



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

TITULO: Estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria

AUTOR: Mónica Alejandra Tenorio Quintero

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Autorregulación, Educación socioemocional, Estrategias, Planeación, Evaluación

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

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

GENERACIÓN

2021



2025

**“ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA HABILIDAD DE
AUTORREGULACIÓN EN ALUMNOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA”**

**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

PRESENTA:

MÓNICA ALEJANDRA TENORIO QUINTERO

ASESOR (A):

I.Q. LORENA REYES RANGEL

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO, 2025



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

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

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito Mónica Alejandra Tenorio Quintero
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

Estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales ☐ para obtener el
Título en ☐ Licenciatura en Educación Primaria ☐

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

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí, S.L.P. a los 11 días del mes de Julio de 2025.

ATENTAMENTE.

Mónica Alejandra Tenorio Quintero

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

San Luis Potosí, S.L.P.; a 07 de Julio del 2025

Los que suscriben, llenen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. TENORIO QUINTERO MONICA ALEJANDRA
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:
ESTRATEGIAS PARA FAVORECER LA HABILIDAD DE AUTORREGULACIÓN EN ALUMNOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA

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

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCION MIRELES
MEDINA

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

DRA. ELIDA GODINA BELMARES

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. LORENA REYES RANGEL



AGRADECIMIENTOS

A mi mamá, Adriana Escamilla porque sin tu amor incondicional nada de esto sería posible. Gracias por confiar en mí incluso en los momentos en los que yo misma dudaba. Has estado detrás de cada paso que he dado, acompañándome con palabras sabias, con tu apoyo y tu presencia constante. Cada logro que alcanzo lleva tu fuerza, tu ejemplo y tu amor. Gracias por ser mi sostén, mi guía y mi refugio, te amo mamá.

A mi papá, porque me enseñaste que no todo sale como se tiene pensado, pero sí como es necesario para poder crecer. Aprendí de ti a ser fuerte, a soltar cuando es necesario, y a confiar en que todo llega en el momento adecuado. Llevo tus enseñanzas conmigo, y en cada paso que doy, también va tu amor y confianza hacia mí.

A Mateo y Eduardo, mis hermanos porque son, sin saberlo, una de mis motivaciones más grandes para seguir adelante. Su existencia me inspira a ser mejor cada día, a superarme y a no rendirme. Con ustedes he aprendido a ser valiente, a afrontar la vida con determinación. Gracias por permitirme descubrir de qué soy capaz y recordarme siempre quién soy, los amo mucho.

A Nala, mi compañera fiel. Gracias por estar a mi lado sin importar la hora o el día, por compartir silencios que hablan más que las palabras y por brindarme ese amor puro que solo un ser tan noble puede dar. Eres parte de mi familia, de mi hogar y de mi corazón. Tu compañía me ha dado paz en los días difíciles y alegría en los momentos de calma. Mi curita al corazón.

A mi novio, Alejandro G porque has estado conmigo en cada una de las etapas importantes de este camino. Gracias por sostenerme en los momentos felices, y aún más por no soltarme en los momentos complicados. Has sido apoyo, motivación y un constante recordatorio de que no estoy sola. Tu confianza en mí me ha fortalecido, me hace recordar lo fuerte que soy y no rendirme, te amo.

I.Q. Lorena Reyes Rangel, gracias por su orientación constante, por su paciencia en los momentos de duda y por la dedicación que ha puesto en cada parte de mi trabajo. Su acompañamiento ha sido clave para que este proceso fuera posible.

DEDICATORIA

Esto es principalmente para mí, porque sé cuántas veces dudé, me cansé o quise rendirme, pero seguí, sé lo mucho que me ha costado llegar hasta aquí, pero también en la persona que me he convertido. Hoy reconozco que cada paso ha sido construido con esfuerzo, dedicación, compromiso y sobre todo con amor, porque lo que sale del corazón no pesa. He aprendido que no basta con tener metas, hay que mantenerlas en los días difíciles, creer en ellas incluso cuando parecen lejanas, o difíciles de conseguir, pero esto no lo he hecho sola.

A mi mamá, quien ha sido el corazón fuerte detrás de cada uno de mis logros. Gracias por enseñarme tanto de la vida, por estar detrás de mí en cada caída, sin cuestionarme y sin soltarme. Tengo la confianza en que me puedo equivocar las veces necesarias y volverlo a intentar porque, siempre estarás ahí para ayudarme a levantar. Te agradezco, además, por darme a los amores más grandes de mi vida, que se han convertido en mi motor, mi inspiración y mi constante deseo de ser mejor.

A mis hermanos, porque me han enseñado más de lo que imaginé. Me han mostrado formas de ver la vida que antes no conocía, me han dado nuevas razones para valorar, para reflexionar y para querer ser mejor persona. No quisiera ser su ejemplo para seguir, quisiera que cada uno encuentre un motivo para superarse, así como ustedes lo son para mí.

A mi novio, quien ha sido mi compañero de vida durante años, quien ha estado a mi lado en tantas etapas, en tantas versiones de mí. Conoces mis miedos, mis logros y mis caídas más de cerca que nadie. Gracias por ser mi amigo, mi complemento y sobre todo mi lugar seguro. Gracias por recordarme mi valentía cuando yo lo olvido y por inspirarme tantas veces a ser una mejor persona, te admiro mucho.

A mis alumnos de práctica, porque me enseñaron todo lo que no se aprende en libros. Gracias por mostrarme lo que es la paciencia, la entrega, la frustración y lo valioso de ser docente. Gracias por permitirme vivir los retos reales de la educación, por mirarme con ojos de admiración, y por hacerme reafirmar cada día que el camino que elegí es el correcto.

A mis amigas, Shalma, Montse y Hannia porque vivimos juntas en este proceso su amor y su compañía ha sido invaluable. Gracias por estar presentes, por compartir palabras, momentos y tantas experiencias que me acompañaron y sostuvieron. Su amistad ha sido una parte esencial, las amo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
I. INTENCIONALIDAD DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....	10
1.1 Descripción del lugar.....	10
1.2 Contexto Escolar.....	10
1.3 Contexto Áulico.....	12
1.3.1 Organización en el aula.....	13
1.3.2 Características de la población.....	14
1.4 Justificación.....	16
1.5 Interés personal sobre el tema y responsabilidad como profesional de la educación.....	17
1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica.....	18
1.6.1 Competencias genéricas	18
1.6.2 Competencias profesionales.....	19
1.7 Objetivos.....	20
1.7.1 Objetivo general.....	20
1.7.2 Objetivo específico.....	20
1.8 Preguntas centrales que guían mi trabajo.....	20
II. PLAN DE ACCIÓN.....	21
2.1 Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.....	23
2.1.1 Prueba de estilos de aprendizaje.....	24
2.1.2 Diario de observación de la práctica profesional.....	26
2.1.3 Entrevista al docente titular.....	27
2.1.4 Prueba de desempeño 1.....	29
2.1.5 Prueba de desempeño 2.....	33

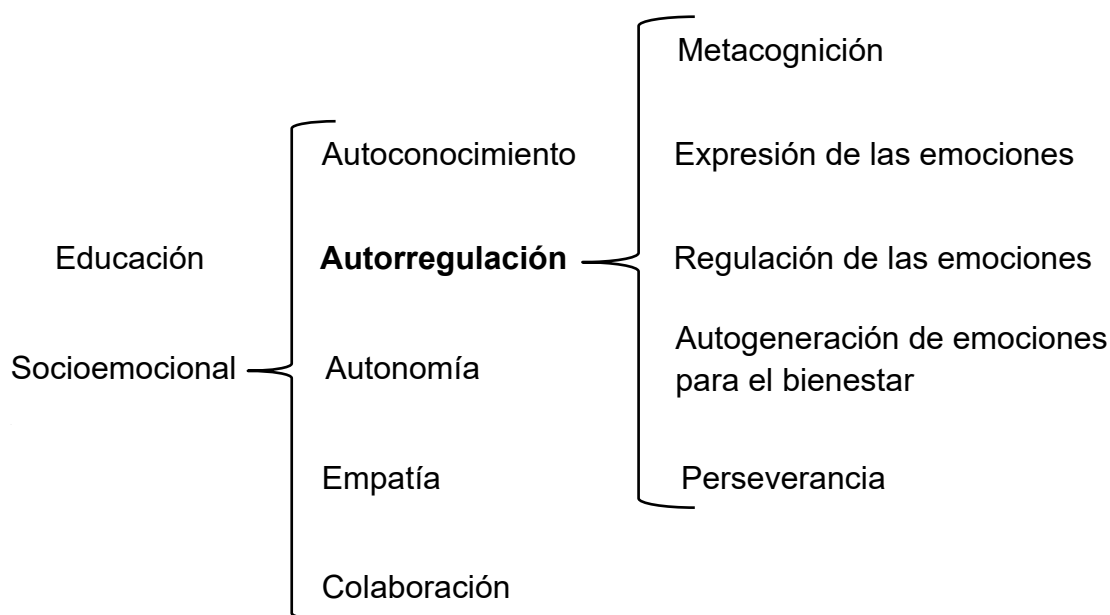
2.1.6 Cuestionario a los alumnos.....	35
2.2 Describe y focaliza el problema.....	39
2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.....	40
2.3.1 Propósito general.....	40
2.3.2 Propósito específico.....	40
2.4 Incluye la revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos)	41
2.4.1 Investigación-acción.....	41
2.4.2 Educación Socioemocional.....	42
2.4.3 Aprendizaje.....	43
2.4.4 Autorregulación.....	45
2.4.5 Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación.....	46
2.4.6 Autorregulación en el aprendizaje.....	47
2.4.7 Estrategias de autorregulación.....	48
2.4.8 Nueva Escuela Mexicana.....	49
2.4.9 Etapas de desarrollo del niño.....	49
2.4.10 Teorías de autorregulación.....	51
2.4.11 Evaluación formativa.....	52
2.4.12 Técnicas e instrumentos de evaluación.....	52
2.5 Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión)	54
2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos)	55
2.7 Utiliza referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje.....	56
III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA....	59
3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta.....	59

3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño de las secuencias de actividades y / o propuestas de mejora.....	59
3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.....	60
3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema y / o la mejora, considerando sus procesos de transformación.....	62
3.4.1 Actividad 1. Recuerdo mis emociones.....	63
3.4.2 Actividad 2. Cuento de la tortuga.....	70
3.4.3 Actividad 3 Mindfulness.....	76
3.4.4 Actividad 4 Diario de las emociones.....	82
3.4.5 Actividad 5 Tesoro de pensamientos positivos.....	87
3.4.6 Evaluación de desempeño posterior a la implementación de estrategias.....	92
3.5 Pertinencia en el uso de diferentes recursos.....	94
3.6 Procedimiento(s) realizado(s) para el seguimiento de las propuestas de mejora.....	95
3.7 Evaluación de las propuestas de mejora y actividades realizadas en el plan de acción, considerando los resultados obtenidos para la transformación de la práctica profesional.....	96
3.8 Descripción si es el caso, del replanteamiento de las propuestas de mejora tomando como referencia las competencias, los contextos, enfoques, presupuestos teóricos, psicopedagógicos, metodológicos y técnicos, y los aprendizajes de los alumnos.....	98
IV. CONCLUSIONES	100
V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	104
VI. ANEXOS.....	109

INTRODUCCIÓN

La educación socioemocional es fundamental para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes, ya que pueden adquirir competencias, habilidades y actitudes que favorecen el manejo positivo de sus emociones y la interacción con su entorno. Su finalidad es proporcionar herramientas que contribuyan al bienestar personal para comprender y gestionar sus emociones de manera consciente y enfrentarse de forma efectiva a situaciones complejas.

En el contexto educativo permite que los estudiantes desarrollen su identidad, empaticen con los demás, respeten las diferencias y tomen decisiones más conscientes, lo que también impacta positivamente en su desempeño académico. Según *Aprendizajes Clave para la Educación Integral* (2017), la educación socioemocional está constituida por cinco dimensiones que guían el enfoque pedagógico y las interacciones educativas, como lo son el autoconocimiento, la autorregulación, la autonomía, la empatía y la colaboración.



Cuadro Sinóptico 1. Dimensiones y habilidades de la Educación Socioemocional.

La autorregulación juega un papel crucial en el proceso de aprendizaje de los estudiantes, ya que les ayuda a gestionar sus emociones, pensamientos y acciones de manera efectiva para alcanzar sus metas académicas. Los alumnos de tercer grado de primaria, que atraviesan una etapa de desarrollo cognitivo y socioemocional clave, promover estrategias de autorregulación es esencial para mejorar su rendimiento académico, reflexionar sobre sus propios procesos de aprendizaje y fortalecer su capacidad para evaluarse y gestionarse adecuadamente en diversas situaciones.

Este enfoque es clave para crear un ambiente escolar positivo y fortalecer tanto las relaciones interpersonales, creando un entorno que favorezca el aprendizaje y el crecimiento personal. Dentro de este informe de prácticas se trabajan específicamente la regulación de las emociones, la autogeneración de emociones para el bienestar y la expresión de las emociones.

Las estrategias es el plan de acción o el procedimiento que se pretende seguir para lograr los objetivos planteados de este informe de prácticas, si bien, esta serie de estrategias se encuentran guiadas por un análisis teórico que beneficie la intervención que se realizó. Este informe de prácticas tiene como objetivo diseñar y aplicar estrategias que favorezcan las habilidades de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria en la escuela “Lic. Benito Juárez”.

El presente documento se estructura mediante los siguientes apartados:

El primer apartado corresponde a la intencionalidad de la propuesta, donde se presenta de manera inicial la descripción del contexto educativo y del perfil grupal; así como las preguntas de investigación que guían la construcción de este informe de prácticas; la justificación y argumentación de la relevancia del tema de interés para la labor docente; además, las competencias a desarrollar durante la práctica docente.

El segundo apartado, el plan de acción, integra la focalización del problema, de los propósitos generales de dicho plan, la elaboración e implementación de un

diagnóstico; en la revisión bibliográfica consultada se pueden recuperar las bases teóricas metodológicas para su diseño. Los propósitos que dirigieron la planificación del trabajo docente, el conjunto de acciones didácticas que conforman la propuesta didáctica, además de las prácticas de interacción en el aula.

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

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

I. INTENCIONALIDAD DE LA PROPUESTA DE MEJORA

1.1 Descripción del lugar

La institución escolar constituye un espacio en donde se imparten conocimientos, se fomentan los valores y se desarrollan habilidades. Los factores externos e internos influyen directamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje; estos pueden ser económicos, sociales, culturales, políticos o familiares, en donde interactúa la comunidad escolar.

“La escuela es el centro de convergencia de la diversidad y la diferencia; en los espacios pedagógicos se desencadenan todas las situaciones de aprendizaje posibles y se recrean relaciones de reciprocidad interminables”. (Arias-Vinasco, 2018)

La escuela "Lic. Benito Juárez" es una institución pública situada en la calle Joan Sebastián Bach #204, en la colonia Himno Nacional 1.^a Sección, con código postal 78280, en el estado de San Luis Potosí. Su clave de centro de trabajo es 24DPR1346F y forma parte de la zona escolar 001, sector 001, bajo la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado (SEGE). Atiende a un aproximado de 609 alumnos inscritos en la institución (Anexo 1).

La institución escolar se encuentra en una zona caracterizada por la presencia de viviendas particulares, que generan un ambiente tranquilo y familiar. Además, en los alrededores se localizan diversos establecimientos comerciales que contribuyen al dinamismo de la comunidad.

1.2 Contexto Escolar

Se entiende como contexto escolar a todos los factores que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Son aquellos que repercuten directamente en el alumno, los cuales se construyen en la dinámica escolar.

Isaza Valencia, Gaviria Zapata, Mahecha Restrepo y Gonzales Zapata (2015) señalan que el contexto escolar, como escenario de socialización, posibilita que los niños, niñas y adolescentes alcancen aprendizajes sociales; los agentes educativos (estudiantes, docentes, directivas, padres de familia y profesionales, con el objetivo de una buena educación), los principios, las organizaciones y los valores institucionales generan dinámicas sociales orientadas a la enseñanza de una competencia social.

Con relación a lo anteriormente mencionado, la institución cuenta con amplios espacios destinados a diversas actividades, incluyendo 21 aulas, áreas verdes con jardineras, baños para niñas, niños y docentes, un aula de medios, dos canchas deportivas techadas, mesas frente a los salones para actividades y lonche, así como una bodega de materiales y de intendencia, un salón de materiales de educación física, una cooperativa, la dirección, sala de maestros y un área de estacionamiento. (Anexo 2)

La dirección está equipada con servicios de impresión, televisión, cámaras y bocinas. La escuela tiene acceso a servicios básicos como agua, electricidad, drenaje, teléfono e internet.

La organización de la institución es integral y cuenta con una estructura administrativa y docente que incluye al director, la subdirectora, 20 maestros frente a grupo, 3 profesores de inglés, 1 docente en el aula de medios, 3 maestros de educación física, 1 personal administrativo y 3 colaboradores de apoyo. La dinámica de trabajo en la escuela se fundamenta en comisiones rotativas. (Anexo 3)

La institución opera en dos turnos: el matutino, de 8:00 a.m. a 1:00 p.m., y el vespertino, de 1:30 p.m. a 6:30 p.m. En el turno matutino, la salida de los alumnos se organiza en horarios escalonados: los estudiantes de 1.º y 2.º grados salen a las 12:45 p.m. por la puerta principal, mientras que los de 3.º, 4.º, 5.º y 6.º grados lo hacen a la 1:00 p.m.; de manera que los alumnos de 3.º y 4.º salen por la puerta principal y los alumnos de 5.º y 6.º por la puerta lateral, situada cerca de la

cooperativa. Generalmente, los alumnos llegan con una antelación de 15 minutos respecto a la hora de entrada.

En relación con los padres de familia, no se fomenta una interacción a menos que se trate de cuestiones administrativas, como la entrega de calificaciones, organización de actividades, entre otros; todo esto mediado por la representante, quien es la vía de comunicación entre padres y docente.

1.3 Contexto Áulico

El contexto áulico se entiende como el entorno integral en el que se desarrollan los estudiantes. Este contexto está compuesto por factores que interactúan para facilitar o influir en la dinámica educativa. Entre ellos se encuentran la comunidad escolar, el espacio físico y la dimensión social, pedagógica y cultural que se ven involucradas en el aprendizaje.

En lo que respecta al aula 3°A, se encuentra equipada con 32 mesabancos en óptimas condiciones y con un espacio suficiente para que los alumnos realicen las actividades, un proyector y una televisión que facilitan la presentación de videos, imágenes o presentaciones. Asimismo, dispone de dos ventiladores de techo. (Anexo 4)

Cuenta con una puerta que facilita el acceso y salida del salón para cualquier persona que integra la comunidad educativa. A la derecha se puede encontrar una pequeña puerta que tiene función de bodega en la que se encuentran materiales tales como hojas blancas y de colores, plumones, libros, cintas, cartulinas y en ocasiones trabajos de los alumnos, frente a la bodega podemos encontrar una pequeña mesa en donde se sitúa el garrafón de agua y los alumnos pueden dejar sus tareas. A la izquierda se encuentran los mesabancos distribuidos en 8 filas de manera proporcional, frente a los mesabancos se encuentra el pizarrón en la pared de manera que se puede observar en cualquier lugar.

