando en actividades similares.

Como lo menciona Mead (2008) el niño va construyendo su aprendizaje a través del mundo social por medio del juego, en el cual van adoptando roles que los inspira a reproducir y aprender acciones propias de la sociedad adulta que les rodea, permitiéndoles comprender su entorno y la comunidad a la que pertenecen; por medio del juego desarrollan tanto habilidades sociales como un conocimiento más profundo en situaciones que se enfrentan al interactuar con las demás personas.

Al término de la actividad, me doy un momento para reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo me fue? Siento que al ser una experiencia nueva al trabajar con padres de familia, sé que la actividad resultó ser una experiencia significativa y exitosa, ya que logró cumplirse con el propósito de sensibilizar sobre la importancia de comprender y apoyar en las emociones de sus hijos para la toma de decisiones, hubo un ambiente de confianza y de apertura emocional ya que se pudieron expresarse de cómo se sentían.

¿De qué me di cuenta?, de que los padres de familia a veces no se toman el tiempo para jugar con sus hijos o platicar acerca de sus emociones, y que este tema de emociones es un vínculo muy importante y necesario de ser fortalecido en padres e hijos, y que el juego fue una buena estrategia para lograr la apertura de las emociones tanto en los adolescentes como en los padres de éstos.

Al igual noté que los padres están dispuestos a involucrarse más en las actividades y que al ser una temática de una película es un recurso que conecta con temas de suma importancia que es lo emocional de manera accesible. En cuanto a mi práctica docente, lo que aprendí fue a hacer actividades que permitieran incluir a la familia en algo educativo,

con un tema de interés que conecta a todas las personas, que son las emociones; una de mis fortalezas fue que logré organizar y coordinar con mi compañera para realizar esta actividad, como también el diseñar cada actividad para cada estación, la comunicación que tuve para acercarme a los padres de familia para poder guiarlos.

Una de mis áreas de oportunidad es que me faltó considerar el uso de una pequeña encuesta o un formato para retroalimentar toda la actividad y poder documentar con más evidencias; además me percaté de que pude haber cambiado, como ya lo mencioné, el cierre de la actividad en donde los padres pudieran escribir o dibujar su experiencia, también pude haber asignado roles para evitar una desorganización al inicio del rally.

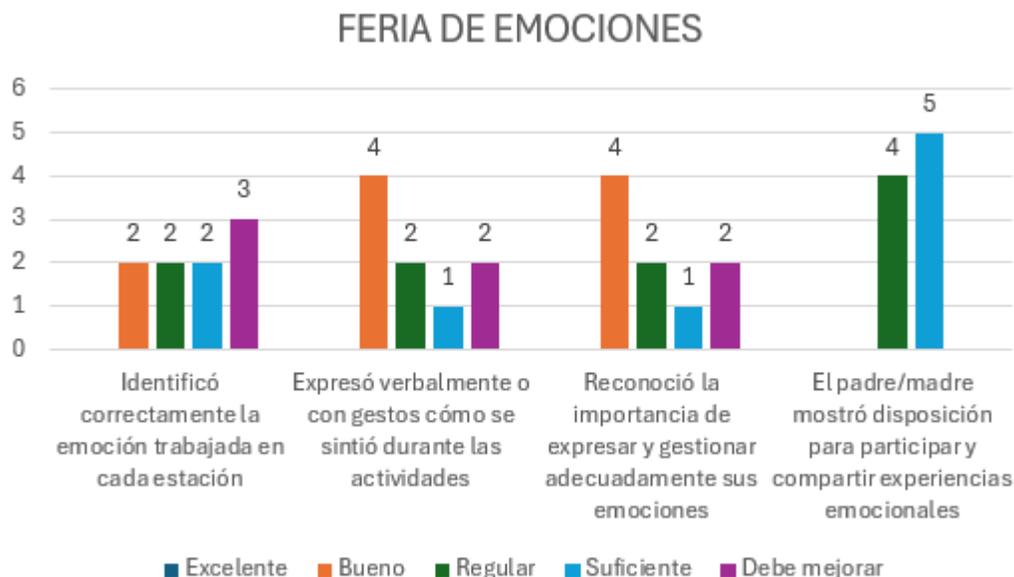
Fue realmente una actividad que me ha dado mucho aprendizaje ya que todo lo que realizo es con el corazón y me lleva a reflexionar sobre buscar siempre seguir creciendo como docente, al igual fortalece mi documento y que el juego siempre será un elemento esencial para el aprendizaje de los alumnos y en este caso de los padres de familia.

Con el propósito fortalecer el vínculo entre padres e hijos, así como fomentar el reconocimiento y la gestión de las emociones de una manera dinámica, se observa la figura 5 en la cual se evaluaron los siguientes criterios:

- Identificó correctamente la emoción trabajada en cada estación.
- Expresó verbalmente o con gestos cómo se sintió durante las actividades.
- Reconoció la importancia de expresar y gestionar adecuadamente sus emociones.
- El padre/madre mostró disposición para participar y compartir experiencias emocionales.

Figura 5

Criterios evaluados de la actividad feria de emociones



(Elaboración propia, 2024).

En la figura 5 se muestran los resultados de la actividad realizadas con padres de familia y alumnos: con estos datos se muestra que hubo avances significativos en la disposición de los padres de familia, siendo la categoría con mayor número de evaluaciones en “excelente y regular”, es importante destacar que muchos padres expresaron verbalmente como fue que se sintieron durante la actividad, así como se logró reconocer la importancia de gestionar sus emociones para fomentar un entorno saludable, que representa la autorregulación emocional como es la capacidad de identificar lo que sentimos, analizarlo de forma adecuada y para ello tomar decisiones conscientes para la convivencia familiar.

En general, me permite evidenciar que el propósito de sensibilizar a las familias sobre el valor de las emociones fue cumplido, aunque cabe señalar que se debe seguir con

las estrategias para fortalecer el vínculo entre padres e hijos, solo así se podrá avanzar en el desarrollo de una regulación emocional efectiva, que contribuya a la toma de decisiones respetuosas y equilibradas en contextos familiares y escolares.

Análisis 4: Caja mágica de las emociones

El día 4 de abril de 2025, en el aula de 1° “A” de secundaria, con asistencia de 2 alumnos, lo cual limitó la participación grupal y la interacción planeada originalmente, sin embargo, la actividad fue viable con los presentes que me permitió una atención más personalizada y una observación más detallada sobre sus avances, se aplicará la actividad en una próxima sesión, con estrategias para contemplar la irregularidad en la asistencia escolar.

