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

TITULO: Control del estrés en estudiantes de quinto grado: Actividades de relajación en educación física

AUTOR: Moisés de Jesús Aguilera Saucedo

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Estrés, Relajación, Autocontrol, Socialización, Salud.

SECRETARIA DE LA EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN

INSPECCIÓN DE EDUCACIÓN NORMAL

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

GENERACIÓN

2021 **2025**

“Control del estrés en estudiantes de Quinto Grado: Actividades de relajación en Educación Física.”

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTA:

MOISÉS DE JESÚS AGUILERA SAUCEDO.

ASESOR (A):

NATZYELY CRUZ MARTÍNEZ.

San Luis Potosí S. L. P.

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

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí

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

A quien corresponda.
PRESENTE. –

Por medio del presente escrito Moisés de Jesús Aguilera Saucedo autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

"Control del estrés en estudiantes de Quinto Grado: Actividades de relajación en Educación Física."

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el

Titulo de Licenciado en Educación Física.

en la generación 2014-2018 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

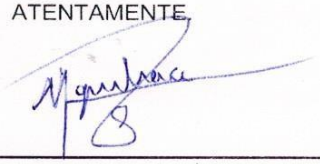
La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

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

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

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

ATENTAMENTE



Nombre y Firma
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

Nicolás Zapata No. 200
Zona Centro, C.P. 78000
Tel y Fax: 01444 812-11-55
e-mail: cicyt@becenesIp.edu.mx
www.becenesIp.edu.mx

BECENE-SA-DSE.RT-PO-01-05
Revisión 1

Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

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

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. AGUILERA SAUCEDO MOISES DE JESUS
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:
CONTROL DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO: ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

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 Titulo de Licenciado(a) en EDUCACIÓN FÍSICA

ATENTAMENTE
COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCION MIRELES MEDINA

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

DRA. ELIDA GODINA BELMARES

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. NATZYELY CRUZ MARTÍNEZ

Contenido

I. INTRODUCCIÓN 9

Interés personal 11

Objetivo general: 12

Objetivos específicos 12

Competencias que se desarrollaron durante la práctica 13

Competencias profesionales 13

Competencias generales 13

Competencias específicas 13

Descripción breve del contenido del documento. 14

II. PLAN DE ACCIÓN. 15

Características contextuales 15

Contexto externo. 15

Contexto interno. 18

Descripción y focalización del problema 21

Propósitos generales y específicos 23

Propósito general: 23

Propósitos específicos 23

Metodología. - Ciclo reflexivo de Smith. 24

Proceso metodológico de la investigación. 26

Técnicas utilizadas en el diagnóstico. 28

Cuestionario de emociones 29

Recursos metodológicos utilizados en el desarrollo de la intervención. 30

Diario de campo. 30

Registros de observación. 31

Resultados del diagnóstico. 32

Revisión teórica 38

La teoría "Técnicas de relajación, Guía práctica" es en la que principalmente me basé como inicio para la realización de mi proyecto 39

"Influencia del estrés psicológico y la actividad física moderada en la reactividad cardiovascular" *(Milagros L, Yandy García Á, 2018)*..... 50

"Técnicas para el control de la activación: respiración"......51

"Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado" (Luis A. Oblitas G, 2019) 54

"Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Una revisión sistemática" (aballe n. 2023) 56

"Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la implementación de un proceso de musicoterapia en una muestra de trabajadores del programa crea-idartes" (julián ernesto l, 2020).....59

Cronograma de aplicación de estrategias 62

Actividades implementadas en el plan de acción. 64

Descripción de las actividades que se aplicaron con la finalidad de reducir el estrés y favorecer la relajación: 66

III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA. 71

Actividades implementadas 72

Título: Mindfulness con alimentos..... 81

Título: Karaoke de diversión 91

Título: Bailes improvisados. 97

IV. **Conclusiones y Recomendaciones** 105

Anexo a): *"Cuestionario de emociones implementado para el diagnóstico"* 109

Anexo c): *"Planeaciones de las actividades implementadas."* 110

Anexo d): *"Planeaciones de las actividades implementadas."* 110

Referencias 111

Agradecimientos.

Quiero dedicar mis agradecimientos a todas las personas que estuvieron conmigo, confiaron en mí y me alentaron a seguir adelante, porque saben que tengo mucho por demostrar y lo estoy haciendo.

Quiero agradecer a mi madre Victoria Saucedo Puente por darme la vida, gracias por esforzarte tanto que pudiste sacar adelante a tus dos hijos, tal vez trabajaste mucho, pero todo tu esfuerzo tuvo un objetivo claro, el cual era hacer a tus hijos libres, felices e independientes, gracias, mamá por siempre creer en mí y estar siempre que necesité arreglar o corregir algo de mí, me llena de orgullo saber que eres mi madre, no desearía que nadie más lo fuera. Quiero agradecer al esposo de mi madre Juan Manuel Arriaga Pérez, un hombre que ha fungido un papel como padre en mi vida y que sé que también al ser parte de mi familia te esfuerzas todos los días, me has apoyado mucho siempre en lo que necesite y sé que estas orgulloso de todo lo que he logrado hasta el día de hoy.

También quiero agradecer a mi Padre, Isidro de Jesús Aguilera Escalante, papá muchas gracias por siempre confiar en mí, por tratar de siempre estar presente en mi vida y sobre todo en mi educación, me hablaste mucho sobre ser maestro y jamás imaginé lo hermoso que se siente ser uno, estoy muy seguro que sabes que no importa que elija o haga para mi futuro, ya que confías en que voy a sobre salir en todo lo que me proponga, gracias por siempre preocuparte sobre mi educación y por darme ánimos de ser un maestro.

Quiero agradecer a mi novia, mi corazón, compañera y mejor amiga Valeria de León Huerta, gracias por apoyarme en todas las situaciones en las que me has visto decaído, cansado, abrumado, a punto de rendirme, gracias por siempre estar

para mí y hacer un esfuerzo todos los días por verme bien y estar feliz, fuiste, eres y siempre serás un amor de persona y muy importante en mi vida, gracias por dar siempre tu 110% en absolutamente todo y gracias por rescatarme, no sé si estuviera aquí si no fuera por ti, gracias chaparrita.

Quiero agradecer a todos mis amigos y compañeros de la carrera por ser parte de mi vida universitaria, algo que solo pasará una vez en la vida, habiendo disfrutado, reído, jugado, bromeado e incluso peleado, la vida nos llevó a todos a pasar 4 años conociéndonos, y solo quisiera llevarme todos los buenos recuerdos obtenidos, el aprendizaje y el entendimiento son clave para tener una mejoría constante. Gracias.

También quiero agradecer a mis maestros los cuales en su mayoría realizaron un trabajo de excelencia, siendo profesionales y carismáticos, entiendo que nos vean tal vez como una generación más de alumnos, pero para mí ustedes siempre van a ser mis maestros de la Normal, gracias a todos por los aprendizajes, las experiencias, regaños, correcciones y felicitaciones, espero tengan siempre una vida feliz y llena de paz, salud y goce.

Por último, pero menos importante quiero agradecerme a mí, quiero agradecerme a mí por creer en mí, por ser también mi apoyo propio, por corregirme, esforzarme, regañarme, sentirme orgulloso, esforzarme cada día, por ser feliz habiendo estudiado lo que realmente me gusta, gracias a mí por no descuidar mis estudios, por elegir a la persona correcta que me ha apoyado muchísimo, por dar más de lo que creí que podía dar. Cuando no esperas nada y lo obtienes todo, eso es destino.

I. INTRODUCCIÓN

Dentro de la institución “Juana de Asbaje” en el grupo de 5°” A” se conforma por 29 alumnos, 18 niñas y 11 niños. A lo largo de algunas clases de Educación Física, al realizar actividades en conjunto, se pudieron observar diversos problemas con los alumnos, enfocados más en la socialización y tolerancia entre ellos mismos, algunos alumnos muestran un carácter agresivo antes y durante las actividades, ocasionando desacuerdos entre compañeros de grupo que en ocasiones han generado ofensas y altercados físicos leves.

Hablando sobre el contexto externo la institución se encuentra entre calles un poco estrechas, por lo que el llegar a tiempo se complica un poco, creando un ambiente de estrés desde primera hora, los niños y niñas son entregados frente al portón principal de la escuela y son recibidos por un profesor y la directora, la puerta abre a las 7:45 am y se tiene una tolerancia máxima de 10 min después de las 8:00 am. A la hora de salida los alumnos tienen que formarse por grado y grupo, posteriormente los padres se forman por afuera y van hablando uno por uno a los niños, además que algunos padres ponen puestos d de dulces y frituras afuera, creando más aglomeración para los demás.

En el contexto interno contamos con 337 alumnos en total, 12 docentes frente a grupo, 1 profesor de educación física, 2 maestras de USAER, 2 intendentes, 1 subdirectora y 1 directora, las aulas son de buena calidad y cuentan con variedad de materiales, Una cancha/ patio en el cual se trabajan actividades físicas, los materiales de educación física son de buena calidad y cantidad. En cuestión de alimentos se les proporcionan a los alumnos alimentos nutritivos y no nutritivos.

Las formas en las que los maestros se dirigen con los alumnos de una manera respetuosa y controlada, tratando de hacer una convivencia lo más sana posible.

Debido a estos hechos antes mencionados, considero que es importante fomentar que los niños y niñas puedan identificar sus emociones, además de mostrarles diferentes técnicas y actividades que su función principal es la relajación. Al encontrar un estado de calma con estas actividades los niños obtienen beneficios como mejorar su rendimiento escolar, identifican por lo que pasan y como se sienten, mejora las relaciones sociales e incluso ayuda a su salud mental y física. Esto su busca para que ellos mismo puedan lograr convivir de una mejor manera dentro y fuera de clases.

Personalmente pienso que la educación inicial es fundamental para todos los seres humanos, pero el aprender a identificar nuestros sentimientos y el saber cómo y qué hacer para poder controlarlos y entenderlos también es de gran importancia, ya que al ser una parte del propio ser, puede llegar a afectar el desarrollo socioemocional. Desde la infancia los seres humanos normalmente pasamos por estrés, conocido como un estado de tensión física y emocional el cual es provocado por un estímulo externo, el estrés en niveles normales nos ayuda a mantenernos en un estado de alerta, pero en exceso puede provocar problemas de desgaste mental como irritabilidad o en casos más graves ansiedad.

En la vida de un niño o niña es muy común que al ser inexpertos en muchas cosas sean regañados por sus padres, pueden imitar comportamientos negativos de los mismos y en ocasiones no pueden compartir sus emociones al no sentirse escuchados, por lo que ellos guardan niveles de estrés los cuales llegan a ser problemáticos para ellos en las escuelas.

Interés personal.

Cuando llegué a esta escuela, observé detenidamente a todos los alumnos en a los cuales les impartiría clases, al observar detenidamente su desempeño dentro de las clases pude notar una pequeña deficiencia que estaba presente en algunos alumnos y que afectaba a todo el grupo en general. Esto fue el estrés y descontrol que se genera cuando los alumnos empiezan a “perder” en juegos o actividades, cuando tienen que hacer equipos con compañeros que no se llevan bien e incluso al participar de manera individual. Mi objetivo es tratar de conocer cuáles son las bases de estos comportamientos y poco a poco ayudarles a controlar el estrés que demuestran, ayudando así a que sus respuestas verbales, físicas y mentales sean más pacíficas y tranquilas, todo esto gracias y por medio de actividades de relajación y platicas dentro de las clases.

La problemática inicia desde los hogares de los alumnos, porque muchos de ellos llegan a mostrar estrés debido a problemas familiares /personales, esto genera que su mente acostumbre a responder, desear y demandar ciertas exigencias específicas, generando desacuerdos entre la misma sociedad de compañeros. En el grupo comúnmente el estado de ánimo en los alumnos es de tranquilidad y alegría, pero al involucrarse y participar en actividades lúdicas de competencia, se puede notar que el enojo y frustración es tanta que sus reacciones tienden a ser gritos, empujones, llanto o incluso como antes mencionado la agresión física.

En las clases de Educación Física utilizamos comúnmente actividades lúdicas para desarrollar todos los aspectos físicos y mentales de los seres humanos, pero en ocasiones los juegos físicos no son suficientes para enseñar al alumno a identificar sus emociones, controlarlas y disminuir los niveles de estrés cuando los

comienzan a afectar, por lo cual existen actividades lúdicas y de arte las cuales son de gran utilidad para alcanzar la relajación y tranquilidad.

Dicho lo anterior y con la propuesta presentada, el objetivo general es:

Objetivo general:

- Favorecer el control del estrés a través de actividades de relajación en la clase de Educación Física.

Objetivos específicos:

- Realizar un diagnóstico en el grupo para así poder saber que alumnos tienen un descontrol emocional más severo.
- Diseñar actividades las cuales ayuden a controlar el estrés por medio de la relajación.
- Enseñar y ejercitar a los niños y niñas algunas técnicas básicas de relajación, priorizando que las actividades sean de su interés y al ser distintas ellos puedan individualmente elegir la que más les ayude y los haga sentir cómodos.
- Que los alumnos aprendan a utilizar la relajación en momentos específicos e importantes dentro y fuera de la escuela, para así reducir sus niveles altos de estrés y poder desempeñarse mucho mejor en sus tareas.
- Ayudar a fomentar la empatía y la comprensión de emociones y situaciones de sus amigos y compañeros, a través de dinámicas y ejercicios grupales de relajación y paz.
- Realizar una retroalimentación y ajustes continuos en las actividades de relajación, para mejores resultados futuros.

Competencias que se desarrollaron durante la práctica.

Competencias profesionales.

- Relaciona sus conocimientos de la educación física con los contenidos de otras disciplinas desde una visión integradora para propiciar el aprendizaje de sus estudiantes.
- Reconoce los procesos cognitivos, intereses, motivaciones y necesidades formativas de los estudiantes para organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje.
- Diseña y utiliza diferentes instrumentos, estrategias y recursos para evaluar los aprendizajes y desempeño de los estudiantes considerando el tipo de saberes de la educación física.
- Soluciona de manera pacificas conflictos y situaciones emergentes.

Competencias generales.

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa en autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

Competencias específicas.

- Aplica estrategias desde la educación física para promover la salud, la gestión emocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Reconoce distintos proyectos para adecuar su intervención educativa.

- Elabora diagnósticos para identificar áreas de oportunidad en la que genere acciones innovadoras que promuevan estilos de vida saludable y de convivencia social.

Descripción breve del contenido del documento. -

A continuación, se presentará todo lo que se realizó con el grupo foco dentro de las prácticas profesionales, se estará separando en seis apartados, en los cuales se podrá observar todas las teorías, los procesos que se realizaron, las consideraciones que se tomaron del grupo foco, las experiencias y recopilaciones dentro de mi intervención docente.

Como primera instancia en el apartado número uno encontraremos la introducción y justificación de la problemática inicia. En donde describiremos brevemente los contextos escolares, sociales, el grupo, los objetivos y propósitos que se desean alcanzar.

En el apartado número dos hablaré sobre el proceso metodológico utilizado (ciclo de Smith), técnicas utilizadas para el diagnóstico, la obtención del diagnóstico grupal, sus resultados y los recursos metodológicos utilizados.

En el apartado número tres se hablarán sobre las teorías que fundamentan las actividades del plan de acción, las cuales estarán dirigidas a las actividades de relajación que se impartieron.

En el apartado número cuatro se hablarán más detalladamente lo que pasó y cómo sucedieron las sesiones con el grupo foco, en donde podremos ver el proceso que se realizó, conociendo las actitudes de los alumnos y los resultados obtenidos después de las actividades.

Al final se presentarán las conclusiones, recomendaciones y cambios de las sesiones de g4rupo por medio de la reflexión de las actividades y el impacto que tuvieron, se mencionan de manera breve los resultados obtenidos y se tomaron en cuenta los elementos utilizados en las actividades.

II. PLAN DE ACCIÓN.

Características contextuales.

Como docentes es importante conocer el contexto en el que se encuentran las instituciones, ya que esto llega a influir de manera directa o indirecta con los estudiantes en su desarrollo físico e intelectual. Gracias al conocimiento de esto se puede saber de qué manera es la orientación de las acciones encargadas de crear un mejor ambiente en la comunidad escolar.

Contexto externo.

La escuela primaria “Juana de Asbaje” está ubicada en Bruno Díaz 135, Loreto, Valle de Tequisquiapan, 78250 San Luis Potosí, S.L.P. es una escuela del sector público de nivel educativo primaria y cuenta solamente con turno matutino.

La escuela se encuentra entre las calles de Mariano Otero, 2da privada Bruno Díaz y Mariano Ávila, todas estas calles son privadas por lo cual los estudiantes no corren peligro sobre tráfico constante, frente a la institución se encuentra una papelería, pero es el único negocio cerca, todo lo demás que la rodea solo son casas o condominios, fuera de estos solo hay tiendas de abarrotes y una purificadora de agua, pero son lejanas a 2 o más cuadras.

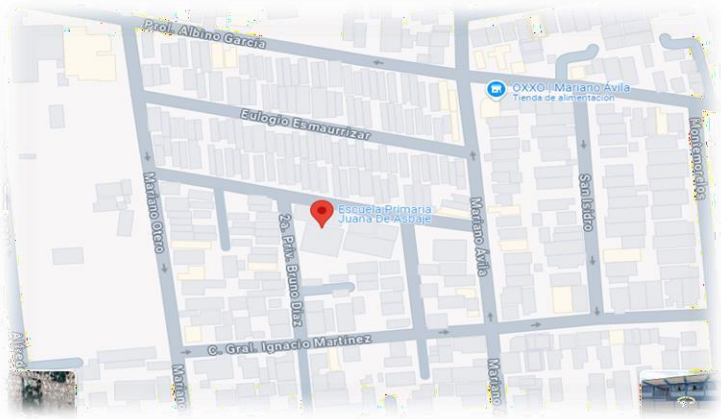


Figura1.

Ubicación de la Escuela primaria Juana de Asbaje.

Cerca de la institución se encuentran solo viviendas locales, las cuales dentro de las colonias cuentan con servicios básicos, como luz, agua, gas, internet, drenaje, equipos de vigilancia y electrodomésticos, además de que la mayoría de las casas cuentan con plantas en la parte externa de la vivienda, automóviles y en algunos casos las viviendas son de 2 pisos, observándose fachadas que simbolizan ser clase media.

Frente a la institución se encuentra una papelería la cual es el único negocio cercano a la institución, por lo cual la mayoría de los padres de familia y personal de la institución recurren a este lugar en casos especiales.

Las calles alrededor de la institución son un poco angostas, en las cuales solo los vehículos circulan en un solo sentido, ya que en las orillas comúnmente están los vehículos de las personas que residen alrededor. Debido a esto como antes se mencionó el tráfico al momento de dejar a los alumnos en la escuela y al recogerlos es un poco tardado, pero se trata de hacer lo más organizado posible.

En la parte trasera de la institución se encuentran un par de edificios de condominios, en los cuales es observable que también están habitados en su totalidad, estos condominios se muestras de una fachada gastada, sucia y vieja. Pero nunca ha habido alguna queja por parte de los residentes o problema directo con los padres de familia o los alumnos.

Los padres de familia son el principal apoyo externo que se tiene de la institución, la mayoría de ellos vive con sus hijos, aunque en ocasiones se presentan situaciones en las que los abuelos son los tutores de los niños y niñas. Uno de los problemas más frecuentes en la cuestión externa de la institución es la poca movilidad y agilidad del tráfico por las mañanas, ya que al tener calles tan estrechas, sumándole los espacios previamente utilizados por los residentes de la zona, los vehículos de los padres de familia avanzan de una forma lenta pero organizada, esta problemática se presenta tanto a la hora de entrada como en la hora de la salida, siendo la ultima un poco más caótica, ya que la parte de la salida es aún más limitado el espacio para la circulación de vehículos.

Contexto interno.

La Escuela primaria Juana de Asbaje solo cuenta con un turno matutino y ofrece un servicio del tipo Escuela General Básica, en la cual las clases se imparten a 337 alumnos, siendo 178 mujeres y 159 hombres. La escuela cuenta con 12 salones de aula normal, 1 salón para las maestras de USAER, 1 biblioteca pequeña, 1 sala de usos múltiples, 2 baños, uno para niños y uno para niñas, una dirección, una oficina de educación física y su bodega de materiales,1 cancha techada para trabajar diferentes deportes, un pequeño patio en la entrada de la escuela, algunas bancas de concreto para que los alumnos puedan sentarse a alimentarse, algunas bancas de madera que se distribuyen por la cancha/patio cívico, una pequeña bodega de material escolar y de material de intendencia. El personal administrativo se divide en 12 docentes frente a grupo, 1 hombre y 11 mujeres, 1 profesor de educación física, 2 maestras de USAER, 2 personas de intendencia, 1 subdirectora y 1 directora, estas últimas sestando muy involucradas en que todos cumplan correctamente con su trabajo y de una manera muy amable y respetuosa.

Afortunadamente en la institución la convivencia y la comunicación entre el personal es muy bueno, esto ayuda a evitar mal entendidos y genera que el trabajo en equipo mejore significativamente, todo esto es dirigido principalmente por la subdirectora y la directora.