Así mismo, el aula cuenta con un escritorio y silla destinados para el docente titular, una impresora la cual facilita imprimir actividades o imágenes, una mesa y silla frente al escritorio del docente titular la cual es el espacio que se me permite ocupar dentro del aula y una mesa a la derecha, en donde el docente titular sitúa sus pertenencias.

El aula es un espacio amplio y bien distribuido, lo cual favorece un ambiente adecuado para el desarrollo de las actividades escolares. Además, cuenta con los recursos necesarios para llevar a cabo las clases de manera efectiva.

1.3.1 Organización en el aula

Los alumnos están organizados en 8 filas, con 4 alumnos en cada una. La distribución es estratégica: los alumnos que requieren mayor apoyo están sentados en binas para trabajar en colaboración con un compañero, mientras que los demás trabajan de forma individual, ya que no presentan mayores dificultades. En particular, los estudiantes con problemas visuales están ubicados al frente de cada fila, lo que beneficia a tener una mejor visibilidad y participación durante las actividades. (Anexo 5)

Dentro de las diferentes formas de trabajo ayudan a que los alumnos, en el trabajo individual conozca sus necesidades, sea responsable de su propio aprendizaje y al trabajar de manera colaborativa con su comunidad busca desarrollar sus habilidades sociales y tenga un papel activo en el proceso de aprendizaje.

Las herramientas con las que cuenta la institución facilitan al docente y alumnos tener una diversidad de maneras de conceptualizar el aprendizaje, si bien, en la forma de trabajo se crea una interacción diferente, el uso de herramientas como lo son las tecnologías sirven de apoyo en la proyección de videos, juegos, imágenes, canciones, etc., el tener acceso a una impresora facilita la realización de algunas actividades e incluso economizar tiempo al hacer los trabajos.

1.3.2 Características de la población.

En el grupo de 3ºA, se está conformado por 30 alumnos, de los cuales 15 son niñas y 15 son niños, cuyas edades oscilan entre 8 y 9 años, generalmente la forma de trabajo que se emplea es de manera individual o en binas, ya que los mesabancos se encuentran acomodados de esta manera y en ocasiones se fomenta el trabajo de manera colaborativa, por equipos o grupal. (Anexo 6)

Según Alonso, Gallego, Honey (1999) “El análisis de los Estilos de Aprendizaje ofrece indicadores que ayudan a guiar las interacciones de la persona con las realidades existenciales”.

Los estilos de aprendizaje del grupo se distribuyen de la siguiente manera: el 26.6% de los alumnos (8 estudiantes) presentan un estilo de aprendizaje auditivo; el 33.3% (10 alumnos) son predominantemente visuales; el 20% (6 alumnos) tienen un estilo kinestésico. Cabe mencionar que al 20% restante del grupo correspondiente a 6 alumnos no se les aplicó el test debido a inasistencias.

Referente a lo anterior, puedo mencionar que los alumnos muestran un gusto por diferentes tipos de actividades como lo son el hacer dibujos, colorear, pintar, ver videos, escuchar canciones, bailar, pintar, leer, sopas de letras, juegos online, etc.

La convivencia en el ámbito escolar se entiende como el proceso mediante el cual todos los miembros de la comunidad educativa aprenden a vivir con los demás. Es un proceso basado en el descubrimiento del otro, en entender y aceptar que nuestro marco de referencia vivencial no es el único posible ni necesariamente el más adecuado, pero sí valioso, en el que el respeto, la valoración de la diversidad y la comunicación adquieren un papel fundamental. (Carretero, 2008, p.27)

En el grupo de 3º A respecto a sus formas de convivencia frecuentemente suelen presentarse desacuerdos y discusiones por diferentes puntos de vista de los alumnos, por ejemplo, comunicar lo que otro alumno está haciendo incluso cuando

esto no beneficie o perjudique, el actuar de manera impulsiva sin antes pensar en la situación, el no pedir la palabra e interrumpir a otro compañero cuando está participando, pedir a otro alumno guarde silencio de manera irrespetuosa. Aunque esta situación no se presenta en todos los alumnos del grupo, si suele observarse en un porcentaje considerable que esto torna el clima escolar un tanto intranquilo.

Respecto al trabajo en equipo suele ser un desafío dentro del grupo, hay alumnos que suelen asumir el rol de líderes durante el trabajo en equipo. Sin embargo, en lugar de fomentar la participación de todos, tienden a realizar la actividad por su cuenta, sin que los demás compañeros colaboren. Esto provoca que no se lleguen a acuerdos sobre cómo trabajar, lo cual genera conflictos, desequilibrios en la distribución de tareas o incluso no entregar las actividades completas.

De manera general, los conflictos se pretenden trabajar de manera individual o con las personas involucradas para evitar involucrar a todo el salón y en donde los estudiantes creen conciencia de sus acciones y como estas perjudican a la otra(s) persona(s) involucrada(s).

Por otra parte, los alumnos muestran interés por observar videos referentes al tema que se está viendo o presentar imágenes, ya que mediante esto ellos pueden relacionarse de mejor manera y facilita su comprensión.

Los alumnos tienden a mostrar un mayor interés cuando los contenidos se vinculan con sus propias experiencias, ya que les resulta más fácil relacionar lo aprendido con lo que ya conocen. Esta capacidad de conectar los nuevos conocimientos con vivencias personales fomenta una mayor participación en clase e incluso muestran interés por escuchar lo que comentan sus compañeros sobre el tema y a realizar preguntas sobre los temas abordados, lo cual es una manifestación del aprendizaje significativo. Asimismo, los estudiantes suelen mantener su atención por más tiempo cuando participan en actividades lúdicas como sopas de letras, dibujos, memoramas y loterías. Además, responden de manera positiva a un

ambiente de aprendizaje acompañado de música, ya que esto contribuye a crear un entorno pacífico y tranquilo.

1.4 Justificación.

“La capacidad de un estudiante de tomar un papel activo y creativo en su propio proceso de aprendizaje, utilizando estrategias y herramientas para controlar y dirigir sus procesos de aprendizaje hacia el logro de sus metas.”
(Aprendizajes Clave, 2017)

La autorregulación es una habilidad fundamental que permite a los alumnos gestionar sus emociones, controlar los impulsos y, a partir de ello, su proceso de aprendizaje mediante el establecimiento de metas. Aunque esta competencia debería ser promovida en todos los actores del ámbito educativo, su desarrollo en los estudiantes es especialmente relevante, ya que contribuye a la formación de ciudadanos capaces de desenvolverse en sociedad de manera respetuosa, empática y emocionalmente equilibrada.

En el aula, la autorregulación resulta indispensable para favorecer un ambiente adecuado, facilitar la toma de decisiones, y mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional de los alumnos. En particular, he observado que en el grupo de 3°A de la Escuela Primaria “Lic. Benito Juárez”, los estudiantes presentan dificultades para autorregularse y expresar adecuadamente sus emociones, lo cual impacta de forma directa en la convivencia escolar.

Por ello, el presente informe de prácticas tiene como objetivo diseñar y aplicar estrategias que favorezcan el desarrollo de la autorregulación en los alumnos, considerando sus características. Asimismo, se busca observar y analizar el impacto de dichas estrategias en la dinámica grupal y en el ambiente áulico. Esta intervención responde a la necesidad de atender no solo los aspectos conceptuales del proceso educativo, sino también los aspectos socioemocionales, que son igualmente esenciales para una formación integral.

El desarrollo de esta habilidad beneficiará principalmente a los alumnos, al permitirles manejar sus emociones de forma adecuada. También tendrá un impacto positivo en los docentes, ya que facilitará una mayor concentración y un mejor comportamiento en el aula, lo que favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

Mi interés personal en que los alumnos de tercer grado desarrollen habilidades de autorregulación mediante estrategias proviene de mi experiencia directa como docente en formación. A lo largo de mis prácticas, he podido observar cómo la carencia de habilidades de autorregulación impacta negativamente en el proceso de aprendizaje y en el desarrollo socioemocional de los estudiantes. Esta realidad me ha motivado a investigar y reflexionar sobre enfoques pedagógicos que puedan abordar estos desafíos y facilitar un entorno de aprendizaje más efectivo.

Mi pasión por la educación me impulsa a buscar estrategias que mejoren la experiencia educativa de mis alumnos. Estoy convencida de que cada alumno tiene el potencial necesario para alcanzar el éxito académico y personal, siempre que se les brinden las herramientas y el apoyo adecuado. La autorregulación, como habilidad, no solo contribuye al aprendizaje académico, sino que también prepara a los estudiantes para enfrentar los retos con resiliencia.

Como docente en formación y futura profesional de la educación, reconozca que mi responsabilidad va más allá de sólo enseñar contenidos. Implica diseñar y aplicar estrategias que realmente aporten al desarrollo de mis alumnos. Uno de los aspectos más importantes en este proceso es ayudarles a desarrollar habilidades como la autorregulación, que les facilita aprender por sí mismos a regular, generen emociones para el bienestar y expresen sus emociones. Generar un ambiente de confianza, donde cada estudiante se sienta acompañado, seguro y motivado para crecer tanto en lo personal como en lo académico.

Este informe de prácticas representa una oportunidad para identificar, implementar y reflexionar sobre las acciones que puedan beneficiar no solo a mis alumnos actuales, sino también a futuros docentes y estudiantes. Al compartir los resultados y conclusiones de esta investigación, espero ofrecer una base de estrategias de enseñanza que promuevan la autorregulación.

Mi compromiso como profesional de la educación está entrelazado con el bienestar y el desarrollo de mis alumnos. A través de esta propuesta, busqué aportar soluciones prácticas y basadas en evidencia que puedan tener un impacto significativo en la vida de los alumnos de tercer grado de primaria, desarrollando habilidades socioemocionales.

1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica

Las competencias genéricas son las habilidades, aptitudes, conocimientos y actitudes que debe demostrar un egresado de educación superior de acuerdo con el programa de estudios correspondiente y se caracterizan por abarcar de manera transversal, se pretenden consolidar durante la formación docente. A su vez, las competencias profesionales son las que un docente debe tener para desempeñarse de manera factible y cumplir con su labor de manera eficaz.

1.6.1 Competencias Genéricas

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

He desarrollado esta competencia a partir de las observaciones realizadas durante las distintas jornadas de trabajo en el aula, en las que identifique la relevancia de que los alumnos comprendan y reconozcan sus emociones como un primer paso para gestionar adecuadamente sus impulsos.. Esta reflexión me llevó a implementar estrategias didácticas orientadas a fortalecer esta habilidad emocional, adaptándolas a las características de mi grupo.

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.

He desarrollado esta competencia a lo largo de mi formación docente estableciendo metas claras, gestionando mi tiempo de manera eficiente y resolviendo problemas de forma consciente. Además, aprendí a identificar y gestionar mis emociones, lo que ha sido clave para despertar mi interés en el área socioemocional. Esto me ha posibilitado trabajar sobre mi práctica docente.

1.6.2 Competencias profesionales

- Incorpora los recursos y medios didácticos idóneos para favorecer el aprendizaje de acuerdo con el conocimiento de los procesos de desarrollo cognitivo y socioemocional de los alumnos.

He desarrollado esta competencia durante mi práctica profesional al identificar las necesidades de mi grupo, sus estilos de aprendizaje, considerando su desarrollo socioemocional y cognitivo. Implementar actividades en donde se integran sus intereses, motivaciones, conocimientos y utilizando recursos con los que cuenta la institución.

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

He desarrollado esta competencia a través de la selección de estrategias enfocadas en el desarrollo emocional de los alumnos, con el objetivo de promover un ambiente que favorezca el aprendizaje. Para ello, implemente actividades y recursos diseñados para que los estudiantes puedan expresar sus emociones, generar emociones para el bienestar y regular sus emociones.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General

Diseñar y aplicar estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria en la escuela “Lic. Benito Juárez”.

1.7.2 Objetivo específico

1. Diagnosticar las competencias socioemocionales específicamente en la dimensión de autorregulación en los alumnos de tercer grado de primaria en la escuela “Lic. Benito Juárez”, mediante la aplicación de un cuestionario, entrevista y prueba de desempeño.
2. Diseñar y aplicar estrategias didácticas enfocadas en desarrollar la habilidad de autorregulación en los alumnos de tercer grado de primaria, tales como la expresión de las emociones, regulación de las emociones y autogeneración de emociones para el bienestar.
3. Implementar y evaluar la efectividad que tuvieron las estrategias de autorregulación valorando el progreso obtenido en alumnos de tercer grado de primaria de la escuela “Lic. Benito Juárez”.

1.8 Pregunta central que guían mi trabajo

- ¿Cuál es la importancia de favorecer las habilidades socioemocionales en educación básica?
- ¿Cómo identificar las dificultades de autorregulación que enfrentan los alumnos de tercer grado de primaria?
- ¿Cómo la implementación de estrategias favorece la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”?
- ¿Qué tan efectivas fueron estrategias de autorregulación implementadas en el aula de tercero de primaria?

II. PLAN DE ACCIÓN

El siguiente apartado contiene la descripción y focalización del problema, así como los propósitos, la revisión teórica y el conjunto de acciones y estrategias definidas como alternativas de solución. Incluye también un análisis del contexto en el que se lleva a cabo la mejora, describiendo las prácticas de interacción en el aula.

Investigación Acción Educativa es un instrumento que favorece al maestro comportarse como aprendiz de largo alcance, como aprendiz de por vida, ya que le enseña cómo aprender a aprender, cómo comprender la estructura de su propia práctica y cómo transformar permanente y sistemáticamente su práctica pedagógica. (Restrepo Gómez, 2003)

De este modo, se pretende situar temporal y espacialmente el trabajo realizado, con el fin de ofrecer una comprensión integral de la problemática abordada. Para ello, es fundamental contextualizar el entorno en el que surge la intervención docente, establecer con claridad los propósitos de dicha intervención, focalizar y describir detalladamente la situación problemática, así como definir un marco metodológico y teórico que sustente la implementación de estrategias orientadas a la solución de la situación identificada.

El plan de acción se integra por Intención, Planificación, Acción, Observación, Evaluación y Reflexión en un mecanismo de espiral permanente que permitirá al estudiante valorar la relevancia y la pertinencia de las acciones realizadas, para replantear las tantas veces sea necesario. (SEP, 2012).

En este caso, como enfoque para analizar y reflexionar sobre la práctica, se utilizó la metodología del ciclo reflexivo de Smith para la investigación-acción se centra en un enfoque participativo y reflexivo, donde se busca mejorar las prácticas educativas a través de un proceso cíclico de descripción, inspiración, confrontación y reconstrucción. Smith (1991) describe las cuatro fases de la siguiente manera:

1. Descripción ¿Qué es lo que hago?:

El mero hecho de expresarse por escrito supone tener claras ciertas cosas que nosotros considerábamos como los elementos de la situación: el «quién», «qué», «cuándo» y «dónde» ...A medida que comenzamos a describir ejemplos concretos de nuestras prácticas de enseñanza, empezamos a poner en duda la idea de que existen una serie de leyes universales que rigen lo que debe ser la «buena enseñanza». (Smith, 1991, p. 279-282)

2. Inspiración ¿Cuál es el sentido de mi enseñanza?:

Dicho de otra manera, lo que estábamos haciendo en realidad era teorizar sobre nuestra enseñanza en el sentido de desgranar los procesos pedagógicos más amplios que se escondían tras determinadas acciones... teorizar o descubrir las razones más profundas que justifican sus acciones. (Smith, 1991, p. 282-283)

3. Confrontación ¿Cómo llegué a ser de este modo?:

Una cosa es describir y reflexionar sobre la enseñanza que impartimos, y otra adoptar nosotros mismos una posición que nos haga cuestionar el cómodo mundo que conocemos y en el que vivimos; ésta es una tarea mucho más difícil... que debemos considerar la práctica de la enseñanza como una construcción social de la realidad. (Smith, 1991, p. 285-288)

4. Reconstrucción ¿Cómo podría hacer las cosas de otro modo?:

Debido a la manera en que nuestra cultura nos empuja a trabajar sin pensar y sin cuestionar nada y debido a que hemos llegado a aceptar como natural la manera en que enseñamos y las relaciones sociales que entablamos con nuestros alumnos. (Smith, 1991, p. 291)



Figura 1. Ciclo reflexivo de Smith (1991). Tomada de Genially (Resendiz, 2023)

2.1 Diagnóstico y análisis de la situación educativa describiendo características contextuales.

El fin del diagnóstico educativo no es atender las deficiencias de los sujetos y su recuperación, sino una consideración nueva que podemos llamar pedagógica: proponer sugerencias e intervenciones perfectivas, bien sobre situaciones deficitarias para su corrección o recuperación, o sobre situaciones no deficitarias para su potenciación, desarrollo o prevención. (Castillo S. y Cabrerizo J, 2005)

Como parte del diagnóstico inicial en el ámbito educativo, se aplicaron diversos instrumentos con el objetivo de diagnosticar el nivel de la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria en la escuela “Lic. Benito Juárez “. Las técnicas utilizadas fueron la observación directa, interrogatorios, análisis de desempeño, dentro de los instrumentos aplicados se encuentra un cuestionario dirigido a los alumnos, listas de cotejo, entrevista a docente titular, diario de observación y pruebas de desempeño. Estas herramientas fueron clave

para analizar no solo el desempeño académico de los estudiantes, sino también las dinámicas emocionales y sociales que influyen en su proceso de aprendizaje.

Es importante considerar que las técnicas y los instrumentos utilizados “deben adaptarse a las características de los alumnos” y a la vez también se debe de tomar en cuenta que “no existe un instrumento mejor que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que persigue”. (Santos, D. 2022)

El diagnóstico es crucial para diseñar y aplicar estrategias didácticas enfocadas en desarrollar la habilidad de autorregulación, en los alumnos de tercer grado de la escuela “Lic. Benito Juárez”. Tales como la expresión de las emociones, regulación de las emociones y autogeneración de emociones para el bienestar. Además, entender la realidad de los estudiantes, identificar sus fortalezas y debilidades, así como sus diferentes estilos de aprendizaje, capacidades y habilidades.

2.1.1 Prueba estilos de aprendizaje

Para poder conocer estos Estilos de Aprendizaje, se realizó una prueba que consta de 15 afirmaciones en la que los alumnos responden que tanto se identifican con esta. Teniendo en cuenta que los estilos que nos arroja el test son: (Anexo 7)

1. Visual
2. Auditivo
3. Kinestésico

De acuerdo con los resultados del test sobre estilos de aprendizaje aplicado por el maestro titular, revelaron la siguiente distribución entre los alumnos que conforman el grupo. (Anexo 8)

1. Estilo Visual: 10 alumnos correspondiente al 33.3% de los estudiantes mostraron una preferencia predominante por el estilo visual, por lo que los alumnos pueden interpretar de mejor manera la información que se les presenta con apoyo de imágenes o diagramas.

2. Estilo Auditivo: 8 alumnos correspondiente al 26.6% se identificaron como auditivos. La preferencia dentro de este estilo se inclina a explicaciones de manera oral y una herramienta que resulta factible es el uso de música.