La actividad que se llevó a cabo fue “emociones en inglés” del campo formativo de Lenguajes, del plan de estudios 2022. Para llevar a cabo la actividad se empleó el contenido El inglés para expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas vinculados con las familias, la escuela y la comunidad, con el PDA *Lleva a cabo juegos del lenguaje en inglés para expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas sobre las familias y la escuela.*

El propósito de la actividad fue que los alumnos desarrollen habilidades lingüísticas en inglés mediante juegos del lenguaje que permitan a los estudiantes expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas relacionadas con las familias y la escuela, fomentando la participación y el aprendizaje interactivo. La estrategia a emplear en esta ocasión fue el juego afectivo (Anexo 14).

Para comenzar se empezó la rutina establecida en el aula, es decir, el pase de lista, colocar la fecha en el pizarrón, así como saber cuántos hombres y cuántas mujeres

asistieron, identificar la estación del año en el que nos encontramos, la cual es la primavera; posteriormente comencé a mostrarles unas tarjetas ilustradas con las emociones en inglés y una caja que denominé *la caja mágica*, en la cual los alumnos debieron meter la mano dentro para sacar una tarjeta, y pronunciaron la emoción correspondiente a la imagen de la tarjeta que hubieran sacado y lo además debían hablar del significado de ésta para después describir en qué momento de su vida ha sentido esa emoción (Anexo 15).

A continuación se presenta una narrativa donde se da a conocer el diálogo que se presentó entre los alumnos y la docente en formación; para su redacción se emplea la siguiente nomenclatura: DF para la participación de la docente en formación; A1, A2, A3 y así sucesivamente para referirnos a la participación de diferentes alumnos.

DF: Buenos días, ¿Cómo están?

Alumnos: Buenos días maestra, muy bien.

DF: Me alegro que estén bien, ¿vienen con la actitud de trabajar?

Alumnos: ¡Siii maestra!

DF: Muy bien, el día de hoy vamos a retomar el tema de las emociones en inglés, ¿se acuerdan como era feliz en inglés?

A1: Happy maestra.

DF: Excelente, y triste ¿cómo se dice?

A2: Mmmm, ¿sad?

DF: Así es, el día de hoy vamos a jugar con “la caja mágica de las emociones” en la cual van a sacar una tarjeta y pronunciarán qué emoción es y en qué momento de su vida la han sentido, ¿quedó claro?

Alumnos: Sí maestra.

(López, 2025, Diario de trabajo docente)

Considero que la combinación entre el aprendizaje de un idioma y la expresión emocional promueve no solo el desarrollo lingüístico, sino también el emocional, en el cual los alumnos practican identificar y verbalizar sus emociones, lo que es esencial para su autorregulación y tomar decisiones conscientes ante situaciones similares, así como lo refiere Goleman (1997) el aprendizaje kinestésico, se manifiesta de un modo no verbal, por lo que el mundo de las emociones se extiende más allá del lenguaje y cognición (p.50).

DF: Comenzamos contigo A1.

A1: *Saca una tarjeta*

DF: ¿Qué emoción es?

A1: Angry, ¿enojado?

DF: ¿Y cuando te sientes enojado “angry”?

A1: Cuando mis papás no me hacen caso.

DF: Eso te hace sentir enojado, y es válido hay situaciones que nos molestan y nos hacen sentir enojados.

Es importante el reconocer que el enojo y su causa es poder identificarlo, lo cual me permitió observar que los alumnos no solo identifican la emoción, sino que también comprenden en qué contexto la vida se les presenta, lo cual es clave para la autorregulación y entender para poder actuar sin dañar, así como lo refiere Goleman (1997) “la inteligencia emocional nos permite entender las necesidades de los individuos para actuar sabiamente en las relaciones humanas” (p.53).

Procede la alumna 2 a sacar una tarjeta

A2: Maestra me tocó Scared, ¿asustado?

DF: Sí, ¿y en qué momento te sientes asustada?

A2: Cuando veo películas de terror?

DF: Uy las películas de terror si asustan a cualquier persona, muy bien.

Al hablar de emociones con el miedo en un entorno seguro, normaliza sentir las para que los alumnos no las repriman, lo cual contribuye a la toma de decisiones sanas, como evitar exponerse a estímulos que los alteren o pedir compañía cuando algo les da miedo, como lo refiere Goleman (1997) “al estar emocionalmente tensa no se puede recordar, atender, aprender ni tomar decisiones con claridad” (p.169).

Sucesivamente van sacando tarjetas uno por uno

A1: Nervous ¿nervioso?

DF: Así es, ¿en qué momento te sientes nervioso?

A1: Cuando me toca hacer amigos nuevos.

DF: O ya, a cualquier persona le dan nervios conocer a más personas.

Las emociones sociales como lo es el nerviosismo nos ayudan a prevenir conductas de evitación, al mencionarlas los alumnos se dan la oportunidad de sentir y buscar estrategias para afrontarlas, lo cual favorece a la toma de decisiones basadas en el autocuidado, y no al rechazo, así como lo refiere Goleman (1997) “la relación óptima entre la ansiedad y el rendimiento en el mínimo nerviosismo que permite alcanzar el máximo rendimiento” (p.102).

Continúan sacando tarjetas y describiendo situaciones que les causen esa emoción y participando de manera entusiasta y compartiendo experiencias personales, al igual les ayudó a fortalecer su vocabulario en inglés y a tener empatía con los demás.

DF: Bueno chicos, y ustedes ¿cómo pueden controlar esas emociones?, por ejemplo cuando están enojados ¿cómo se controlan?

A1: Pues empiezo a respirar y a tratar de calmarme.

DF: Y ¿cuándo están tristes?

A2: Me voy con mi mamá para platicarle cómo me siento y ella me dice que es bueno llorar, así que es lo que yo hago.

DF: ¿Y eso quién se los enseñó?

A3: Usted maestra, cuando nos enseñó las emociones y nos explicó que todas son válidas.

DF: Muy bien, siempre es importante pedir ayuda si no sabes que hacer, pensar bien las cosas para no afectar a las demás personas, deben identificar cual es la emoción, respirar así como lo decía tu compañero, todo esto ¿cómo creen que nos ayude?

A1: Para sentirnos más tranquilos

DF: Sí, pero también para tomar decisiones antes de hacer sentir mal a otras personas o antes de afectarnos a nosotros mismos, así también a poder enfrentar situaciones difíciles y poder controlarlos, a mejorar nuestra comunicación, acuérdense que la autorregulación emocional es la capacidad que tenemos para reconocer, entender y manejar nuestras emociones de manera adecuada.