La fachada de la institución es de ladrillo, pero está adornada con pintura blanca y azul, dándole un aspecto más agradable en la estancia, en la parte superior de las paredes se encuentran algunas mallas de metal que sirven para protección, seguridad de que nada entre y salga en la institución, así como también podemos encontrar algunos árboles cercanos al portón de la salida de la

escuela, aunque este no representa ningún peligro porque es podado constantemente y recogido sus hojas.

Los salones se encuentran divididos en 2 edificios cercanos, en el primer edificio se encuentran los salones de 5°A y B, 6°A y B en el piso superior, mientras que en el piso inferior están 1°A y B, así como también la subdirección y dirección. En el segundo edificio se encuentran los grupos de 4° A y B, 3° A y B en el piso superior del edificio, mientras que en la parte inferior está 2° A y B, la oficina y bodega de Educación Física, la biblioteca, los baños para niños y niñas y la bodega de material escolar y de intendencia. Los edificios cuentan con algunas estructuras de seguridad como barandales, pasa manos, imágenes de no corro, no empujo y no grito y cámaras de seguridad. Frente al segundo edificio se encuentra la cancha techada, la cual es de concreto pulido, siendo un peligro constante para los alumnos porque se resbalan por gusto o por accidente. La institución cuenta con servicios básicos de agua, internet, aparatos electrónicos, drenaje y acceso a comunicación.

El horario laboral de la institución inicia a las 8:00 am para los alumnos y finaliza a la 1:00 pm, el personal de la institución debe de estar 10 o 15 minutos antes y después del horario antes mencionado. La escuela solamente cuenta con el turno matutino, por lo cual al final del horario laboral todo tiene que estar en orden, limpio y sin alguna persona que se quede ahí.

En la mayoría de los salones podemos encontrar distintos materiales, entre ellos: proyectores, computadoras de escritorio, estantes en donde colocan libros de lectura o para colorear, material escolar como hojas de máquina, iris, pegamento, lápices, colores, sacapuntas, etc. también podemos encontrar el bote de la basura, garrafones de agua con dispensadores y al mismo tiempo conos de papel para que los niños se sirvan si lo desean, en algunos salones también tienen

aire acondicionado que usualmente utilizan en épocas de calor, algunos docentes tienen más de 1 escritorio, todo dependiendo de qué forma se organicen ellos para dar clases.

Todos los salones tienen cortinas azules, las cuales su principal función es proteger del sol u oscurecer el salón para utilizar correctamente el proyector, también cuentan con pizarrones blancos y pizarrones para gis, todos los docentes tienen material didáctico que es de apoyo para ellos, colocados de maneras distintas. Todos los salones también cuentan con los mesabancos que utilizan los alumnos, son el número total de alumnos por salón, aunque en algunos puede haber 1 o 2 extras, también mencionando que tienen un mesabanco especial para un alumno el cual padece de una barrera motriz y utiliza silla de ruedas.

La oficina y bodega del profesor de Educación Física es un poco pequeña, pero cuenta con un amplio repertorio de material, como cuerdas, conos, pelotas de vinil, balones, pelotas de yoga, paliacates, palos de madera, globos, juegos de mesa, rompecabezas, colchonetas, lonas, banderines, raquetas, gallos, redes de voleibol, balones de basquetbol, voleibol, futbol, handball, futbol americano, latas de metal, pelotas de plástico pequeñas, pelotas de goma, material innovador hecho por el profesor, etc. además de también contar con un pequeño escritorio y espacio para que el profesor coloque sus cosas.

Todo este material es de gran ayuda, ya que tenemos una infinidad de posibilidades para poder trabajar lo que sea necesario para cada grupo, siendo así un gran apoyo por parte de la institución, porque en algunas otras escuelas el material muchas veces es escaso y como docentes de educación física tenemos que trabajar con lo que contamos y en ocasiones hasta crearlo.

En la biblioteca de la escuela, normalmente se guardan los libros de lectura, información e historietas, pero también se guardan bocinas que se utilizan con sus micrófonos, materiales didácticos que en el pasado usaron algunos profesores pero que en la actualidad pueden servirle a alguien más. En ciertas ocasiones no tan seguidas, se les lleva a los alumnos ahí para aplicarles exámenes diagnósticos sobre lo que han aprendido en el ciclo escolar.

Los baños de la escuela están adaptados principalmente para los alumnos, por lo cual la altura estructural es más baja a la normal y esto no sea un problema para niños y niñas, además, en ambos baños tanto de mujeres como de hombres se cuenta con cubículos para los alumnos con alguna discapacidad o silla de ruedas. Estos baños son utilizados tanto por los alumnos como por el personal de la institución, cada alumno lleva una canasta con jabón y papel de baño.

La cancha principal tiene las dimensiones de una de basquetbol, cuenta con tableros de concreto en la base y de madera en la parte de arriba, la cancha está pintada delimitando el espacio como una cancha de basquetbol y también de voleibol. Algo negativo que resaltar de esta cancha es el material del suelo, ya que es de concreto pulido, lo cual la hace muy resbaladiza el momento de correr y frenar, gracias a esto la mayoría de los alumnos de todos los grados cuando bajan a clases de educación física corren y hacen barridas como en el futbol, lo cual ha generado accidentes en algunas clases pasadas del profe titular Profesor Carlos Alberto Medina Jonguitud, compañeras docentes en formación y yo.

Descripción y focalización del problema.

A lo largo de las primeras prácticas realizadas en la Escuela Primaria Juana de Asbaje, fui el encargado de impartirles clases a los alumnos de cuarto año y quinto

año, a los alumnos de quinto año me enfocaba en trabajar el desarrollo y reforzamiento de capacidades físicas básicas como el correr, saltar, atrapar, todo esto por medio de juegos cooperativos, los cuales hacían de las clases más dinámicas y entretenidas para los alumnos por la competitividad que se creaba entre ellos.

Al observar a los grupos de quintos me percate de inmediato que en la mayoría de las clases en las que se participaba en equipos al ser tan competitivos, me enfoqué principalmente en el grupo de 5°A el cual está conformado por 11 niños y 18 niñas, en las clases los alumnos terminaban insultándose entre sí mismos, hasta el punto en que hacían sentir tan mal a los demás que hubieron ocasiones en donde casi recurrían a la violencia física, además de que entre los mismo compañeros del equipo se menospreciaban y esto repercutía emocionalmente en los alumnos, además de que los alumnos que ocasionaban esto también presentaban de forma física y verbal que estaban frustrados de alguna manera.

En muchas ocasiones esto provocaba que algunos alumnos y alumnas terminaran en llanto y sin ganas de seguir participando en las actividades. Siempre que sucedían estos sucesos yo intervenía con los alumnos, tratando de que la emoción del juego no decayera y que todos se sintieran felices y cómodos sin importar si perdían o ganaban en el juego.

Como docente estoy interesado en saber por qué mis alumnos tienen esas conductas al participar en las clases, en ocasiones una convivencia familiar que genera mucho estrés mental por medio de gritos, regaños o golpes de una manera ocasional genera que los alumnos repliquen estas conductas que viven en cercanía. Esto ocasiona que los mismos alumnos hagan sentir mal a otros y se genera un ambiente negativo para el bienestar social del grupo.

El sentir es algo natural para los humanos, pero al ir creciendo es importante poder identificar por lo que estamos pasando y como nos estamos sintiendo, esto para que nosotros mismos podamos tranquilizar nuestras mentes de la mejor forma posible, esto puede variar en todas las personas, ya que para algunas el hacer algo que relaje a una persona no significa que tendremos como resultado lo mismo. A tranquilizar y relajar nuestra mente abrimos la posibilidad de poder ver con claridad las situaciones en las cuales estamos pasando y podremos expresarnos con mayor facilidad y claridad hacia los demás.

Con lo anterior antes mencionado, he decidido buscar estrategias las cuales ayuden a los alumnos a identificar las mejores maneras para poder relajar la mente ante situaciones de alto estrés, siendo esto una manera única y diferente para cada uno, además de compartir una charla en donde se fomente el respeto, la aceptación y el apoyo entre todos. Gracias a esto se genera una convivencia más pacífica, comunicativa y de respeto

Propósitos generales y específicos.

Propósito general:

- Que los alumnos desarrollen un conocimiento de cómo controlar su estrés por medio de actividades y técnicas de relajación que se pueden realizar en casi cualquier lugar y momento.

Propósitos específicos:

- Realizar un diagnóstico grupal por medio de un cuestionario y la observación, con el objetivo de conocer que tanto estrés pueden llegar a padecer los estudiantes.

- Diseñar sesiones las cuales tengan como objetivo ayudar a los estudiantes a controlar su estrés, realizando actividades las cuales se enfoquen en la relajación.

- Garantizar que las actividades realizadas, sean del interés de los alumnos, ayudando a que realicen cosas que les gusten sin sentirse obligados.

- Enseñar a los alumnos a utilizar las actividades de relajación en momentos necesarios, fomentando el trabajo individual en la calma mental propia.

- Fomentar la empatía, la comprensión de emociones, situaciones de sus amigos y compañeros, mediante dinámicas y ejercicios grupales de relajación y tranquilidad.

- Realizar una retroalimentación y ajustes continuos en las actividades de relajación, para mejores resultados futuros.

Metodología. - Ciclo reflexivo de Smith.

Podemos encontrar distintos métodos de reflexión y de evaluación, en este documento se optó por utilizar el Ciclo Reflexivo de Smith, en el cual permite al docente comenzar un proceso en el cual existe la recuperación, el reconocimiento y la validación de los procesos realizados dentro de nuestro propio trabajo, de esta manera nos ayuda a facilitar y mejorar la calidad del el trabajo docente, gracias a la experiencia previamente obtenida junto con las experiencias en las sesiones de clase sirvan para la innovación y el mejoramiento de las mismas, además de que nos ayuda a valorar nuestro desempeño docente.

Este Ciclo de Smith se compone de 4 etapas, las cuales cada una de ellas nos permite obtener una reflexión de las clases:

1) **Descripción:** en esta fase el docente describe la sesión que se llevó a cabo y la experiencia obtenida. En este apartado se puede plasmar las sensaciones, pensamientos, observaciones y distintos datos los cuales ayudan en el proceso reflexivo, toda esta información puede ser plasmada en diferentes formas según el gusto del docente.

2) **Explicación:** en este apartado se comparten las motivaciones por las cuales el docente realizó las sesiones de esa manera. Además de que ayuda a analizar y explicar la forma en la que se llevó a cabo la práctica, viendo distintas perspectivas del método de enseñanza.

3) **Confrontación**: en este apartado se cuestionan y analizan los métodos de enseñanza, además de que se consultarán los autores que ayudaban a la realización de las actividades.

4) Reconstrucción: en esta etapa finalizamos con la etapa de reconstrucción en donde el docente vuelve a construir su metodología para realizar mejoras, en este proceso se realizará una reflexión en el cual se analizarán los puntos de debilidad presentados dentro de la práctica y de esta manera finalizaríamos el Ciclo Reflexivo de Smith.

Proceso metodológico de la investigación.

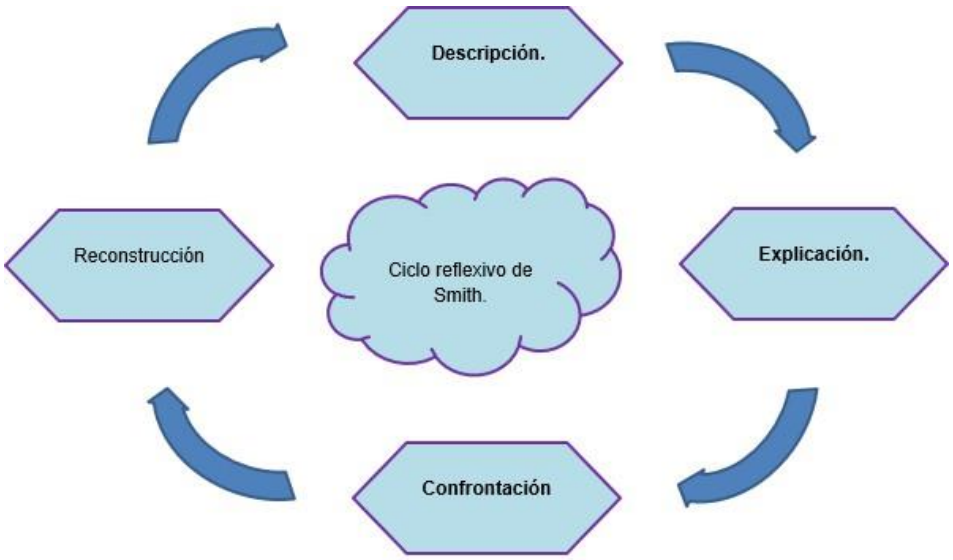


Figura 2. Ciclo reflexivo de Smith. Autoría propia.

En este apartado se mostrará el proceso metodológico que se utilizó al realizar la investigación y creación del documento, en el cual el proceso se dividió en algunos pasos para la investigación acción como metodología.

Entendemos la investigación acción como un proceso en el cual nos permite intervenir ante situaciones problemáticas que previamente han podido observarse y en ciertos casos medirse, de manera que por medio de dicha intervención se puedan incitar a lograr cambios en los problemas dentro de la comunidad participante.

Vidal Ledo y Rivera Michelena (2007) afirman que "la investigación-acción es una forma de investigación que permite vincular el estudio de los problemas en un

contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales". (p. 1).

Este proceso es importante al momento de realizar cualquier investigación, ya que seguimos una serie de pasos los cuales son importantes para poder llevar con completo y correcto lineamiento, tratando de evitar atascos en la investigación.

Lewin (1946) describe la investigación-acción como "un proceso que involucra un ciclo continuo de planificación, acción y evaluación de los resultados de la acción". (p. 35)

Es importante seguir los lineamientos establecidos lo mejor posible, haciendo posible una investigación completa, dando el protagonismo al problema principal.

Zuber-Skerritt (1996) define la investigación-acción como "una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar" (p. 83).

Dentro de la primera etapa de la investigación acción yo opté por utilizar principalmente dos recursos metodológicos, los cuales fueron una encuesta emocional y la observación directa en las clases de educación física. Además de utilizar una caja de pensamientos/emociones y el análisis del contenido obtenido.

Gracias a la información que se obtuvo con el diagnóstico, pude guiarme en cómo y qué actividades pudieran ser las más efectivas para ayudar a desaparecer la problemática del grupo.

Posteriormente inicié con la aplicación del plan acción previamente diseñado, el cual consta de 5 actividades que están diseñadas para la reducción del estrés en las personas, siendo de corto, mediano y largo plazo, dependiendo cuanto tiempo y veces se practique de forma individual.

Continuando con la recopilación de los resultados obtenidos, haciendo un poco más fácil analizar que propuestas de mejora pudieron existir dentro de las clases y actividades.

En la última fase es donde los ajustes de las actividades dentro de las planeaciones fueron realizados, esto para ayudar a la mejoría de los propósitos planteados, para fomentar aún más las actividades de relajación y lo importante que son estas para nuestra salud.

Técnicas utilizadas en el diagnóstico.

Al observar la problemática inicial con los estudiantes sobre sus comportamientos dentro de las actividades de competición en las clases de Educación Física, me incliné a utilizar una actividad de cuestionario la cual me permitió entender cómo los alumnos de 5° grado se sienten al vivir el día a día.

Ayudándome a entender y focalizar la problemática sobre el control y reducción del estrés en los estudiantes.

Cuestionario de emociones.

El cuestionario de emociones es una herramienta la cual nos ayuda a evaluar y medir las emociones que una persona puede llegar a experimentar en situaciones específicas en su vida diaria. En este cuestionario se buscó que pudiera recopilar los datos sobre las emociones en donde los alumnos son los sujetos de prueba y gracias a esto poder darme cuenta cómo estas emociones afectan sus comportamientos, su bienestar, socialización e incluso la toma de decisiones. Utilicé una escala emocional, en donde las opciones de respuesta eran sencillas como: feliz, triste, tranquilo, enojado, nervioso, aliviado, frustrado, indiferente y orgulloso. Debo hacer énfasis en que el objetivo del cuestionario de emociones es precisamente educativo, ya que el objetivo es enseñar la regulación del estrés y el fomento de la inteligencia emocional.

Uno de los principales psicólogos que influyeron en la creación de herramientas de medición de las emociones en los humanos fue Paul Ekman, el cual desarrollo una teoría de emociones universales en 1972, haciendo visible que no importa de qué cultura o país seamos originarios, las emociones son una misma en forma psicológica y física con los gestos que realizamos.

Otro de los investigadores que influyeron en mayor medida a la creación del cuestionario de las emociones fue: Reuven Bar-On con la creación del cuestionario de la inteligencia emocional en 1997, fue uno de los primeros cuestionarios los cuales ofrecieron una medición cuantitativa de la inteligencia emocional, la cual fue utilizada en entornos laborales, clínicos y educativos.

Si bien estos autores no fueron los encargados de crear directamente el cuestionario de emociones, sus aportaciones a la sociedad ayudaron e influyeron con un peso enorme, haciendo que las personas pudieran encontrar la manera de crear estos cuestionarios con propósitos y objetivos similares pero distintos al mismo tiempo. Las emociones al no ser algo que pueda medirse directamente con números, fue de gran ayuda la creación de estos cuestionarios cualitativos, haciendo un trabajo de gran ayuda al poder compartir con las personas formas de entenderse en el ámbito mental, emocional y psicológico.

Es por esto que como primer herramienta utilicé este tipo de cuestionario, dandome cuenta de como es que los alumnos reaccionan al experimentar situaciónes específicas pero comúnes en su vida, al momento de terminar de aplicar el cuestionario, varios de los alumnos tuvieron intriga del por qué y para qué el cuestionario, en ese momento fue la primera vez que pude darles una pequeña y breve introducción al tema del control del estrés y las actividades de relajación, en donde pude hablarles de la importancia que tiene en nuetra propia mente el saber cómo relajarnos y que efectos positivos puede generar esto.

Recursos metodológicos utilizados en el desarrollo de la intervención.

Diario de campo.

Creswell, J. (1994) describe el diario de campo como " una herramienta en la investigación cualitativa en la que el investigador registra sus observaciones, reflexiones y las interacciones que ocurren durante el proceso de recolección de

datos. A través de este, el investigador reflexiona sobre su propio rol en el contexto estudiado y puede hacer anotaciones sobre el ambiente, los eventos y los individuos involucrados."

Calero, J y Conti, F (2009) describen el diario de campo como "una herramienta usada por investigadores, para hacer anotaciones cuando realizan sus trabajos en el terreno" (p. 75).

Gracias al diario de campo pude visualizar y anotar las diferentes interacciones que tenían los alumnos, dentro de las clases normales de Educación Física, en donde me fui dando cuenta sobre qué es lo que posiblemente es lo que les generaba discutir, pelear y enojarse, además de que en base a eso pude apoyarme para tener un poco de idea sobre como encaminaría las actividades que posteriormente aplicaría.

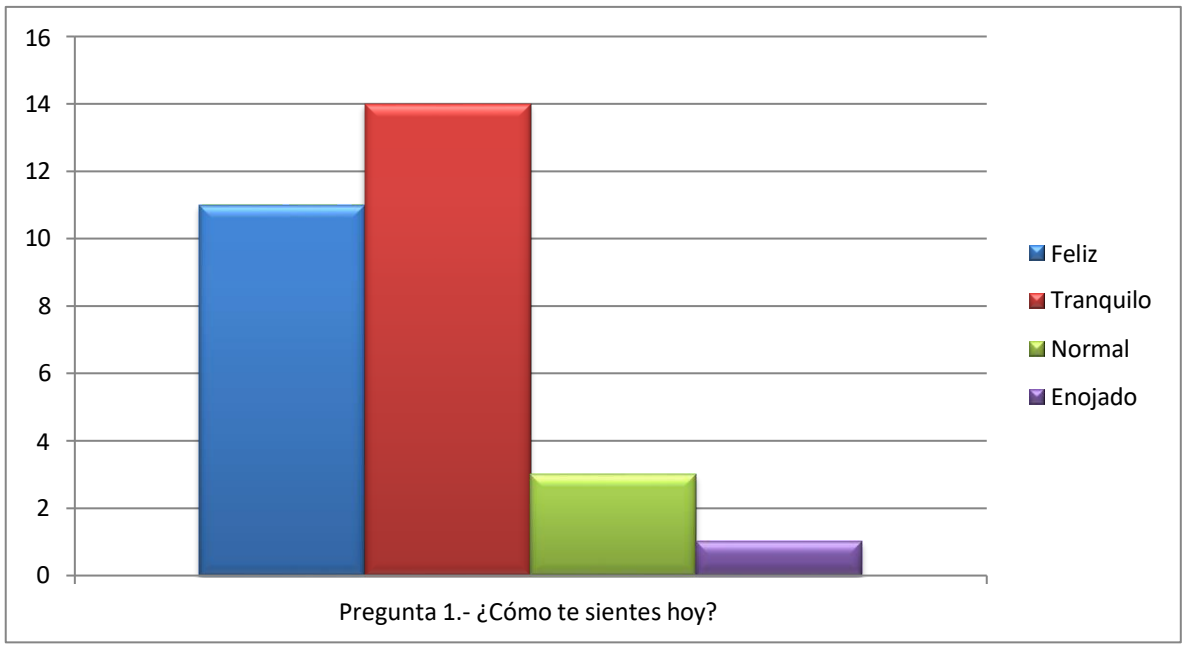
Registros de observación.