3. Estilo Kinestésico: 6 alumnos correspondiente al 20% restante de los alumnos mostró una inclinación hacia el estilo kinestésico, aprendiendo mejor a través de actividades físicas y manipulativas, para poder tener una experiencia directa y participativa. Además de desarrollar sus habilidades motrices.

4. A 6 alumnos que representan el 20%, por motivo de inasistencia no se aplicó el test de estilos de aprendizaje.

Debido a la diversidad de estilos de aprendizaje que existe en el grupo de 3°A, he de considerar los diferentes estilos para la implementación de las actividades y generar una experiencia lo más cercana posible de acuerdo con las necesidades que tiene, con la finalidad de que haya motivación y mejorar su rendimiento. Se presentan a continuación recomendaciones que consideré en mi práctica docente.

1. Para Estudiantes Visuales: La implementación de imágenes, observación de videos, colores llamativos y diagramas.
2. Para Estudiantes Auditivos: Las discusiones en clase resultaron muy factibles, utilización de canciones, explicaciones de manera oral.

3. Para Estudiantes Kinestésicos: Actividades relacionadas a manualidades implementando diferentes materiales, integrar movimientos en las canciones.

Es importante mencionar que esta prueba se aplicó únicamente a 24 alumnos de 30 que conforman el grupo de 3°A, que asistieron el día 4 de septiembre de 2024.

2.1.2 Diario de observación de la práctica profesional

El diario de observación dentro de la práctica profesional es un instrumento personal en el que he podido recolectar información valiosa y detallada del día a día en el aula, que difícilmente podría obtener con otros instrumentos. Al tratarse de un recurso cualitativo, se enfoca en registrar situaciones, comportamientos y experiencias tal como ocurren, analizando de forma más profunda los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como reflexionar sobre mi propia práctica y el contexto del grupo.

A través del empleo de este instrumento, se puede alcanzar la integración de dos estructuras metodológicas (cuantitativa y cualitativa), aparentemente difíciles de conciliar en la investigación, lo que permitiría ampliar nuestro conocimiento de la realidad educativa y enriquecer la comprensión de los fenómenos que acontecen en estos contextos educativos. (Bericat, 1998).

Observar y analizar de forma no participante las interacciones que surgen de manera natural en un día común dentro del aula. Una de las situaciones que considero más significativas durante mi periodo de observación fue la siguiente:

La situación descrita ocurrió el día 26 de agosto de 2024. Durante esa jornada, los alumnos se mostraban inquietos, lo que generó un ambiente áulico complicado. No respetaban los turnos para hablar, ignoraban las indicaciones y se presentaron algunos conflictos entre ellos, ya que varios acusaban a sus compañeros de no trabajar, distraerse o estar jugando.

Durante el receso, los alumnos se encontraban corriendo en el patio cívico, siguiendo a otros compañeros en un juego. Al sonar el timbre que indicaba el final del recreo, comenzaron a alterarse: corrían, gritaban y se empujaban entre ellos para regresar al aula. Sin embargo, en esta ocasión la situación fue más delicada.

Al entrar al salón, varios alumnos empujaron accidentalmente a una de sus compañeras contra la puerta, lo que provocó que se golpeará en la ceja. La herida fue considerable y comenzó a sangrar, aunque en un principio la alumna no se percató de la gravedad del golpe, esta situación generó otras complicaciones externas y evidenció la necesidad de implementar estrategias que favorecen la habilidad de autorregulación en alumnos. (Anexo 9)

2.1.3 Entrevista a docente titular

La entrevista es un instrumento fundamental para obtener información sobre un tema específico, la interacción entre dos o más personas a través de una serie de preguntas, ya sean estructuradas o semiestructuradas. Este método se basa en el conocimiento, las experiencias personales y las opiniones de los entrevistados, destacándose por su flexibilidad y la interacción dinámica entre las partes, lo que facilita la recolección de información directa.

“La entrevista se define como "una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar". Es un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos". (Díaz-Bravo et al., s. f.)

Por otro lado, las entrevistas con el docente titular proporcionaron una visión integral sobre las percepciones y observaciones del maestro respecto a las características emocionales y conductuales de los estudiantes. Este instrumento ayuda a conocer más sobre las interacciones en el aula, los desafíos específicos que los alumnos enfrentan durante las clases y si el docente implementa estrategias de apoyo.

La entrevista se realizó el miércoles 06 de noviembre de 2024 con el Docente Titular, Reynaldo Israel del Ángel Silva, quien se desempeña como docente titular del grupo 3ºA. El propósito de la entrevista fue profundizar en la interacción entre los alumnos y la percepción del docente respecto a la autorregulación, su importancia y cómo esto puede influir, de manera positiva o negativa, en el proceso de aprendizaje. Para ello, se empleó una serie de preguntas claras y abiertas que facilitaron su comprensión. (Anexo 10)

El objetivo principal de esta entrevista es conocer e indagar cómo los estudiantes, gestionan sus emociones, comportamientos y procesos de aprendizaje para alcanzar metas específicas. Además, identificar las estrategias a utilizar, los factores que influyen en su desarrollo y las percepciones del docente sobre la importancia de la autorregulación en su desempeño y crecimiento personal.

Análisis de la Entrevista al Docente

La entrevista realizada al Licenciado en Educación Primaria Reynaldo Israel del Ángel Silva, llevada a cabo el 6 de noviembre de 2024, me permitió conocer la perspectiva del docente respecto a las habilidades de autorregulación en los alumnos de tercer grado. Durante la entrevista, el docente titular compartió información valiosa y experiencias basadas en su observación diaria sobre los comportamientos y conductas de los estudiantes. Asimismo, destacó la relevancia de la autorregulación no sólo en el proceso de aprendizaje, sino también en el desarrollo personal y en la construcción de habilidades sociales. (Anexo 11)

Durante la entrevista, el maestro titular señaló que, ante situaciones adversas, los alumnos suelen no detenerse a reflexionar sobre el problema ni buscar una posible solución. Esto provoca que reaccionen con “berrinches” y que las emociones negativas o difíciles persistan por más tiempo, dificultando la gestión adecuada, además también menciona que los alumnos demoran mucho tiempo en la realización de las actividades, por lo que al establecer tiempos algunos alumnos

muestran inconformidad, teniendo cuenta que los ritmos de trabajo en el aula en algunos alumnos son moderado-lento.

El docente resalta la importancia de la autorregulación en los diversos ámbitos del desarrollo de los alumnos. Señala que esta habilidad es fundamental, ya que hace posible comprometerse con conductas intencionadas y reflexivas, controlar sus impulsos y fomentar una actuación académica independiente y eficaz. Además, la autorregulación contribuye significativamente a la construcción de la autonomía, al ayudar a los estudiantes a reconocer sus habilidades y limitaciones, lo que facilita una toma de decisiones más consciente y acertada.

2.1.4 Prueba de desempeño 1

La implementación de la escala para la evaluación, recopilación de datos al obtener información sobre prácticas y percepciones específicas Fue implementada para evaluar la autorregulación emocional y las dificultades que los alumnos podrían estar enfrentando en este aspecto, ya que la capacidad de gestionar las emociones juega un papel fundamental en el rendimiento académico. A través de esta, se buscó identificar la presencia de problemas emocionales o conductuales que pudieran estar afectando su entorno escolar.

El diagnóstico se llevó a cabo el jueves 24 de octubre de 2024, durante el ciclo escolar 2024-2025. En esta fecha, se aplicó una escala para la evaluación de la regulación emocional de manera física a un 76.6% del grupo de 3°A, que corresponde a los alumnos que asistieron a clase ese día.

Instrumento Utilizado:

Para la prueba de desempeño, se utilizó la “Escala para la Evaluación de la Regulación Emocional RE-MESACTS”, un instrumento psicométrico diseñado para evaluar la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones. Este instrumento consta de 15 afirmaciones relacionadas con la regulación emocional,

que los estudiantes deben responder seleccionando una de las cuatro opciones posibles de acuerdo con la frecuencia con la que consideran que se presentan estas situaciones en su vida cotidiana. (Anexo 12)

Las opciones de respuesta son las siguientes: Cada una de las respuestas se puntúa con los siguientes valores: 1 Nunca, 2 A veces, 3 A menudo, 4 Siempre.

Metodología de Aplicación:

La aplicación del cuestionario fue realizada de manera individual y presencial, bajo una supervisión constante para asegurar la correcta realización del diagnóstico. Durante la actividad, se leyeron las instrucciones de forma clara y detallada al grupo, con el objetivo de que los estudiantes comprendieran el propósito del cuestionario y cómo responder a cada afirmación. Se destacó que los estudiantes sólo podían seleccionar una opción para cada afirmación.

La lectura fue realizada afirmación por afirmación, y se les otorgó un tiempo adecuado entre cada una para que los estudiantes pudieran reflexionar y responder según lo que consideran más adecuado para su situación personal. A lo largo de la actividad no se presentaron dudas ni problemas por parte de los estudiantes en relación con el cuestionario.

Componentes de la Evaluación: La escala RE-MESACTS aborda distintos aspectos fundamentales relacionados con la regulación emocional de los estudiantes, los cuales son:

Expresión de Emociones Positivas:	Autorregulación de Emociones Negativas:	Estrategias de Autorregulación:	Identificación de Emociones:
Evalúa la capacidad del estudiante para expresar emociones positivas de manera	Mide la capacidad del estudiante para gestionar y regular emociones	Examina las herramientas o métodos que el estudiante utiliza	Mide la habilidad del estudiante para identificar y

adecuada.	negativas (como la frustración, la ira o la tristeza).	para regular sus emociones.	nombrar sus propias emociones.
-----------	--	-----------------------------	--------------------------------

Tabla 1. Aspectos que aborda la escala RE-MESACTS. (Elaboración Propia)

Clasificación de los Resultados:

Los resultados obtenidos del cuestionario se clasifican en tres rangos de regulación emocional, según el puntaje total obtenido de todas las respuestas:

Clasificación	Rangos	Alumnos
Regulación Emocional Baja (15 a 38 puntos)	Los estudiantes que se encuentran en este rango presentan serias dificultades para regular sus emociones, lo que podría afectar su desempeño académico y su bienestar emocional.	9
Regulación Emocional Vulnerable (39 a 41 puntos)	Los estudiantes en esta categoría muestran ciertas dificultades para regular sus emociones, lo que indica una necesidad de intervención para mejorar sus habilidades socioemocionales.	3
Regulación Emocional Normal o Alta (42 a 60 puntos):	Los estudiantes en este rango tienen una capacidad adecuada o sobresaliente para regular sus emociones, lo cual facilita su adaptación tanto en el ámbito académico como personal.	11

Tabla 2. Clasificación de la regulación emocional. (Elaboración propia)

Análisis de los resultados:

De acuerdo con los datos proporcionados por la aplicación de la escala de valoración, los resultados fueron los siguientes (Anexo 13):

Un 30% de los alumnos se encuentran en una situación de dificultad significativa para regular sus emociones, lo cual podría estar afectando su proceso de aprendizaje y entorno escolar. El grupo requiere de la aplicación de estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación emocional en los alumnos.

El 10% de los alumnos se encuentran en una situación de vulnerabilidad, lo que sugiere que presentan algunas dificultades que podrían afectar si no se les proporciona el apoyo adecuado en el ámbito socioemocional.

El 23% del grupo no asistió el día de la aplicación de la prueba de desempeño, por lo tanto, no fue posible realizarla con esos alumnos. Esta situación limitó obtener resultados completos del grupo.

Por otro lado, un 37% de los estudiantes se encuentran en un rango de regulación emocional adecuada, lo que indica que han desarrollado competencias emocionales suficientes para manejar sus emociones en un entorno escolar. Sin embargo, siempre es relevante continuar promoviendo el desarrollo de estas habilidades, incluso en aquellos que parecen estar bien regulados emocionalmente.

Conclusión y Recomendaciones:

Los resultados obtenidos evidencian la necesidad de intervención en el grupo, especialmente en aquellos estudiantes con dificultades significativas de autorregulación emocional. Para mejorar su bienestar y desempeño académico, se recomienda implementar estrategias socioemocionales, en donde se favorezca la expresión de emociones, autogeneración de emociones para el bienestar y regulación de emociones.

2.1.5 Pruebas de desempeño 2

La implementación de una prueba de desempeño resulta fundamental en el análisis de la situación educativa de los alumnos y demostrar sus habilidades y conocimientos mediante una actividad, una tarea o un producto.

La aplicación de la prueba de desempeño se llevó a cabo el día 05 de noviembre de 2024 a los 27 alumnos que asistieron del grupo de 3°A, que corresponde al 90% de la población total. La intencionalidad, fue analizar la manera en que los alumnos se comportan, manejan sus emociones y si utilizan alguna estrategia para resolver problemas, mediante una actividad que se trabaja frecuentemente en el aula.

Prueba utilizada:

Se realizó una competencia matemática, de manera que se realizaron dos equipos y pasaría un integrante de cada equipo a resolver alguna operación matemática. Dentro de esta actividad se vieron implicados aspectos como el control de las emociones, la gestión del tiempo, la persistencia, respetar turnos y reglas, el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Metodología de la aplicación:

La actividad se trabajó de la siguiente manera, al iniciar explique a los alumnos las reglas de la actividad en donde se menciona que se dividirá al grupo en dos equipos y que todos los alumnos deberían participar y pasaría un integrante de cada equipo a resolver una operación matemática. Además, explique que se proyectará en el pizarrón unas cajas con números y los alumnos que participaran deberían jugar a “piedra, papel o tijera” con la finalidad de que el alumno que ganará podría escoger la cajita con la operación y pasarían conforme están ubicados en el salón. (Anexo 14)

Al terminar de explicar las indicaciones, se generó desorden ya que los alumnos a pesar de que todos se encontraban en su lugar empezaron a hablar al mismo tiempo lo que generó que elevarán el tono de la voz, los alumnos comentaban “Yo quiero pasar”, “Ay yo no quiero perder”, “Que miedo”, entre otros.

Pedí a los alumnos que guardaran silencio para comenzar con la actividad, por lo que pude recuperar el control de la situación anteriormente mencionada. Pase a los primeros dos participantes, uno de cada equipo y al terminar la ronda de “Piedra, papel o tijera” el equipo ganador festejo, pero el equipo que perdió hizo comentarios hacia su compañero “Ay porque no ganaste”, “Pero ganarle en la operación”. Al finalizar la primera ronda se generó nuevamente desorden de la misma manera, en donde todos los alumnos hablaban al mismo tiempo. Se llevaron a cabo 5 rondas más y en todas seguía cierto desorden al momento en que el alumno ganaba o perdía.

En la última ronda uno de los alumnos no quería participar, hice mención de que todos debían participar porque esas eran las reglas que se habían planteado desde un inicio. Al persistir esta situación, los alumnos del equipo hicieron comentarios negativos como “Ándale ya pásale”, “Vamos a perder por tu culpa”, “Mejor no hubieras estado en nuestro equipo”, “Pásale, para ganar”, hice una intervención para evitar que siguieran este tipo de comentarios e invité a los alumnos a que lo animaran a pasar con comentarios positivos como “Si puedes o lo harás bien”, por lo que el alumno finalmente decidió participar en la actividad y ganó el punto para su equipo. Finalmente, mencioné a los alumnos que la actividad había concluido y que el equipo que había sido el ganador fue el que obtuvo más puntos.

Análisis de resultados:

Con la intención de analizar los resultados de la actividad, se evaluó con una lista de cotejo que constaba de 6 rubros generales que evalúan el comportamiento de los alumnos, el manejo de sus emociones y la resolución de problemas. Mediante los datos obtenidos en la lista de cotejo respecto a datos generales trabajados en

la actividad se obtienen los siguientes resultados, teniendo en cuenta que la población total de la aplicación fueron 27 alumnos.

La evaluación de la prueba de desempeño se llevó a cabo utilizando una lista de cotejo, en la cual se marcaba “sí” o “no” de acuerdo con lo que se observaba en cada alumno. Los resultados obtenidos se basan en la cantidad de aspectos marcados con “sí” en dicha lista. (Anexo 15)

Los resultados se encuentran de la siguiente manera (Anexo 16)

- 4 alumnos que corresponde al 13.3% de la población total obtuvieron de 0 a 1 puntos, lo que proporciona que tiene dificultades importantes respecto al manejo de emociones y trabajo colaborativo.
- 10 alumnos que corresponde al 33.3% de la población total obtuvieron de 2 a 3 puntos, lo que proporciona que no cumple satisfactoriamente con los criterios, necesita apoyo.
- 9 alumnos que corresponde al 30.0% de la población total obtuvieron de 4 a 5 puntos, lo que proporciona que cumple parcialmente con el criterio, pero tiene algunas áreas de mejora.
- 4 alumnos que corresponde al 13.3% de la población total obtuvieron 6 puntos, lo que proporciona que cumple completamente con el criterio, demostrando autorregulación, respeto y participación. 3 alumnos que corresponden al 10% de la población total no asistieron.

2.1.6 Cuestionario a los alumnos

La implementación del cuestionario resulta fundamental en el análisis del informe de prácticas para conocer la situación educativa de mis alumnos, ya que, los alumnos demuestran sus habilidades y conocimientos mediante una actividad.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo el día 25 de noviembre de 2024 a los 21 alumnos que asistieron del grupo de 3°A, que corresponde al 70% de la población total. La intención de esta fue analizar las respuestas que proporcionaron los estudiantes para posteriormente realizar una evaluación respecto a aspectos generales de la aplicación.

Prueba utilizada:

Se utilizó el análisis de caso como estrategia, para comprender cómo los alumnos toman decisiones, reflexionan y buscan soluciones ante situaciones cotidianas. Esta actividad consistió en presentar siete situaciones que podrían enfrentar en su vida diaria. Al ser un cuestionario no se incluyeron opciones de respuesta, por lo que los alumnos debían responder libremente según lo que ellos harían o cómo abordaría cada situación.

Metodología de la aplicación:

Al iniciar la aplicación, se les explicó a los alumnos sobre la actividad que se iba a trabajar, les plantearía algunas situaciones ficticias y por medio de participaciones voluntarias deberían responder cómo actuarían ante esa situación, como parte de esta se plantearon diferentes situaciones, pero ahora de manera escrita en donde cada uno respondería de manera individual.

También, hice mención de que deberían ser lo más sinceros posible al responder y que podría comentar alguna situación de manera grupal, en caso de que lo quisieran compartir. Además, en la hoja que se les entregaría se fuera leyendo la pregunta e ir respondiendo y se daría el tiempo suficiente.

La primera actividad se trabajó de manera grupal siendo esta, en donde todos los alumnos pudieran intervenir, para ello se planteó la siguiente situación:

Docente en Formación: Niños, les quería platicar algo que me paso

Alumno 1: ¿Qué le pasó maestra?

Alumno 2: ¿Qué?

Alumno 3: Se cayó

Docente en Formación: No me caí, la semana pasada yo quería salir a pasear, pero mi mamá me dijo que no porque debía ayudarle primero en los quehaceres de la casa y ¿qué creen que paso?

Alumno 4: ¿Todavía le pide permiso a su mamá maestra?