(López, 2025, Diario de trabajo docente)

Este momento fue importante, pues me permitió identificar que los alumnos están integrando herramientas para su regulación emocional, en la que aceptan que la emoción está presente y muestran que se está desarrollando la capacidad de tomar decisiones conscientes y responsables en vez de actuar con impulso, así como lo refiere Goleman (1997) que “el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción” (p.8)

La actividad resultó significativa para los dos alumnos, lo cual me permitió conectar un idioma diferente que era el inglés con experiencias y emociones, a través del juego, por lo cual hubo un ambiente de confianza y motivación, a pesar de la baja asistencia se logró cumplir el propósito.

Dicho propósito fue que los alumnos desarrollen habilidades lingüísticas en inglés mediante juegos del lenguaje que permitan a los estudiantes expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas relacionadas con las familias y la escuela, fomentando la participación y el aprendizaje interactivo, se evaluaron los siguientes criterios en la figura 6:

- Identificó correctamente emociones en inglés (happy, sad, angry, entre otros)
- Pronunció en inglés la emoción que sacó de la caja mágica.
- Expresó en qué momento de su vida ha sentido la emoción indicada.
- Utilizó estrategias personales para manejar sus emociones (respirar, hablar con alguien, entre otras).

Figura 6

Criterios de evaluación de la actividad caja mágica de emociones



(Elaboración propia, 2025)

En la figura 6 se observan los resultados obtenidos por dos alumnos, para evaluar tanto su desarrollo emocional y lingüístico, los criterios fueron bueno y regular ya que al ser un idioma diferente se les complica la pronunciación, de igual forma la gráfica muestra un buen progreso en las habilidades emociones en el momento que ellos sabían expresar la situación, reflejando un avance en la autorregulación emocional, esta capacidad de identificar y expresar sus emociones adecuadamente está relacionado a la toma de decisiones, al comprender y reconocer lo que sienten en situaciones diversas.

A través de la reflexión sobre mi práctica puedo señalar que realmente logré tener la atención de los alumnos, el poder adaptarme sobre la poca cantidad de alumnos y tener en claro el propósito para poder lograrlo. Me di cuenta de que los alumnos necesitan ser escuchados y al poder intercambiar o coincidir con este tipo de experiencias se dan cuenta que no son los únicos, que al combinar un idioma con el tema de emociones también fortalece el desarrollo socioemocional.

Lo que aprendí es verles el lado positivo a las situaciones, pensé que no se lograría mi objetivo con la baja asistencia, sin embargo, tuve un enfoque flexible y pude emplear estrategias para lograr este aprendizaje de manera significativa, una de mis fortalezas es mi capacidad de poder adaptarme conforme al contexto, a crear espacios de confianza y a mejorar de manera continua.

Una de las áreas de oportunidad de las que me doy cuenta es la importancia de tener un plan B, que pueda adaptarse a la baja asistencia, tener más evidencia de la actividad, tener una variedad de materiales, involucrar audios y videos, para fortalecer el contenido; finalmente, lo que pude haber cambiado sería hacer la actividad con objetos reales, como fotos familiares para conectar más con la emoción. De todo esto aprendo

que es un proceso que me ayuda a mejorar y a enriquecer mi práctica docente, a reconocer que las áreas de oportunidad no son una debilidad si no una fortaleza de mi labor docente.

3.3. Evaluación y resultados de la aplicación de la propuesta.

Esta sección tiene como finalidad mostrar la evaluación de los objetivos, así como el impacto que tuvo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación es un proceso para recopilar información para la toma de decisiones sobre el desempeño, el aprendizaje o el desarrollo de un grupo, lo cual busca conocer a los alumnos para alcanzar los objetivos establecidos, también es un factor importante para identificar las fortalezas, áreas de mejora en el proceso de enseñanza, la evaluación puede ser inicial, durante el proceso al final de una actividad, de igual forma se incluyen evidencias e indicadores de logro con reflexiones para la mejora.

Derivado de las respuestas que dieron los alumnos del primer grado de secundaria en las diferentes actividades realizadas, con la intención de favorecer su autorregulación emocional y que al hacerlo tuvieran mejor capacidad para tomar decisiones en la vida cotidiana, se pudo nuevamente valorar bajo una lista de cotejo donde las escalas de evaluación son: nada, bajo, en proceso, logrado, el alcance que los alumnos presentaron respecto al trabajo realizado.

Se calificaron en una escala de cuatro niveles: Muy bien, Bien, En proceso y Deficiente, a lo largo de las actividades que se llevaron a cabo desde el mes de noviembre de 2024 al mes de marzo de 2025, integrando observaciones directas, autoevaluación de los alumnos y el análisis de evidencias recogidas durante el proceso.

A continuación se presenta la tabla de evaluación de las habilidades de autorregulación que se consideran en el desarrollo socioemocional según lo propuesto por SEP (2017) en el plan de estudios que lleva por nombre Aprendizajes Clave 2017.

Tabla 4.

Resultados del manejo de la autorregulación en 1° de secundaria en el CAM Manuel López Dávila.

Diagnóstico de autorregulación				
Habilidades de la dimensión de autorregulación.	Muy bien	Bien	En proceso	Deficiente
Metacognición Tiene la capacidad para explicar los pasos para el desarrollo de las actividades o juegos.	6	3	1	1
Expresión de las emociones Conoce y expresa con claridad sus emociones en situaciones para la toma de decisiones.	9	1		1
Regulación de emociones. Controla sus emociones como la tristeza, el miedo o el enojo, para afrontar situaciones sin afectar a los demás.	9	1		1
Autogeneración de emociones para el bienestar Reconoce lo que hace al experimentar diferentes emociones.	9	1		1
Perseverancia Muestra interés en seguir intentando realizar las actividades que se les dificulta.	9	1		1

(Elaboración propia, marzo 2025)

A lo largo de este proceso, pude observar los avances que han tenido mis alumnos en el desarrollo de habilidades socioemocionales, ya que al diseñar y aplicar actividades centradas en la identificación, expresión y regulación de emociones, respondieron con mayor motivación y participación que fue evidentemente el juego que se usó como estrategia didáctica para generar ambientes de confianza donde los alumnos no aprendieron contenidos, sino que aprendieron de sí mismos emocionalmente, para la autorregulación emocional, ya que es una habilidad que es desarrollada y fortalecida en el aula, tomando a la par la toma de decisiones que beneficien su entorno.

En la jornada de los meses de febrero a marzo de 2025, realicé actividades que fortalecieron su autorregulación emocional por medio del juego, en cual les permitió conocer, explorar y comprender sus emociones de forma lúdica y significativa, al igual tuvieron la oportunidad de reconocer y expresar sus sentimientos, identificar situaciones que les puedan generar, enojo, ansiedad, alegría o tristeza, y el poder manejar sus emociones de forma adecuada, al igual forma en estas actividades se fomenta la empatía, trabajo colaborativo y la comunicación asertiva.