Campos y Lule (2012) afirman que "la observación es la forma más sistematizada y lógica para el registro visual y verificable de lo que se pretende conocer; es decir, es captar de la manera más objetiva posible, lo que ocurre en el mundo real, ya sea para describirlo, analizarlo o explicarlo desde una perspectiva científica" (p. 48).

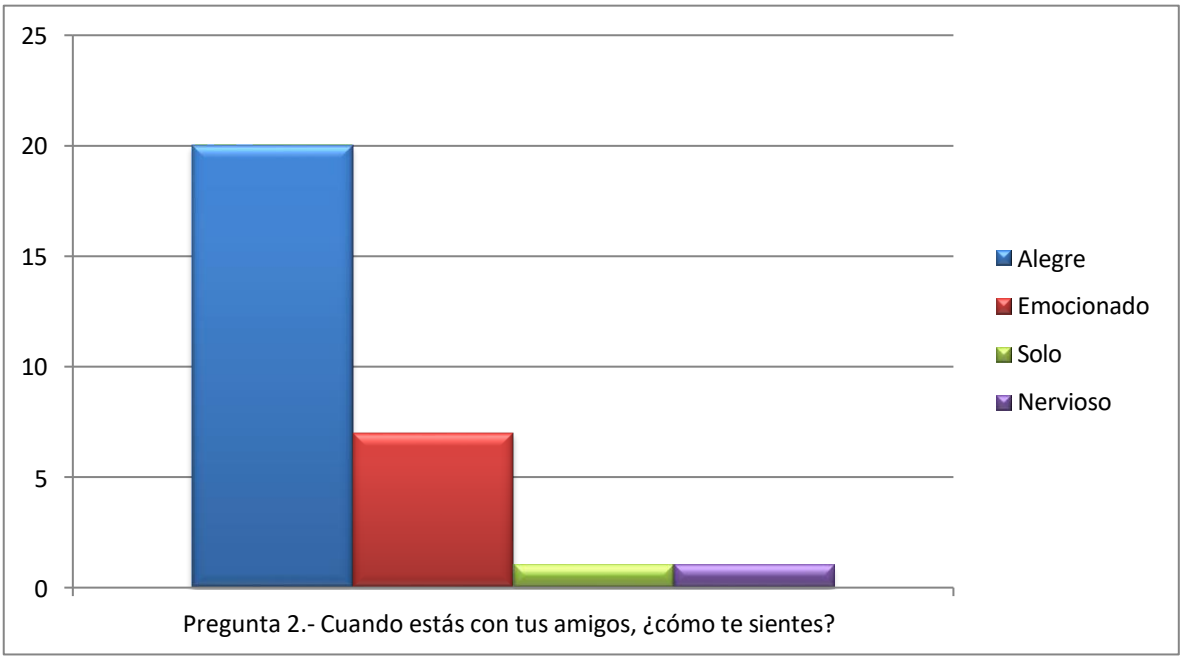
La observación la implementé principalmente para registrar de qué manera los alumnos se sintieron al momento de aplicar las actividades, de manera qué, pude registrar de una forma sencilla su lenguaje corporal y el cambio que pudo tener antes y después de las actividades.

Resultados del diagnóstico.

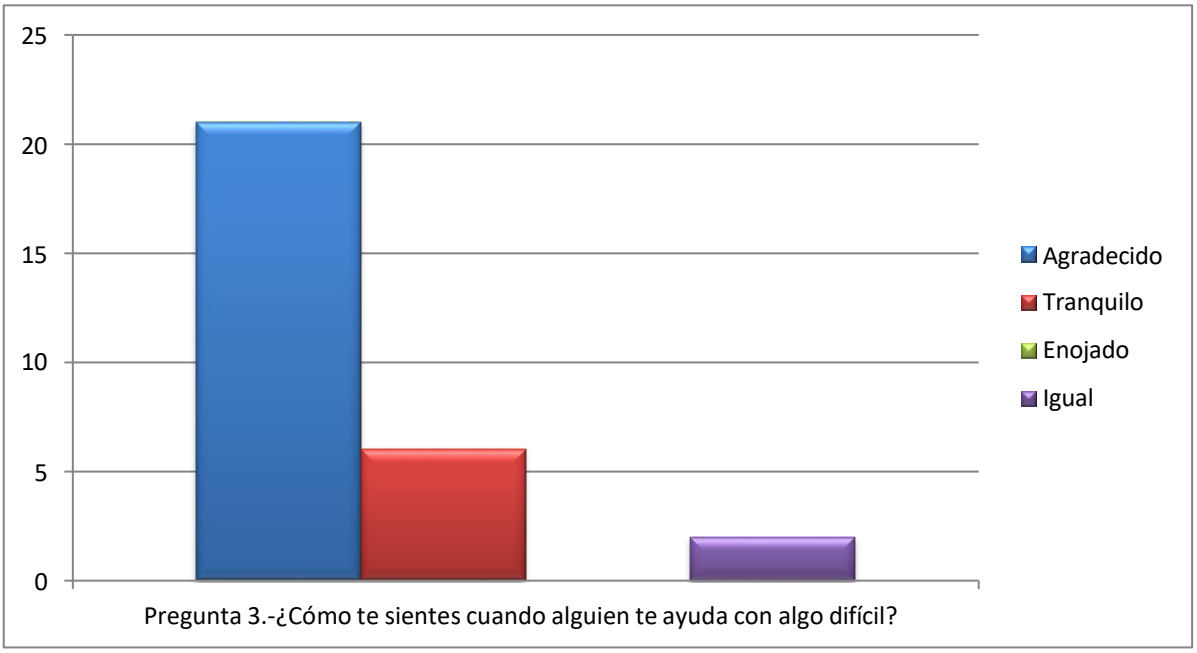
En los siguientes resultados se describirá de qué manera los alumnos respondieron las preguntas del cuestionario de emociones, en donde se plantearon diferentes situaciones que involucran sus emociones y la manera en que logran expresarlas, teniendo en cuenta que el número total de alumnos del grupo foco 5°A son 29.



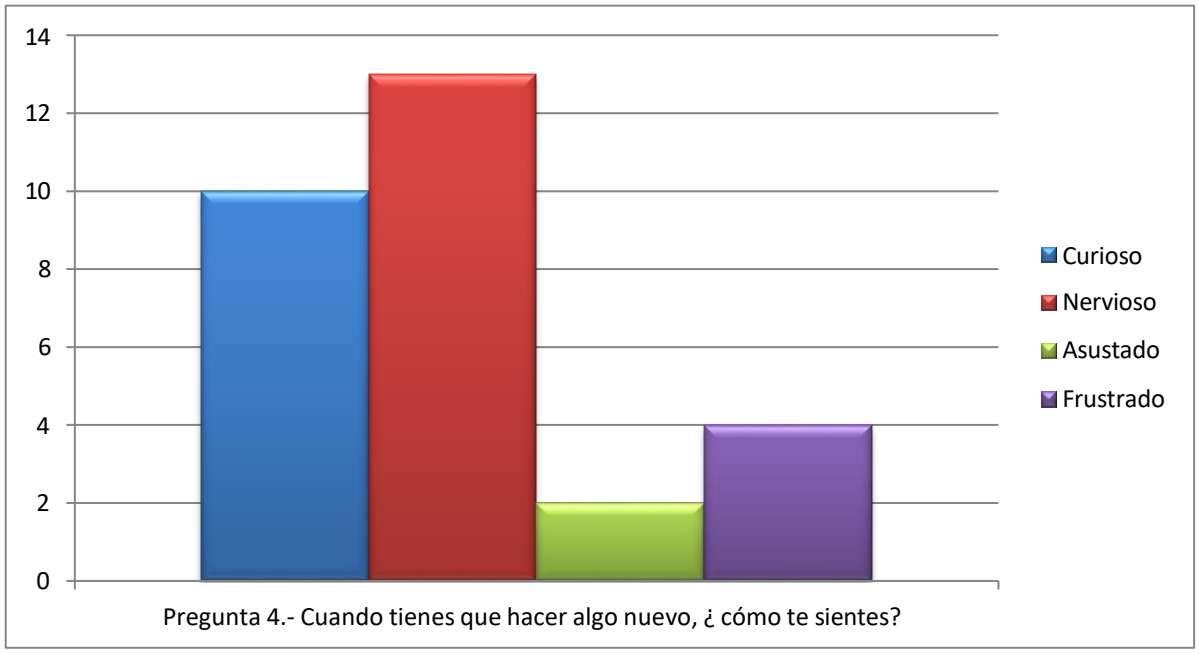
La pregunta numero 1 fue: ¿Cómo te sientes hoy? 14/29 alumnos contestaron que se encontraban tranquilos, 11/29 se encontraban felices, 3/29 respondieron que estaban normal y 1/29 alumnos contestó que se sentía enojado.



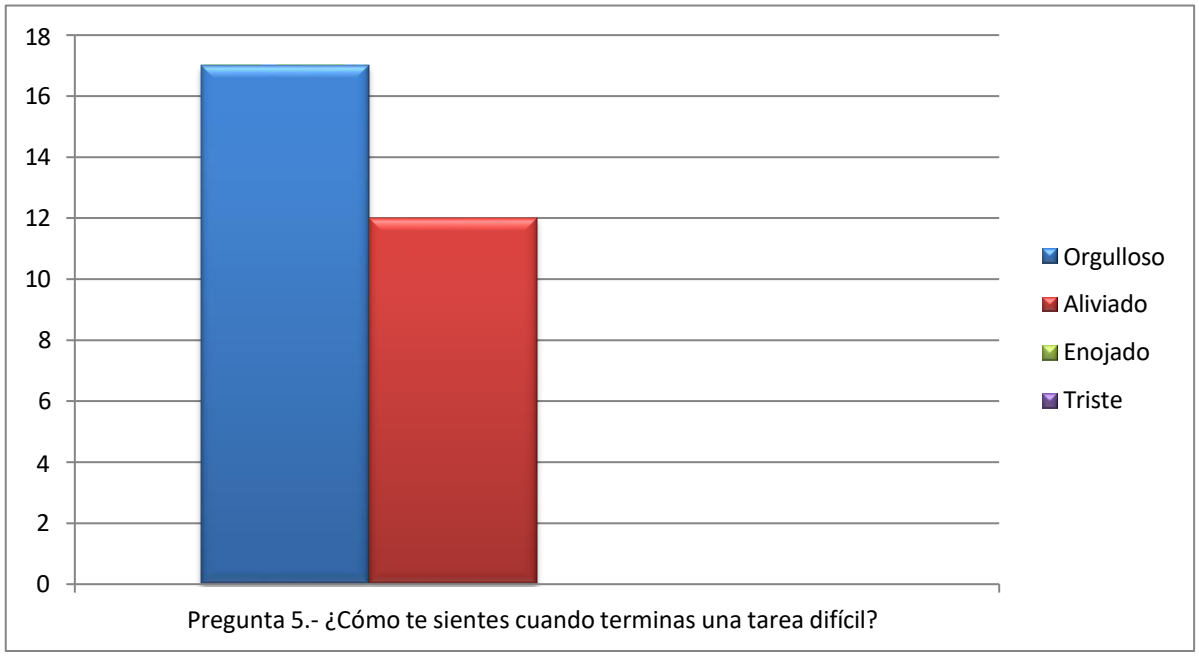
La pregunta numero 2 fue: Cuando estás con tus amigos, ¿Cómo te sientes? 20/29 respondieron que se sentían alegras, 7/29 dijeron que emocionados, 1/29 dijo sentirse sólo y 1/29 respondió que se sentía nervioso.



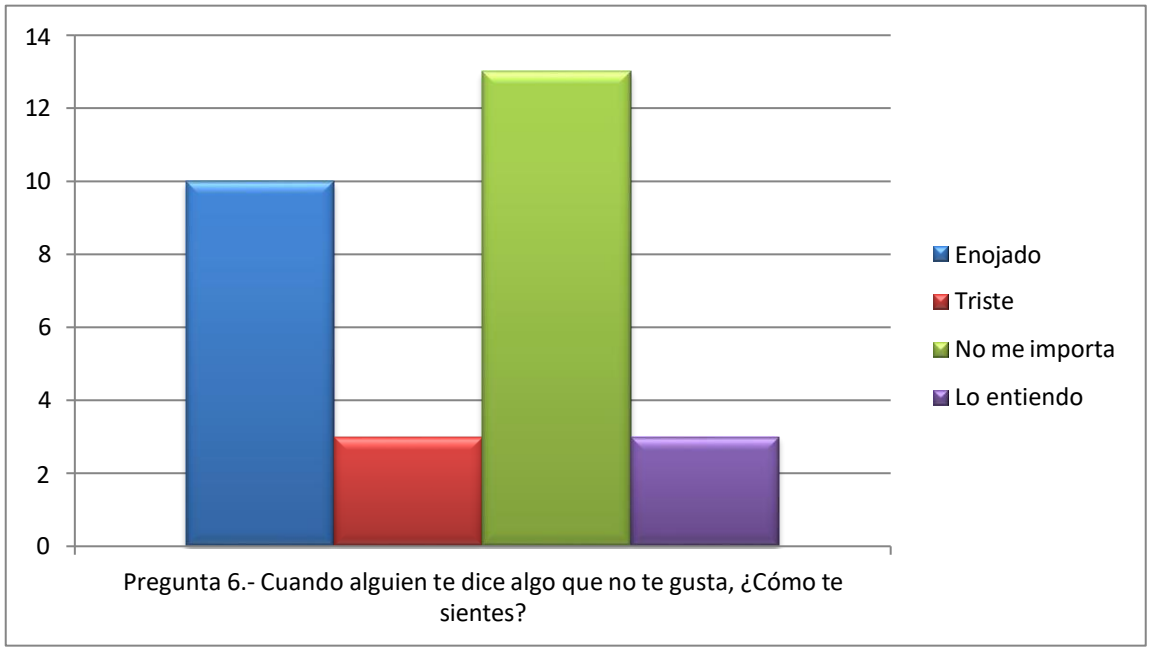
La pregunta número 3 fue: ¿Cómo te sientes cuando alguien te ayuda con algo difícil? 21/29 alumnos contestaron que se sentían agradecidos, 6/29 contestaron que tranquilos, 0/29 enojados y 2/29 alumnos contestaron que se sentían igual.



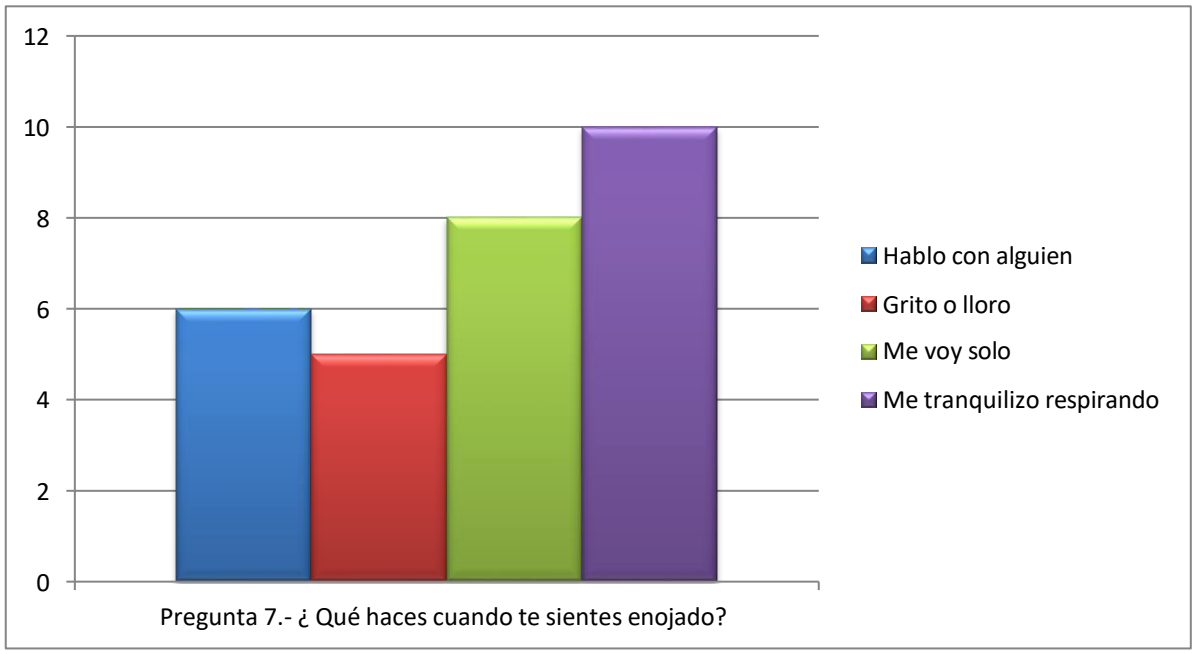
La pregunta número 4 fue: Cuando tienes que hacer algo nuevo, ¿Cómo te sientes? 13/29 alumnos contestaron que se sentían nerviosos, 10/29 comentaron que se sentían curiosos, 4/29 alumnos se sentían frustrados y 2/29 alumnos comentaron que se sentían asustados.



La pregunta 5 fue: ¿Cómo te sientes cuando terminas una tarea difícil? 17/29 contestaron que se sentían orgullosos, mientras que 12/29 contestaron que se sentían aliviados, además de que ninguno contestó sentirse enojado o triste.

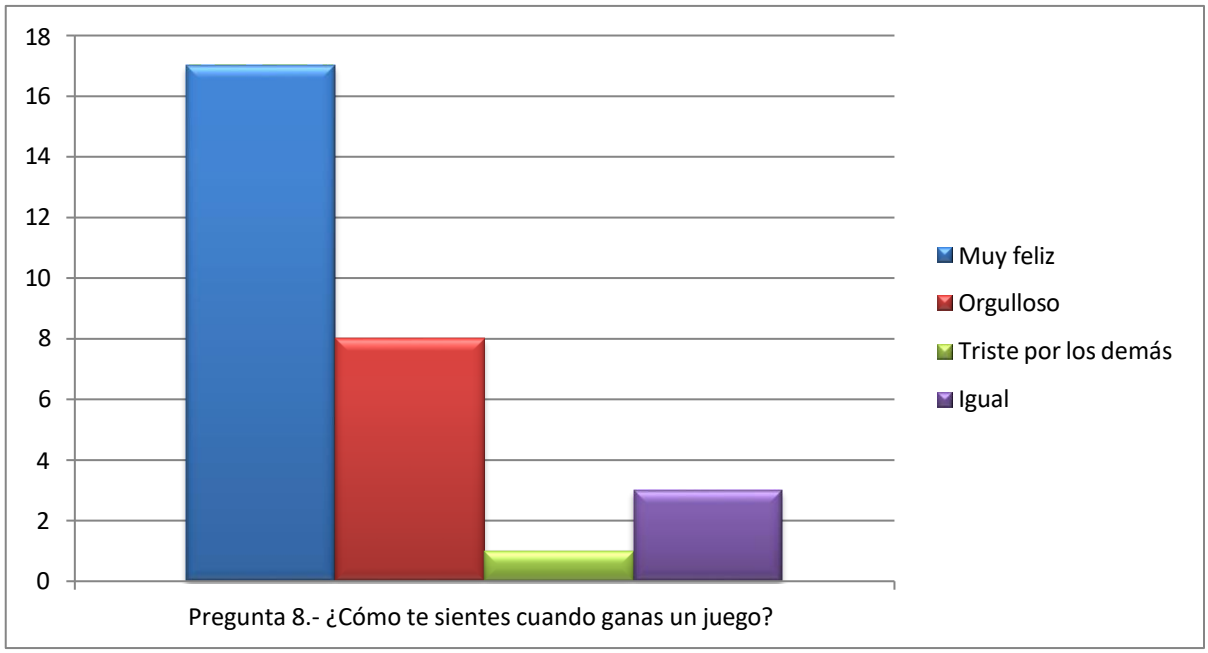


La pregunta 6 fue: Cuando alguien te dice algo que no te gusta, ¿Cómo te sientes? 13/29 alumnos contestaron que no les importa, 10/29 contestaron que se sentían enojados, 3/29 se sentían tristes y 3/29 contestaron que lo entendían.