Alumno 1: No la dejo ir

Alumno 5: A mí, mi mamá no me dejo ir a jugar con mis amigas porque no había hecho la tarea

Docente en Formación: Lo que pasó es que yo me molesté y le dije a mi mamá que yo no tenía ganas de ayudar en el que hacer y me saldré, aunque no me des permiso, mi mamá se molestó conmigo, ya no pude salir y ahora no nos hablamos. ¿Creen que alguien estuvo mal, por qué?

Alumno 1: Es que si le hubieras ayudado te hubiera dejado salir

Alumno 3: Mi mamá también siempre me dice que le ayude a lavar los trastes y a mí no me gusta

Docente en Formación: ¿Y se lo has comunicado a tu mamá?

Alumno 3: No, porque yo creo que se va a enojar si le digo.

Docente en Formación: Puedes comunicárselo de manera amable y decirle que eso es algo que no te agrada, pero que puedes ayudar en otra cosa.

Al finalizar esta intervención, noté que algunos alumnos comenzaron a compartir entre ellos experiencias personales o situaciones cotidianas relacionadas con el caso que se les presentó. Finalmente, les expliqué que se trataba de una situación hipotética y que no había ocurrido realmente. Sin embargo, les enfatizó

que al no enfrentar adecuadamente este tipo de situaciones puede derivar en conflictos más graves.

Para la siguiente actividad se le proporcionó a cada alumno una hoja que contenía las situaciones que deberían analizar, se leyó la primera situación de forma clara y al finalizar pregunté a los alumnos si existía alguna duda y como sus respuestas fueron negativas, hice mención de que podían responder la primera situación y se dio el tiempo necesario.

Se trabajó de manera similar las siguientes situaciones, en donde se leyó situación por situación y se dio el tiempo necesario para que los alumnos pudieran analizar y responder conforme a lo que ellos consideran factible. Durante la actividad no existieron dudas, ni comentarios por parte de los alumnos.

Análisis de resultados:

Mediante los datos obtenidos en la lista de cotejo respecto a datos generales trabajados en la actividad se obtienen los siguientes resultados, teniendo en cuenta que la población total de la aplicación fueron 21 alumnos.

Clasificación	Alumnos
1 a 2: Tiene dificultades para identificar y controlar sus emociones; reacciona impulsivamente ante situaciones adversas.	6
3 a 4: Reconoce sus emociones en la mayoría de los casos y logra regularlas con esfuerzo	9
5 a 6: Identifica con facilidad sus emociones y utiliza estrategias para manejarlas, manteniendo la calma incluso en situaciones desafiantes	6

Tabla 3. Resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario (Elaboración Propia).

- 6 alumnos que corresponde al 28.6% de la población total obtuvieron de 1 a 2 ámbitos generales, lo que proporciona que tiene dificultades para identificar y controlar sus emociones; reacciona impulsivamente ante situaciones adversas.
- 9 alumnos que corresponde al 42.9% de la población total obtuvieron de 3 a 4 ámbitos generales, lo que proporciona que reconoce sus emociones en la mayoría de los casos y logra controlarlas con esfuerzo.
- 6 alumnos que corresponde al 28.6% de la población total obtuvieron de 5 a 6 ámbitos generales, lo que proporciona que identifica con facilidad sus emociones y utiliza estrategias efectivas para manejarlas, manteniendo la calma incluso en situaciones desafiantes.

2.2 Describe y focaliza el problema.

En el contexto educativo actual, se reconoce la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación en los alumnos desde una edad temprana. La autorregulación se refiere a la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, comportamientos y pensamientos de manera efectiva para alcanzar metas.

Sin embargo, en los alumnos de 3ºA, de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”, se observan diversas dificultades en la dinámica del grupo, es decir, carecen de habilidades de autorregulación con comportamientos como no respetar los turnos al hablar, agresiones verbales y algunas ocasiones se han presentado físicas, interrumpir constantemente a sus compañeros, culpar a otros por errores o situaciones que ocurren durante las actividades, así como elevar la voz y generar gritos dentro del aula. Estas actitudes provocan desorden y crean un ambiente complicado para el desarrollo adecuado de las clases. Además, en ocasiones se manifiestan en forma de impulsividad, falta de atención, problemas para seguir instrucciones y dificultades para gestionar el tiempo y las actividades escolares.

Específicamente, las siguientes situaciones suelen presentarse después del receso o al regresar de la clase de educación física, en donde los alumnos tienden a mostrar una mayor falta de concentración, presentan dificultades para retomar las actividades escolares, conversar constantemente entre ellos y generan un exceso de ruido en el aula, lo cual interfiere en el ritmo de trabajo y afecta el ambiente de aprendizaje.

Es fundamental abordar esta problemática mediante la implementación de estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación, adaptadas a las necesidades de los alumnos de tercero de primaria. La investigación en este ámbito no solo beneficiará el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también contribuirá a su desarrollo, convivencia áulica y a prepararse para enfrentar futuros desafíos.

2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.

Para la elaboración de este informe de prácticas, fue esencial establecer un propósito general y específico, que guiarán el proceso hacia la consecución de la meta planteada.

2.3.1 Propósito General

- Desarrollar y aplicar estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación, a través de actividades que beneficien la expresión de emociones, autogeneración de emociones para el bienestar y regulación de emociones en alumnos de tercer grado de primaria en la escuela “Lic. Benito Juárez”.

2.3.2 Propósitos Específicos

- Identificar las complicaciones de autorregulación que enfrentan los alumnos de tercero de primaria.

- Implementar estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación adaptadas a los alumnos de tercero de primaria.
- Evaluar la efectividad de las estrategias de autorregulación implementadas en alumnos de tercero de primaria.

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

"La revisión de la literatura es una fase imprescindible en cualquier trabajo de investigación, puesto que nos ayuda a situar la investigación y a sustentar teórica y conceptualmente a partir de lo que otros investigadores e investigadoras han escrito previamente sobre la temática". (Arnau Sabatés & Sala Roca, 2020).

La fundamentación teórica es indispensable en el proceso de investigación-acción, ya que proporciona el sustento teórico necesario para comprender a profundidad la problemática abordada y diseñar soluciones efectivas. Esta fundamentación ayuda a tomar decisiones más asertivas y reflexivas durante las diferentes etapas del proceso.

Al incluir conceptos y hallazgos de investigaciones previas, beneficia a que las acciones implementadas no solo sean prácticas, sino también coherentes. Además de guiar una planificación y ejecución de las estrategias y reflexionar sobre los resultados obtenidos y realizar los ajustes necesarios. Así, se fortalece la conexión entre teoría y práctica, contribuyendo al desarrollo de intervenciones más efectivas.

2.4.1 Investigación-Acción

"Los principales beneficios de la investigación acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que

tiene lugar la práctica”. (Kemmis y McTaggart, 1988 cómo se citó en Latorre, 2005)

Respecto a las características de la investigación-acción, se puede mencionar que su finalidad principal es reflexionar sobre la práctica docente para mejorarla de manera continua. Esta metodología se desarrolla a través de ciclos y hace una introspección profunda sobre el quehacer educativo. Involucra activamente a todo el grupo, promueve la participación colaborativa, e incluye fases como el diagnóstico, la planificación, la acción, la observación y el replanteamiento, ajustar y fortalecer la intervención educativa según las necesidades detectadas.

Latorre (2005) argumenta que el propósito fundamental de la investigación-acción no es tanto la generación de conocimiento como el cuestionar las prácticas sociales y los valores que las integran con la finalidad de explicitar los. Es un instrumento para reconstruir las prácticas y los discursos. A continuación, las metas:

- Mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica.
- Articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación.
- Acercarse a la realidad: vinculando el cambio y el conocimiento.
- Hacer protagonistas de la investigación al profesorado

2.4.2 Educación socioemocional

La educación socioemocional ha adquirido un papel fundamental en los últimos años, al punto de ser incorporada formalmente en el sistema educativo. Con la creación Aprendizajes Clave para la Educación Integral, se reconoce la importancia de fortalecer estas habilidades y se integra la Educación Socioemocional como una asignatura formal.

Este enfoque busca proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y teóricas para conocerse, desarrollar empatía, tomar decisiones responsables y manejar situaciones de manera efectiva. Además, se entiende que estas habilidades no solo benefician a los individuos, sino que también contribuyen a una convivencia más armónica dentro y fuera del entorno escolar.

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. (Aprendizajes clave, 2017, p.342)

Se pretende que los alumnos de primaria desarrollen habilidades y estrategias para expresar e identificar de manera consciente las emociones. Para comprender y lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos y repercuta en la motivación, el aprendizaje y la construcción de relaciones sociales respetuosas y positivas a través del diálogo.

“La Educación Socioemocional es un proceso por medio del cual se propicia que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen de manera gradual, las habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones; construir su identidad personal”. (Nueva Escuela Mexicana, 2022)

2.4.3 Aprendizaje

Un aprendizaje clave es un conjunto de conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante, los cuales se desarrollan específicamente en la escuela y que, de no ser aprendidos,

dejarían carencias difíciles de compensar en aspectos cruciales para su vida.
(Aprendizajes clave, 2017, p.107)

Con base en lo anterior nos indica que el proceso de aprendizaje es una construcción entre los estudiantes en el cual influye mucho lo que está en contexto con ellos, como lo son las relaciones interpersonales que llegan a formar (con sus compañeros, conocidos, familia), los acontecimientos que viven día con día y la manera en la que se desenvuelven individualmente. Uno de los puntos clave para que se lleve un buen aprendizaje es el compartirlo, ya que mediante esta acción los estudiantes pueden intercambiar información.

“Todo aprendizaje en la escuela siempre tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar en la fase escolar, por tanto, aprendizaje y desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de vida del niño”. (Vygotsky, 1979)

El proceso de aprendizaje parte de una base previa que tienen los alumnos, desde los primeros años de vida se encuentran en constante aprendizaje tomando en cuenta que cada uno de ellos se desarrolla y desenvuelve en un entorno diferente. Esto repercute de manera directa en cómo ellos se relacionan con los demás, la manera en cómo perciben el mundo que les rodea y comprenden la información que reciben.

El aprendizaje ocurre en todo momento de la vida, en varias dimensiones y modalidades, con diversos propósitos y en respuesta a múltiples estímulos. No obstante, este requiere el compromiso del estudiante para participar en su propio aprendizaje y en el de sus pares. (Aprendizajes clave, 2017, p.31)

Para que el aprendizaje sea verdaderamente reflexivo, es necesario que el alumno logre asociar la nueva información con conocimientos previos. No se trata únicamente de memorizar lo que se recibe, sino de establecer conexiones

significativas entre lo que ya se sabe y lo que se está aprendiendo. Además, existen diversos factores que pueden beneficiar este proceso, como la motivación, la comprensión, el interés, el dinamismo y la forma en que se presentan los contenidos, los cuales contribuyen a que el aprendizaje sea más duradero.

Según Díaz Barriga para que un aprendizaje sea significativo debe reunir varias condiciones.

- La nueva información debe relacionarse de modo no arbitrario y sustancial con lo que el alumno ya sabe.
- La disposición (motivación y actitud) del alumno por aprender.
- La naturaleza de los materiales o contenidos de aprendizaje.

2.4.4 Autorregulación

La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. (Aprendizajes clave, 2017)

Esta habilidad posibilita que los niños puedan manejar de una manera más factible lo que sienten y que actúen de forma consciente ante estas emociones y actuar con mayor responsabilidad, aprendiendo a manejar las emociones y resolver problemas de manera pacífica.

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética. (Aprendizajes clave, 2017)

Cuando los alumnos no tienen la capacidad de regular sus emociones de forma adecuada, su comportamiento repercute en situaciones como lo son el no poder lidiar con desacuerdos, no respetar turnos, reaccionar de manera impulsiva y generar conflictos con las personas que se rodean.

Según Daniel Goleman la inteligencia emocional se encuentra dentro de 5 elementos clave, los cuales son la automotivación, autorregulación, autoconocimiento, empatía y las habilidades sociales. En donde la autorregulación facilita tener la capacidad de elegir las emociones que queremos experimentar en determinado momento, y, de esa manera poder evitar que las acciones ajenas nos afecten.

La autorregulación de las reacciones emocionales requiere del conocimiento acerca de las características y funciones de las emociones básicas y las intensidades que dan origen a las emociones secundarias, así como las formas de expresión que se manifiestan al interactuar diariamente. (Nueva Escuela Mexicana, 2022)

2.4.5 Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

En el plan de estudios Aprendizajes clave para la vida, hace mención de 5 habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación las cuales se pueden describir según Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017):

- **Metacognición:** implica aspectos para reflexionar sobre los pensamientos y emociones
ser consciente que los procesos del pensamiento potencian el aprendizaje y regulan las emociones, algunos aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo son la anticipación, la planeación, aplicación de estrategias, diseño de planes, etc.

- **Expresión de las emociones:** Tomar en cuenta el contexto y a los demás para expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos son fundamentales para alcanzar una buena autorregulación. Un estado emocional interno no necesariamente corresponde a la expresión externa.
- **Regulación de las emociones:** Poder gestionar los estados emocionales respecto a su intensidad y duración, de manera que afronten situaciones difíciles de manera pacífica y exitosa sin lastimarse o lastimar a otros.
- **Autogeneración de emociones para el bienestar:** Gestionar recursos emocionales como lo son las emociones positivas permiten una mejora en la calidad de vida y no derrumbarse ante la diversidad. Es la base de la resiliencia.
- **Perseverancia:** Ser constante en una meta u objetivo a pesar de situaciones adversas, así como diferir recompensas inmediatas con otras a largo plazo generan un mayor nivel de bienestar

2.4.6 Autorregulación en el aprendizaje

La autorregulación en el aprendizaje crea un ambiente más favorable para los estudiantes al fomentar su autonomía y responsabilidad. Además, fomenta la toma de decisiones, facilita el manejo de las emociones y los prepara para enfrentar con situaciones difíciles, tanto en el ámbito académico como en su vida cotidiana.

Aprendizajes clave (2017) nos menciona que es importante considerar 3 factores asociados a la autorregulación en un contexto educativo:

- **Aceptación de la necesidad de autorregulación:** Es necesario reconocer la importancia de regular las emociones en beneficio propio y de quienes

nos rodean, además, aceptar que los sentimientos y las emociones cuando se experimentan estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas, como el estrés, el miedo o el enojo.

- **Expresión emocional apropiada:** Se refiere a tomar consciencia de las emociones que experimentamos en diferentes situaciones, identificarlas reconocerlas y nombrarlas ayuda a comprender como poder tomar mejores decisiones o poder lidiar con ellas de manera asertiva
- **Tolerancia a la frustración:** Lidiar con situaciones adversas, en donde aparentemente no se reconoce una solución o resulta ser más compleja de lo pensado; el trabajar con los alumnos a que regulen estas emociones negativas y generen emociones que los ayuden a llegar a la calma

2.4.7 Estrategias de autorregulación

La capacidad de autorregulación se puede cultivar mediante prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. (Aprendizajes clave, 2017)

La habilidad de la autorregulación se puede desarrollar mediante estrategias que favorezcan el reconocimiento de las emociones, la regulación emocional y la autogeneración de emociones para el bienestar. Es necesario trabajarlas de manera consciente y significativa para los alumnos, para que beneficie respecto a la convivencia escolar y el aprendizaje.

La reflexión acerca de sus acciones con relación a sus metas e intereses, así como la puesta en práctica de diversas estrategias de regulación, para lograr de manera progresiva la autonomía. (Nueva Escuela Mexicana, 2022)

2.4.8 Nueva Escuela Mexicana

Las metodologías didácticas que ahora se plantean dentro de la Nueva Escuela Mexicana, desarrollan diferentes formas de trabajo, teniendo en cuenta que se trabaja por fases, pasos o etapas en que se pueden abordar los contenidos del plan sintético según el grado que corresponda, teniendo como centro la formación integral y humanista.

Según la Nueva Escuela Mexicana (2022) “La regulación de los estados de ánimo requiere la reflexión acerca de cómo influyen todos estos factores en cada uno y a partir de ello de la capacidad de las personas para establecer estilos de vida saludables.”

Es preciso considerar que las personas que se desenvuelven en un ambiente libre de violencia, que son cuidadas, valoradas y respetadas son capaces de construir habilidades de regulación emocional e interacción social, ya que pueden desarrollar el conocimiento de sí, del autoestima y valoración de las personas que les rodean, así como el aprecio por el ambiente y su cultura.

“El desarrollo emocional de NNA en la escuela, debe fomentarse como un proceso integral y continuo, ya que deben considerarse todos los aspectos que inciden en este, como el conocimiento de sí, el sentido de pertenencia, el desarrollo de la identidad, así como de las habilidades sociales”. (Nueva Escuela Mexicana 2022)

2.4.9 Etapa de desarrollo del niño

Según Jean Piaget los alumnos se encuentran en la etapa de operaciones concretas, que surge entre los 7 y 11 años y principalmente se caracteriza por el uso adecuado de la lógica. Se considera que dentro de este estadio los pensamientos se vuelven más maduros, la resolución de problemas de manera

lógica y un razonamiento inductivo involucra inferencias a partir de observaciones con el fin de hacer una generalización.

Durante este estadio, los procesos de pensamiento de un niño se vuelven más maduros y “como un adulto”. Empieza solucionando problemas de una manera más lógica. El pensamiento hipotético, abstracto, aún no se ha desarrollado y los niños solo puede resolver los problemas que se aplican a eventos u objetos concretos. Piaget determinó que los niños son capaces de incorporar el razonamiento inductivo (Centro de Psicoterapia Cognitiva, s.f., p. 5)

Los niños dentro de esta etapa comienzan a comprender cómo manejar sus emociones respecto al desarrollo cognitivo que van adquiriendo, debido a que adquieren mayor capacidad para seguir reglas y reflexionar sobre sus emociones. El proceso de autorregulación si bien, se encuentra en proceso de desarrollo, el trabajarlo de la mano con los alumnos dentro del aula mediante estrategias adaptadas a sus necesidades propicia un ambiente más favorable para el proceso de aprendizaje.

2.4.10 Teorías de Autorregulación

Teoría	Ideas centrales
Vygotskiana	Deseo del niño de mejorar su autocontrol y aprender a relacionarse y controlar el entorno. El niño va internalizando las normas socioculturales y se genera la motivación del alumno para autorregularse. Al internalizar los niños el sentido de lo que los adultos les dicen aprenden a autorregular su comportamiento diciendo esas palabras. El proceso clave es el habla privada.
Sociocognitiva	El alumno autorregula su comportamiento cuando tiene interés por alcanzar unas metas determinadas. Si las expectativas le hacen sentirse capaz de tener éxito es más probable que esté motivado para autorregularse, ocurriendo lo contrario si piensa que podría fracasar. Tiene cuatro fases: observación, emulación, automatización y autorregulación (Panadero y Alonso-Tapia, 2014; Zimmerman y Kitsantas, 2005).
Condicionamiento operante	La motivación para autorregularse depende de la anticipación de las recompensas, de su cercanía y de su importancia, esto es, del beneficio que se espera obtener como resultado de la actividad. Si se quiere estimular a los alumnos a que se autorregulan será preciso ayudarles a tener presentes los incentivos que pueden conseguir. No explicita cuáles conviene utilizar ni cómo incrementar las expectativas de conseguirlos. La ley del efecto: si una conducta tiene un efecto positivo se repetirá cuando se den condiciones similares a aquellas en que el efecto se ha conseguido, mientras que si el efecto es negativo ocurrirá lo contrario.