No solo se contribuyó a que los alumnos adquirieran conocimientos sobre las emociones, sino que también aprendieron a conocerse a sí mismos y a los demás, fortaleciendo su identidad emocional y social.

El juego no solo me facilitó la enseñanza emocional, si no que les permitió tener un lugar seguro para compartir experiencias y reflexionar sobre la importancia de tener autocontrol y la tomar decisiones para su vida diaria, observé un gran cambio en la regulación de sus emociones y sus interacciones sociales que favorece el desarrollo integral de cada alumno.

Este proceso mostró que el desarrollo de la autorregulación emocional y la toma de decisiones es un camino progresivo y dinámico, que debe ser abordado con paciencia y estrategias adecuadas a las características del grupo, por lo tanto la evaluación es clave para adaptar intervenciones y maximizar su efectividad.

Conclusiones

La elaboración de este informe de prácticas me permitió dar respuesta al cuestionamiento de cómo fortalecer la autorregulación emocional y la toma de decisiones en alumnos de secundaria, por la cual mis intervenciones fueron enriqueciendo mi experiencia docente. Para tener éxito en las actividades fue importante realizar un plan de acción, que me permitió organizar y orientar las estrategias.

Al momento de realizar la construcción de un plan de acción donde el propósito es atender a la problemática detectada en el grupo de primero de secundaria, reforzando con referentes teóricos e información acerca del tema para poder realizar mi intervención docente utilizando estrategias que fueran dinámicas e interesantes para los alumnos y fortalecer la autorregulación emocional en la toma de decisiones.

Me parece importante que la educación socioemocional con la habilidad de autorregulación emocional es fundamental para la vida del ser humano, lo cual nos ayuda a controlar y saber manejar nuestras propias emociones, y pueden ser determinantes a la hora de tomar decisiones cruciales durante todo el ciclo vital de las personas.

La inteligencia emocional aporta beneficio a la salud de los adolescentes a nivel emocional, por lo que pueden tener un carácter protector en conductas de riesgo, de esta manera la toma de decisiones se ve como consecuencia de el conocerse a sí mismo y el desarrollo de competencias socioemocionales y que estas contribuyan en su bienestar.

Como parte de la intervención se hizo colaboración con la clase de yoga, específicamente en las sesiones en meditación y relajación las cuales aportan y favorecen a controlar nuestra mente, concentrarnos, tener un estado de calma y mejorar el

equilibrio, para el desarrollo de la autorregulación y la toma de decisiones, por lo cual le daba seguimiento a mi tema trabajando con los alumnos, el cual con experiencias que conectaran con ellos mismos y con su entorno utilizando el juego.

En el desarrollo de este documento logré poner en práctica cada una de mis competencias profesionales que favorecieron en la realización de planeaciones y llevándolas en práctica tomando en cuenta las necesidades e intereses de cada uno de los alumnos.

Este trabajo me permitió dar cumplimiento a los objetivos, que proporcionaron e impulsaron para el aprendizaje emocional y la toma de decisiones responsables, así como la participación familiar para el desarrollo de las habilidades socioemocionales y dar respuesta a la pregunta que se planteó al inicio de este informe.

Considero que fue un gran logro para mi formación docente que me impulsa a seguir investigando más acerca del tema, aprender y diseñar nuevas estrategias para el acompañamiento emocional en conjunto con padres de familia. Fue una experiencia significativa que me permitió acompañar emocionalmente a mis alumnos en su crecimiento personal, por lo tanto, sé que la educación socioemocional es fundamental para ser personas conscientes, empáticas y capaces de tomar decisiones responsables, es por eso al observar las reacciones de mis alumnos, a escucharlos y a buscar estrategias que les permitiera conectarse con los demás por medio del juego, la meditación y el diálogo que favorecieron en su aprendizaje.

Esto me permitió poder identificar mejor mis fortalezas y reconocer mis áreas de para entender que hay detrás de cada comportamiento cuando no saben expresar una emoción, esto me ha permitido que lo que he compartido en el aula pueda dejar una huella en cada uno de mis alumnos.

REFERENCIAS

- Aprendizaje Clave para la educación integral. (2017). *Plan y programas de estudio para la educación básica* (p. 514) y (pp. 546-547) Ciudad de México: Secretaría de educación pública 2017.
- Arriaga Hernández, M. (28 de 11 de 2024). *EL DIAGNÓSTICO EDUCATIVO, UNA IMPORTANTE HERRAMIENTA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN EN MANOS DE LOS DOCENTES*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4780/478047207007.pdf>
- Bandura, a. (1987). *Pensamiento y acción: fundamentos sociales*. Barcelona-España: Martínez Roca.
- Baumeister, R., & Heatherton, T. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1-15
- Bendriss, Y. (2015). *Yoga en familia. Guía práctica para padres y educadores*. España: Arcopress.
- Blakemore SJ, Choudhury S. Development of the adolescent brain: implications for executive function and social cognition. *J Child Psychol Psychiatry*. 2006;47(3-4): 296-312. Doi: 10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x
- Brenner, E., & Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal and individual considerations. In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence* (pp. 168-179). New York, NY: Basic Books
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*, editorial Síntesis, S.A.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2009). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Editorial Wolters Kluwer
- Castillo, S. y Cabrerizo, J. (2005). *Formación del profesorado en educación superior. Didáctica y curriculum*. Madrid-España: Editorial Pearson. Prentice Hall.
- De lo humano y lo comunitario. (2022). Gob.mx. Recuperado el 5 de noviembre de 2024, de <https://conocetuslibros.sep.gob.mx/tell-cf-hc>

- Díaz, M. (2004). *Las voces del silencio una comunicación sin límites* (2ª ed.). Murcia: Consejería de Educación y Cultura. Recuperado de http://bibliotecadigital.tamaulipas.gob.mx/archivos/descargas/115dd907e_comunicaciones_inlimites.pdf
- Ekman, P. (2008). "An argument for basic emotions". *Cognition & Emotion*, vol. 6, pp. 169-200. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Furlán, E. (2012). *Yoga para niños y niñas*. Barcelona: Editorial Hispano Europea. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1848038&pid=S1019-9403201900020000600008&lng=es
- Fromm, E. Obtenido de Psicoanálisis de la sociedad contemporánea Hacia una sociedad sana: https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/erich_fromm-psicoanalisis_de_la_sociedad_contemporanea.pdf
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 616-621.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (pág 16, 17) (Versión castellana: *Inteligencia emocional*, Barcelona, Kairós, 1996 -15ª edición 1997).
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). New York, NY: Guilford. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Isern, S. (03 de 24 de 2025). *emociómetro del inspector drilo*. Obtenido de <https://colegiodiocesanosantaclara.com/wp-content/uploads/2020/04/El-Emocion%C3%B3metro.pdf>
- López, N. M. (23 de 02 de 2025). *La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional*. Obtenido de https://robertexto.com/archivo8/autorreg_emocional.htm
- Lucero Martínez Allende, L. M. (s.f.). *Ride*. Obtenido de El juego, estrategia pedagógica en la enseñanza : <https://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v13n25/2007-7467-ride-13-25-e019.pdf> pag. 6