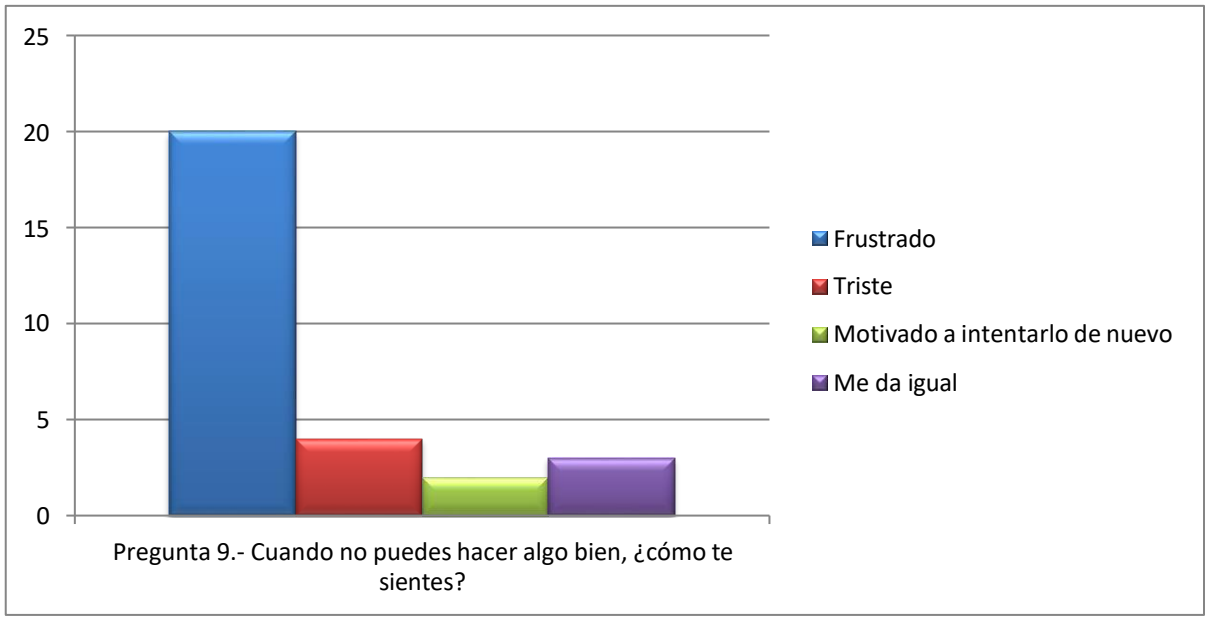
La pregunta número 7 fue: ¿Qué haces cuando te sientes enojado? 10/29 alumnos contestaron que se tranquilizan respirando de una manera controlada,

8/29 alumnos eligieron tomar distancia de los demás e irse solos, 6/29 eligieron que buscan a alguien para hablar y 5/29 alumnos dijeron que gritan o lloran para desahogarse.

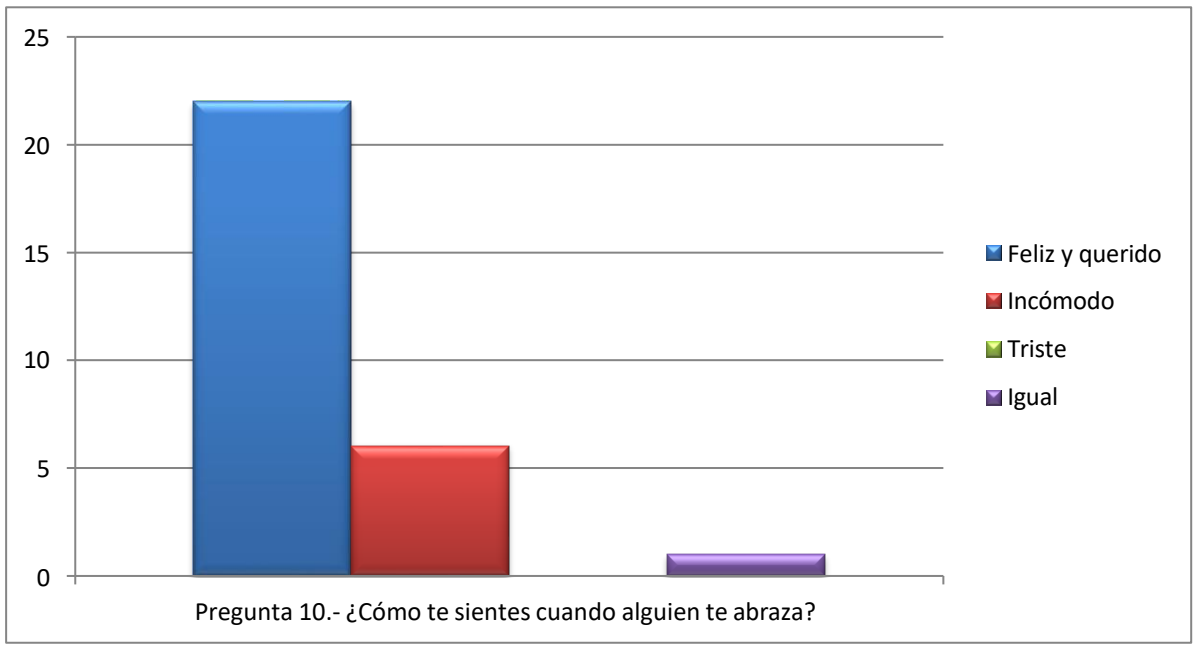


La pregunta número 8 fue: ¿Cómo te sientes cuando ganas un juego?, pudiendo ser dentro de las clases de educación física, algún video juego o juegos con sus amigos. 17/29 alumnos escogieron que se sentían muy felices, 8/29 eligieron sentirse orgullosos, 3/29 se sentían iguales y 1/29 escogió sentirse triste

por los demás.



La pregunta 9 fue: Cuando no puedes hacer algo bien, ¿Cómo te sientes? 20/29 alumnos eligieron la opción de sentirse frustrados, 4/29 escogieron sentirse tristes, 3/29 les daba igual y no le tomaban importancia al asunto y 2/29 alumnos se sentían motivados a intentarlo las veces que sea necesario.



La pregunta número 10 fue: ¿Cómo te sientes cuando alguien te abraza? 22/29 alumnos escogieron la opción de sentirse felices y queridos, 6/29 se sienten incómodos, 1/29 se siente completamente igual y 0/29 alumnos se sentían tristes.

Esta grafica fue hecha con el plan de recaudar información básica sobre cómo mis alumnos responderían ante estas situaciones que pueden presentarse en cualquier lugar y cualquier momento, compartiendo cómo ellos reaccionan ante cosas o personas que los hacen sentir mal, cuanta empatía demuestran, cuanto orgullo sienten, de qué manera se sienten al ser ayudados por alguna persona, qué decisiones toman al realizar algo difícil, etc. Todas estas respuestas y emociones fueron de gran ayuda para comprender en ciertos puntos las posibles situaciones y pensamientos que los alumnos realizan al participar en las clases de educación física, siendo en ocasiones bastante competitivos, poco empáticos e incluso provocan molestias entre sus compañeros.

Revisión teórica.

En el siguiente apartado se presentarán las teorías las cuales sustentan el informe de prácticas y estarán relacionados con las actividades de relajación y el control del estrés.

La relajación es uno de los estados de ánimo que mayor impacto tiene para nuestra salud y bienestar, pero es de los menos cuidados por la sociedad. (Bernabé, M. 2024).

Naturalmente los humanos descuidamos la relajación, ya que, en nuestras sociedades y culturas, tiene mucha importancia el hacer algo que se crea “productivo”, por lo que utilizar el tiempo para la relajación no es tan común. El sentir es algo natural para todos los humanos, las emociones son respuestas

neurológicas a los estímulos externos o internos que podemos percibir en el día a día, es por esto que es sumamente importante que, a lo largo de nuestro crecimiento, aprendamos lo que significa tener una relajación mental optima, para así poder despejar nuestra mente y pensamientos, buscando alcanzar un estado más consciente y tranquilo ante adversidades.

Por esto mismo los seres humanos han creado distintas actividades las cuales tienen con finalidad encontrar la relajación de la mente y el cuerpo, existiendo muchas maneras de conseguirlo.

La teoría “Técnicas de relajación, Guía práctica” es en la que principalmente me basé como inicio para la realización de mi proyecto.

“La relajación es uno de los estados de ánimo que mayor impacto tiene para nuestra salud y bienestar, pero es de los menos cuidados por la sociedad”. (P. Monica, 2000, cómo se citó en Morales A. 2015).

Como anteriormente se mencionó la relajación es un estado de paz y tranquilidad mental y físico, el cual ha sido descuidado por la raza humana, dentro de las diversas maneras en las que podemos conseguir la relajación, encontramos esta teoría, la cual nos habla sobre como la relajación tiene un gran impacto en la mente y la salud de las personas, ya que generan beneficios a corto y largo plazo en cada una de las personas. Estos beneficios pueden abarcar sobre el mejoramiento de la salud, la prevención de enfermedades, una mejor calidad del sueño, mayor concentración en las actividades que se realicen diario y en caso de los infantes, ayuda con la concentración y agiliza el aprendizaje de nuevas informaciones.

También nos habla sobre las conductas de acciones observable, en donde hace referencia a que las personas creamos una forma de pensar y ser por medio de la observación del ambiente en donde nos rodeamos, por lo que en base a esto la estructura de nuestros pensamientos se mantiene sólida y poco flexible, haciendo que esto muchas veces sea algo negativo para nosotros mismos, ya que si no se obtienen herramientas o conocimientos sobre como expandir nuestros pensamientos y liberar la mente a nueva información, el estrés inminente cada vez será mayor, al punto de generar sobre pensamientos y posiblemente hasta enfermedades como la ansiedad o la depresión.

Además, nos dice que para muchas personas el relajarse es “no hacer nada”, pero se ha demostrado que no funciona para todas las personas, por lo que existen diversas opciones las cuales son consideradas técnicas de relajación y están destinadas a brindar paz física y mental a las personas.

La creencia de que solo importa el trabajo o el estudio es uno de los pensamientos más comunes en el mundo, esto llega a convertirse en algo sumamente peligroso, ya que, sin importar el país o la cultura, el ser humano es una misma especie por lo que muchas personas alrededor del planeta son afectados al padecer estrés de manera habitual en su vida.

En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78 como se citó en Aguilera, M. P., Rojas, Y. H., & Leyva, E. S. (2021).

Como sociedad estábamos muy acostumbrados a evitar hablar, compartir y aprender sobre la salud mental, ya que el hecho de mencionarlo te hacia ver “débil” o con “problemas mentales” lo cual era algo negativo principalmente para las generaciones que poco a poco iban creciendo. Es por esto por lo que aún en nuestra actualidad el darle la importancia necesaria a cómo enseñar sobre las mejores maneras de alcanzar y mantener una mente sana, todavía es mínima.

Como docente y ciudadano el cual es de una generación nueva, creo firmemente que darle la importancia de lo que es el estrés y poder controlarlo desde la infancia es fundamental, es por esto que en mi escuela de prácticas quise aplicar ciertas actividades las cuales lo que buscan principalmente este esto, controlar el estrés por medio de actividades que sean las más eficaces para cada niño y niña.

También es importante mencionar que el estrés está en cualquier medio y cualquier ambiente, inclusive en ambientes educativos. Por lo que los estudiantes son un rango de la población en todo el mundo el cual es más afectado dentro de las problemáticas del estrés, ya que la exigencia en la educación es buena, pero en exceso puede traer complicaciones más a futuro.

“Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo el examen (Bellido, R, Quispe, F, Reyes, Q., & Peralta, M. J. L., 2023, p. 2)

“Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación le puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo de manera transitoria”. (Lazarus y Folkman, 1984 como se citó en Blanco, G., Angulo, Y., Contreras, J., Pacheco, Y., & Vargas, V. (2012).

Es por esto también que el estrés puede y llega a afectar significativamente a los alumnos, en corto, mediano y largo plazo, haciendo que el deceso escolar siga siendo común dentro de los sistemas educativos de nuestro país.

“Las consecuencias de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78 como se citó en Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020)

Ahora bien, como ya se ha mencionado con anterioridad, las afectaciones que genera el estrés no solo son psicológicas y emocionales, también pueden llegar a convertirse en físicas.

Amutio Kareaga (2002) afirma que “es un hecho constatado que muchas enfermedades son agravadas (y algunas veces provocadas) por altos niveles de estrés crónico que se manifiesta a nivel somático (tensión muscular, presión arterial alta, taquicardia, etc.), en forma de emociones negativas (ansiedad, hostilidad, depresión), y cognitivo (excesiva preocupación y pensamientos negativos, obsesiones…)” (p. 20).

Esta es otra de las razones por las cuales es tan importante que los humanos aprendamos a cualquier edad a controlar nuestros niveles de estrés, ya que, si no lo podemos conseguir, obtendremos como resultado problemas graves que a largo plazo empeorarán, siendo un veneno en nuestro cuerpo que solo está ahí para destruirnos.

Esto no quiere decir que el estrés es algo que no debería existir o que es algo antinatural, ya que es algo que los seres humanos e incluso otras especies han demostrado padecer esto. Por lo que hay que entender que existen diferentes tipos de estrés que podemos experimentar.

Berrío García y Mazo Zea (2011) señala que "Asimismo hay otra perspectiva, que se centra en la calidad o la naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo, denominado distrés, o positivo, denominado eustrés" (p.68).

En los seres humanos un nivel de estrés controlado ayuda a la concentración, ayuda a generar una buena adaptación a los estímulos que se están recibiendo en armonía, todo esto mientras se respeten los diferentes parámetros fisiológicos y psicológicos en este caso de los estudiantes.

En caso contrario, cuando las respuestas que se esperan son insuficientes o muy por encima de lo esperado llegando a ser exageradas, es muy probable que sea porque los estímulos no fueron los adecuados para el alumno, ocasionando así problemas físicos y mentales. Por lo que hay que saber identificar y aprender a utilizar el estrés a nuestro favor.

Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007) afirma que "es sabido que el estrés está presente en casi todas las actividades y contextos en los cuales se desenvuelve el ser humano" (p.14).

Siendo el estrés algo normal en nuestro día a día desde pequeños, por esto es fundamental cómo aprender a controlar y reducir los niveles de estrés desde la infancia, siendo esto algo positivo para los seres humanos, ya que esto ayudará a lo largo de toda su vida. Además de que nos ayuda a tener un mejor control de nuestro entorno, hasta donde tengamos la posibilidad del control.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como "el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera" (p.44).

El control continuo de nuestro entorno nos ayuda a poder utilizar el estrés a nuestro favor, pero cuando el esfuerzo que se realiza va más allá de nuestras capacidades se generan los problemas, ya que el estrés comienza a tomar una perspectiva mucho más negativa.

Lazarus y Folkman (1986) describen el afrontamiento como "esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.164).

Para poder afrontar el estrés debemos primero aprender cómo identificarlo y que es lo que lo está generando, para esto la persona, en este caso el alumno aprenderá a identificar las distintas emociones que pueda percibir en el "ahora",

haciendo una relación de esto con los estímulos externos que lo están generando. Además de que recibir el apoyo de las personas es de gran ayuda también para poder encontrar la relajación.

"El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento" (Sandín, 2003, p.33).

De esta manera podemos entender que las personas necesitas la socialización como una base en nuestras vidas, ya que gracias a esto entendemos cómo funcionan las sociedades, como nuestras acciones generan consecuencias, el debemos comportarnos de maneras adecuadas para no dañar a terceras personas. No obstante, las personas tienen la libertad de acudir al apoyo social para poder afrontar el estrés, de manera que se puedan utilizar los recursos emocionales como el apoyo entre personas, recursos instrumentales los cuales son materiales que ayudan con el afrontamiento o también los recursos informativos, los cuales pueden ser libremente consejos de personas las cuales tengan mucho más conocimiento sobre el tema a tratar y sean de gran confianza.

Debido a esto el buscar un estado físico y mental de relajación es fundamental, ya que no solo se trata de no hacer nada, sino que tiene un proceso el cual es importante seguir para que pueda funcionar de una manera completamente adecuada.

La relajación es superar la idea de un simple descanso y recuperación; es una puerta a la entrada para el descubrimiento de sí mismos, en la que la persona se libera de la actividad febril mecánica y automática. (Blay, 1989, p.1).

Por esto mismo, debemos de tomar un tiempo necesario para alejarnos de la rutina, dejar que nuestro cuerpo pueda realizar algo diferente a lo que no estamos acostumbrados, teniendo una positividad a corto, mediano y largo plazo con las actividades o métodos de relajación.

Los métodos de relajación son procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en la persona una desconcentración muscular y psíquica por medio de ejercicios específicos que a su vez producen un tono de reposo que es la liberación física y psicológica. (Geissmann & Durand, 1972, p. 150)

Estos procesos y procedimientos no tienen ninguna otra finalidad más que ayudarnos de manera positiva, haciendo posible que poco a poco encontremos dentro de nosotros la paz y nuestro yo tranquilo.

El estrés puede ser controlado por medio de la relajación, pero para conseguir relajarnos, hace falta conocer diferentes métodos, actividades y estrategias las cuales favorezcan el aprendizaje de esto mismo. La relajación mental está directamente relacionada con la relajación física, por lo que, si una de estas dos no se encuentra en condiciones de relajación, la otra parte tampoco será capaz de obtenerla.

Debido a esto, es importante ir buscando el control de nuestra mente y favorecer la relajación desde edades tempranas, siendo así de gran ayuda mientras aún las personas son estudiantes, ya que en el ámbito académico la relajación tiene muchos beneficios que afectan positivamente y de manera directa a los estudiantes.

Hewitt (1986), Louie, (2001), Wencai et al. (2005) y Sarang & Telles (2006) mencionan que la relajación puede conducir a "una mejora general del funcionamiento del organismo".

Podría decirse que el cuerpo humano es una máquina, la cual tiene un correcto funcionamiento gracias al organizo el cual podríamos considerar un motor, en el cual dependiendo de nuestro estado físico y mental sí afecta directamente al organismo, haciéndolo funcionar de manera mejor o peor.

En el caso de los estudiantes el estrés en exceso perjudica en la atención y comprensión de los estudiantes, nublándoles el pensar y la comprensión de lo que se les explica. Pero si se controla el estrés con actividades de relajación, esto puede ayudar en gran medida, ya que puede ayudar a comprender mucho mejor algún tema.

Gracias al control del estrés, otro de los beneficios obtenidos es obviamente la autorregulación propia, en donde nosotros como individuos podemos controlar nuestro pensar y nuestro actuar, haciéndonos más efectivos en las tareas a realizar.

Edmonston (1981), Lopata (2003) y Flook et al. (2012) destacan que la práctica "incrementa la autorregulación y función ejecutiva"

Siendo la regulación de nuestras emociones y decisiones, un indicio de que como seres humanos vamos mejorando progresivamente, ya que las personas al estar conscientes pueden evitar agravar situaciones, en las cuales la resolución es primordial.

Otros de los beneficios que podemos obtener de la regulación y control de nuestro estrés, es el aumento de los niveles de creatividad, al estar plenamente conscientes de nuestra mente y del mundo que nos rodea, la creatividad fluye de mejor manera, ya que no nos impide el estrés tener bloqueos creativos, ayudándonos a resolver de otras maneras diferentes situaciones cotidianas.

Siendo estos algunos de los muchos beneficios que pueden obtenerse solo con aprender a relajar nuestra mente cuando el exceso de estímulos comienza a afectarnos.

Amutio Kareaga (2002) afirma que "la adquisición de habilidades de relajación debe tener un efecto preventivo y terapéutico considerable" (p. 19).

Siendo la relajación la principal forma en la que nosotros mismo podemos aprender a controlar lo que sentimos y canalizarlo de distintas formas, siendo estas las más efectivas para cada tipo de persona, ayudando como se dijo con anterioridad, a prevenir el desarrollo prematuro de las distintas afecciones tanto físicas como sociales y mentales.

Podemos comenzar con ¿Cómo funcionan las técnicas de relajación?, pues según el autor:

Benson (1975) describe la "Respuesta de Relajación" como un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta de estrés incluyendo la disminución de la tasa cardíaca

y respiratoria, reducción de la presión arterial, disminución de la tensión muscular. (p. 73).

Debido a la disminución de la activación fisiológica, la actividad cognitiva es decir mental, disminuye los pensamientos que puedan estar provocando el estrés, siendo así que emocionalmente se genera una respuesta de ausencia de estrés, esto obviamente a corto, mediano y largo plazo, dependiendo de la persona y como su propio cuerpo y mente reaccionan a las actividades.

Amutio Kareaga (2002) señala que "las técnicas de relajación tienen efectos diferentes, funcionan de forma distinta para cada individuo, y son adecuadas para afrontar diferentes problemas" (p. 19)

La relajación nos permite obtener una respuesta de la disminución del estrés inmediata de la propia persona, lo más común es que al realizar las actividades que nos causen un placer y relajación nos ayudan a disminuir significativamente el estrés, pero las personas con el tiempo las van dejando de lado al no tener que recurrir a ellas por tiempos muy prolongados, haciendo de esto algo beneficioso, ya que las personas se quedan con el aprendizaje de qué técnica es la mejor para ellos y pueden continuar con su vida normal y solo en situaciones necesarias recurrirían a cualquier técnica que puedan realizar en periodos cortos de su día.

Las siguientes teorías son las que fundamentaron las distintas actividades que implementé para mi grupo foco:

"Influencia del estrés psicológico y la actividad física moderada en la reactividad cardiovascular" *(Milagros L, Yandy García Á, 2018)*

León Regal, M. L., & García Álvarez (2018) señalan que "algunos estudios han demostrado y apoyando los beneficios de la actividad física en el mantenimiento de un estado de salud fisiológica y psicológicamente óptimos, incluyendo la respuesta cardiovascular al estrés agudo" (p. 224).