Tabla 4. Teorías de Autorregulación. (Elaboración Propia)

2.4.11 Evaluación formativa

“La evaluación educativa brinda información a los docentes para realizar adecuaciones, cambios y mejoras en los elementos que intervienen en los procesos de enseñanza y aprendizaje” (Pérez Palomares, 2022, párr. 3)

La evaluación es una herramienta clave para identificar las necesidades, fortalezas y debilidades de los estudiantes. Además, ofrece una oportunidad para reflexionar sobre si es necesario realizar ajustes en las estrategias de enseñanza. Es importante entender que la evaluación no se limita a un simple número, sino que se centra en mejorar continuamente el proceso de aprendizaje, adaptando las metodologías y optimizando el enfoque pedagógico para lograr un aprendizaje más efectivo y personalizado.

“La dimensión de la evaluación formativa referida a las y los estudiantes posibilita una reflexión personal que ellas y ellos realizan en forma individual y colectiva” (Nueva Escuela Mexicana, 2022)

2.4.12 Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de observación permite evaluar aspectos como el afectivo y el psicomotor, los cuales difícilmente se evaluarían con otro tipo de técnica, aquí identifica los recursos del alumno y cómo los utiliza, reconoce también en algunos casos, el origen de sus desaciertos y aciertos. (Delgado Rodríguez et al., 2010)

La observación fue una técnica clave que me permitió obtener información valiosa en todo el proceso del informe de prácticas, que no habría sido posible recabar mediante otras técnicas. Gracias a ella, pude identificar aspectos del comportamiento y progreso de los alumnos de forma directa y contextual. Entre los instrumentos utilizados dentro de esta técnica de evaluación, se encuentran la lista de cotejo y la rúbrica de evaluación, los cuales fueron aplicados para valorar el

desempeño de los estudiantes durante las actividades planteadas en el plan de acción.

En la lista de cotejo se registra la manifestación de conductas o patrones que el alumno presenta en situaciones en las que el profesor debe observar...Se debe utilizar para verificar la presencia o ausencia de rasgos o características específicas que han sido determinadas con anterioridad. (Delgado Rodríguez et al., 2010)

La lista de cotejo es un instrumento de evaluación que permite verificar si un alumno cumple o no con diversos criterios o aspectos previamente establecidos para una actividad o tarea. Estos criterios pueden adaptarse según las necesidades específicas de la actividad que se desea evaluar. Su aplicación se basa principalmente en la observación, lo que permite registrar la información de manera clara, objetiva y ordenada.

Una rúbrica señala con precisión la actividad o producto que van a ser evaluados. Los criterios se colocan al lado izquierdo de la rúbrica. En la derecha se colocan los criterios de los niveles de desempeño y su puntaje... Promueve la responsabilidad. Ayuda a mantener el logro de objetivos. Proporciona criterios para medir y documentar el progreso del estudiante. Es fácil de utilizar y de explicar. (Delgado Rodríguez et al., 2010)

La rúbrica de evaluación es un instrumento que contiene criterios, lo que permite medir el progreso individual de cada alumno. Su objetivo es evaluar el desempeño de un alumno o los aspectos clave de una actividad a través de niveles de logro establecidos para cada criterio. Esta herramienta facilita una valoración más detallada, al ofrecer una escala que puede incluir categorías como excelente, bueno o necesita apoyo, entre otros.

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

“La planeación es una actividad fundamental en la tarea educativa, permite al docente establecer una serie de estrategias de aprendizaje que pueden orientar el trabajo de sus alumnos” (SEP, 2012, p.15)

El plan de acción se encuentra estructurado a través de una planeación diseñada para abordar la situación educativa identificada. Dicho esto, se trabajó con una secuencia didáctica incorporada por actividades en donde el objetivo es favorecer la habilidad de autorregulación en los alumnos de tercer grado de primaria.

Según IFEMA Madrid (2023), “Las secuencias didácticas son un conjunto de actividades organizadas en función de objetivos educativos específicos que se realizan en un período de tiempo determinado”.

La secuencia didáctica se encuentra conformada por actividades que se desarrollan en tres momentos clave que son inicio, desarrollo y cierre en donde se describen las acciones que se realizaron en la intervención docente 5 actividades, que se muestran: (Anexo 17):

Actividad	Objetivo
Reconozco y recuerdo mis emociones	Que los alumnos reconozcan y expresen sobre emociones propias a través de identificar experiencias personales, mediante la actividad “Reconozco y recuerdo mis emociones”
Cuento de la Tortuga	Que los alumnos mediante la técnica de la tortuga puedan lidiar con la intensidad y la duración de los

	estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de manera pacífica
Mindfulness	Fomentar la autorregulación emocional de los alumnos a través de la práctica de “Mindfulness”, mediante ejercicios de respiración, atención plena y relajación guiada.
Diario de las emociones	Que los alumnos expresen con respeto y claridad las emociones, tomando en cuenta el contexto y a los demás, mediante la elaboración diaria del “Diario de mis emociones”
Tesoro de pensamientos positivos	Que los alumnos experimenten emociones no aflictivas de forma voluntaria y consciente, lo que les ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad mediante el tesoro de los pensamientos positivos.

Tabla 5. Objetivo de cada actividad implementada. (Elaboración Propia)

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

Con el propósito de atender la situación detectada relacionada con la falta de autorregulación en los alumnos de tercer grado de primaria, se elaboró una tabla que organiza de manera clara y sistemática la intervención realizada. En ella se detallan las estrategias aplicadas, el objetivo de cada una, la fecha en que fueron implementadas y los instrumentos de evaluación utilizados para valorar. En esta estructura se visualiza de forma ordenada las acciones llevadas a cabo y su relación con la problemática identificada.

Nombre	Fecha de aplicación	Instrumentos
Recuerdo mis emociones	3 de marzo de 2025	Lista de cotejo
Cuento de la tortuga	6 de marzo de 2025	Rúbrica de Evaluación
Tesoro de pensamientos positivos	12 de marzo de 2025	Lista de Cotejo
Mindfulness	18 de marzo de 2025	Lista de Cotejo
Diario de las emociones	18 de marzo de 2025	Lista de Cotejo

Tabla 6. Actividades aplicadas al grupo de 3ºA de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”
(Elaboración propia)

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

Mediante la metodología de investigación-acción, guía el desarrollo de este informe de prácticas de manera estructurada y reflexiona sobre la habilidad de autorregulación, la que pretende trabajar.

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

A partir de esto, se desarrolla el plan de acción de la siguiente manera:

Fases	Descripción	Temporalidad	Acciones	Responsable
Diagnóstico	Observación y análisis del contexto educativo con el objetivo de identificar una problemática	19 al 30 de agosto de 2024 Del 7 al 25 de octubre 1 de noviembre al 6 de diciembre	Observación Entrevista a docente titular Prueba de desempeño Cuestionario a los alumnos	Docente en Formación: Mónica Alejandra Tenorio Quintero
Planificación	Se diseña un plan de acción que incluye los objetivos a alcanzar, las estrategias a implementar, recursos, etc.	17 al 28 de febrero de 2025	Planeación de las actividades	Docente en Formación: Mónica Alejandra Tenorio Quintero
Acción	La puesta en práctica de las estrategias previamente planificadas	3 al 18 de marzo de 2025	Implementación de las actividades y evaluación	Docente en Formación: Mónica Alejandra Tenorio Quintero

Evaluación	Se analizan los efectos y resultados de la intervención realizada.	19 de marzo al 02 de abril de 2025	Evaluación de cada actividad realizada	Docente en Formación: Mónica Alejandra Tenorio Quintero
Reflexión	Reflexiona de manera crítica sobre todo el proceso vivido: desde la identificación del problema hasta la evaluación de los resultados.	02 al 11 de abril	Reflexión de la práctica	Docente en Formación: Mónica Alejandra Tenorio Quintero

Tabla 7. Planificación de la acción. (Elaboración Propia)

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

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta.

La propuesta que se planteó para este informe de prácticas fue consistente y pertinente, ya que da respuesta a una necesidad real observada durante el periodo de prácticas profesionales, en donde se identificó la dificultad que presentaban los alumnos de tercer grado de primaria para autorregular sus emociones dentro de la institución escolar. Se presentaba en situaciones cotidianas, en donde los alumnos actuaban de manera impulsiva en diferentes momentos y se veía afectado el clima y la convivencia escolar.

Para ello, se implementaron estrategias con la intención de favorecer esta habilidad de la Educación Socioemocional, si bien, los referentes teóricos posibilitan tener una base sólida de la importancia de trabajar la autorregulación en edades tempranas. También se trabajó con un referente metodológico de investigación-acción para identificar la situación, realizar un diagnóstico, implementar estrategias, evaluarlas y reflexionar.

Finalmente, la implementación de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria resultó atractivas y fáciles de poder aplicar dentro del aula. Se obtuvo un mejor ambiente áulico, demostraron ser viables y dar atención a la situación planteada que se observó desde un inicio.

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

En la Nueva Escuela Mexicana se propone una educación humanista, integral e inclusiva, con la secuencia de actividades que respondan desarrollar competencias para la vida. La secuencia diseñada responde a un enfoque formativo, el cual facilita

que los alumnos se desarrollen de manera integral y el proceso de aprendizaje sea reflexivo y continuo, que promueva la reflexión y la toma de decisiones, además también se incorpora un enfoque por competencias.

“El enfoque por competencias obedece a una metodología mucho más dinámica y participativa por parte del alumnado, siendo una parte activa durante la adquisición de los conocimientos y no meros sujetos pasivos que atienden la lección del profesor” (Martínez-Casasola Hernández, 2020).

El enfoque por competencias fomenta que los alumnos desarrollen habilidades, sean partícipes activos de su aprendizaje, que construyan su propio aprendizaje y al docente adaptar su práctica de acuerdo con las necesidades e intereses de los alumnos y no solo adquieran un conocimiento teórico.

El diseño de la secuencia de actividades se fundamenta en Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017), específicamente en el campo de Educación Socioemocional dentro de la dimensión de autorregulación. Se abordan específicamente habilidades asociadas a la autorregulación como la expresión de las emociones, autogeneración de emociones para el bienestar, regulación de las emociones y perseverancia.

El integrar estos enfoques en la propuesta de mejora me permitió responder a la necesidad identificada en el grupo: implementar estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercero de primaria.

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción

Durante el desarrollo del plan de acción, se fortalecieron diversas competencias establecidas en el Plan y Programas de Estudio 2018, las cuales forman parte del perfil de egreso. A continuación, se describen algunas de las

competencias que se trabajaron, así como la manera en que fueron desarrolladas dentro del contexto de la intervención:

- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

Esta competencia se desarrolló durante la implementación de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación. A lo largo del proceso, al interactuar con los alumnos y conocer más de cerca sus vivencias, fue necesario acercarme a su realidad y comprender cómo se relacionan con su familia, con sus amigos y dentro del entorno escolar. Entender mejor sus emociones, comportamientos, y adaptar mis habilidades comunicativas de manera que fueran más comprensibles para ellos.

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

Dentro del plan de acción, me enfoqué en implementar estrategias que consideré más adecuadas para las características de mi grupo. Busqué atender de manera específica la problemática identificada, tomando decisiones estratégicas basadas en lo que podría captar mejor la atención de los alumnos. Estas decisiones se tomaron con la intención de generar un mayor interés y participación en las actividades, asegurando que las propuestas fueran significativas y acordes a la necesidad detectada.

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.

Durante la aplicación de mi plan de acción, me fue posible identificar y observar los avances que los alumnos iban logrando en el fortalecimiento de su desarrollo emocional. A través de las evaluaciones aplicadas en cada una de las actividades, pude notar cómo se iban dando cambios significativos en su

comportamiento y manejo de emociones, lo cual se reflejó en los resultados obtenidos y en la manera en que responden a las distintas estrategias implementadas.

- Aplica el plan y programa de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos

Uno de los principales enfoques que guiaron el desarrollo de mi plan de acción fue el Plan de Estudios: Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017). Este documento sirvió como base para la implementación de las estrategias, para comprender con mayor claridad la importancia de la educación emocional, en particular de la autorregulación. A partir de ello, me enfoqué en el desarrollo de reconocer, expresar y regular sus emociones de forma adecuada dentro del contexto escolar.

- Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar

Para implementar un plan de acción de manera efectiva, fue indispensable diseñar planeaciones enfocadas en el favorecimiento de la habilidad de autorregulación, las actividades se estructuraron aplicando mis conocimientos curriculares, disciplinares, didácticos que busquen responder a las necesidades de mis alumnos.

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

Se presenta de manera detallada la intervención las secuencias didácticas planeadas con el propósito de favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria. En donde se trabajó con las habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación sustentadas en Aprendizajes Clave (2017),

específicamente la habilidad de expresión de las emociones, perseverancia, regulación de las emociones y autogeneración de emociones para el bienestar.

Como parte final de la implementación de la secuencia de actividades, se detalla la actividad “reto matemático”, misma que se aplicó como parte del diagnóstico para poder contrastar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de la aplicación de dichas secuencias, además, en dicha actividad se trabaja la habilidad de la perseverancia.

3.4.1 Actividad 1: “Recuerdo mis emociones”

Descripción

El propósito de la actividad se centra en la habilidad socioemocional relacionada con Aprendizajes Clave (2017) dado que, se enfoca en que los alumnos identifiquen experiencias personales en las han experimentado diferentes emociones y puedan compartirlas con sus compañeros”.

La actividad se llevó a cabo el lunes 3 de marzo de 2025 realizada en un horario de 9:40 am a 10:20 am con una asistencia de 26 alumnos, se desarrolló dentro del aula y fue dirigida por la docente en formación, además, se encontraba presente el docente titular del grupo.

Se implementó después de que los alumnos regresarán de clase de Educación Física, al estar todos dentro del salón les di algunos minutos para que tomarán agua y pudieran relajarse antes de iniciar la actividad. Al finalizar ese tiempo, se inició con la sesión:

Docente en Formación: Hoy trabajaremos con una actividad diferente a los proyectos que estamos viendo, esta nos ayudará a expresar las emociones que sentimos en diferentes momentos como cuando estamos en la casa, en la escuela o con amigos.

Alumno 1: ¿Qué vamos a hacer?

Alumno 2: ¿Vamos a platicar?

Docente en Formación: Quien me quiere decir, ¿Cómo se siente hoy y por qué?

(Alumnos levantan su mano)

Alumno 3: Yo como que tengo sueño, no me quería despertar en la mañana y mi mama me levanto, pero yo me dormí en el carro

Docente en Formación: ¿Te sientes cansado?, ¿A qué hora dormiste ayer?

Alumno 3: Si, es que ayer fuimos a una fiesta y nos quedamos re-noche, como hasta la 1 de la mañana y no me podía dormir ahí.

(Se dio la participación a otro alumno)

Docente en Formación: ¿Cómo te sientes hoy?

Alumno 1: Yo me siento bien, hace rato tenía sueño, pero después fuimos a física y me canse en la clase por andar corriendo pelotas

Docente en Formación: Si vi, que jugaron a los quemados

Se tomaron 2 participaciones más de los alumnos que habían levantado su mano para poder participar, posteriormente les mencioné a los alumnos que veríamos un video, les pedí que pusieran mucha atención porque al finalizar platicaremos sobre lo que se trató el video.

(Se proyectó el video)

Docente en Formación: ¿De qué se trató el video?

Alumno 4: A Efy ya la hemos visto

Alumno 5: Pues dice de cuando sentimos cosas como cuando te enojas o estas feliz

Alumno 3: De cuando nos duele algo o que perdemos un juguete que nos gusta pues sentimos feo

Alumno 6: De las emociones y cómo las sentimos

Docente en formación: Exactamente, el video nos habla de diferentes emociones que podemos llegar a sentir y nos da ejemplos de situaciones en las que las sentimos. ¿Qué emociones recuerdas que mencionaba? Menciona solo 1

Alumno 7: Alegre, triste y sorpresa

Alumno 2: Miedo

Alumno 6: Enojo

Alumno 8: Asco

(Anote en el pizarrón las emociones)

Les explique a los alumnos que esas emociones las hemos presentado en diferentes momentos, y muchas veces actuamos por lo que sentimos en el momento. Para continuar con la actividad les pedí que recordarán alguna situación en la que han sentido cada una de las emociones, puede ser en la escuela, en la casa o con amigos.

Mientras les explicaba la actividad a realizar, les mostraba la hoja con la que iban a trabajar, en ella se encontraban 6 globos y a un lado un recuadro (Anexo 18). A cada globo deberían dibujar una cara y asignar un color que consideran que corresponde a la emoción, en el cuadro explicarán la situación en la que se sintieron así, se les dio 20 para que concluyeran la actividad.

Docente en Formación: Levante su mano quien ya terminó la actividad

(13 alumnos levantaron su mano)

Alumno 1: Maestra en qué libreta la pegamos

Docente en Formación: No la vamos a pegar, puedes dejarla en tu mesabanco y al finalizar me la vas a entregar a mi

Alumno 6: ¿Se las va a llevar?

Docente en Formación: Si, pero hasta que terminemos la actividad

Les mencioné a los alumnos que mientras terminaban los compañeros que faltaban, de manera voluntaria podrían participar y comentar la situación en la que sintieron esa emoción a sus demás compañeros.

Alumno 9: Maestra yo quiero decir

Docente en Formación: Okey, ¿De cuál emoción nos quieres hablar y cuál fue la situación?

Alumno 9: Haga de cuenta que yo sentí enojo, cuando una vez estaba en mi casa y mi hermana estaba con sus amigas de aquí de la escuela, si ve que mi hermana está aquí en 5to B.

Docente en formación: Si, si me has dicho quién es tu hermana, pero ¿Por qué te sentiste de esa manera?

Alumno 9: Es que estaba en su cuarto y yo fui a ver qué hacían y mi hermana me corrió de su cuarto, me dijo que me fuera y pues me enojé porque me corrió.

Docente en Formación: ¿Y tú qué hiciste?, ¿Le dijiste algo?

Alumno 9: Pues sí, le dije a mi mamá y ella me dijo que a mi hermana le gustaba estar sola con sus amigas, que yo viera la tele.

Docente en Formación: Tal vez a tu hermana le gusta tener su espacio, pero es muy importante la manera en que te lo dice, ya que si no lo hace de la mejor manera esto te hace sentir mal. Podrías decirle a tu hermana la situación y mencionarle que la manera en que pasó te hizo sentir mal.

Tres alumnos más participaron también, comentando situaciones específicamente sucedidas en su casa, explicando la emoción que sintieron y porque lo sintieron de esa manera y todos mencionan que no les parecía la situación. Se cuestionó a los alumnos sobre las decisiones que tomaron las personas involucradas y que pudo haber sido diferente para reflexionar sobre la situación. Finalizó la actividad agradeciendo a los alumnos por participar y trabajar en la actividad, pedí a los alumnos me dieran la hoja que habían realizado.