- Mayer, S. (2001) *INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II (2016)*. Ediciones Universidad San Jorge.
- Mead, G. (2008). *La filosofía del presente*. Madrid: Editorial Centro de Investigaciones sociológicas.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [Unesco]. (1980). *El niño y el juego. Planteamientos teóricos y aplicaciones pedagógicas*. París, Francia: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001340/134047so.pdf>.
- Panadero, E., & Tapia, J. A. (2014). *¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Pérez, M. M., Retana Franco, B., & Sánchez Aragón, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609007.pdf>
- Pública, S. d. (s.f.). *Anexo*. Obtenido de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/792397/plan_de_estudio_para_la_educacion_preescolar_primaria_secundaria_2022.pdf
- Ramírez Amaya, L., Hernández Moreno, M., & Moreno Fernández, X. (17 de 01 de 2025). *PROGRAMA DE ESTUDIO PARA LA EDUCACIÓN SECUNDARIA*. Obtenido de https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Programa_Sintetico_Fase_6.pdf
- SEP (2017). *Educación socioemocional. Aprendizajes clave para la educación integral*. México
- SEP (2022) d. (05 de 11 de 2024). *Campos formativos*. Obtenido de: <https://conocetuslibros.sep.gob.mx/campos>
- SEP. (2022) Recuperado 5 de noviembre de 2024, de <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf>
- SEP (2018) *Planes de Estudio 2018*. México *p.p.* 8-10 Obtenido de https://pagina.beceneslp.edu.mx/sites/default/files/2021-08/Orientaciones_Titulacion_2018.pdf.
- Spaulding, S. (2004). “Embodied cognition and theory of mind”. En: SHAPIRO, L. (ed.). *The Routledge handbook of embodied cognition*. Londres-Nueva York: Routledge, pp. 197-206. http://perso.ens-lyon.fr/jacques.jayez/Cours/Implicite/Handbook_of_Embodied_Cognition.pdf

Smith, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista de Educación*,(294), pp. 275-280

Weyl, D. (22 de 03 de 2025). *El análisis de un film y el psicoanálisis*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5644/564462730002/html/>

Zabalza, M.A. (2010). *Didáctica de la Educación Infantil*, Narcea; Madrid.

Zapata, O. *El Aprendizaje por el Juego en la Etapa Maternal y Pre-Escolar*. México: Editorial Pax. 1990

Anexos

Anexo 1 “Fachada del CAM Manuel López Dávila. y ubicación geográfica desde google maps”

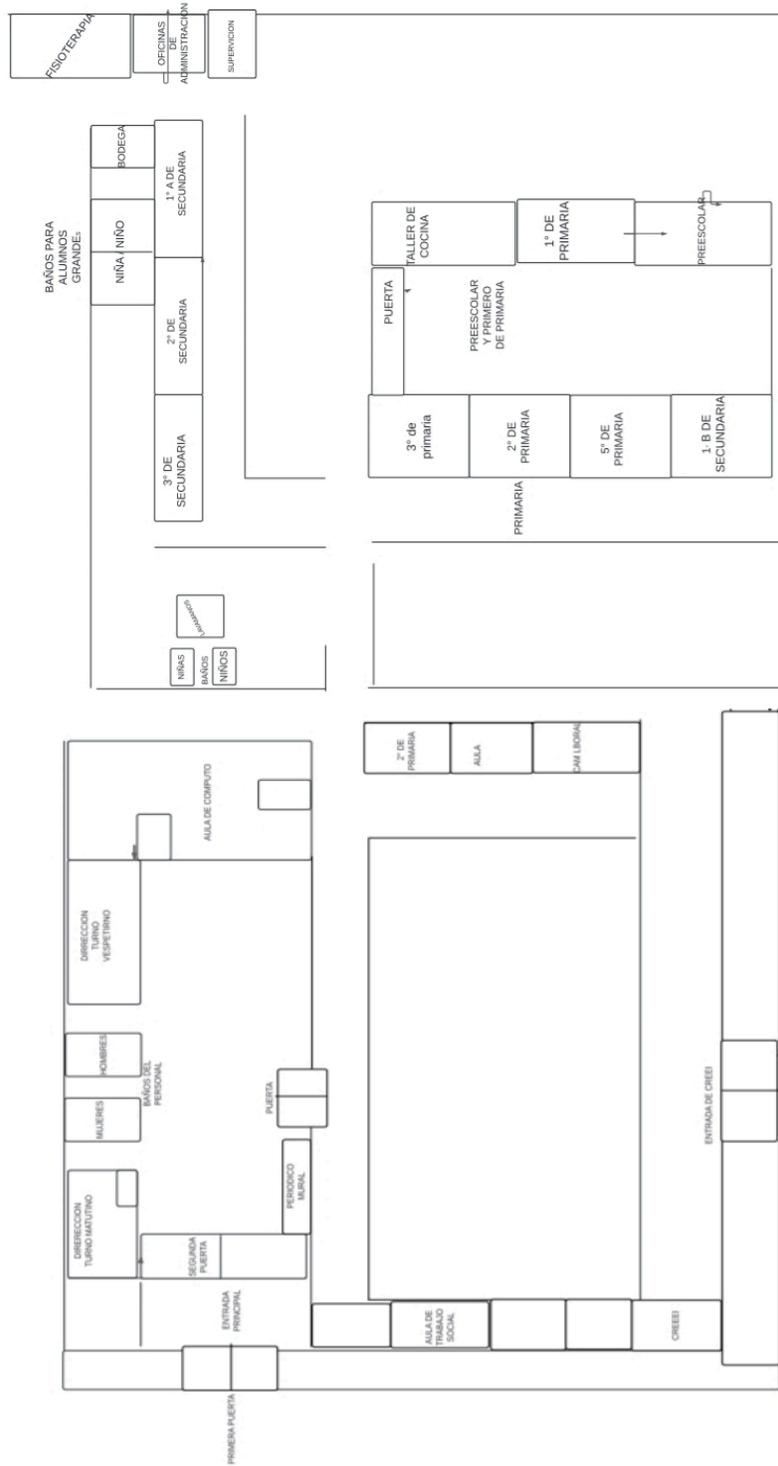


Fachada del CAM Manuel López Dávila.