Si mantenemos constantemente un estado de salud mental y emocional óptimo para poder prolongar la vida y no solo eso, sino también gozar de salud por muchos años más.

León Regal y García Álvarez (2018) señalan que "*las investigaciones han mostrado que el estrés psicológico puede ser atenuado por un número de factores entre los que se incluye la práctica de ejercicio físico." (p. 225).*

León Regal y García Álvarez (2018) afirman que "uno de los beneficios más significativos asociados con los ejercicios aeróbicos es la atenuación de la respuesta cardiovascular durante el estrés psicológico y la recuperación de este." (p. 225).

El ejercicio físico dentro de nuestras vidas tiene demasiados beneficios, por mencionar algunos como un buen estado cardiovascular, ayudando a oxigenar mejor todos los órganos y tener una buena circulación sanguínea, otro de los beneficios directos del ejercicio aeróbico es la reducción del estrés psicológico.

León Regal y García Álvarez (2018) mencionan que "los individuos entrenados aeróbicamente han mostrado una atenuada reactividad y recuperación de la frecuencia cardíaca y la presión arterial y baja reactividad de cortisol frente al estrés mental agudo". (p. 227).

"Técnicas para el control de la activación: respiración".

Chóliz (2005) explica que "la respiración puede considerarse como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo. Mediante el intercambio de gases se produce tanto el aporte de oxígeno necesario para las funciones celulares, como la expulsión de los que se generan en dicha combustión." (p. 35).

Para muchos seres vivos el respirar aíre es el soporte vital principal para poder vivir, para nosotros los humanos es indispensable el respirar, ya que por medio de este proceso nuestra sangre se oxigena y pasa por todos los órganos de nuestro cuerpo, haciendo que estos funcionen y se mantengan vivos, este proceso ayuda a que nuestro cuerpo funcione, pero dentro de la respiración existen diferentes beneficios los cuales dependiendo de la frecuencia y profundidad de la respiración podemos obtener.

La respiración puede cambiar dependiendo de qué forma tenga que adaptarse, esto gracias a las necesidades que el organismo exija. Pero es importante comenzar a controlarlo.

Chóliz (2005) afirma que "el entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol

emocional, tales como meditación, yoga, o las propias técnicas de relajación." (p. 101).

Debido a que la respiración puede depender de las adaptaciones de las exigencias del organismo, tanto fisiológicas como mentales, es importante poder tener control de esta misma, existen muchas técnicas las cueles son similares, pero tienen sus diferencias marcadas, en este caso me concentré más en la meditación.

Al respirar se activan un grupo de músculos en la caja torácica, dentro de estos músculos podemos encontrar el diafragma, los músculos intercostales, músculos rectos y transversos del abdomen, serratos, trapecios y oblicuos. Existen distintas formas para realizar la respiración.

Chóliz (2005) señala que "teniendo en cuenta la musculatura implicada y las zonas donde se concentra el aire inspirado se suele distinguir entre tres tipos de respiración: costal, diafragmática y abdominal." (p. 88)

Chóliz (2005) describe que respiración costal. La mayor parte del aire se concentra en la zona clavicular y de las costillas superiores, por lo que llega a producirse una ventilación completa y gran parte de los músculos de la respiración". (p. 89).

Esta es de las respiraciones más comunes, en donde puede generar tensión en el cuerpo al no ser profunda el cuerpo genera movimientos cortos y teniendo un ritmo más rápido.

Chóliz (2005) explica que "respiración diafragmática. En este caso se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente". (p. 90)

Es la más adecuada e idónea, ya que no genera una tensión excesiva corpórea, ayudando así a que sean más fluida y controlada. Además de que el control de esta respiración es sencillo y no requiere de un demasiado esfuerzo.

Chóliz (2005) señala que "respiración abdominal. El tórax permanece inmóvil y es el abdomen quien demuestra una extraordinaria movilidad. Es el tipo de respiración utilizado por los bebés y por los adultos cuando se encuentran tumbados". (p. 90).

Este tipo de respiración es buena y efectiva, pero es menos idónea que la respiración diafragmática, como se mencionó se utiliza más cuando se está reposando "tumbada". Además de que en términos más sencillos es respirando extendiendo la barriga.

Estos tipos de respiración son los básicos que como seres humanos podemos realizar sin mucha complejidad, pero esta técnica de relajación no solo es respirar y ya, sino que lleva un proceso, el cual es importante seguir para poder realizarlo de una manera adecuada.

Chóliz (2005) describe que "una serie de ejercicios consiste en la repetición de una secuencia de inspiración-pausa-espiración-pausa teniendo en cuenta

variables tales como la profundidad, flujo de aire continuo o entrecortado, rapidez, espiración nasal o bocal". (p. 98).

Al realizar ejercicios de respiración, es importante llevar cierto ritmo, profundidad y fuerza, en el caso de la actividad con el grupo foco los trate de guiarlos al realizar la actividad, de forma en la que se realizaban respiraciones rítmicas controladas y respiraciones contadas.

"Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado" (Luis A. Oblitas G, 2019)

Oblitas (2019) define el mindfulness como "prácticas específicas utilizadas para enfocar la atención de una persona (meditación, yoga, respiración, concentración de un solo punto, en un objeto, etcétera) y se caracteriza por la intencionalidad y la observación sin prejuicios de la experiencia" (p. 42).

El mindfulness es una práctica la cual está diseñada para que las personas puedan desarrollar y reforzar la habilidad de poder concentrarse en un cierto punto o actividad, esta regulación de la atención tiene como propósito reducir el estrés generado por cualquier cosa en la vida de las personas, ya que enfoca toda la atención de la mente, despejándola de cualquier pensamiento que esté causando ánimos bajos.

Martínez, B. (2015) señala que "por lo general tenemos el cuerpo en un sitio y la mente en otro. El cuerpo está comiendo, sentado delante de alguien que habla, conduciendo o haciendo cualquier otra cosa y la mente está de "viaje". (p. 23).

Es muy común que nosotros como personas y gracias a los distintos estilos de vida que tenemos ocasiona el no tener la mente activa en el “ahora”, haciendo que por defecto pensemos en cosas que generalmente nos preocupan o tenemos algún pendiente.

En caso de los estudiantes, es común que su mente sea aún más dispersa, ya que pueden estar pensando alguna otra cosa o incluso su imaginación puede ser parte de su desconcentración, pudiendo ser dentro del aula o fuera de esta, además que los alumnos han demostrado en distintas ocasiones sentir culpas al asumir e imaginar cuestiones las cuales desconocen su respuesta, siendo lo más común asuntos con sus propios amigos, compañeros, maestros o incluso sus propios padres.

Goyal, Singh y Sibinga (2014) indican que “los estudios han demostrado la eficacia del entrenamiento en MindFulness en la disminución de los síntomas de los trastornos psicológicos comunes, como el estrés, la ansiedad y la depresión” (p. 1).

Martínez, B. (2015) explica que “el mindfulness es el método que permite romper esos círculos y entrar en un estado en donde somos libres para elegir lo que queremos vivir nuestra vida y donde podemos realmente comenzar a vivir con plenitud y conexión con los demás”. (p. 35).

“Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Una revisión sistemática” (aballe n. 2023)

Koeneman (2011) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica un gasto energético por encima de los niveles de reposo. Abarca ampliamente el ejercicio, los deportes y las actividades físicas realizadas como parte de la vida diaria, el ocio y el transporte activo”. (p. 12). Como se menciona en “Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes. Una revisión sistemática” (Aballe, 2023, p. 7)

El estado anímico y la salud física mejoran con el constante movimiento del cuerpo humano, para que nuestro sistema no se deteriore con rapidez es importante seguirnos moviéndonos, cargándole un poco de esfuerzo a nuestros movimientos, además de esta mejora física podemos encontrar una mejora en el estado de ánimo, por lo que este esto beneficio por el cual el movernos ayuda a todos de una cierta manera.

Kleppang et al. (2018) afirmaron que “esta asociación positiva ya se había demostrado en otros estudios donde asociaban la práctica de la actividad física con mejoras en la felicidad y con menores de síntomas de depresión” (p. 6).

Una actividad física de lo más común que podemos realizar es el baile, ya que nos genera movimientos corporales los cuales nos ayuda a tener un gasto enérgico e incluso un incremento de dopamina lo cual es beneficioso para el estado emocional.

Cuando se habla de baile nos referimos a realizar movimientos corporales, los cuales tienen y siguen un ritmo, comúnmente es acompañado por distintos tipos de música, pero es necesario plantear que al ser movimientos que generan gastos energéticos del cuerpo debe considerarse como una actividad física, además de influir directamente en mecanismos como la respiración y la sudoración del cuerpo. En educación física se plantea trabajar realizando actividades físicas, pero el baile no es algo tan común que se practique en las clases, pero pueden llegar a implementarse de ser necesario por el grupo y con objetivos específicos.

Fernández (1999) define la danza como "un medio capaz de expresar las emociones y los sentimientos mediante la sucesión de movimientos organizados que dependen de un ritmo" (p. 17).

El baile junto con la música son formas en las que el ser humano puede expresarse mejor con la sociedad, además de que es un lenguaje en el que prácticamente todas las culturas de todos los países en el mundo realizan de cierta manera su propio estilo de música y danza.

Burkhardt y Brennan (2012) describen la danza como "forma universal de expresión cultural que reúne la actividad física, la interacción social y musical, la creatividad y la expresión corporal y emocional" (p. 9).

Además de influir de manera positiva en el físico de las personas, el baile puede ser también un tipo de intervención positiva para la expresión de emociones y liberación del estrés. Ayudando así a que nuestro propio ser pueda alcanzar un estado de paz físico, mental y emocional.

Dimidjian et al. (2003) indican que existen evidencias sobre los beneficios que la danza puede aportar a nivel mental ya que, a través de la música y la coordinación de pasos, mejora la concentración y esto influye indirectamente en los procesos psicológicos". (p. 45).

El baile o danza nos permite desarrollar diferentes aptitudes físicas y emocionales, haciendo de nosotros una mejora como ser humano con algo "simple", pero es importante que se tenga constancia para que esto mejore mucho más.

Coaten y Newman-Bluestein (2013) afirman que "la danza se considera la única forma de arte basada en el movimiento corporal que fomenta la integración y construcción de los procesos cognitivos, las emociones y la identidad del yo a través de la experiencia y conciencia del cuerpo vivido". (p. 9).

Debido a esto se puede estar seguro de que el baile o danza anteriormente se ha demostrado que tiene efectos positivos en la reducción del estrés de una persona ya que es un método en el cual las personas pueden ser capaces de afrontar sentimientos los cuales podrían ser difíciles o complicados de aceptar y/o expresar, al intentar otras maneras. También es importante mencionar que el baile pude realizarse en forma individual y en pareja o con más personas, al tener distintas formas de ser realizado se trabaja además la convivencia social, los lazos entre las personas que bailen o dancen, con el tiempo ayuda a generar un acercamiento sano y respetuoso, generando un clima social ameno en donde el respeto, cariño y diversión lo cual en las clases es fundamental.

Ma, Hagquist y Kleppang (2020) encontraron que "las personas que participaron en la actividad física durante su tiempo libre de forma diaria, semanal

o mensual tuvieron probabilidades sustancialmente menores de sentirse deprimidos con frecuencia en comparación con aquellos que eran físicamente inactivos" (p. 2).

"Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la implementación de un proceso de musicoterapia en una muestra de trabajadores del programa crea-idartes" (julián ernesto l, 2020)

Sharma y Jaddev (2012) encontraron que "el uso de la musicoterapia contribuyó a un aumento significativo de la autoestima" en estudiantes con baja autoestima y estrés académico (p. 53).

La música es una manera en todo nuestro planeta en donde podemos expresar nuestros sentimientos, alejarnos de los malos pensamientos y practicar actividad física con diversión y goce. Estudios alrededor del mundo se han realizado estudios en los cuales nos arrojan que gracias a la música la autoestima, los sentimientos y una mejora en la mente positiva.

Dentro de los beneficios de la música, por subsecuente tenemos una naturaleza de imitar sonidos, por lo cual el canto es de las herramientas principales con las que acompañamos la música e incluso las podemos crear.

González (2019) señala que "en lo referente al canto se ha encontrado una asociación de esta práctica con cambios en el estado de ánimo, en los niveles de estrés, disminución en los niveles de cortisol, así como reducción del afecto negativo y aumento del afecto positivo" (p. 18).

Como antes se mencionó, la música es algo que existe en todas las culturas del mundo, ya que al ser una forma de arte nos ayuda a poder expresar sentimientos y compartir sensaciones con los demás. Se ha demostrado que cuando escuchamos alguna canción, nuestro corazón intenta imitar el ritmo de la música, haciendo de esta manera una conexión corporal con la música y sin darnos cuenta, además de que al existir infinitos tipos de géneros musicales, nuestra mente elige alguno en específico el cual nos ayude a ser felices.

Cuando escuchamos música que nos gusta, nuestro cerebro asocia esto con alegría y goce, nuestros niveles de cortisol (el cual es la hormona que se libera por el aumento del estrés) baja, ayudando así a poder tranquilizar la mente y relajar nuestros pensamientos, esto no solo sucede con la música, sino también con el canto.

Davidson y Emberly (2012) afirman que "los beneficios resultantes del canto suelen prolongarse a lo largo de la vida de las personas. Es así como el canto cumple un importante papel en la identidad y expresividad personal y social" (p. 9).

Ahora bien, la música es una herramienta de gran ayuda para la reducción del estrés mental, la cual podemos acompañarla libremente con el canto, ya que al querer participar en la canción, tratamos de seguir la letra, tonos y ritmos que podemos escuchar en las canciones, haciendo de esto una práctica física, ya que aunque no pueden ser movimientos muy abruptos o moviéndonos de un lado a otro, el cantar implica modificar la respiración, la tensión de las cuerdas vocales y al mismo tiempo se activas múltiples músculos del tórax.

“El canto es un fenómeno transcultural que permite el involucramiento de las personas en diversos rituales sociales donde se remueven barreras en torno a quienes cantan y quienes escuchan, y en torno a quienes son profesionales o aficionados” (Potter & Sorrell, 2012).

El canto no solo es abrir la boca y hacer ruido, conlleva un esfuerzo así sea lo más mínimo, y al ser humano le agrada cantar, ya que es una forma muy sencilla de trasladar un mensaje y la música a todas las partes del mundo.

A muchas personas en nuestra sociedad les da vergüenza el cantar, ya que piensan que por no “saber” cómo cantar como profesional los demás se pueden burlar o juzgarlo de manera negativa, pero es importante conocer que casi todos podemos cantar, solo que no tenemos el conocimiento de que nuestras voces alcanzan un punto máximo y mínimo de notas musicales.

Pero el cantar también es una herramienta la cual nos ayuda mucho en la reducción del estrés mental, ya que podemos liberar nuestros sentimientos ya sean positivos o negativos por medio de respiraciones, gritos o liricas.

Clift y Hancox (2010) señalan que “el canto puede brindar a las personas una oportunidad para expresar emociones profundas y favorecer la conexión social, sirviendo como medio para comunicar aquello que no puede ser expresado con palabras” (p. 104).

Cronograma de aplicación de estrategias.

Fases.	Actividad.	Fechas de aplicación.	Propósito.	Aprendizaje esperado.
Secuencia didáctica 1.	Relajación con respiración.	Viernes 29 de noviembre 2024	Promover un estado de calma y bienestar físico y mental a través de técnicas de respiración que ayudan a reducir el estrés.	Que los alumnos aprendan a relajarse en cualquier lugar y cuando lo necesiten al realizar técnicas de respiración con distintos ritmos y profundidades
Secuencia didáctica 2.	Mindfulness, adivina el sabor.	Lunes 02 de diciembre 2024	Promover un estado de atención plena con el acto de comer, conectando con todo lo que perciben nuestros sentidos.	Que los alumnos aprendan lo que es la atención plena y puedan disfrutar de lo que viven en el momento que ellos deseen, liberando su mente de pensamientos

				intrusivos o negativos.
Secuencia didáctica 3.	Karaoke de diversión.	Viernes 06 de diciembre 2024	Promover la relajación y la diversión al cantar canciones libremente con amigos y compañeros para la reducción considerable del estrés.	Que los alumnos desarrollen la libertad y la confianza de utilizar el canto como medio de expresión, para mejorar su estado mental y emocional, liberando el estrés acumulado.
Secuencia didáctica 4.	Bailes improvisados	Viernes 06 de diciembre 2024	Promover el bienestar físico, mental y emocional al realizar bailes de diferentes maneras y así se reduzca el estrés.	Que los alumnos aprendan y desarrollen su bienestar físico, mental y emocional por medio del baile.

Actividades implementadas en el plan de acción.

A continuación, se observarán y explicarán las distintas actividades de relajación dirigidas al aprendizaje del control del estrés en los alumnos de 5° A, de manera que ellos pudieran entender la importancia de poder controlar su estrés y muchas otras emociones, de esta manera, generando una convivencia social respetuosa y empática con sus amigos, compañeros, familiares y personas en general.

Con la ayuda y los resultados del diagnóstico previamente aplicado, se trató de buscar actividades las cuales tuvieran los propósitos de relajar la mente y el cuerpo de distintas maneras y gracias a esto ayudaría a la disminución del estrés y con esto ayudar a poder combatir la problemática inicial.

En estas actividades se decidió trabajar además la confianza, el compañerismo, el apoyo hacia los demás, la atención propia y clara, y aunque las actividades eran con el objetivo de reducir el estrés, opté por explicarles en un lenguaje básico y comprensible para ellos para que servía cada una de las actividades que realizaríamos y que ellos mismo podrían sugerir cambios pequeños dentro de estas, dándoles un poco de libertad creativa.

La Nueva Escuela Mexicana reconoce que todos los estudiantes deben de tener una educación integral en la cual se incluya el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales. Este tipo de enfoque considera la importancia de la gestión emocional y el bienestar del aprendizaje, lo cual implica proporcionar las herramientas necesarias para que los estudiantes se enfrenten al estrés, de manera que puedan reducirlo, todo esto pudiendo surgir y aprenderse en las instituciones.

Al momento de iniciar las sesiones en donde se realizaron las actividades de relajación, siempre les pedía a los alumnos que se colocaran en círculo al medio de la cancha, esto para darles los buenos días, tomarles lista y sobre todo aprovechaba para explicar de una manera breve los temas y actividades que se realizarían en ese día y el propósito que se deseaba alcanzar para beneficio de ellos mismos.

Después de explicarles de una manera breve lo que se vería en la clase, ahora sí pasaríamos a la explicación más detallada de las actividades, las cuales se realizaron en la cancha principal y en un salón de usos múltiples, las actividades podían realizarse en parejas, en equipos y de manera individual, todo dependía de las indicaciones y de la actividad.

Al finalizar las actividades se pedía que los alumnos nuevamente formaran un círculo, esto para poder compartir de manera libre y respetuosa lo que ellos experimentaron durante la sesión, además de que al final se les volvía a recordar el para qué les podían servir estas actividades, sus beneficios, lo importante que es el aprender a gestiona, controlar nuestro estrés y emociones, y que daños puede generarnos al no poder como relajarnos.

Todas las actividades fueron elegidas al ser beneficiosas para el control del estrés a cualquier edad, además de que no se necesitan muchos materiales, permitiéndoles a los alumnos realizarlas en casi cualquier lugar que estén, además de que tenían que ser divertidas y entretenidas para ellos.

Descripción de las actividades que se aplicaron con la finalidad de reducir el estrés y favorecer la relajación:

Periodo de prácticas: 19 de noviembre al 06 de diciembre del 2024			
Actividad.	Fecha.	Tiempo.	Descripción.
Relajación con respiración.	29 de noviembre 2024	15 minutos.	Se les pidió a los alumnos que se colocaran en círculo en medio de la cancha, en donde se acostarían boca arriba con los brazos y pies estirados. En medio del círculo se colocó una pequeña bocina la cual tocaba música de relajación, los alumnos tenían que estar en silencio, con los ojos cerrados y escuchando las indicaciones, las cuales eran sobre el ritmo y la profundidad de las respiraciones, también se apoyó con una relajación física-mental progresiva del cuerpo entero, comenzando desde los pies hasta la cabeza. Por último poco a poco se iba activando el cuerpo y la conciencia, escuchando las indicaciones, haciendo que los alumnos poco a poco iban levantándose hasta la posición de sentados, posteriormente se pidió que compartieran sus

			experiencias en cómo se sintieron al realizar la actividad y si ellos la ocuparan de nuevo.
Adivina el sabor.	02 de diciembre 2024	15 minutos.	En esta actividad (la cual trataba sobre la consciencia plena o mindfulness) se les pidió a los alumnos que eligieran a un compañero en el cual ellos confiaran, ellos se sentaban uno frente al otro, la actividad se realizaba por turnos, la actividad consistía en que uno de los alumnos se colocaría un paliacate en los ojos y estiraría una mano para recibir alguna comida la cual era diferente, con el objetivo de que pudieran aprender a focalizar su concentración por medio de su tacto, gusto y olfato, el otro compañero era el encargado de elegir la comida que se le daría y de ser posible podía darles pistas sobre lo que consumieron. Se priorizo que la mayoría de la comida fueran frutas, aunque también hubo gomitas y bombones. Después de un tiempo los compañeros cambiaban los roles y se realizaba el mismo proceso.