La actividad fue evaluada de manera individual utilizando el instrumento de lista de cotejo, mediante el cual se observó y registró el desempeño de cada alumno con base en criterios establecidos. Esto permitió identificar el nivel de avance de cada estudiante y reflexionar sobre los resultados obtenidos. Los criterios evaluados fueron: reconoce e identifica sus emociones durante la actividad de forma escrita, expresa sus emociones con claridad sin agredir o interrumpir a otros, y toma en cuenta cómo se sienten sus compañeros, respetando su momento y forma de expresarse. Al tratarse de una lista de cotejo, los criterios se calificaron con las opciones “sí” y “no”. Los resultados evidenciaron que, en su mayoría, los alumnos cumplieron con los criterios establecidos, lo cual se reflejó en la marcación predominante del “sí” en las evaluaciones. (Anexo 19)

Inspiración:

Al planear esta actividad, se buscó que los alumnos pudieran identificar situaciones cotidianas en las que hayan experimentado diferentes emociones, ya fueran agradables o desagradables. Esta etapa fue inspirada por la necesidad de generar un espacio de confianza, donde los alumnos pudieran conectar con sus propias vivencias emocionales y reconocer que todas las emociones son válidas y forman parte de ellos.

Según Bisquerra (2011), uno de los primeros pasos para la educación emocional es precisamente “la toma de conciencia de las propias emociones y las de los demás, así como la capacidad para reconocerlas y darles un nombre” (p. 33)

Esta fase fue clave para motivar a los alumnos desde lo emocional y personal. No se trató solo de reconocer emociones de forma superficial, sino de crear un momento de reflexión que despertara en ellos la conciencia sobre cómo las emociones se presentan y cómo impactan en su conducta diaria.

A través de esta actividad, su propósito fue que los alumnos a recordaran y luego expresaran esas emociones, primero de forma escrita y después oralmente. Mediante participaciones se dio la oportunidad de describir con detalle el momento específico en que surgieron las emociones, con el fin de promover una mayor comprensión.

Como se señala en Aprendizajes Clave (2017, p. 54), “expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional”.

Mediante la estrategia de la conciencia emocional es el punto de partida para gestionar de forma adecuada los sentimientos y mejorar la convivencia en el aula, se puede motivar a los alumnos a continuar reflexionando y dar un nombre a las emociones que se presentan permiten validarlas fortaleciendo así su bienestar personal y sus relaciones interpersonales.

Confrontación:

La actividad tenía como propósito que los alumnos reconocieran y expresaran emociones a través de experiencias personales, se expresó de manera escrita mediante la hoja de actividad y de manera oral en donde los alumnos compartieron experiencias de manera más detallada.

Durante la realización de la actividad los alumnos se mostraron participativos e interesados por expresar sus experiencias en donde identificaban sus emociones, no se presentaron dificultades en la realización, cada alumno respondió de manera individual y considero que el diálogo se dio de manera muy adecuada. Sin embargo, en contraste con lo planeado la actividad estaba considerada para 40 minutos, los cuales se trabajó en tiempo y forma, pero considero que por falta de tiempo no pude extender más la actividad, lo cual hubiera resultado de mejor manera para poder escuchar la participación de más alumnos

Durante la realización de la actividad, los alumnos se mostraron participativos, motivados e interesados en compartir sus experiencias personales relacionadas con la identificación de emociones. Desde el inicio, se generó un ambiente de confianza que benefició a la expresión de los alumnos.

No se presentaron dificultades durante el desarrollo de la dinámica; todos los estudiantes respondieron de manera individual la hoja con la actividad. El diálogo se dio de forma favorable y dio pie a que los alumnos se interesan por las historias que compartían sus compañeros. Los alumnos demostraron el identificar emociones en situaciones específicas y expresarlas con claridad, lo cual es un avance significativo dentro de la dimensión socioemocional trabajada.

Sin embargo, al revisar las hojas de actividad, me di cuenta de que algunos alumnos aún presentan dificultades para expresarse de manera clara y estructurada. Aunque en la actividad participaron de manera activa, lo que me hace identificar limitaciones al describir las emociones y la organización de sus pensamientos de manera escrita

Otro factor para considerar fue el tiempo destinado a la actividad, aunque se cumplió conforme a lo establecido, considero que el contar con más tiempo se pudiese haber ampliado más la participación de los alumnos.

Reconstrucción:

En la planeación considere aspectos que llamaron la atención de mis alumnos y preguntas que fomentarán el diálogo grupal, lo cual fue enriquecedor y llevó a un ambiente participativo. Considero que la actividad fue pertinente e impulso a lograr el propósito planteado.

Sin embargo, uno de los aspectos a considerar para su mejora es el tiempo destinado a la intervención. Aunque fue suficiente para ejecutar la dinámica, se identificó que contar con un mayor margen de tiempo habría sido más enriquecedor. Esto hubiera permitido ampliar la participación de más alumnos, escuchar con mayor profundidad sus relatos y emociones.

Además, un aspecto que no se consideró fue que los alumnos ya tenían previamente asociados ciertos colores con emociones específicas, influenciados por el monstruo de las emociones y la película Intensamente. Esto hizo que la actividad, de cierta manera, se unificara en torno a lo que ya conocían, especialmente en lo relacionado con los colores asignados a cada emoción.

En donde se observó que la asignación de colores fuera completamente libre, ni que los alumnos representaran las emociones desde su percepción individual, lo cual podría haber enriquecido aún más la expresión emocional desde una perspectiva diferente.

3.4.2 Actividad 2. Cuento de la tortuga

Descripción

El propósito de la actividad se centra en la habilidad socioemocional de regulación de las emociones presente en Aprendizajes Clave (2017) dado que, se enfoca en que los alumnos mediante la técnica de la tortuga puedan lidiar con la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de manera pacífica.

La actividad se llevó a cabo el jueves 6 de marzo de 2025 realizada en un horario de 8:50 am a 9:35 am con una asistencia de 26 alumnos, se desarrolló dentro del aula y fue dirigida por la docente en formación, además, se encontraba presente el docente titular del grupo.

Se implementó después de que los alumnos tuvieran clase de inglés, por lo que al terminar la sesión indique a los alumnos que debían guardar los materiales de esa asignatura y solamente dejar su lapicera en el mesabanco.

Como inicio de la secuencia se retomaron las emociones vistas en la sesión vista anteriormente guiada de la siguiente manera:

Docente en Formación: ¿Recuerdan cuando hicimos la actividad donde tenías que dibujar la cara del globito según la emoción que estaba?, ¿Cuáles eran?

Alumno 1: Si, eran enojo y la alegría y creo que el miedo

Docente en Formación: Muy bien, pero todavía faltan algunas otras. ¿Cuáles faltan?

Alumno 2: Sorpresa

Alumno 3: El asco y el miedo maestra

Docente en Formación: Si, esas eran las emociones que faltaban.

Se pegó en el pizarrón emojis que representarán las 6 emociones y les explique a los alumnos que les entregaría un papelito en el que pondrían su nombre y pasarían a pegarlo en la emoción que ellos sienten en ese momento. Mientras se realizaba la actividad observe que los alumnos comentaban entre compañeros cómo es que se sentían y mencionan la situación que origina eso, por lo cual opte por tomar algunas participaciones en la actividad, aunque esto no estaba planeado. (Anexo 20)

Docente en Formación: ¿Alguien quisiera compartir por qué se siente de esa manera?

Alumno 4: Yo, yo, yo

Docente en Formación: Compártenos en qué emoji pusiste tu nombre y porque te sientes así

Alumno 4: Es que yo puse en el de asco, porque mi mamá en la mañana me dio un chocomilk, pero la leche estaba podrida y casi me vomito.

(Los alumnos se rieron)

Docente en Formación: ¿Es en serio?, y la leche no se veía mal u olía mal

Alumno 4: No vi es que yo solo lo agarré y lo tomé, pero wakala.

Tres alumnos más participan y comentan la emoción que sentían en ese momento y por qué se originó. Al finalizar les mencioné que íbamos a continuar con la actividad, yo les leería un cuento y ellos por ahora únicamente deberían prestar atención y observar qué hacía cada personaje.

Al leer el cuento los alumnos escuchaban de manera atenta, se leyó de manera clara y con una modulación de la voz para llamar su atención, mientras caminaba por las filas. Al terminar les mencioné que les entregaría unas preguntas que trataban sobre la lectura, les pedí que las contestarán de manera individual y si tenían alguna duda podrían acercarse a preguntar. (Anexo 21)

Posteriormente se dialogó sobre la lectura guiada mediante unas preguntas:

Docente en Formación: ¿Qué recuerdan de la lectura?

Alumno 5: Era una tortuga que estaba enojada y les pegaba a los demás

Alumno 2: La tortuga se metía adentro

Alumno 6: La lectura hablaba de una tortuga que se enojaba y un día platicaba con una tortuga vieja y le dio el consejo de meterse en su caparazón a respirar

Alumno 7: La tortuga le hacía así (El alumno cerró sus brazos, levantó sus piernas y simular como si estuviera dentro del caparazón)

Retome de manera oral sobre lo que trataba el cuento y cómo está técnica favorece a la regulación de las emociones, los aspectos relevantes de la lectura y la importancia que tiene el expresar nuestras emociones de manera adecuada.

Para evaluar la técnica que se empleó fue la observación, en donde se utilizó como instrumento una rúbrica de evaluación aplicada de manera individual, lo se valoró con mayor precisión el desempeño de cada alumno. Esta evaluación se centró en observar aspectos importantes sobre la actividad. Gracias a este instrumento, fue posible obtener un panorama más claro del progreso de los estudiantes.

En cuanto a los criterios de evaluación, se utilizaron las categorías: excelente, bueno, regular y deficiente, para valorar aspectos como la reflexión personal, la expresión emocional y la comprensión. Los resultados obtenidos mostraron que la mayoría de los estudiantes se ubicaron en los niveles de excelente, bueno y regular, mientras que sólo muy pocos se encontraron en el nivel deficiente. Por lo cual se puede concluir que el grupo respondió de manera factible y se obtuvieron resultados positivos. (Anexo 22)

Inspiración

La actividad surge de la estrategia “La técnica de la tortuga”, la cual tiene la intención de que los alumnos reconocieran el impacto que una expresión emocional externa además, pudieran identificar situaciones clave, reflexionar sobre las emociones involucradas y observar cómo el personaje principal responde ante las situaciones que se presentan.

“La técnica de la tortuga puede ayudar a los niños a aprender a expresar sus sentimientos. Cuando un niño impulsivo da golpes sin mirar a quién, puede estar expresando una emoción legítima, pero de una forma inadecuada y las consecuencias que se derivan de su acción pueden ser negativas para él y/o para los otros. Con la técnica de la Tortuga se enseña al niño a canalizar la expresión de sus emociones de una manera apropiado”. (Schneider & Robin, s.f.)

Dicho esto, esta actividad favorece la expresión e identificación de emociones en situaciones específicas. Además, al observar el comportamiento de la tortuga logran comprender que existen diversas maneras de regular las emociones antes de reaccionar.

“Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional”. (Aprendizajes Clave, 2017)

Confrontación

Se planteó con la intención que los alumnos reconocieran el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y cómo las respuestas externas pueden moderar las internas. Además, se buscaba que los alumnos identificaran situaciones clave dentro de la narrativa.

Al inicio de la actividad se les pidió a los alumnos guardar silencio, prestar atención a todo el cuento que se les iba a leer, me percate que los alumnos escuchaban con atención y en algunos casos, buscaban ejemplificar mediante acciones los comportamientos que se iban narrando (cuando la tortuga se mete a su caparazón). Al dialogar con los alumnos sobre las preguntas me pude dar cuenta de que entendían la situación que se les planteaba e incluso algunos mencionan situaciones similares que habían vivido.

Sin embargo, consideré importante incorporar una estrategia que permitiera a los alumnos continuar desarrollando la regulación de sus emociones de manera significativa. Para ello, se implementó la actividad de “mindfulness”, que, a través de respuestas externas como la respiración consciente y la atención plena, ayudan a moderar y regular las emociones internas.

Reconstrucción

La respuesta que obtuve por parte de los alumnos fue positiva y se logró cumplir con el propósito planteado desde el inicio. Sin embargo, es importante reconocer que la autorregulación emocional no se logra con una sola actividad, ya que es un proceso progresivo y constante. Por esta razón, consideré necesario implementar otras estrategias complementarias para reforzar poco a poco esta habilidad en los alumnos.

Además, identifiqué que la actividad pudo ser aún más significativa si hubiera incluido recursos visuales, como imágenes de los personajes del cuento o una representación escénica. Este material habría facilitado una comprensión más concreta de la historia, sobre todo para los alumnos más visuales o kinestésicos, fortaleciendo el vínculo entre la narrativa y las emociones trabajadas.

Algunos alumnos no lograban identificar del todo bien la emoción principal del personaje, y otros desviaban el tema hacia anécdotas no relacionadas. Esto evidenció que, aunque la mayoría logró comprender la intención de la actividad, no todos los estudiantes lograron interiorizarla al mismo nivel. En algunos casos, fue necesario situar la atención del grupo y hacer preguntas más guiadas para que retomaran el sentido de la historia.

3.4.3 Actividad 3. Mindfulness

Descripción:

El objetivo de la actividad fue fomentar la regulación emocional de los alumnos a través de la práctica de Mindfulness, mediante ejercicios de respiración consciente, atención plena y relajación guiada.

El término mindfulness se suele relacionar con el acto consciente de enfocar y sostener la atención en el momento presente, sin elaborar juicios de valor, para adoptar una postura de aceptación (Bishop, 2002; Bishop, 2004; Moscoso & Lengacher, 2015).

La actividad se realizó el 18 de marzo de 2025 llevada a cabo de 11:00 am a 12:00 pm, se contó con la asistencia de 21 alumnos y fue dirigida por la docente en formación, no se encontraba presente el docente titular, pero asistió la ATP (Asesor Técnico Pedagógico). Se trabajó durante 3 días de manera no consecutiva.

Se desarrolló luego de terminar el recreo, la finalidad fue que se aplicará en un momento en que los alumnos tienen un nivel de energía elevado, donde se presentan conductas como el elevar la voz al hablar y dificultad para concentrarse por lo que, tienen que transicional de estar en constante movimiento, espacio más amplio e interacción a un lugar con mayor orden y menor espacio. Se inició la actividad:

Docente en Formación: Vamos a empezar con una actividad diferente, pero que se relaciona a otra actividad que hemos visto

Alumno 1: ¿Pero cuál maestra?, ¿De qué se trata?

Docente en Formación: Alguien recuerda el cuento de la tortuga, ¿de qué se trataba?

Alumno 2: Si, de la que se metía en el caparazón cuando se enojaba y se hacia bolita

Alumno 3: Iba a decir lo mismo

Docente en Formación: Esa era la técnica que utilizaba la tortuga para poder regular sus emociones, ¿Alguien sabe qué es eso, regular las emociones?

(Ningún alumno respondió)

Docente en Formación: No pasa nada, te voy a mostrar y a explicar con una presentación para que puedas tener más claro de qué estoy hablando

Alumno 4: Si, porque la verdad es que yo no sé qué es eso

Con apoyo de una presentación, se les explicó a los alumnos de forma sencilla qué es la autorregulación emocional, por qué es importante, cómo nos puede beneficiar en la vida diaria y se presentan algunos ejemplos de situaciones comunes en las que podemos aplicar esta habilidad para manejarnos mejor. (Diálogo durante la presentación)

Alumno 5: Una vez así me paso a mi, cuando nos sacaron del salón porque hubo junta con los papás y que la maestra de educación física nos llevó a las mesas, con las cartas que nos presto yo estaba tratando de armar una torre pero se me caía siempre.

Docente en Formación: ¿Y que hacías?

Alumno 5: Pues me enojaba

Docente en Formación: ¿Y qué podrías hacer, con lo que vimos en la presentación?

Alumno 5 : Ah pues que si me enojo, pero como la tortuga en vez de pegar pues puedo respirar para relajarme y poder volverlo a hacerlo.

Al finalizar la presentación se realizaron algunos comentarios breves por parte de los alumnos y la docente en formación sobre los ejemplos presentados. Se continuó mencionando el desarrollo de la actividad.

Docente en Formación: Ahora, practicaremos algo que se llama mindfulness ¿Saben que es?

Alumno 6 : No

Alumno 7: No se

Docente en Formación: Son ejercicios de respiración consciente, atención plena y relajación guiada para poder manejar nuestras emociones, más o menos algo como lo que hacía la tortuga

Alumno 6: O sea que, vamos a respirar

Docente en Formación: Si, pero estos ejercicios son diferentes. Vamos a acomodar el lugar y ahorita les explico

Ubique los mesabancos de manera que quedara libre el centro del salón y le asigne un lugar a cada alumno de manera que contará con el espacio suficiente para poder realizar la actividad.

Docente en Formación: Ahora que cada uno tiene su lugar vamos a hacer lo siguiente, vamos a sentarnos en nuestra posición inicial, la cual es como si estuviéramos sentados en forma de mariposa (se mostró) y escucharemos con mucha atención los pasos a seguir.

Proyecte el video “Respiración de la abeja” en donde los alumnos seguirán las indicaciones que mencionaba el video, además añadió algunos comentarios que considere mejorarían el desarrollo de la actividad. Al finalizar en el mismo lugar que

se encontraban los alumnos les mencione que este video lo deberían de ver, ya que no cuenta con audio y deberíamos realizar los pasos que se mostraban, además de yo guiar y realizar con ellos la actividad.

Por último, se mostró un video en donde de igual manera se trabajaba con la respiración e implementación de movimientos, se guio la actividad, aquí participando de manera más activa la asesora técnica pedagógica, que complementa la actividad con comentarios respecto a lo que debían hacer. Se dialogó sobre su sentir respecto a la actividad. (Anexo 23)

Docente en Formación: ¿Cómo te sentiste?

Alumno 7: Me sentí como si flotara en las nubes

Alumno 8: Maestra, ya casi me dormía me dio mucho sueño

Alumno 9: Ay no estaba bien relajada

Docente en Formación: ¿Qué te pareció la actividad?

Alumno 3: Hay que hacerlas más veces

Alumno 5: Me gusto porque me relaje

Alumno 10: Vamos a hacer otra

Se les explicó a los alumnos que, cuando experimentan una emoción compleja, una forma de manejarla es realizando algunos ejercicios de respiración, concentración y relajación. Estas, les pueden ayudar a calmarse, pensar con mayor claridad y responder de una manera más adecuada ante la situación.

Al finalizar, se complementa la actividad con el “Diario de las emociones”, en el cual los alumnos registraron las emociones que experimentaron durante el día, explicaron por qué las sintieron y podían complementar su registro con un dibujo relacionado.

La técnica para recolectar la información fue la observación, empleando como instrumento una lista de cotejo para llevar a cabo la evaluación de la actividad. Este instrumento ayuda a observar de manera detallada el desempeño de cada alumno, considerando aspectos relacionados a la regulación de las emociones. Los criterios que se evaluaron en esta actividad son: participa activamente en los ejercicios de respiración y relajación durante la sesión, logra mantener la atención plena durante el ejercicio sin distraerse fácil y finalmente demuestra regulación emocional después de la actividad, expresando mayor tranquilidad o autorregulación.