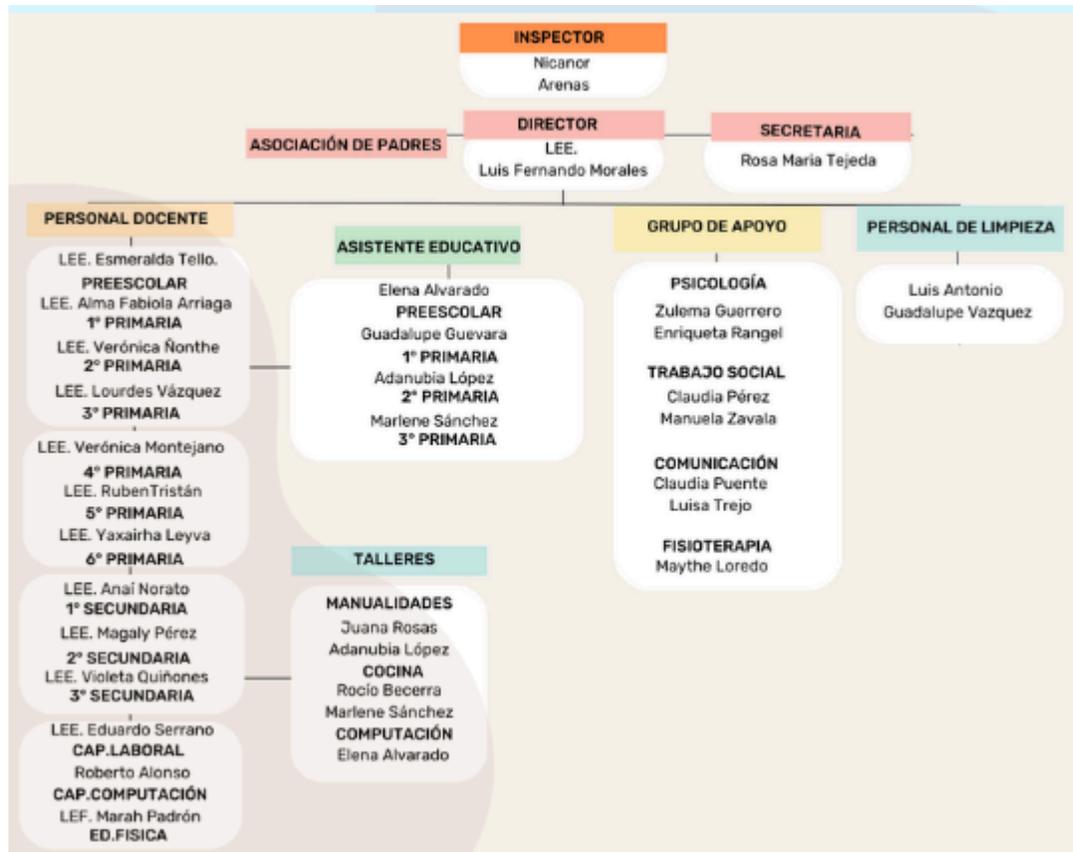


Ubicación geográfica desde google maps.

Anexo 2 , croquis del “CAM Manuel López Dávila”



Anexo 4 Organigrama del personal docente y administrativo.



Anexo 5 “Instrumento utilizado para el diagnóstico socioemocional”

Diagnóstico Socioemocional Ciclo Escolar 2024-2025

Nombre de la alumna: Ayri Guadalupe Grado: 4 Grupo: A

Lee el indicador y colorea el sentimiento que te provoque.

	Indicador	Sentimientos			
		Feliz	Triste	Asustado	Molesto
1	En la mesa con tu familia, ¿cómo te sientes?				
2	Por la noche cuando te vas a acostar, ¿cómo te sientes?				
3	Si tienes hermanos/as, cuando juegas con ellos, ¿cómo te sientes?				
4	Por la noche, cuando duermes, ¿cómo te sientes?				
5	En la clase, ¿cómo te sientes?				
6	¿Cómo te ves cuando te miras en una foto?				
7	En el recreo, ¿cómo te sientes?				
8	Cuando haces deportes, ¿cómo te sientes?				
9	Cuando piensas en tu papá, ¿cómo te sientes?				
10	En el día de tu cumpleaños, ¿cómo te sientes?				
11	Cuando haces tus deberes en tu casa, ¿cómo te sientes?				
12	Cuando piensas en tu mamá, ¿cómo te sientes?				
13	Cuando juegas solo, ¿cómo te sientes?				
14	Cuando tu mamá o papá hablan de ti, ¿cómo te sientes?				

1

15	Cuando duermes fuera de casa, ¿cómo te sientes?				
16	Cuando te piden que demuestres lo que sabes hacer, ¿cómo te sientes?				
17	Cuando tus amigos hablan mal de ti, ¿cómo te sientes?				
18	Durante las vacaciones, ¿cómo te sientes?				
19	Cuando piensas en cuando seas mayor, ¿cómo te sientes?				
20	Cuando estas lejos de tu familia, ¿cómo te sientes?				
21	Cuando recoges las notas en el colegio, ¿cómo te sientes?				
22	Cuando estás con tus abuelos, ¿cómo te sientes?				
23	Cuando ves la televisión, ¿cómo te sientes?				
24	¿Qué sientes cuando estas con tu familia?				
25	¿Cómo te sientes hoy?				
Total:					

Anexo 6 “Entrevista a maestra titular y padres de familia”

BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL
ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
CAM "MANUEL LÓPEZ DÁVILA".
DOCENTE EN FORMACIÓN: ALONDRA LÓPEZ RAMÍREZ.
L.E.E ANAÍ NORATO RÍOS.
ENTREVISTA A DOCENTE:

1. ¿Cómo defines la educación socioemocional en el contexto de un CAM?
Es un complemento indispensable en el aprendizaje de los alumnos, pues es parte de su desarrollo de la personalidad y mejorar sus relaciones que les permitan tener una mejor inclusión a la sociedad.

2. ¿Qué importancia tiene la educación socioemocional para los alumnos con discapacidad?
Es de suma importancia pues les ayudará a que desarrollen habilidades para regular sus emociones, el autoconocimiento, autonomía, empatía y colaboración.