			Al terminar la actividad se les cuestionó a los alumnos de qué manera se sintieron al realizar la actividad, si pudieron olvidarse momentáneamente de cosas que les generaban estrés y si lo volvieran a aplicar con su familia o amigos.
Karaoke de diversión.	06 de diciembre 2024	30 minutos.	Esta actividad consistía en que los alumnos voluntariamente podían pasar al frente por parejas, tríos, cuartetos o en grupo un poco más grande a cantar la canción que ellos quisieran, mientras no tuviera palabras altisonantes o hicieran alusión a cosas ilegales, se contaba con una bocina y micrófonos, la actividad se realizó en un salón de usos múltiples para que el ruido no molestara en lo más mínimo a los demás grupos en clase. Los alumnos que no se encontraban en frente debían de estar sentados y apoyando a los participantes que estaban cantando. Al final de la actividad se les preguntó a los alumnos cómo se sintieron al cantar y divertirse, si

			lo hacían antes o si lo harían más constantemente al sentirlo necesario, pudiéndolo compartir con sus familias y amigos.
Bailes improvisados.	06 de diciembre 2024	25 minutos.	Al inicio de esta actividad se realizó un calentamiento previo para evitar cualquier tipo de accidentes o lesiones. En esta actividad se pidió a los alumnos que se colocaran en círculo al centro de la cancha en donde estaba una bocina, se les explicó que la actividad consistiría en que, dependiendo de la canción, el género y la manera en que ellos lo registraran y sintieran, iba a ser el tipo de movimientos que realizarían al bailar, pero la música estaría constantemente cambiando y haciendo esto mucho más entretenido y liberador para todos. Al término de la actividad se tomarían 5 minutos para tomar agua y realizar respiraciones controladas, además de que se les preguntó cómo se sintieron antes, durante y después de la actividad, si lo volverían a aplicar ellos mismos cuando lo

			necesiten y si lo compartirían con sus familias y amigos.

Una vez aplicadas las actividades previamente explicadas, analicé cada uno de los resultados de manera grupal y algunos de manera individual y gracias a esto pude darme cuenta los avances y las maneras en las que se pueden mejorar las sesiones y actividades, todo para poder llegar a los objetivos deseados.

Al incorporar estas prácticas en la vida escolar diaria, la Nueva Escuela Mexicana buscar formar y desarrollar individuos más completos, los cuales sean capaces de gestionar sus emociones e incluso resolver los desafíos que se presenten con resiliencia, de esta manera se promueve el crecimiento académico, la salud emocional y el bienestar de los alumnos en general.

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

En el siguiente apartado se conocerá cómo fueron implementadas las actividades que previamente se mostraron, las cuales están diseñadas para el control del estrés, favoreciendo la relajación mental y teniendo resultados instantáneos en los alumnos, estas actividades se trabajaron en la cancha y en un salón de usos múltiples.

El propósito del apartado es compartir el conocimiento del análisis del seguimiento y los resultados obtenidos de los alumnos al realizar las actividades y valorando los aspectos de estas, de manera que podamos entender de qué formas podemos ayudarnos y ayudar a las personas con su estrés gracias al nivel de efectividad de las actividades.

En cada una de las sesiones se les explicó de manera sencilla a los alumnos el para qué sirven las actividades a realizar, lo que es el estrés, el cómo podemos apoyarnos de hacer lo que nos gusta para poder tranquilizarnos un poco y a cómo fomentar la relajación en nuestra mente. Posteriormente se realizará la actividad y al mismo tiempo se les darán indicaciones de lo que deben hacer los alumnos, permitiéndoles además un espacio en donde ellos puedan sentirse tranquilos, seguros, libres y confiados. La evaluación será por medio de la observación, al notar de qué manera responde cada uno de los alumnos, física y mentalmente, así como también preguntas hacia los mismos alumnos sobre cómo se sintieron, puntos buenos y malos de la actividad y que le podrían cambiar.

Todo esto con el objetivo de que los alumnos puedan comprender no solo sus emociones, sino que también cómo pueden controlarlas, así como también el

desarrollo y la consciencia del aprendizaje de los grandes beneficios de las actividades de relajación en situaciones donde las necesites, adaptándolas a sus gustos, necesidades y las herramientas con las que pueden contar en cualquier momento. Se espera que los alumnos tomen a consideración los aprendizajes esperados y en el futuro de ser requeridos no solo los realicen, sino que los compartan a los demás para poder construir una cadena en donde las personas se apoyen mutuamente.

Las actividades que fueron implementadas con los alumnos se priorizaron que fueran de su agrado y que todas fueran diferentes, con el propósito de que ellos mismos elijan las que los divirtieron y relajaron más en una forma individual. Pero, además, se trató de fomentar en todo momento el respeto, el apoyo y la comprensión en la clase.

Actividades implementadas.

Título: Relajación con respiración.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Relajación, respiración y coordinación.

Intención didáctica: Que los alumnos conozcan una actividad utilizando diferentes tipos de respiración para lograr tranquilizar pensamientos negativos y relajar la mente en general.

Materiales o recursos: Una pequeña bocina.

Pautas por evaluar: Entendimiento de la actividad y resultados positivos de la misma.

El día viernes 29 de noviembre del 2024 se realizó la primera actividad de relajación llamada “Relajación con respiración”, el cual tuvo como intención que los alumnos pudieran conocer, entender y poner en práctica una actividad que les

ayude a poder relajarse por medio de algo sencillo como la respiración. Ya que mediante la realización de esta actividad los niños pueden entender que no necesitan de mucho para poder calmar su estrés, mejorando así su comprensión ante situaciones las cuales pueden tomar mejores decisiones al estar más en calma.

Esta primera actividad se realizó de manera individual, en el centro de la cancha de basquetbol, explicándoles previamente cómo consistía la actividad y para qué servía. Esta actividad tiene como finalidad que los alumnos vayan conociendo y adentrándose a una vida en la cual puedan compartir y realizar actividades de relajación, en esta ocasión la actividad a realizar son respiraciones, algo muy básico pero el cual puede ser de gran ayuda, ya que el respirar al ser algo tan indispensable es necesario poder controlarlo y realizarlo a frecuencias, profundidades y fuerzas específicas, ya que de esta manera podremos lograr un avance significativo en la reducción y control del estrés.

Los alumnos al estar en una edad temprana pueden realizar estos ejercicios con frecuencia, construyendo de esta manera un hábito saludable, el cual pueden compartir e incluso en el futuro enseñar a otras personas de diferentes edades.

Descripción.

Al llegar a la escuela y después de haber estado trabajando con el grupo foco de Quinto “A” les comenté que íbamos a realizar cada tercera semana actividades que nos ayuden a controlar nuestro estrés y nos ayuden con la relajación por lo cual llegando la tercer semana los saludé y comencé diciéndoles a los alumnos:

Buenos días niños, espero que estén bien, el día de hoy como ya les había comentado en las clases anteriores, comenzaremos a trabajar con actividades de

relajación, en esta primera clase realizaremos ejercicios de respiración, entonces nada más tomo lista y al final les indico cómo vamos a empezar. ¿Se entendió?

Alumnos: ¡SIII profe!

Al terminar de tomar lista, les pedí a los alumnos que se posicionarán al rededor del círculo que se encuentra en el centro de la cancha de basquetbol.

Desarrollo.

Profesor: Bueno niños, quiero explicarles que son y para que nos sirven y servirán las técnicas de respiración ¿Okey?, bueno, comenzando quiero que sepan que a lo largo de su vida van a experimentar el estrés, en algunas ocasiones en bajos niveles y en otras ocasiones altos niveles, por cualquier cosa, por lo que el relajar su mente es lo que quiero que aprendan y busquen la mejor manera que les funcione a cada uno de ustedes. Bueno, las técnicas de respiración como su nombre lo indican, son respiraciones las cuales se hacen de maneras específicas para que su cuerpo vaya relajándose poco a poco y esto ayudará que su mente también lo haga, además que al mismo tiempo empezaremos a visualizar escenarios que nos tranquilicen y hagan felices.

Alumno 1: Profe ¿Y eso cuando o donde lo podremos hacer?

Profesor: Bueno esa es una de las ventajas que tiene esta actividad en específico, ustedes pueden realizarlo casi en cualquier parte, o único que tienen que hacer es buscar un lugar en donde se sientan cómodos y tengan un poco de

privacidad, puede ser en su cuarto, la sala de su casa, alguna banca de la escuela o de la calle, pero deben de tener cuidado de que no estén en algún lugar de riesgo.

Alumnos: ¡Ooooohhh entonces se puede en casi todos los lugares que estemos!

"Foto de actividad de relajación con respiración."

Actividad implementada.

A continuación, les pedí que en el lugar que estaban se acostaran con su cabeza al centro y boca arriba, yo complementé la actividad colocando un celular con música y sonidos relajantes al centro del círculo, posteriormente les pedí que cerraran los ojos y comenzaran a notar su respiración y el ritmo que llevaban. Después comencé a pedirles que fueran aumentando la fuerza de las exhalaciones y que fueran más profundas. La idea era que los alumnos pudieran adentrarse poco a poco en un estado de tranquilidad y confianza en la clase, de esta manera la actividad iba a tener resultados mucho más favorables en los estudiantes.

Profesor: Muy bien, vamos a comenzar a notar nuestra respiración, vayan haciendo más profundas sus respiraciones y cuando exhalen háganlo un poco más fuerte de lo normal. Vamos a ir relajando las partes del cuerpo que yo les vaya diciendo, dedos de los pies, plantas de los pies, empeines, tobillos, pantorrillas y rodillas, muslos, cadera, espalda baja, espalda media y espalda alta, hombros, brazos, antebrazos, palmas y dedos de las manos, cuello, barbilla, boca, nariz, ojos y orejas. Imaginen un lugar que les guste, puede ser la playa, el parque, un bosque, el agua, el espacio, su cuarto, lo que sea está perfecto, concéntrense en lo que están viendo en la imagen, los colores, las sensaciones que les hace sentir, muy bien, seguimos respirando profundo y poco a poco vamos a ir haciéndolo más lento. Cuando yo cuente 1 ustedes van a jalar aire y cuando diga 2 ustedes van a sacar el aire ¿Okey?, va, 1…2…1…2…1…2, muy bien, vamos a mantener ese ritmo niños, no pierdan el ritmo de su respiración niños, ahora concéntrense en todo lo que su mente les permita sentir, sientan sus manos, sus pies, la ropa que tienen puesta, sientan el piso, su temperatura, sientan el aire, escuchen las hojas de los arboles moverse, imaginen que están completamente solos, no hay nadie a lado de ustedes, solo escuchen mi voz.

Mientras les explicaba a los alumnos las indicaciones y las cosas que tendrían que ir haciendo, yo iba notando que poco a poco los alumnos relajaban su cuerpo, notándose en su cara, manos y pies, continué repitiendo en por lo menos 2 ocasiones más las mismas indicaciones, realizando pequeñas variaciones.

Profesor: muy bien niños, ahora vamos a seguir con el mismo ritmo y profundidad, pero ahora con la boca solamente, sin utilizar la nariz, yo les cuento 1…2…1…2…1…2 muy bien niños, así continúen por favor, seguimos imaginando lugares bonitos y cómodos en los que quieran estar.

Al paso de aproximadamente 20-25 minutos, comencé a indicarles que fueran regresando a su estado normal de consciencia.

"Foto de actividad de relajación con respiración."

Chóliz, (2008) menciona que las respuestas de la relajación con respiración "en general se trata de efectos producidos como consecuencia de, o bien la reducción de las sensaciones musculares hacia las áreas sensoriales cerebrales, o bien por la reducida respuesta muscular ante las órdenes procedentes de las áreas cerebrales motoras. (p. 15).

Profesor: muy bien niños, los que sigan conscientes por favor escuchen, vamos a empezar a activar las partes del cuerpo que yo les indique, empezamos, plantas de los pies, dedos de los pies, empeines, tobillos, pantorrillas y rodillas, muslos, cadera, espalda baja, espalda media y espalda alta, hombros, brazos, antebrazos, palmas y dedos de las manos, cuello, barbilla, boca, nariz y ojos… poco a poco vamos a ir abriendo los ojos por favor, háganlo despacio niños, vamos air sentándonos en nuestro lugar por favor, levántense poco a poquito, no lo hagan rápido, ¿Qué tal? ¿Cómo se sintieron?

Alumno1.- Profe, a mí me dio muchísimo sueño, estuve a punto de quedarme dormido.

Alumna2.- A mí igual profe, pero yo creo que, si me quedé un poquito dormida, pero sí me sirvió para relajar mi cabeza.

Sorprendentemente al terminar de realizar las técnicas de respiración entre 4 y 6 alumnos se quedaron dormidos completamente, yo les pedí a sus compañeros de al lado que no los despertaran todavía y que no hiciéramos mucho ruido. Además, curiosamente un alumno en específico no se durmió, pero sí comenzó a llorar al final.

Yo le pregunte tranquilamente si podía decirme por qué estaba llorando, a lo que él me respondió:

Alumno 3.- Profe, es que mi mascota se había muerto hace 2 días y yo no había podido llorar y no sé por qué, pero al hacer las respiraciones me pude relajar en la cabeza y me dieron muchísimas ganas de llorar y no me pude aguantar.

Yo le agradecí por decirme la causa de su llanto, le dije que estaba bien estar triste y llorar, eso es muy bueno para la mente y la tranquilidad de esta, le aconsejé que recordara siempre a su mascota siendo feliz con él y que estuviera tranquilo de que su mascota está feliz viéndolo y cuidándolo siempre, aunque él no lo pueda ver.

Al mismo tiempo me sorprendió como una actividad “simple” pudo ayudar a que una persona pudiera tranquilizar sus pensamientos y mente al punto de soltar

cualquier preocupación o prejuicio el cual estuviera haciéndole daño y gracias a eso pudo llorar y liberar su sentir.

Gabriela (2015) menciona que "los resultados de la presente investigación muestran que los niveles de estrés disminuyen significativamente después de la intervención con el método de relajación Synchronicity" (p.62)

Confrontación y resultados.

Posteriormente a 7 minutos de terminar la actividad les pedí que ahora sí despertaran a los niños y niñas que se quedaron dormidos, una vez todos los alumnos estaban conscientes les pregunte algunas cosas:

Profesor: bueno niños, ¿Qué les pareció la actividad? ¿Creen que si les sirvió y les ayudó a tranquilizarse y relajarse? O díganme, ¿Cómo se sintieron?

Alumno 1.- Profe, a mí sí me gustó mucho y la verdad si me relajó muchísimo, la verdad yo creo que la haré de nuevo, pero en mi casa para poder quedarme dormida más fácil y rápido.

Alumna 2.- Sí profe, a mí al principio me quería dar risa, pero ya después de un ratito me empecé a relajar y nombre hasta con su voz me dio muchísimo sueño, yo también la volvería a hacer, pero cuando me enojo aquí en la escuela jaja.

Profe: muy bien niños lo hicieron muy bien y quiero que recuerden que esto que acabamos de hacer les sirve cuando estén estresados, enojados, molestos,

impacientes o apurados por alguna situación, utilícenlo cuando sientan que lo necesitan, no olviden que esto es para ustedes y para su bienestar ¿Okey niños?, bueno, por favor en orden y sin correr levántense, pasen a lavarse las manos y después hagan una fila y vayan a su salón, los espero en la próxima clase, cuídense mucho.

Posteriormente los alumnos hicieron caso a las indicaciones y se retiraron de una manera pacífica y ordenada a su salón, ese fue el final de la primera clase con actividades de relajación para la reducción del estrés.

Los resultados fueron directos y precisos, además de que fueron positivos, se pudo observar y escuchar que los alumnos tuvieron resultados a corto plazo en los cuales se pudiera decir que al 95% de ellos tuvieron una disminución del estrés o preocupaciones que estarían cargando, si bien es cierto que para obtener mejores resultados es necesario tener un seguimiento continuo, es muy favorable tener resultados rápidos y solidos en los alumnos, pudiendo entender así que la actividad realmente funciona y es del agrado de los alumnos.

Reconstrucción y reflexión.

Al finalizar la primera sesión pude darme cuenta de muchos puntos interesantes los cuales llamaron mi atención al haber aplicado la primera actividad de relajación en mi grupo foco. Considero que la actividad tuvo una gran aceptación por los alumnos, aunque al principio algunos pocos alumnos se querían negar en realizar actividades de relajación, pero al estar realizándola a todos les dio respuestas similares. Los alumnos pudieron entender exitosamente la finalidad de la actividad, pudieron identificar que algo tan simple como respirar los puede ayudar a reducir considerablemente su estrés mental y en ocasiones a reconectar con su sentir que en ocasiones es reprimido por ideologías erróneas.

Pienso que la actividad tendría pocos cambios para el futuro, siendo uno de estos hacer sentir más cómodos a los alumnos, pudiendo encargar una almohada o incluso un tapete, además de que se pudiera hacer también sentado en el mismo salón de clases o en un aula de usos múltiples.

Además de que fue de gran ayuda que el lugar y los alrededores de la escuela en ese momento estaban casi en completo silencio, sin olvidarnos del apoyo de sonidos y música para la meditación. Puedo sentirme satisfecho en que para absolutamente todos los alumnos en diferentes medidas hubo resultados muy favorables, por medio de la observación directa y por sus propias opiniones se notó que se relajaron en altos niveles y en solo algunos pocos minutos de su día.

Título: Mindfulness con alimentos.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Relajación, mente plena consciente, comida.

Intención didáctica: Que los alumnos puedan aprender a liberar su mente de malos pensamientos por medio de la concentración plena, ayudando a la relajación mental y emocional.

Materiales o recursos: Mesas, sillas y platos pequeños de frutas, verduras y golosinas.

Pautas por evaluar: Entendimiento de la actividad y resultados positivos de la misma.

Segunda sesión.

Descripción.

En la segunda clase al tener un poco más de tiempo y las actividades no toman demasiado cada una, implementé 2 actividades diferentes de relajación, las cuales son el mindfulness con alimentos y relajación por medio del canto. Como primera actividad me decidí iniciar con el mindfulness o conciencia plena, esta técnica nos permite concentrarnos completamente en nuestro presente, ya que con el estrés constante de nuestro día a día, los humanos comenzamos a recordar el pasado o imaginar demasiado el futuro, haciendo que nuestro “ahora” se descuide, los que nos posiciona en vivir de manera “automática” lo cual en la mayoría de ocasiones es perjudicial porque sin darnos cuenta descuidamos muchos aspectos importantes de nuestra vida, esto sucediendo desde la infancia , por lo que es importante de vez en cuando mantener nuestra consciencia despierta, sintiendo y disfrutando de las pequeñas cosas que suceden en nuestra vida y nuestros alrededores.

“Foto de actividad de mindfulness con comida”

Es por esto por lo que las personas en la mayoría de nuestro día no nos concentramos y disfrutamos desde las pequeñas cosas y esto nos llega a pasar más al momento de ir creciendo, ya que al tener más responsabilidades y cosas que hacer de diario nuestra mente se desconecta de disfrutar el presente y en casos peligrosos nos podemos pasar toda una vida así.

“Con la práctica de mindfulness, no vamos a conseguir evitar de nuestras emociones o de los conflictos de nuestra vida; lo que sí conseguiremos es la capacidad para estar en paz con todo lo que nos suceda, sacándole a nuestra vida el máximo partido” (Kabat-Zinn, 1994, p. 45)

La actividad consta en que los alumnos estarán posicionados por parejas o tercias, en las cuales uno de los compañeros tendrá los ojos tapados y una de sus manes estirada y abierta, mientras que el otro compañero o compañera lo que hará será escoger algún alimento “secreto” y se lo dará al alumno que no estará viendo, los alimentos que se les proporcionaron a los alumnos fueron frutas como naranja, mandarina, manzana, guayaba, plátano, también cereal, galletas, bombones y gomitas, todo esto en pedazos pequeños que sean seguros para ellos pero que se puedan disfrutar.

Esto tiene como finalidad que los alumnos puedan poner toda su atención y sus sentidos en algo que es “secreto para ellos” ya que tienen como objetivo que los alumnos adivinen todos los alimentos que se les dieron, haciendo así que cada uno de ellos se concentre en el aquí y en el ahora, pudiendo disfrutar del momento en el cual se divirtieron con sus amigos.

De nueva cuenta al iniciar la sesión comencé diciéndoles buenos días a los alumnos recordándoles que como ya se había estipulado con anterioridad tendríamos clase de relajación.

Profesor: Espero que se encuentren bien, el día de hoy será su segunda clase realizando actividades de relajación, así que por favor en orden y en filas vamos a pasar al aula de usos múltiples.

Profesor: muy bien niños y niñas, por favor vayan juntándose en parejas y siéntense en las sillas por favor, en un momento les tomo lista y comienzo a explicarles la actividad.