Estos criterios de evaluación son “sí” y “no”. Los resultados evidencian que los alumnos en su mayoría cumplieron con los criterios por lo que la marcación predomina en “sí”, una minoría se observa que no cumplen con alguno de los criterios. (Anexo 24)

Inspiración:

Esta actividad surge aprender a detenerse, a observar y a actuar con mayor conciencia. En lugar de responder de forma impulsiva, se buscó fomentar que los alumnos pudieran reconocer sus emociones y aprender a gestionarlas de forma asertiva.

Respirar profunda y deliberadamente puede calmar el cuerpo y la mente de una persona. Las técnicas de respiración profunda activan el sistema nervioso parasimpático (parte del sistema nervioso que controla las reacciones al estrés), además de redirigir la mente a una tarea sencilla, distrayendo de los pensamientos ansiosos. (Child Mind Institute, s.f.)

A través de ejercicios de respiración, atención plena y relajación, los alumnos pueden fortalecer su capacidad para regular las emociones. Estas prácticas les permiten desarrollar las habilidades de autorregulación cuando se sienten molestos, tristes o muy emocionados, y a pensar antes de actuar. Al aprender a reconocer

cómo se sienten y tomarse un momento para respirar o concentrarse, es más fácil evitar reacciones impulsivas y tomar decisiones más conscientes.

“Significa tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros”. (Aprendizajes Clave, 2017, p. 546)

Confrontación:

Durante la intervención, todo se desarrolló de acuerdo con lo planeado. Considero que la explicación sobre la autorregulación fue clave, ya que ayudó a los alumnos a entender el concepto de forma clara y sencilla. Además, se complementa con ejemplos cercanos a su realidad, lo que facilitó que se pudieran identificar con sus vivencias

La respuesta de los alumnos ante los ejercicios fue positiva. Se mostraron atentos a las indicaciones y participaron de forma activa, siendo guiados por la docente en formación. Los estudiantes lograron conocer y poner en práctica una estrategia que les favorece a regular sus emociones.

Por cuestiones de tiempo, fue necesario trabajar de manera conjunta la actividad de mindfulness con el diario de las emociones. Después de realizar los ejercicios de respiración y atención plena, los alumnos registraron en su diario cómo se sintieron durante la actividad.

Este último paso resultó muy valioso al observar que muchos alumnos se mostraban más tranquilos y en calma, lo cual beneficia el ambiente dentro del aula y reforzó la importancia de dedicar espacios a la autorregulación emocional en la rutina escolar.

Reconstrucción:

A través de esta intervención me percate que el trabajar la autorregulación emocional requiere constancia, por lo cual considere repetir esta actividad en algunas ocasiones para que los alumnos desarrollen mejor esta habilidad.

Un punto importante para considerar es la gestión del tiempo, por lo cual tuve que trabajar en conjunto las dos actividades. Aunque mindfulness se trabajó junto con el diario de las emociones, eso ayudó a ver cómo los alumnos expresaron lo que sentían, lo cual fue muy valioso.

Finalmente, considero que en futuras ocasiones una forma de enriquecer sería gestionar un espacio más amplio y adecuado, en el que los alumnos cuenten con la libertad y comodidad necesarias para realizar la actividad. Esto permitiría una participación más activa, es decir, podrían realizar los movimientos con mayor facilidad y libertad.

3.4.4 Actividad 4. Diario de las emociones

Descripción:

El objetivo de la actividad se basa en que los alumnos expresen con respeto y claridad las emociones, tomando en cuenta el contexto y a los demás, mediante la elaboración diaria del “Diario de las emociones”. La actividad se aplicó el día 20 de marzo de 2025, contando con la asistencia de 21 alumnos respectivamente.

Como parte del inicio se les preguntó a los alumnos cómo es que ellos de manera interna sienten las emociones que experimentan de manera externa y se comenzó de la siguiente manera:

Docente en Formación: ¿Cómo saber cuándo algo te hace sentir enojado?

Alumno 1: Pues cuando alguien me molesta o me agarra mis cosas

Alumno 2: porque pongo cara de enojo porque no me gusta algo que me hizo mi hermana

Docente en Formación: ¿Tú crees que tu cuerpo lo expresa?

Alumno 2: Sí, yo cuando me enojo cierro los puños y me pongo rojo de la cara porque algo me molesta

Alumno 3: Yo cuando me enojo como que me duele la panza

Docente en Formación: Existen diferentes maneras en como lo expresa nuestro cuerpo, pero no solo el enojo, también puede ser la alegría, la tristeza y las demás emociones.

Alumno 4: Ah, como yo que cuando me llevan al parque estoy muy feliz y me dan ganas de brincar y me siento feliz

Posteriormente, se les explicó a los alumnos cómo podemos expresar nuestras emociones internas de manera externa, por medio de palabras, gestos o actitudes. Al finalizar la explicación, les presenté el diario de las emociones, les compartí cuál era su propósito y les comenté que ese espacio les serviría para expresar lo que sienten con respeto y claridad. Les indiqué que este diario lo realizaremos al final del día, escribiendo las emociones que vivieron durante la jornada escolar.

Entregué a cada alumno su diario de las emociones y les pedí que escribieran su nombre en la portada. Les expliqué que podían registrar en él las emociones, sentimientos y experiencias más importantes que vivieron durante el día. Ningún alumno expresó dudas respecto a la actividad, por lo que comenzaron a escribir de inmediato. También se les dio la opción de complementar con un dibujo si así lo deseaban. Al finalizar, cada alumno devolvió su diario, con el propósito de evitar que se les olvidará en casa y poder darle seguimiento.

Al finalizar se comentó de manera grupal y voluntaria, aspectos relacionados con la escritura de su diario de las emociones.

Docente en Formación: ¿Te gusta escribir tu diario de las emociones?

Alumno 5: Si es como un diario en donde dices pues que sientes y escribes cosas

Alumno 6: Si

Docente en Formación: ¿Alguien quisiera compartir lo que escribió en su diario?

Alumno 3: Yo puse que me sentía pues con mucho calor porque ya no aguanto y en el dibujo hice pues un sol muy fuerte por el calor que hace

Alumno 7: Yo puse que hoy me siento feliz porque ya casi va a ser mi cumpleaños y mi amiga Michelle me trajo un regalo

Pude darme cuenta de que, a través de esta actividad, los alumnos lograron expresar sus emociones de una manera más clara y consciente. Muchos de ellos hacían referencia a situaciones específicas que habían vivido durante el día y describen los sentimientos que esas experiencias les generaban. Considero que esta práctica fue muy favorable, ya que los estudiantes comenzaron a ver este momento como un espacio personal de expresión y libertad, donde podían plasmar lo que sentían sin sentirse juzgados. (Anexo 25)

Además, se percibía que esperaban con gusto esta parte del día, lo que demuestra que el diario de las emociones se convirtió en una herramienta significativa para ellos. Al desarrollar su habilidad de autorregulación emocional y también fortaleció la confianza para compartir lo que sentían, lo cual impactó positivamente en el ambiente del grupo.

Inspiración:

La actividad se encuentra inspirada en Aprendizajes Clave, respecto a la habilidad de expresión de las emociones:

Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. (Aprendizajes Clave, 2017, p. 546)

El diario de las emociones es una herramienta que permite a los alumnos identificar, registrar y expresar sus emociones de manera personal, como docente en formación resulta ser muy valioso para conocer cómo se expresan los alumnos, cómo se sienten y me proporciona información sobre sus estados emocionales

Un diario de emociones es un registro donde escribimos cómo nos sentimos, qué pensamos y qué situaciones influyen en nuestro estado emocional. Este hábito fomenta la conexión con nuestro mundo interno y facilita la identificación de patrones emocionales. (Serrano Pérez, 2024)

Para valorar la actividad realizada, se empleó una lista. Esta forma de evaluación facilitó el análisis puntual de cómo cada estudiante enfrentó la actividad, enfocándose en su capacidad para identificar y expresar emociones, así como en su disposición para participar. Con ello, se obtuvo una visión más clara del avance individual y del grupo en general.

Los criterios que se evaluaron en esta actividad son: expresa con claridad las emociones que experimenta durante el día, utiliza lenguaje respetuoso al describir sus emociones y situaciones vividas y relaciona las emociones que describe con las situaciones que vivió durante el día. Al registrar los resultados en la lista de cotejo, de manera evidente se observa que los alumnos cumplen con el criterio “sí” y solo 2 alumnos “no” cumplen con los criterios establecidos. (Anexo 26)

Confrontación:

La actividad del diario de las emociones superó las expectativas que tenía inicialmente. Pensaba que algunos alumnos tendrían dificultades para expresar lo que sentían, pero me sorprendió ver que, gracias a las actividades previas enfocadas en la expresión de emociones, pudieron comunicarse con mayor

claridad. Mostraron mucho interés por participar, y lo más valioso fue que se apropiaron del espacio: algunos se acostaban o buscaban posiciones más cómodas para escribir, lo cual indicaba que se sentían en confianza y libres de expresarse.

Pude observar que identificaban mejor sus emociones, sabían nombrarlas y relacionarlas con situaciones concretas que vivieron durante el día. Esto me ayudó a conocerlos más, saber qué tipo de actividades disfrutaban y también cuáles no les llaman tanto la atención, lo cual es información muy útil para seguir mejorando mi práctica.

Aunque por cuestiones de tiempo el diario se trabajó junto con la actividad de *mindfulness*, considero que fue una combinación muy acertada. Los alumnos compartieron cómo se sintieron durante los ejercicios de respiración y atención plena, y muchos expresaron que se sintieron tranquilos, relajados y seguros. Sin duda, esta actividad no sólo fortaleció su autorregulación emocional, sino que también contribuyó a crear un ambiente más positivo en el aula.

Reconstrucción:

La actividad se siguió implementando como recurso que ayudó en mi práctica para identificar el estado emocional de mis alumnos, durante el proceso, fui ajustando detalles como el tiempo destinado a cada actividad, la manera de explicar las instrucciones. Además, aprendí que es clave escuchar a los alumnos, observar sus reacciones y adaptar la práctica en función de sus necesidades e intereses.

La intervención no sólo transformó el ambiente del aula, sino que también me ayudó a mejorar mi práctica docente, a reflexionar sobre mi forma de acompañar a los alumnos y a seguir construyendo herramientas que les permitan expresar lo que sienten de forma respetuosa y clara.

3.4.5 Actividad 5 “Tesoro de los pensamientos positivos”

Descripción

El propósito de esta actividad enfatiza en la habilidad de autogeneración de emociones para el bienestar que busca que los alumnos experimenten emociones no aflictivas de forma voluntaria y consciente, lo que les ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad mediante el tesoro de los pensamientos positivos.

Fue aplicada el día 12 de marzo de 2025 con la asistencia de 25 alumnos, llevada a cabo dentro del aula y se trabajó en un horario de 9:00 a 9:30, fue dirigida por la docente en formación, no se encontraba presente el docente titular.

Después de la clase de inglés, se llevó a cabo la actividad planeada. El grupo se encontraba en orden y mostró una buena disposición para participar, prestando atención a las indicaciones desde el inicio. Al iniciar, les compartí una experiencia personal relacionada con las emociones, con la finalidad de que vean que todos experimentamos emociones en diferentes momentos, lo cual captó su atención y generó un ambiente de confianza. A partir de eso, se conversó de manera grupal y los alumnos pudieron reflexionar, compartir sus propias vivencias y conectar con el tema que íbamos a trabajar.

Docente en Formación: ¿Cómo creen que me sentí?

Alumno 1: ¡Feliz!

Alumno 2: Bien

Docente en Formación: ¿Te ha pasado algo similar?

Alumno 3: Si, mi mamá siempre me dice que me ama mucho y que me vaya muy bien en la escuela y le eche ganas

Alumno 1: A mi también me dice, que me porte bien

Alumno 4: Mire miss, mi mama me mando una nota que dice que me quiere mucho y soy muy inteligente

Docente en Formación: Y a ti, ¿Cómo te hace sentir?

Alumno 4: Pues muy bien porque sé que si me quiere

Alumno 5: A mi mamá no me dice tantas veces, pero yo creo que si me quiere

Se les comentó de forma grupal que, en muchas ocasiones, esos mensajes o frases que recibimos pueden hacernos sentir bien, ya que son palabras que provienen de personas que queremos o con quienes compartimos momentos importantes. Son significativos porque vienen de alguien cercano, y eso nos ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad y la dificultad.

Docente en Formación: Yo te traigo dos mensajes que pueden ayudarte a sentirte mejor y a sentirte motivado cuando no te sientas del todo bien.

Alumno 6: ¿Cuál es?

Alumno 7: Son chistes verdad

Docente en Formación: Les mostré un papelito que decía "Tener amor y alegría en mi corazón me ayuda a ser fuerte, incluso cuando algo me pone triste o nervioso". Esta frase, así como todos los días en el pizarrón te pongo una frase diferente para que te motives o te haga saber lo importante que eres.

Alumno 4: A mí me gustan los dibujos que hace maestra

Docente en Formación: Muchas gracias, eso me hace sentir muy bien y me hace reconocer que les gusta lo que hago para ustedes. La actividad que

vamos a hacer es similar a lo que les mostré, pero en esta ocasión lo harán ustedes.

Se le entregaron a cada alumno tres tiras de papel, y se les explicó que en ellas escribirían frases que pudieran ayudar a sus compañeros a mantener la motivación, incluso en momentos difíciles. Se les pidió que fueran mensajes alegres, de cariño o incluso con algo de humor, con el propósito de levantar el ánimo en el grupo. La idea era no sucumbir ante la adversidad.

Al finalizar, se les pidió que depositaran las tiras de papel dentro del “Tesoro de los pensamientos positivos”, una caja con forma de cofre de tesoro destinada para guardar estos mensajes motivadores. Se les explicó que podían acudir a este tesoro en cualquier momento que lo necesitaran. (Anexo 27)

Durante la actividad, utilicé una lista de cotejo como instrumento de evaluación para valorar el desempeño de los alumnos. La técnica utilizada fue la observación para poder registrar los resultados en la lista de cotejo. Los criterios son: escribe mensajes positivos que promueven el bienestar y la motivación, comparte sus mensajes con consideración a sus compañeros y utiliza los mensajes del tesoro cuando enfrenta una emoción difícil o un momento de tensión. Los resultados evidencian que la mayoría de los alumnos “sí” cumplen con los criterios descritos anteriormente, aunque la minoría de los alumnos “no” lo logran. (Anexo 28)

Inspiración:

La actividad está inspirada en la habilidad de autogeneración de emociones para el bienestar, propuesta en los Aprendizajes Clave para la Educación Integral, dentro del área de Educación Socioemocional. Esta habilidad busca que los alumnos aprendan a generar emociones positivas en momentos difíciles. En este caso, se trabajó a través de frases escritas por sus propios compañeros, al crear un recurso emocional cercano y significativo.

Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Esto es la base de la resiliencia. (Aprendizajes Clave, 2017)

Se trabajo desde la necesidad de hacer frente a los pequeños desafíos cotidianos que pueden enfrentar los alumnos mediante el uso intencional de palabras positivas, en donde cada uno apporto un mensaje que consideraba significativo para sus compañeros.

Vygotsky (1978) señala que el contexto social y la interacción en el desarrollo infantil. A través de la imitación, el juego y la comunicación con los adultos y sus pares, los niños adquieren herramientas que les permiten regular sus emociones y comprender las de los demás. (Citado en Mendoza Morales, s.f.)

Confrontación

En la implementación de la actividad obtuve buenos resultados, mostraron entusiasmo y participativos, el desarrollo se dio de manera más favorable a cómo la tenía planeada, me sorprendió la creatividad y sensibilidad que mostraron los alumnos en la elaboración de sus frases, principalmente eran de motivación hacia los compañeros.

La caja del tesoro de pensamientos positivos permaneció durante el resto de la semana en un lugar específico del aula. Durante ese tiempo, pude observar situaciones significativas; una de ellas fue cuando una alumna se mostró seria y algo triste, sin querer compartir el motivo con sus compañeros. Entonces, una

compañera se acercó, tomó una tira de papel del tesoro y se la entregó. Al leerla, la alumna sonrió levemente y la abrazó en señal de agradecimiento. En este momento comprendí el impacto que puede tener un mensaje positivo en el estado emocional de alguien y cómo puede transformar su día.

Otra situación que observé fue cuando uno de mis alumnos tomó una tira de papel del tesoro. Al acercarme y preguntarle cómo se sentía, me comentó que era para su hermana, ya que en la mañana había tenido un disgusto con su mamá y quería ayudarla a sentirse mejor. Este gesto reflejó que el impacto no solo había sido dentro del aula, también el deseo de compartir algo positivo con alguien cercano.

Reconstrucción

Profundizar la reflexión individual, ya que pude observar, que específicamente 2 alumnos escribieron el mismo mensaje que yo les había mostrado esta actividad se podría mejorar añadiendo una reflexión guiada antes de redactar los mensajes, que les permita conectar mejor con lo que a ellos realmente les ayuda emocionalmente en momentos difíciles.

Otro aspecto en el que la actividad resultaría más llamativa, especialmente para los alumnos con estilo de aprendizaje visual sería incorporar dibujos o símbolos positivos realizados por los mismos alumnos, en donde se refleje algo más personal y significativo.

Aunque observé que varios estudiantes hicieron uso del "tesoro de pensamientos positivos" en los días posteriores a la actividad, este solo permaneció activo durante unos días. Posteriormente, no se le dio seguimiento, lo cual representa una oportunidad de mejora, ya que mantener este recurso disponible por más tiempo, e incluso retomararlo, habría contribuido a reforzar su impacto.

3.4.6 Evaluación de la prueba de desempeño posterior a la implementación de estrategias

Descripción

El objetivo principal de esta actividad es comparar los resultados obtenidos en la prueba de desempeño aplicada antes y después de implementar estrategias enfocadas en favorecer la habilidad de autorregulación e identificar los avances logrados por los alumnos de tercer grado de la escuela “Lic. Benito Juárez” y valorar la efectividad de las intervenciones realizadas.

Fue aplicada el día 20 de marzo de 2025 con la asistencia de 25 alumnos, llevada a cabo dentro del aula y se trabajó en un horario de 8:50 a 9:40, fue dirigida por la docente en formación, además se encontraba presente el docente titular.

Se llevó a cabo una competencia matemática en la que los alumnos se organizaron en dos equipos. Cada ronda consistía en que un integrante de cada equipo pasará al frente para resolver una operación matemática. Esta actividad no sólo promovió el pensamiento lógico y el cálculo mental, sino que también implicó aspectos importantes en la autorregulación de las emociones en situaciones adversas, como la gestión del tiempo, la persistencia ante errores, el respeto por los turnos y las reglas, así como el fortalecimiento del trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Metodología de la aplicación:

La actividad se llevó a cabo de la siguiente manera: al comenzar, expliqué detalladamente a los alumnos las reglas para que todos comprendieran la dinámica. Se les informó que el grupo se dividiría en dos equipos y que cada uno de los integrantes debía participar. Se especificaron las reglas, de manera que quedaran claras para todos los alumnos. La mecánica se llevó a cabo de la misma manera que antes de la aplicación de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en los alumnos.