3. ¿De qué manera se integra el desarrollo socioemocional en el currículo?
En el nivel de secundaria como una asignatura más: tutoría

4. ¿Qué estrategias o herramientas utilizas para fomentar las habilidades socioemocionales en tus alumnos?
- Videos
- Dinámicas y juegos.
- Fomentar la libre expresión de los alumnos.
- Diálogos
- Actividades artísticas
- Leer cuentos o historias para reflexionar.

Preguntas Respuestas **7** Configuración

Fortalecimiento de la autorregulación emocional para favorecer la toma de decisiones.

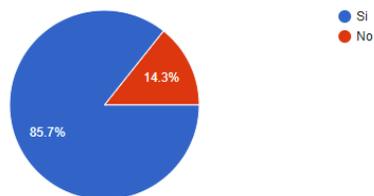
B I U ↺ ✖

Objetivo: Identificar cómo la dinámica familiar, las interacciones cotidianas y las actitudes de los padres influyen en el desarrollo de estas habilidades en los alumnos para la toma de decisiones.

¿Existen actividades o rutinas familiares que fomenten la calma o el autocontrol en su hijo/a?

 Copiar gráfico

7 respuestas



Anexo 7 “Planeación de la actividad emociómetro”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ.

LICENCIATURA EN INCLUSIÓN EDUCATIVA.

CAM “MANUEL LÓPEZ DÁVILA”

DOCENTE TITULAR: L.E.E. ANAÍ NORATO RÍOS.



Nombre del docente: <i>Alondra López Ramírez.</i>		Fase: <i>6</i>		Grado y Grupo: <i>1ªA de Secundaria</i>			
Nombre de la escuela: <i>CAM Manuel López Dávila</i>		Nº de sesiones: <i>4</i>					
Campo formativo: <i>De lo humano a lo comunitario.</i>		Temporalidad: <i>3 semanas.</i>		Disciplina: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL			
Problemática del plan sintético que se atiende:							
Metodología: Aprendizaje Servicio							
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: Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.				Procesos de Desarrollo de Aprendizaje: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.			
Observaciones:				Propósito: Qué los alumnos desarrollen su capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula, por medio del juego.			

SESIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS
20 de noviembre de 2024	<p>Sesión 1: Punto de partida, lo que sé y quiero saber:</p> <p>Inicio: Comenzaré con la presentación del proyecto “Explorando mi Mundo Interior a través de un mural” en el cual les daré la explicación de la diferencia de un sentimiento y una emoción; La emoción aparece de forma espontánea, sin controlarla. Los sentimientos son un proceso de interpretación de estas emociones, por ello, somos completamente conscientes de ello y respondemos a partir de ello. Para posteriormente les presentaré el Emociómetro de intencionalidad, y el listón está dividido por emociones que está en una pared y les explicaré que ahí colocarán su nombre en la emoción que sientan en ese momento.</p> <p>Desarrollo: Posteriormente uno por uno, les entregaré su nombre y cada alumno se acerca al listón y coloca su nombre en la emoción que siente. Si desean, pueden compartir por qué eligieron esa emoción, esto es opcional y se respeta si no quieren hablar</p> <p>Cierre: Por último, se observa el listón ya lleno de nombres y se refuerza con la idea de que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todas las emociones son válidas. • Es bueno compartir cómo nos sentimos. • Podemos ayudarnos si alguien está triste o enojado. 	<p>Listones. Tarjetas de emociones y sentimientos que correspondan a las imágenes de los tableros.</p>

Anexo 8 “Actividad de emociómetro”



Anexo 9 “Planeación de la actividad lotería de emociones”



BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ.

LICENCIATURA EN INCLUSIÓN EDUCATIVA.

CAM “MANUEL LÓPEZ DÁVILA”

DOCENTE TITULAR: L.E.E. ANAÍ NORATO RÍOS.

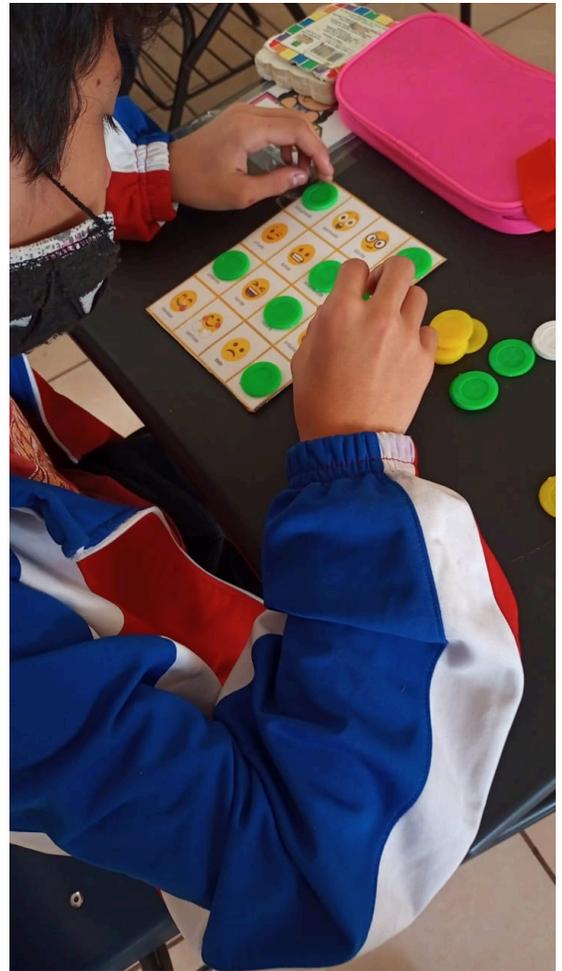


Nombre del docente: <i>Alondra López Ramírez.</i>		Fase: 6		Grado y Grupo: 1ªA de Secundaria			
Nombre de la escuela: <i>CAM Manuel López Dávila</i>		Nº de sesiones: 4					
Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.		Temporalidad: 3 semanas.		Disciplina: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL			
Problemática del plan sintético que se atiende:							
Metodología: Aprendizaje Servicio							
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: Los sentimientos y su influencia en la toma de decisiones.			Procesos de Desarrollo de Aprendizaje: Distingue entre emociones, estados de ánimo y sentimientos como elementos que contribuyen a la construcción de relaciones afectivas inclusivas y equitativas.				
Observaciones:			Propósito: Qué los alumnos desarrollen su capacidad de reconocer y nombrar sus emociones de manera autónoma, facilitando un espacio seguro donde puedan expresar cómo se sienten y promoviendo un ambiente de confianza y respeto en el aula, por medio del juego.				