El mindfulness que apliqué con los niños lo realicé apoyándome de pequeños snacks los cuales eran variados, abarcando desde fruta picada como plátano, guayaba, naranja, mandarina, manzana, también algunas galletas, gomitas y bombones, todo esto en pequeñas porciones para que todos los alumnos pudieran probar una variación de sabores y en base a las indicaciones ellos pudieran despejar sus mentes y se concentraran en el momento del presente.

"Foto de alimentos que se les dieron a los alumnos en la actividad de mindfulness".

Desarrollo.

Profesor: okey niños, como ya lo mencioné sean bienvenidos a su segunda clase de actividades de relajación, esto es lo que vamos a hacer.

¿Recuerdan que fue lo que hablamos del estrés constante que vamos a presentar en nuestras vidas?

Alumnos: ¡Siiiii!

Profesor: Bueno, en esta segunda actividad vamos a trabajar lo que es el mindfulness, probablemente ninguno de ustedes lo haya escuchado antes, pero aquí se los voy a explicar. El mindfulness o como se le conoce en español como Consciencia plena, es una forma en la que nosotros mismos podemos liberar poco a poco nuestra mente de pensamientos negativos pasados o futuros de nuestra vida, esto nos va a ayudar mucho para poder soltar sentimientos de culpa, tristeza, enojo o el estrés en general, pero en esta ocasión nos vamos a apoyar con algo de comida, no les puedo decir que comida es, pero pronto lo averiguaran.

Bueno, ¿ya estamos con nuestra pareja, niños y niñas?

Alumnos: ¡Siiiii profeee!

Actividad implementada.

Profesor: Okey, fíjense bien lo que vamos a hacer. Vamos a colocarnos frente a nuestra pareja viéndonos a los ojos, vamos a empezar con uno de los dos, el cual va a tener los ojos cerrados y tiene prohibido abrirlos hasta que yo les diga, el

otro compañero lo que va a hacer es que le va a dar una pequeña pieza de comida el cual tiene libertad de escoger el que quiera.

Después se lo vamos a dar en la mano al compañero que tiene los ojos cerrados y él o ella va a tener que adivinar que comida es. Después cuando yo les diga vamos a cambiar de posiciones, ¿Si se entendió?

Alumnos: ¡Si profe!

Alumno 1: Oiga profe, pero no nos van a dar comida fea o echada a perder, ¿verdad?

Profesor: No, para nada, es comida que está muy rica y fresca, ustedes no se preocupen de eso.

Después de la explicación y de que todos los alumnos estuvieran listos, comencé a pasarles pequeños platos en los cuales contenían fruta picada (manzana verde, plátano, guayaba, mandarina, naranja) también cereales, galletas, gomitas de tiburón y bombones. Estos alimentos en su mayoría tienen nutrientes, son saludables y saben muy bien, en el caso de los dulces quise darle una pequeña variación que no fuera tan dañina para los alumnos.

Yo fui pasando pareja por pareja dándoles todas las opciones de alimentos que les podían dar a los compañeros que tenían los ojos cerrados, el ambiente era de misterio, ya que los alumnos estaban emocionados y un poco asustados de probar algo y no poder verlo. Posteriormente al probar la comida los alumnos se dedicaban a concentrarse los sabores, la consistencia, etc.

Al pasar y dar una vuelta completa con todas las parejas, les pedí que se cambiaran de puestos, ahora los que escogían la comida son los que debían tener los ojos cerrados y se repitieron los mismos pasos antes mencionados.

Posteriormente a terminar la segunda vuelta, les pedí a los alumnos que abrieran sus ojos y que cada uno me comentara que comida les tocó probar y que fue lo que pensaron o sintieron.

"Foto de actividad de mindfulness con comida".

Confrontación y resultados.

Profesor: Muy bien niños vamos a ir abriendo los ojos poco a poco, vamos a guardar silencio, porque vamos a escuchar uno por uno que fruta creen que les tocó y que fue lo que sintieron mientras estaban con los ojos cerrados, ¿Okey?

Muy bien, vamos a empezar desde este lado (izquierdo) y vamos avanzando hacia el otro lado. Empecemos por aquí, ¿Cómo te sentiste y que alimento crees

que te dieron? (Solo pregunté 1 sola vez y fui apuntando a los alumnos para que me dieran su opinión).

Aumno1: Nombre profe, a mí me dio miedo la verdad, porque no sabía que comida me iban a dar o si me iban a hacer una maldad, entonces sí me dieron nervios, pero ya cuando me dieron comida yo pienso que me dieron manzana, plátano y creo que, como galleta, pero me gustó mucho.

Alumna 2: Yo la verdad sí confió en mi amiga, profe, y pues me dio creo que también manzana, mandarina y creo que una gomita, porque estaba un poco dura y chicloso, pero me gustó muchísimo.

Alumno 3: La verdad yo no confío mucho en mi compañero porque nos llevamos medio pesado y a veces nos hacemos maldades, me puse un poco nervioso porque no quería que me hiciera nada, pero ya después que me empezó a dar la comida en general me sentí más calmado, porque estaba buena la fruta, también me dio gomitas y bombones, la verdad si estaba rica la comida.

Estas fueron algunas de las experiencias de algunos estudiantes los cuales participaron en la actividad. Fue interesante ver que algunos de los alumnos, aunque estuvieran trabajando con sus amigos o amigas, tenían miedo de confiar algo que ellos desconocían, esto les generó un poco de estrés a los alumnos, pero conforme la actividad iba avanzando pudieron concentrarse en lo que estaban haciendo, ayudando así a su mente a despejarse de una manera natural y sencilla.

Pienso que como resultados a corto plazo estuvieron más que satisfactorios, si bien es cierto que tardaron algunos alumnos en poder confiar entre risas y nervios,

es positivo ver que por momentos cada uno de los alumnos pudieron mantener su atención en el ahora, dejando de lado algunas de sus preocupaciones personales, además de que se fomenta positivamente la alimentación al tener frutas y cereales, haciéndoles saber que la vida se trata de disfrutar las cosas pequeñas.

Profesor: Bueno niños, a mi parecer yo los vi a la mayoría de ustedes emocionados por lo que íbamos a hacer, el objetivo de esta actividad es que ustedes aprendieran que pueden ayudarse de algo tan simple como alguna comida, para poder despejar su mente de sentimientos o pensamientos negativos, ya ven que al concentrarse en lo que estaban comiendo utilizaron algunos de sus sentidos para concentrarse en lo que les habían dado, ahora quisiera que ustedes no olviden que esto se puede hacer casi en cualquier momento y en cualquier lugar.

"Este programa que ha mostrado efectividad al influir positivamente en el procesamiento cerebral de las emociones cuando una persona se encuentra en situaciones generadoras de estrés". (Kabat-Zinn, 1994, p. 25).

"Foto de actividad mindfulness con alimentos"

Reconstrucción y reflexión.

Al término de esta segunda actividad considero que hubieron resultados positivos directos y a corto plazo, los alumnos llegaron al salón con una actitud distinta a la que obtuvieron al final de la actividad, pude notar que la mente plena en el momento del ahora fue ejercitada con éxito, ya que los alumnos utilizaron toda su atención en todo lo que estaban haciendo y sintiendo en el momento, por lo que la mente en la mayoría de ellos se despejó de pensamientos o sentimientos negativos, los cuales pudieron estarlos abrumando en el transcurso de los días.

Pienso que algunos cambios que yo realizaría serian que el mindfulness se pudiera trabajar con los alumnos de diferentes maneras, no solo con la comida, también con sensaciones, sonidos, imágenes mentales, olores, etc. Además de que estos cambios pueden hacer que se trabaje de manera colectiva o individual, pero buscando siempre el mismo objetivo, haciendo que los alumnos puedan disfrutar de cada momento de su vida si así lo desean, haciendo que su estrés o preocupaciones se reduzcan o puedan resolverse de una manera mucho más sencilla.

Los resultados de la relajación en esta actividad son a corto plazo, pero con práctica, seguimiento y ejercicio se puede lograr un estado de control mental y emocional completo, apoyándonos del mismo medio ambiente que nos rodea.

Título: Karaoke de diversión.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Relajación, diversión, compañerismo, música y canto.

Intención didáctica: Que los alumnos puedan liberar su estrés y compartir sus sentimientos por medio del canto y la música en un karaoke grupal.

Materiales o recursos: Bocina y micrófonos.

Pautas por evaluar: Entendimiento de la actividad y resultados positivos de las mismas.

Descripción.

Al terminar la actividad del mindfulness con alimentos y después de haber preguntado cómo se sintieron, procedí a dar nuevas indicaciones y a explicarles a los alumnos la siguiente actividad que realizaríamos, la cual sería un “karaoke de diversión”. Es bien sabido que la música tiene un efecto positivo en la menta y las emociones de los seres vivos, pero más en específico del ser humano, el canto se suele pensar que se necesitan toar clases especiales para poder hacerlo, pero el disfrutar realizarlo es lo que de verdad importa, por lo que el objetivo de esta clase era específicamente esto.

Las indicaciones fueron simples, los alumnos iban a tomar asiento viendo hacia el frente del salón, no se obligaría a ninguno de los alumnos y alumnas a participar en la actividad, sería solamente por su propia decisión, habiendo reglas como el respeto, la atención, el apoyo y diversión.

Los alumnos que querían participar mencionaban las canciones que querían interpretar, haciendo una revisión de que fueran adecuadas para su edad y

tuvieran un lenguaje correcto, los alumnos de esta manera tendrían la oportunidad de expresar sus emociones, compartir su felicidad y apoyarse completamente de la música, haciendo que disfrutaran el presente y por momentos dejar de lado sus preocupaciones, miedos y estrés.

"Foto de actividad de karaoke de diversión."

Desarrollo.

Profesor: Muy bien niños, vamos a tratar de perder el menor tiempo posible y en orden los que gusten pueden sentarse en el suelo viendo hacia el frente, van a ir pasando, así como ustedes gusten, eso sí, vamos a tener reglas ¿Okey?

Alumnos: ¡Siii profe!

.

Profesor: Bueno, la primera regla es que a los que pasen a cantar al frente les vamos a dar un fuerte aplauso por su participación, la segunda regla es que vamos a tener respeto total a nuestros compañeros, no quiero que se burlen, no les hagan caras o se rían de ellos o ellas y por último no se van a poder reproducir canciones con malas palabras, que hables de cosas ilegales o cosas malas, nada de eso se podrá cantar, ¿Si se entendió?

Alumnos: Si profe, nosotros le vamos a hacer caso a esas reglas.

Profesor: Bueno, ¿Quién quiere pasar primero?

Al preguntarles esto los alumnos se veían entre ellos mismos, ya que tenían un poco de vergüenza y nervios por pasar, pero yo les dije que podían pasar en grupos del número que quisieran, ellos mismos me iban a decir que canciones iban a cantar y yo se los reproducía en la bocina.

"Foto de actividad de karaoke de diversión."

Actividad implementada.

A principio pasaron un grupo de 3 alumnos, las cuales, con pena, nervios, pero con valor, cantaron y todos los alumnos les ayudaban cantando partes de la misma canción. Poco a poco el ambiente se fue relajando, los alumnos se iban divirtiendo mucho, empezaban a hacer grupos de 3, 4 o hasta 6 para pasar a cantar y lo hacía bastante bien.

Hubo algunos pocos alumnos los cuales no quisieron pasar a cantar ninguna canción, pero el apoyo y el respeto siempre estuvo presente, mientras que los alumnos que ya habían pasado estaban combinándose con algunos otros y me pedían cantar otra canción y otra, en poco tiempo el ambiente se convirtió muy agradable, los alumnos se divertían y se la estaban pasando muy bien.

Después de algunas canciones y que los alumnos pasaron varias veces, les fui diciendo que quedaban pocas rondas para seguir en el karaoke, por lo que ellos aprovecharon mucho estas últimas oportunidades por ese mismo día.

Profesor: Muy bien chicos y chicas, eso fueron las ultimas participaciones por el día de hoy, así que por favor todos siéntense en las sillas, pónganme atención y guardemos silencio.

Se ha observado que un programa con un número mayor de sesiones de musicoterapia permitiría promover el aprendizaje frente a las dificultades presentadas, la identificación de los aspectos positivos de los problemas, el optimismo, la tolerancia y el desarrollo de pensamientos que contribuyan al afrontamiento (Áviles, E. 2023, p. 145)

Confrontación y resultados.

Al terminar la actividad pasé a preguntarles cómo fue que se sintieron, además de tomar sus respuestas, pude notar su lenguaje corporal, el cual era en su mayoría de tranquilidad y comodidad.

Los resultados obtenidos dentro de la actividad fueron mayormente positivos, esto es porque a algunos de los alumnos les da mucha vergüenza cantar o incluso pararse frente al grupo, esto no es malo en su totalidad porque pudieron disfrutar desde sus lugares y con mucho respeto, canciones de moda que son de su propio gusto y es por esto mismo que todas las actividades de relajación son distintas entre sí, ya que no cualquier actividad de relajación les sirve a todas las personas.

Pero quería saber que fue y como pensaron los alumnos al momento de ser partícipes en la actividad, siendo así la siguiente recopilación de las experiencias y vivencias propias de los alumnos.

"Foto de actividad de karaoke de diversión."

Profesor: Por favor los que hayan pasado y los que gusten, compártanme ¿Cómo se sintieron con nuestro karaoke?

Alumna 1: Profe la verdad a mí me gustó muchísimo, cantar es de las cosas que más me gusta hacer y pues aquí cante con mis amigas y me gustó mucho.

Alumno 2: Sii profe, estuvo chido, aunque a mí me hubiera gustado cantar de las canciones que no nos dejó, pero ya ni modo, de todos modos, me divertí y me la pasé muy padre.

Alumno 3: Profe la verdad a mí me daba mucha pena querer pasar al frente, pero ya juntándome con mis amigos ya no me dio tanta pena, entonces me la pase muy padre también.

Profesor: ¡Qué bueno niños!, me dio mucho gusto que se animaran a pasar, la verdad si lo hicieron bastante bien y hasta yo me divertí. Solo quiero que en esta ocasión también aprendan a que podemos utilizar la música a nuestro favor, porque en los momentos que nos podemos llegar a sentir enojados, tristes o cabizbajos podemos ponernos unos audífonos o poner música en la tele y con toda libertad podemos disfrutar de la letra, los sonidos y las melodías.

Esto que acabamos de hacer les puede ayudar bastante cundo estén estresados, la música y el canto nos ayuda muchísimo en nuestro bienestar emocional, entonces quisiera que no olviden que algo tan feliz y sencillo como cantar también les puede ayudar a muchos de ustedes.

Bueno niños y niñas, su clase ya terminó por el día de hoy, muchas gracias por participarse y espero que algunos de ustedes se sientan bien y tranquilos al haber hecho estas actividades, en orden y sin correr hagamos una fila y nos retiramos a nuestro salón.

Posteriormente los alumnos hicieron caso a las indicaciones y regresaron en orden a su clase en donde su maestra los recibió y continuaron con sus clases normales.

Reconstrucción y reflexión.

Considero que, al terminar estas actividades en esta segunda sesión, fueron bastante positivas, de igual manera obtuvimos resultados a corto plazo en donde los alumnos se notaron más tranquilos, felices y relajados que cuando habían llegado, es bien cierto que al principio no todos se sentían seguro de lo que se iba a hacer, pero al pasar el tiempo y al observar a los demás compañeros, se fue construyendo la confianza.

Considero que una mejora que podría hacer a las actividades es solo que las actividades pudieran tener algunas variaciones como en el tipo de música, en los arreglos externos, esto con el objetivo de que los alumnos se emocionen o tranquilicen más, además de llevar todavía el seguimiento constante de las mismas actividades de relajación, ya que entre más lo practiquemos, más aprenderemos y los resultados serán todavía más notorios.

Título: Bailes improvisados.

Campo formativo: De lo humano a lo comunitario.

Contenido: Relajación, emoción positiva, actividad aeróbica y bailes a diferentes ritmos.

Intención didáctica: Que los alumnos realicen bailes improvisados y aleatorios dependiendo del ritmo y el género de las canciones que estarán sonando, esto para liberar su mente de estrés y sentimientos negativos.

Materiales o recursos: Bocina con un remix de canciones.

Pautas por evaluar: Entendimiento de la actividad y resultados positivos de la misma.

Tercera sesión.

Descripción.

En esta tercera clase nuevamente se les impartió una clase enfocada en la relajación a los alumnos de 5°A, en esta ocasión se llevó a cabo la actividad de bailes improvisados, en donde el objetivo de la actividad es utilizar la música y el baile para realizar una actividad aeróbica en la cual los alumnos deban de concentrarse, cambiar el ritmo, los pasos, teniendo libertad creativa en sus bailes al momento de escuchar la música.

Se sabe muy bien que una de las artes en las que el ser humano puede expresarse con bastante libertad es el baile, así como la música, el baile es algo que es común en todo el planeta, ya que los países, las culturas e inclusive tribus presentan movimientos corporales los cuales se realizan al ritmo de la música, por lo cual el baile puede presentarse de diferentes maneras, velocidades, ritmos, etc. es por esto que para los humanos el baile y el canto es una manera sana, libre y divertida en la que se libera el estrés e incluso algunas otras sensaciones, pensamientos o sentimientos.

De igual manera y siendo muy similar a la actividad anterior del karaoke se les explicó a los alumnos que solo participaran los que se sintieran cómodos con la actividad, teniendo nuevamente las reglas muy presentes del respeto, empatía, apoyo, diversión y disfrute.

Dicho lo anterior, yo opté por utilizar una mezcla de diferentes canciones, las cuales estarían cambiando aleatoriamente de género, haciendo que los bailes sean espontáneos y más divertidos.

"Foto de actividad de bailes improvisados."

"Cuando la práctica del baile es recreativa con fines lúdicos o educativos, todos los resultados han evidenciado tener efectos positivos sobre la salud mental y emocional como por ejemplo mejorar la calidad del sueño, reportar menor depresión o ansiedad, aliviar síntomas traumáticos etc." (Roca-Amat & García- Alandete, 2024, p. 10).

Desarrollo.

Profesor: Buenos días niños, espero que se encuentren todos bien, voy a tomarles lista, por lo que necesito que todos estemos en silencio y yo pueda escucharlos bien.

Muy bien niños, de nuevo hoy nos toca realizar una clase con actividades que nos ayudan a relajarnos. El día de hoy realizaremos una actividad llamada "Bailes improvisados", creo que es un poco obvio por el nombre lo que vamos a hacer, ¿Verdad?

Alumno 1: Siii profe, pues es obvio que vamos a bailar.

Alumna 2: Noooo profe, yo no sé bailar, vamos a hacer otra cosa.

Alumna 3: La verdad a mí me dicen que yo sé bailar muy bien profe.

Profesor: Ustedes no se preocupen, yo entiendo que nos dé un poco de pena bailar, porque algunos de nosotros no sabemos bailar muy bien algunas canciones, pero eso es lo interesante aquí, no importa que movimiento hagan (mientras no sea obsceno), ustedes pueden saltar, caminar lento, rápido, bailar con un compañero o compañera, lo que a ustedes se les ocurra.

Bueno fíjense bien, nosotros vamos a estar en un semicírculo, al centro de todos nosotros vamos a tener una bocina en la cual va a estar sonando canciones de diferentes géneros y de diferentes ritmos, por lo que cada vez que cambie una canción vamos a cambiar a un baile que combine con la canción, ¿va que va?

Alumnos: ¡Está bien profe!

Actividad implementada.

Posteriormente les pedí que se posicionaran en semicírculo, para que al principio de todo hiciéramos un calentamiento articular para poder ayudar al

cuerpo a entrar un poco en calor mientras sonaban canciones populares de fondo, esto con el objetivo de que los alumnos se comenzaran a sentirse más confiados y seguros en grupo.

Después del calentamiento les dije que ellos podían agruparse con sus amigos o amigas, pero que preferentemente no se alejaran de la figura principal que habíamos hecho, después puse play a las canciones, las cuales variaban de género, pasando por country, rock, rap, pop, electrónica, k-pop, etc. esto les comenzó a divertir a los alumnos, ya que al encontrarle el ritmo y la confianza a una canción tenían que cambiar de tipo de baile.

Los alumnos se agrupaban por parejas, de 4 o hasta 6 personas, entre sus propios micro grupos intercambiaban pasos de baile, a los alumnos que se notaban más temerosos yo me acercaba a ellos y les proponía hacer un baile el cual posteriormente los invitaba a compartir con más compañeros o compañeras de sus grupos.

El ambiente de la sesión se comenzaba a sentir mucho más libre, ameno y divertido, los alumnos se comenzaban a divertir cada vez más, escuchándose reír y gritar con felicidad a muchos de ellos. Al paso de algunas canciones más y algunos minutos, los alumnos comenzaron a cansarse y a notarse que necesitaban un pequeño descanso.

Profesor: muy bien chicos y chicas vamos a pausar momentáneamente las canciones y vamos a tomar agua, descansar un poco y si lo necesitan pueden ir al baño, solo recuerden que a la indicación tienen que regresar aquí.