Sesión 2

20 de noviembre de 2024. Sesión 2/4	<p>Realizaremos el juego de la lotería de las emociones y sentimientos, en la cual les entregaré los tableros de la lotería y se sacará una tarjeta y dirá el nombre de la emoción junto con una descripción breve de ¿Cómo se siente la vergüenza en el cuerpo?</p> <p>Los alumnos deben buscar en sus tableros la imagen que represente esa emoción y marcarla si la encuentran</p> <p>Por último, les preguntaré sobre: ¿Cómo influyen las emociones en nuestras vidas?</p> <p>¿Qué harías para ayudar a alguien que esté sintiendo esta emoción?</p> <p>¿Qué emociones se compartieron más durante el juego? ¿Por qué crees que fue así?</p> <p>¿Aprendiste algo nuevo sobre las emociones y cómo expresarlas?</p> <p>¿Cuál emoción te resultó más fácil de identificar en el juego? ¿Por qué?</p>	<p>Tableros de lotería personalizados con imágenes de emociones y sentimientos (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, calma, orgullo, etc.).</p> <p>Tarjetas de emociones y sentimientos que correspondan a las imágenes de los tableros.</p> <p>Fichas</p>
--	--	--

Anexo 10 “Actividad de la loteria de emociones”



Anexo 11 “Invitación a padres de familia de la feria de emociones”



Anexo 12 “planeación de la feria de emociones”



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

LICENCIATURA EN INCLUSIÓN EDUCATIVA.

CAM “MANUEL LÓPEZ DÁVILA”.

DOCENTE TITULAR: L.EE. ANAÍ NORATO RÍOS.



Nombre del docente: Alondra López Ramírez				Grado y Grupo: 1ero de secundaria		Fase: 6	
Nombre de la escuela: CAM “Manuel López Dávila”				Nº de sesiones: 5/5			
Campo formativo: De lo Humano a lo Comunitario.				Temporalidad: 1 semana.			
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.				Reconoce que los sentimientos son resultado de las vivencias y la cultura.			
Observaciones:				Propósito:			
				Fortalecer el vínculo entre padres e hijos, así como fomentar el reconocimiento y la gestión de las emociones de una manera dinámica.			

05 de diciembre de 2024. Sesión 5/5	<p style="text-align: center;">Sesión 5:</p> <p>Se realizará una pequeña feria en donde se presentarán distintas estaciones lúdicas, en cada estación estará representada por una emoción vista en clase (alegría, tristeza, desagrado, miedo, furia/enojo) en esta actividad se pretende contar con el apoyo y participación de padres de familia, en donde se busca que conozcan que el juego es un medio de aprendizaje para los alumnos. *Esta actividad se pretende abordar de manera conjunta con 5to año de primaria.</p>	Materiales como aros, pelotas, agua, recipiente, diferentes texturas, etc.
--	---	--

Anexo 13 “Actividad feria de emociones estación 1 Alegría”



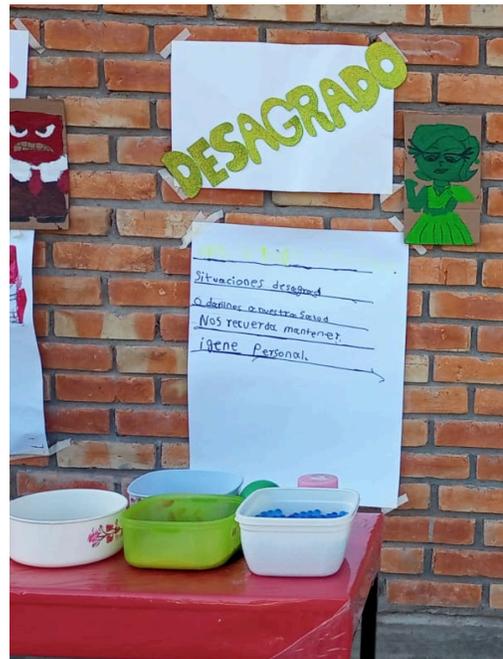
Anexo 13a “Actividad feria de emociones estación 2 Furia”



Anexo 13b “Actividad feria de emociones estación 3 Tristeza”



Anexo 13c “Actividad feria de emociones estación 4 Desagrado”



Anexo 13d “Actividad feria de emociones estación 5 Temor”



Anexo 14 “Planeación de la caja de emociones”



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

LICENCIATURA EN INCLUSIÓN EDUCATIVA.

CAM “MANUEL LÓPEZ DÁVILA”

DOCENTE TITULAR: L.E.E. ANAÍ NORATO RÍOS.



Nombre del docente: <i>Alondra López Ramírez.</i>		Fase: 6		Grado y Grupo: 1 ^ª A de Secundaria			
Nombre de la escuela: <i>CAM Manuel López Dávila</i>		N° de sesiones: 3					
Campo formativo: Lenguajes		Temporalidad: 3 semanas.		Disciplina: Inglés			
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:				
<ul style="list-style-type: none"> El inglés para expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas vinculados con las familias, la escuela y la comunidad. 			<ul style="list-style-type: none"> Lleva a cabo juegos del lenguaje en inglés para expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas sobre las familias y la escuela. 				
Tareas:			Propósito:				
			<p>Qué los alumnos desarrollen habilidades lingüísticas en inglés mediante juegos del lenguaje que permitan a los estudiantes expresar sensaciones, emociones, sentimientos e ideas relacionadas con las familias y la escuela, fomentando la participación activa y el aprendizaje interactivo.</p>				

Sesión 2		
04 de abril de 2025. Sesión 2/3	<p>Inicio: Comenzaré con preguntarles en español ¿Cómo te sientes cuando estás con tu familia? para activar conocimientos previos sobre las emociones, y les presentaré el siguiente video https://youtu.be/FLInaVzC87ko?si=hw4qMPkuodxb0jEE “Emociones y sentimientos VOCABULARIO en INGLÉS para NIÑOS EMOTIONS and FEELINGS” Repetiremos las palabras de las emociones en inglés. Desarrollo: Posteriormente de aprender y escuchar sobre las emociones básicas en inglés (happy, sad, excited, worried, proud) utilizaremos imágenes o tarjetas con rostros que representen estas emociones. Les distribuiré por medio de una caja mágica en la cual sacaran las tarjetas con las emociones en inglés deberán decir cómo se sienten en cada situación utilizando las palabras de la sesión (<u>I feel happy when I play with my family</u>). Cierre: Por último, compartirán cómo se sintieron al usar las emociones en inglés, y mencionar sobre una situación personal relacionada con su familia (<u>un día de campo, una reunión familiar</u>) donde expresaron una emoción.</p>	Tarjetas con imágenes que representen emociones. Carteles con el vocabulario de emociones en inglés Caja mágica

Anexo 15 “Actividad de la caja mágica de emociones”