Los alumnos al paso de un par de minutos se notaban más recuperados, felices y ansiosos por seguir con la actividad, por lo que los llame a que regresaran a la figura que tuvimos y con sus micros grupos. Procedí a poner de nuevo la música con las diferentes canciones y continuamos con la actividad. Al paso de algunos minutos fuimos bajando el ritmo de las canciones hasta casi terminar la sesión.

Profesor: Bien chicos y chicas, vamos a tomar aire, tratar de tranquilizarnos ya que nos encontramos bastantes eufóricos, tomamos aire por la nariz y lo sacamos por la boca.

Confrontación y resultados.

Al terminar la actividad les indiqué a los alumnos que pasaran a sentarse al centro de la cancha en circulo, ya que es necesario como en las otras actividades que se externen en cómo se sintieron al realizar la actividad.

Profesor: Vamos a sentarnos en el piso en círculo y los que quieran me dicen cómo se sintieron en la actividad y que piensan de todo lo que hicimos hoy.

"Foto de término de actividad de bailes improvisados."

Alumno 4: profe yo la verdad me cansé muchísimo, pero me la pasé muy padre, porque a mí me gusta mucho bailar y pues las canciones algunas no las conocía, pero igual intenté seguir el ritmo.

Alumna 5: Yo también me cansé muchísimo y aunque me da mucha pena hacer muchas cosas y que me vean, la verdad después de un rato me sentí más tranquila, porque estaba con mis amigas.

Alumno 6: Profe, yo la neta no sé bailar nada nada nada, pero le hice el intento porque si me gusta bailar, pero no le sé mucho, también me cansé bastante y siento como si hubiera corrido muchísimo.

Profesor: eso es muy buenos niños y niñas, porque cuando nosotros hacemos una actividad en donde nos cansemos y hagamos esfuerzo físico, nuestro cerebro nos hará sentir bien y relajados al final, además de que nos mantendremos sanos y fuertes.

Al término de las opiniones de los alumnos, procedimos a realizar un estiramiento físico para que así los niños no se sientan tan adoloridos al día siguiente, además de que es importante realizar estiramientos antes y después de cualquier actividad física que nos fuerce a realizar mucho movimiento.

Profesor: bueno niños y niñas, ya se terminó su clase, ya saben que deben pasar en orden y sin correr a lavarse las manos, después vamos a hacer 2 filas para regresar a su salón.

Reconstrucción y reflexión.

Al analizar detenidamente junto al profesor de Educación Física Carlos platicamos sobre qué cosas se podrían mejorar para que la actividad ayude más a los niños y niñas, consideramos que un cambio que se pudiera realizar seria enseñarles pasos de bailes a los alumnos en donde el grupo sea más unido y realicemos una coreografía, de esta manera se puede ayudar a que la tensión al inicio de la clase pueda disminuirse considerablemente.

Además de que hacer esto periódicamente ayudará considerablemente en la diversión y por ende en el relajamiento de los propios alumnos e incluso otra propuesta de mejora puede ser que los mismos alumnos o alumnas pongan coreografías grupales en donde todos participen activamente.

Pero considero que los alumnos en su mayoría se sintieron cómodos, otro pequeño cambio que pudiera ayudarlos seria adornar un salón como una pequeña discoteca, así como también realizar la actividad en un salón cerrado, de esta manera el sentimiento de sentirse temerosos podría disminuirse.

IV. Conclusiones y Recomendaciones.

Durante mi periodo de prácticas profesionales en la Escuela Primaria Juana de Asbaje, desarrollé un trabajo centrado en el diseño, orientación, implementación y reflexión de actividades enfocadas en la importancia del bienestar físico y mental. A través de estas actividades, no solo se promovió el autocuidado y la autorregulación emocional, sino que también se fomentaron valores fundamentales como el respeto, la empatía, el trabajo colaborativo, la confianza y la comprensión entre los estudiantes.

Esta experiencia me permitió constatar que, como sociedad, solemos restarle importancia a nuestra salud mental y emocional. La mente, muchas veces sobrecargada por presiones externas, deja en segundo plano el autocuidado mental. Sin embargo, pude comprobar que la implementación constante de actividades de relajación tiene un impacto positivo y significativo en el bienestar de los estudiantes a corto, mediano y largo plazo.

Considero que mis principales fortalezas en el aula han sido el control del grupo. Mi capacidad para comunicarme con claridad, seguridad y buena dicción ha facilitado el orden y la comprensión durante las sesiones. Además, con el paso del tiempo, logre establecer una relación de confianza con los alumnos, quienes comenzaron a verme como una figura cercana y confiable. Esta conexión me permitió asumir el rol de modelo positivo, guiando con el ejemplo en cada interacción.

El profesionalismo fue una constante en mi actuar. A pesar de la cercanía con los estudiantes, jamás perdí de vista la responsabilidad que implica ser decente. Mantuve siempre presente que mi prioridad era cumplir con los objetivos pedagógicos, sin perder de vista el contexto emocional de los alumnos.

El estilo de clase que adopté permitió introducir un enfoque poco convencional, pero eficaz. A medida que las sesiones avanzaban, observé una disminución en actitudes negativas y un incremento en la participación activa, la empatía y la autorregulación. Las actividades se centraron en la relajación y el control del estrés, sin dejar de lado la diversión, la interacción social y el disfrute. Se respetó siempre la autonomía del alumnado, permitiendo que decidieran libremente si deseaban participar, lo cual fortaleció su sentido de agencia y compromiso.

A través de diversas actividades con un mismo objetivo –reducir y controlar el estrés mediante la relajación mental- , los alumnos pudieron identificar cuales técnicas resultaban más efectivas para ellos, reconociendo que cada mente responde de manera distinta a los estímulos. Esto les permitió desarrollar una mayor conciencia de sí mismos y de su entorno.

Si bien la educación física tradicionalmente se ha enfocado en lo corporal, estoy convencido de que debemos ampliar su alcance hacia lo mental y emocional. Las actividades implementadas pueden realizarse en distintos espacios y momentos, promoviendo así una vida saludable de manera integral.

Al inicio del ciclo escolar, observé conductas preocupantes en el grupo 5°A: exclusión, rechazo, peleas, tristeza, burlas, falta de empatía e incluso violencia física y emocional. Estas dinámicas afectaban significativamente su rendimiento académico y desarrollo integral. Frente a este panorama, consideré fundamental trabajar con estrategias que permitieran reducir el estrés y fomentar cualidades como la empatía, el respeto, la confianza y la colaboración, utilizando como eje las actividades de relajación.

En varias ocasiones, participé activamente junto a los alumnos, no solo para guiarlos, sino también para observar sus reacciones y asegurarme de que las actividades fueran comprendidas y ejecutadas correctamente. Esta interacción también fortaleció la cercanía y la confianza mutua.

A medida que se alternaban las sesiones de relajación con las clases convencionales, noté Mejoras significativas: mayor participación, mejores relaciones interpersonales y un ambiente más tranquilo y positivo. Los estudiantes comenzaron a comunicarse con mayor asertividad, a resolver conflictos de forma pacífica y a reconocer y valorar sus propias capacidades y las de sus compañeros.

Trabajar con el grupo 5°A fue una experiencia enriquecedora. No solo lograron tomar consciencia de qué técnicas de relajación les resultaban más efectivas, sino que también me ofrecieron nuevas perspectivas sobre cómo integrar estas dinámicas el currículo de Educación Física. La combinación de actividades relajantes con ejercicios aeróbicos resultó ser una estrategia efectiva.

Es cierto que este grupo presentó, al inicio, algunas de las problemáticas mas marcadas, pero también fue el que mostró mayores avances. Comprendí que lo que necesitaban no eran castigo, sino herramientas para gestionar sus emociones y construir relaciones más sanas. Por eso, decidí que cada actividad seria distinta, evitando la monotonía y fomentando el interés.

Además, procuré que las actividades fueran sencillas, accesibles y de fácil reproducción en distintos contextos, sin necesidad de materiales específicos. Esto permite que los alumnos puedan practicarlas en cualquier momento y lugar, facilitando así la incorporación del autocuidado mental en su vida cotidiana.

Cabe resaltar que esta labor fue acompañada por el respaldo de docentes titulares, personal administrativo, quienes también se comprometieron con la promoción de valores como la paz, el respeto y la tranquilidad como pilares fundamentales dentro y fuera de la escuela. Este esfuerzo conjunto apunta hacia la construcción de una sociedad más consciente, empática y saludable.

Por ultimo no debemos de olvidar que: No hay nada que nos dé más en este mundo que nuestra propia mente, y no hay nada que nos sane más en este mundo que nuestra propia mente. Cuidemos nuestra salud mental reduciendo el estrés y cultivando la calma en nuestras vidas.

Cuestionario de Emociones.

Nombre _____

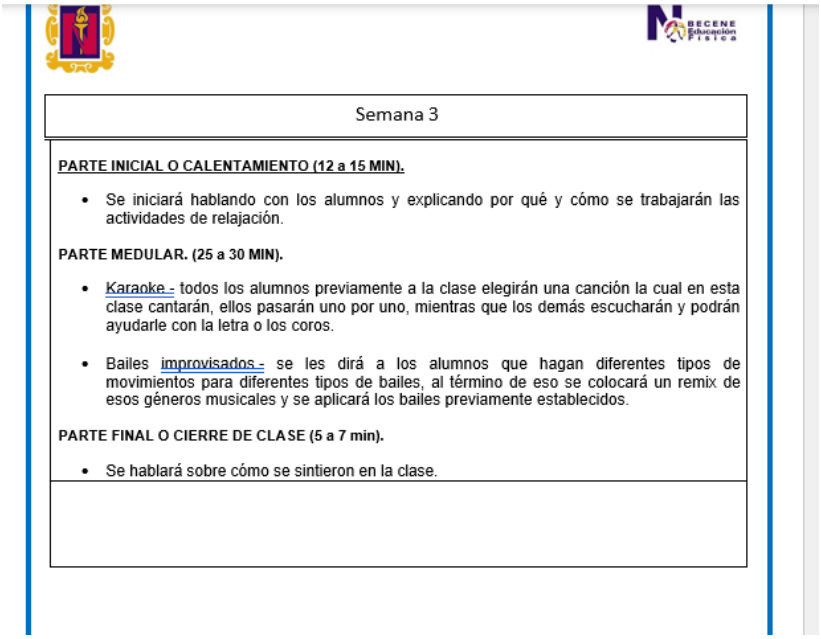
Edad _____

Fecha _____

1. ¿Cómo te sientes hoy?
   Feliz.
   Tranquilo
   Normal
   Triste
   Enojado
2. Cuando estás con tus amigos ¿Cómo te sientes?
   Alegre
   Emocionado
   Solo
   Nervioso
3. ¿Cómo te sientes cuando alguien te ayuda con algo difícil?
   Agradecido
   Tranquilo
   Enojado
   Igual
4. Cuando tienes que hacer algo nuevo, ¿Cómo te sientes?
   Curioso
   Nervioso
   Asustado
   Frustrado
5. ¿Cómo te sientes cuando terminas una tarea difícil?
   Orgulloso
   Aliviado
   Enojado
   Triste
6. Cuando alguien te dice algo que no te gusta, ¿Cómo te sientes?
   Enojado
   Triste
   No me gusta
   Lo entiendo
7. ¿Qué haces cuando te sientes enojado?
   Hablo con alguien
   Giro y lloro
   Me voy solo
   Me tranquilizo respirando
8. ¿Cómo te sientes cuando ganas un juego?
   Muy feliz
   Orgulloso
   Un poco triste de los demás
   Igual
9. Cuando no puedes hacer algo bien, ¿Como te sientes?
   Frustrado
   Triste
   Motivado para intentarlo otra vez
   Me da igual
10. ¿Cómo te sientes cuando alguien te abraza?
    Feliz y querido
    Incomodo
    Triste
    Igual

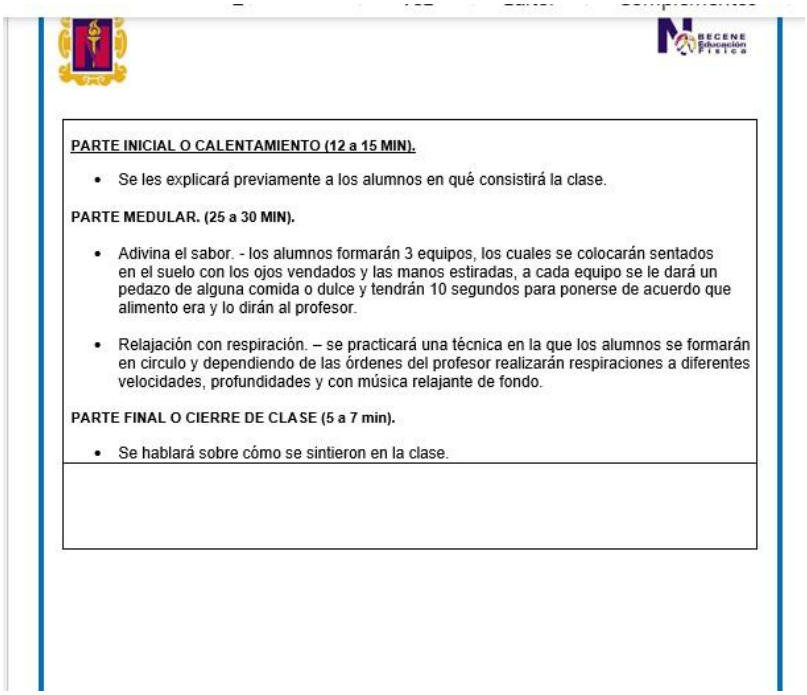
Anexo a): *"Cuestionario de emociones implementado para el diagnóstico"*

Anexo b): *"Portada de planeaciones y horario de clases."*



Semana 3
PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (12 a 15 MIN). • Se iniciará hablando con los alumnos y explicando por qué y cómo se trabajarán las actividades de relajación. **PARTE MEDULAR. (25 a 30 MIN).** • Karaoke - todos los alumnos previamente a la clase elegirán una canción la cual en esta clase cantarán, ellos pasarán uno por uno, mientras que los demás escucharán y podrán ayudarle con la letra o los coros. • Bailes improvisados - se les dirá a los alumnos que hagan diferentes tipos de movimientos para diferentes tipos de bailes, al término de eso se colocará un remix de esos géneros musicales y se aplicará los bailes previamente establecidos. **PARTE FINAL O CIERRE DE CLASE (5 a 7 min).** • Se hablará sobre cómo se sintieron en la clase.

Anexo c): *"Planeaciones de las actividades implementadas."*



PARTE INICIAL O CALENTAMIENTO (12 a 15 MIN). • Se les explicará previamente a los alumnos en qué consistirá la clase. **PARTE MEDULAR. (25 a 30 MIN).** • Adivina el sabor. - los alumnos formarán 3 equipos, los cuales se colocarán sentados en el suelo con los ojos vendados y las manos estiradas, a cada equipo se le dará un pedazo de alguna comida o dulce y tendrán 10 segundos para ponerse de acuerdo que alimento era y lo dirán al profesor. • Relajación con respiración. – se practicará una técnica en la que los alumnos se formarán en círculo y dependiendo de las órdenes del profesor realizarán respiraciones a diferentes velocidades, profundidades y con música relajante de fondo. **PARTE FINAL O CIERRE DE CLASE (5 a 7 min).** • Se hablará sobre cómo se sintieron en la clase.

Anexo d): *"Planeaciones de las actividades implementadas."*

Referencias.

Aballe Núñez, B. (2023). *Efecto del baile sobre la salud mental en adolescentes: Una revisión sistemática* [Trabajo de Fin de Máster, Universidad Internacional de Andalucía]. Repositorio Abierto de la UNIA. https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8619/1566_Aballe.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aguilera, M. P., Rojas, Y. H., & Leyva, E. S. (2021). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. *Delectus*, *4*(1), 32-38. https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.99

Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. ESPACIOS, 41(48), 402-415. https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30

Avilés Estrada, C. (2023). Musicoterapia como estrategia de afrontamiento a través de las neurociencias en el ámbito educativo. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(2), 5140–5151. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.964

Bellido, R. F., Quispe, F. L., Reyes, C. Q., & Peralta, M. J. L. (2023). Programa Mindfulness para prevenir el estrés académico en estudiantes de Educación Superior. *Revista Educación*, *21*(21), 61-77. https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2023.21.429

Bellver-Pérez, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, *44*, 405–415. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.8155901

Bernabé, M. (2024, 16 agosto). Cadena SER. *Cadena SER*. https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/08/16/teresa-pascual-

psicologa-la-relajacion-es-uno-de-los-aspectos-mas-importantes-para-nuestra-salud-y-mucha-gente-no-lo-sabe-radio-elda/?utm_source=chatgpt.com&onetap=1&prod=REG&event=go&event_log=go

Blanco, G., Angulo, Y., Contreras, J., Pacheco, Y., & Vargas, V. (2012). Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. Revista Chilena de Terapia Ocupacional, 12(1). https://doi.org/10.5354/0717-6767.2012.22048

Cabello Salguero, M. J. (2011, febrero). *Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil*. *Pedagogía Magna*, (11), 178–188. Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil - Dialnet

Calero, m. i., & Conti, M. (2009). El diario de campo: una herramienta de investigación educativa utilizada en el aula multigrado. *Quehacer Educativo*, (95), 75-76. https://www.fumtep.edu.uy/didactica/item/download/102_eed855628e2cd155656548d34a412162

Campos y Covarrubias, G., & Lule Martínez, N. E. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Xihmai*, *7*(13), 45–60.

Campos, G., & Lule, N. E. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai, VII*(13), 45-60. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3979972

Clift, S., & Hancox, G. (2010). The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing: Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany. Music Performance Research, 3, 79–96. https://www.researchgate.net/publication/260633259_The_Significance_of_Choral_Singing_for_Sustaining_Psychological_Wellbeing

Creswell, J. W. (1994). *Research Desing: Qualitative and Quantitative Approaches*. Sage Publications.

González, M. A. (2019). Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la medición de cortisol salival en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia (Trabajo de grado, Universidad Nacional de Colombia). Disponible en: https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75749/80073586.2019.pdf?sequence=1

León Regal, M. García Álvarez, Y., Álvarez Hernández, R., Morales Pérez, C., Regal Cuesta, V., & González León, H. (2018). Influencia del estrés psicológico y la actividad física moderada en la reactividad cardiovascular. *Revista Finlay*, *8*(3), 224-233.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000300007&lng=es&tlng=es.

Lewin, K. (1946). Action Research and minority problems. *Journal of Social Issues,* 2(4), 34-46. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x

Llanos Carrillo, J. E. (2019). *Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la implementación de un proceso de musicoterapia en una muestra de trabajadores del programa CREA-IDARTES* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio Institucional UNAL. https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75749/80073586.2019.pdf

Muñoz Álvarez, B. (2015). *Mindfulness funciona: Cómo desconectar y reducir el estrés*. CONECTA. https://books.google.com.mx/books?id=trEkCgAAQBAJ

Oblitas Guadalupe, L. A., Soto Vásquez, D. E., Anicama Gómez, J. C., & Arana Sánchez, A. A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Terapia Psicológica*, *37*(2), 116–128. https://doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116

Pedrosa, I., Celis-Atenas, K., Suárez-Álvarez, J., García-Cueto, E., & Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica, 33*(2), 127–138. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200007

Roca-Amat, A., & García-Alandete, J. (2024). Beneficios psicológicos de la danza: una revisión sistemática. Escritos de Psicología, 17(1), 9–20. https://doi.org/10.24310/escpsi.17.1.2024.17027

Rodríguez Medina, D. A., Domínguez Trejo, B., Leija Alva, G., Ortiz Omaña, M., & Carreño Morales, C. (2018). Efectos psicofisiológicos de la respiración diafragmática y la estimulación térmica sobre la actividad autonómica del estrés agudo. *Acta de investigación psicológica*, *8*(2), 101-113. https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.2.09

Savage, P. E., Mehr, S. A., Brown, S., Sakai, E., & Currie, T. E. (2021). Group singing is globally dominant and associated with social context. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 376(1835), 20200327. https://doi.org/10.1098/rstb.2020.0327

Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use of Music Therapy for Enhancing Self- esteem among Academically Stressed Adolescents. Pakistan Journal of Psychological Research, 27(1), 53–64. https://pjpr.scione.com/cms/abstract.php?id=327

Vain, P. D. (2003). El diario académico: una estrategia para la formación de docentes reflexivos. *Perfiles Educativos*, *25*(100), 56–68. https://www.iisue.unam.mx/perfiles/articulo/2003-100-el-diario-acad%C3%A9mico-una-estrategia-para-la-formacion-de-docentes-reflexivos.pdf

Vidal Ledo, M. J., & Rivera Michelena, N. (2007). Investigación- acción. *Educación Médica Superior*, 21(4), 1-8. https://scielo.sld.cu/pdf/ems/v21n4/ems12407.pdf

Vidal Ledo, M., & Rivera Michelena, N. (2007). Investigación-acción. *Educación Médica Superior*, 21(4).http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412007000400012&script=sci_arttext

Zuber-Skerritt, O. (1996). *New Directions in Action Research*. Routledge.