Se proyectaron en el pizarrón varias cajas con números ocultos. Antes de elegir una, los dos participantes jugarían "piedra, papel o tijera", y quien ganara tendría el derecho de seleccionar la caja con la operación que resolvería. Las participaciones se harían conforme al orden en que los alumnos estaban ubicados en el salón, promoviendo así el respeto por los turnos. (Anexo 29)

Durante la actividad, los alumnos siguieron con atención las indicaciones, permaneciendo al tanto de lo que se realizaba y respetando el orden previamente asignado. Mostraron disposición al esperar su turno para participar. A diferencia de lo aplicado anteriormente, esta vez se notó una actitud más organizada: alentaban a sus compañeros con tranquilidad, motivándolos para que su equipo ganara. A lo largo de las diferentes rondas, fue evidente que la mayoría del grupo se mantenía atento, en silencio y pendiente de verificar las respuestas.

Análisis de resultados:

La evaluación se realizó utilizando una lista de cotejo conformada por seis aspectos clave enfocados en observar el comportamiento de los alumnos, su manejo emocional y la manera en que enfrentaron situaciones durante la actividad. Los resultados obtenidos se interpretaron a partir del número de criterios marcados como "sí" en la lista, para identificar y evaluar a cada estudiante.

Los resultados se encuentran de la siguiente manera (Anexo 30)

- Ningún alumno obtuvo de 0 a 1 puntos.
- 5 alumnos que corresponde al 16.6% de la población total obtuvieron de 2 a 3 puntos, lo que proporciona que no cumple satisfactoriamente con los criterios, necesita apoyo.
- 12 alumnos que corresponde al 40.0% de la población total obtuvieron de 4 a 5 puntos, lo que proporciona que cumple parcialmente con el criterio, pero tiene algunas áreas de mejora.

- 8 alumnos que corresponde al 26.6% de la población total obtuvieron 6 puntos, lo que proporciona que cumple completamente con el criterio, demostrando autorregulación, respeto y participación. 3 alumnos que corresponden al 10% de la población total no asistieron.

Además, el docente titular también reconoce los avances significativos que se han mostrado en el grupo, en donde hace mención que el grupo se encuentra ordenado y trabajando de manera adecuada respecto a antes de la aplicación de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación.

El docente titular ha reconocido los avances significativos que el grupo ha manifestado a lo largo del proceso de implementación de las estrategias diseñadas para fortalecer la habilidad de autorregulación. En sus observaciones, destaca que actualmente el grupo mantiene un comportamiento más organizado, mostrando mayor disposición al trabajo colaborativo y al seguimiento de normas. Esta mejora resulta evidente, ya que compara con la dinámica observada antes de la aplicación de dichas estrategias, donde era común notar desorganización y dificultades para autorregularse. (Anexo 31)

3.5 Pertinencia en el uso de diferentes recursos

Los recursos utilizados durante la aplicación de las estrategias fueron pertinentes, ya que se tomó en cuenta las características del grupo. Entre los materiales utilizados se incluyeron videos, música, ejercicios de respiración, el “cofre del tesoro”, el “diario de las emociones”. Estos recursos lograron captar la atención del grupo, favoreciendo un mayor interés y participación en el desarrollo de las estrategias propuestas.

La pertinencia se vio reflejada en las respuestas de los alumnos, ya que se desarrollaron de forma comprensible y cercana con los objetivos establecidos, por otro lado, los alumnos mostraron mayor disposición en participar, compartir experiencias, realizar las actividades. El uso de diferentes recursos enriqueció el contenido de la intervención, pero también las diferentes maneras de trabajo,

propiciando un ambiente dinámico y significativo para los alumnos. Aunque también es preciso mencionar que si se hubiera incluido algunos títeres, algunas actividades hubieran resultado más enriquecedoras.

3.6 Procedimiento(s) realizado(s) para el seguimiento de las propuestas de mejora

El conjunto de procedimientos realizados parte desde la observación de una situación que se presenta de manera recurrente en el aula, por lo cual se realiza un diagnóstico para identificar esta situación de manera más detallada y con una visión más clara, el desarrollo de la habilidad de autorregulación en alumnos de tercero de primaria.

Para la propuesta de mejora se llevó a cabo un plan de acción que se integra por actividades diseñadas en la dimensión de la autorregulación, abordando específicamente la habilidad de expresión de las emociones, regulación de las emociones y autogeneración de emociones para el bienestar. Las actividades fueron consideradas en los intereses que presentan los alumnos, para así beneficiar el proceso de aprendizaje.

Con base en los resultados obtenidos en cada actividad, pude reflexionar y analizar el progreso que tuvieron los alumnos. Además, los procedimientos para dar seguimiento a la propuesta de mejora se engloban en la observación, el registro y la reflexión respecto a cada actividad desarrollada, por lo que, el instrumento de evaluación que utilice fue la observación directa para identificar conductas, comportamientos y respuestas de los alumnos registrados en listas de cotejo/ rúbricas.

Además, los productos obtenidos de las actividades como lo son el diario de las emociones y las preguntas de reflexión no sólo funcionaron como recurso,

también observar los avances que iban teniendo los alumnos. Finalmente, en los cierres de las sesiones se retroalimentan de manera constante sobre lo que se había visto, mediante preguntas que guiaban el diálogo, lo que generó que los alumnos tuvieran mayor confianza y apertura.

Estos procedimientos dan seguimiento y ver el impacto que han tenido la aplicación de estas actividades para favorecer la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de primaria de la escuela “Lic. Benito Juárez”.

3.7 Evaluación de las propuestas de mejora y actividades realizadas en el plan de acción, considerando los resultados obtenidos para la transformación de la práctica profesional.

La evaluación de las actividades implementadas me permitió hacer una comparativa que a continuación se describe, de cómo se encontraba el grupo de tercero A y cuál fue el alcance que se obtuvo al aplicar las estrategias del plan de acción. Dicha evaluación se llevó a cabo mediante el uso de rúbricas y listas de cotejo, las cuales identificaron los avances mostrados por los alumnos, así como los cambios que se evidenciaron a lo largo del proceso.

En la prueba de desempeño realizada como parte del diagnóstico, se evaluaron criterios como respetar turnos, escuchar indicaciones, participar, controlar sus emociones y mantenerse concentrado durante la actividad. Todos estos aspectos estaban relacionados con comportamientos que los alumnos mostraban en una dinámica que ya era recurrente en el salón.

Los alumnos presentaban dificultades para seguir las indicaciones; no obedecían las órdenes, interrumpían constantemente y no respetaban los turnos de participar. Además, era común que hicieran comentarios negativos hacia sus compañeros y reaccionaban de forma impulsiva. Todo esto generaba un ambiente de desorden en el salón: hablaban en voz alta, gritaban y se levantaban de su lugar

sin razón, lo cual dificultaba el desarrollo adecuado de la actividad de forma tranquila y organizada.

Los resultados de la lista de cotejo evidenciaban que 4 alumnos presentaban dificultades importantes y no lograban cumplir con los criterios, 10 alumnos necesitaban mejorar, 9 alumnos tenían un buen desempeño aunque existen áreas de mejora y 4 alumnos cumplían completamente con los criterios analizados.

Durante la implementación de las estrategias, pude observar avances en los alumnos, poco a poco fueron logrando cumplir con los criterios que se habían evaluado al inicio, como seguir las reglas del aula, respetar los turnos de sus compañeros y escuchar con mayor atención. También dejaron de levantarse sin motivo, y comenzaron a expresarse con más claridad cuando algo les molestaba o querían participar. Además, mostraban una mejor disposición para seguir indicaciones y trabajar de forma más ordenada, lo cual ayudó a mantener un ambiente más tranquilo en el salón.

Al finalizar la implementación de las estrategias, se volvió a aplicar la misma prueba de desempeño utilizada en el diagnóstico inicial, con el fin de observar los avances alcanzados. Los resultados mostraron una mejora notable en varios aspectos: la mayoría de los alumnos logró seguir las reglas, respetaron los turnos de participación expresar sus emociones de forma más adecuada y prestaron atención durante la actividad.

Los resultados obtenidos son: 0 alumnos presentaban dificultades importantes y no lograban cumplir con los criterios, 5 alumnos necesitaban mejorar, 12 alumnos tenían un buen desempeño, aunque existen áreas de mejora y 8 alumnos cumplían completamente con los criterios analizados.

Esta comparación ayudó a entender qué tanto impacto tuvieron las estrategias y cómo fueron transformando poco a poco el ambiente en el aula, así como la manera en que se guía el trabajo con los alumnos. En general, los resultados mostraron avances importantes que reflejan una mejora en la convivencia diaria, en la forma en que los alumnos expresan sus emociones y en su participación dentro del aula. Sin embargo, es importante mencionar que, aunque una gran parte del grupo logró cumplir con varios de los criterios trabajados, 5 alumnos todavía presentaban ciertas dificultades para regularse, seguir indicaciones o mantener el orden, lo que indica que aún se requiere continuar reforzando en ellos esta habilidad.

3.8 Descripción si es el caso, del replanteamiento de las propuestas de mejora tomando como referencia las competencias, los contextos, enfoques, presupuestos teóricos, psicopedagógicos, metodológicos y técnicos, y los aprendizajes de los alumnos.

En el replanteamiento de la propuesta de mejora implementada, se identifican diversos aspectos que podrían fortalecerse. Si bien los resultados obtenidos fueron en su mayoría positivos, también es posible reconocer áreas de oportunidad que permitirían optimizar la propuesta y hacerla aún más efectiva.

1. Una de las áreas de mejora identificadas fue la incorporación de más recursos visuales que permitieran a los alumnos relacionar mejor con elementos concretos. En la actividad del cuento de la tortuga, considero que incluir imágenes de los personajes habría resultado más atractivo para mis alumnos y habría reforzado la comprensión del relato. Este tipo de apoyo visual puede hacer más significativa la experiencia y facilitar el aprendizaje, especialmente en temas relacionados con lo emocional.
2. Respecto a la actividad de Mindfulness y el diario de las emociones, el haberlas trabajado de forma conjunta me permitió conocer cómo se sentían

los alumnos. Sin embargo, considero que haber desarrollado el diario de las emociones de manera independiente y con mayor tiempo destinado a este, habría sido más enriquecedor. Esto habría permitido escuchar con mayor profundidad las participaciones de los alumnos y brindarles un espacio más amplio para expresarse.

3. En la actividad de Mindfulness, considero que hubiera sido más adecuado realizarla en un espacio más amplio. Aunque se acomodaron los mesabancos alrededor del aula para dejar el centro libre, el espacio seguía siendo reducido. Además, la escuela no cuenta con un lugar destinado específicamente para este tipo de actividades, lo que limitó un poco la experiencia de los alumnos.
4. Otro aspecto que podría replantearse es la aplicación de la actividad los martes, ya que ese día los alumnos no tienen clases complementarias como inglés, educación física o computación. Además, a partir del análisis de la lista de asistencia, he observado que los martes es cuando hay menor ausentismo, lo cual favorece una mayor participación del grupo.

IV. CONCLUSIONES

Este informe de prácticas profesionales tuvo como objetivo general diseñar y aplicar estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación en alumnos de tercer grado de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”. Como docente en formación pude desarrollar competencias genéricas y profesionales del plan de estudios 2018 y reflexionar sobre mi práctica docente, plantear los objetivos específicos me permitió que se mantuviera alineado con el propósito general establecido.

Como parte del diagnóstico se utilizaron técnicas e instrumentos conformados por prueba de estilos de aprendizaje, diario de observación, entrevista al docente titular, pruebas de desempeño y cuestionario a los alumnos, para recabar información y poder atender la necesidad que presentaba el grupo. El desarrollo y análisis de los resultados obtenidos evidenciaba la necesidad de implementar estrategias para favorecer esta habilidad, en beneficio de los alumnos. Esto da respuesta al primer objetivo específico planteado en este informe de prácticas

En el desarrollo del diagnóstico se identificaron las situaciones que se presentaban en el aula de forma cotidiana. Entre ellas, se observó la falta de respeto por los turnos de participación, dificultad para escuchar a sus compañeros, poca claridad al expresar sus emociones, el culpar a otros por sus acciones y, en general, un ambiente áulico complicado.

Posteriormente se realizó una revisión teórica y metodológica que me permitiera ampliar mis conocimientos sobre los aspectos fundamentales relacionados con el informe de prácticas. Con conceptos clave como: la autorregulación, la evaluación, la planeación y la educación socioemocional, entre otros.

La investigación-acción realizada en este documento fue de tipo cualitativo, en el cual se pudo conocer el proceso que estaban atravesando los alumnos, identificar las fortalezas y áreas de oportunidad presentadas.

Para desarrollar el plan de acción se elaboró una planeación que consta de 5 actividades para que los alumnos desarrollan esta habilidad, las cuales tuvieron como referente el plan de estudios Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017), en donde se enfocó en tres habilidades de la dimensión de autorregulación: expresión de las emociones, autogeneración de emociones para el bienestar y expresión de las emociones. Esto dando respuesta al segundo objetivo específico planteado para el desarrollo de este informe de prácticas

La aplicación de las estrategias se desarrolló de manera adecuada, los alumnos mostraron interés y avances a lo largo de la implementación. Si bien existen áreas de oportunidad y aspectos que podrían replantearse para mejorar las actividades. Durante la implementación de las estrategias, pude observar que las situaciones de conflicto habían disminuido, afrontar los retos de manera pacífica, manejaban la intensidad de las emociones, no actuaban de manera impulsiva, es decir, si se llegaba a presentar una situación de conflicto lidiaban de mejor manera buscando una solución.

Aunque fue evidente una mejora, me di cuenta de que era necesario seguir trabajando de manera constante para fortalecer estos avances. A lo largo del proceso, se observó una transformación positiva en el ambiente del aula y en el comportamiento de los alumnos. Comenzaron a expresar sus emociones con mayor claridad y respeto, aplicaban técnicas de respiración cuando se sentían frustrados o molestos, y realizaban comentarios positivos hacia las actividades que realizaban en equipos.

Las evaluaciones realizadas mediante la técnica de observación y el uso de instrumentos como la lista de cotejo y la rúbrica de evaluación me permitieron identificar de manera específica el progreso individual de cada estudiante.

Finalmente, se aplicó nuevamente la prueba de desempeño utilizada en el diagnóstico inicial, con el propósito de evaluar y reflexionar sobre el avance logrado por los alumnos. A través de esta, pude notar un progreso significativo: el ambiente en el aula era más tranquilo, los alumnos gestionan mejor sus emociones y se presentaban menos conflictos durante las actividades escolares.

En la aplicación de dichas estrategias también se identificaron áreas de oportunidad que pueden ser trabajadas en beneficio de los alumnos. Entre estos aspectos se encuentran el manejo del tiempo, la disponibilidad de ciertos materiales y las inasistencias por parte de algunos estudiantes, factores que podrían ser considerados en futuras intervenciones. Cabe señalar como una debilidad el haber desarrollado una de las actividades dentro del aula, ya que el espacio reducido no resultó del todo adecuado para su implementación. Posiblemente, situar dicha actividad en el patio escolar habría sido una opción más favorable para su óptimo desarrollo. Lo cual corresponde a mi último objetivo planteado en el desarrollo de este informe de prácticas.

Como docente en formación, estas estrategias no solo me facilitaron el trabajo con el grupo, sino que también se generó un ambiente más armonioso y respetuoso dentro del aula. A partir de su implementación, pude notar una mayor disposición por parte de los alumnos para participar, escuchar, autorregularse y convivir de una mejor manera entre ellos.

La comparativa realizada entre la situación inicial del grupo y los resultados obtenidos al finalizar la implementación de las estrategias permitió observar cambios significativos en su comportamiento. Los alumnos lograron avances importantes: seguían las reglas, respetaban los turnos de participación, escuchaban a sus compañeros sin interrumpir, evitaban gritar dentro del aula y comenzaban a expresar sus emociones de una forma más adecuada. Estos cambios reflejan el impacto positivo del trabajo realizado y cómo las estrategias aplicadas contribuyeron a mejorar la convivencia y el ambiente en el grupo.

Actualmente, continúo trabajando con estas estrategias, ya que considero que el desarrollo de la autorregulación emocional no es algo que se logre de forma inmediata, sino que requiere ser constante y acompañamiento. Por ello, sigo integrando algunas de las actividades en mi planeación, con el objetivo de reforzar lo aprendido y ayudar a que estos cambios positivos que he observado se mantengan a largo plazo y se vuelvan parte del comportamiento habitual del grupo.

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, M. C., Gallego, D., & Honey, P. (1999). *Los estilos de aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora*. Ediciones Mensajero.
- Arias-Vinasco, I. C. (2018). Ambientes escolares: un espacio para el reconocimiento y respeto por la diversidad. https://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-89322018000200084
- Arnau Sabatés, L., & Sala Roca, J. (2020). *La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos y criterios de calidad*. Universitat Autònoma de Barcelona. https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie_a2020.pdf
- Bericat, E. (1998). *La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social*. Ariel.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bhp077>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Carretero, A. (Coord.). (2008). *Vivir convivir: convivencia intercultural en centros de educación primaria*. Andalucía Acoge.
- Centro de Psicoterapia Cognitiva. (s.f.). *Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget*. <https://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf>
- Child Mind Institute. (s.f.). *Ejercicios de respiración para niños*.

<https://es.childrens.com/health-wellness/breathing-exercises-for-kids>

- Delgado Rodríguez, X., Andrade Escobar, A., Juárez Romero, M. I., García Sedano, F., Padilla Ramos, L. M., & Vargas Vázquez, L. (2010). *Manual de técnicas e instrumentos para facilitar la evaluación del aprendizaje*. Centro de Enseñanza Técnica y Superior. <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-tecnicas-instrumentos-para-la-evaluacion.pdf>
- Díaz Barriga, F. (2002). *Las estrategias de enseñanza definición*. Euroinnova. <https://www.euroinnova.mx/blog/estrategias-de-ensenanza-definicion>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Educrea. (s.f.). Instrumentos de evaluación y sus características. <https://educrea.cl/instrumentos-de-evaluacion-y-sus-caracteristicas/>
- IFEMA Madrid. (2023, 20 de noviembre). ¿Qué son las secuencias didácticas? Proceso y beneficios. <https://www.ifema.es/noticias/educacion/que-son-las-secuencias-didacticas-proceso-y-beneficios>
- Isaza Valencia, L., Gaviria Zapata, D. J., Mahecha Restrepo, N. A., & Gonzales Zapata, T. (2015). Contexto escolar: Escenario de adaptación escolar y desarrollo de habilidades sociales. *Revista de Psicología GEPU*, 6(2), 87–100. <https://revistadepsicologiagepu.es.tl/Contexto-Escolar-d--Escenario->

[de-Adaptaci%C3%B3n-Escolar-y-Desarrollo-de-Habilidades-Sociales.htm](#)

- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa* (3.^a ed.). Universidad Veracruzana. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Martínez-Casasola Hernández, L. (2020). Enfoque por competencias: qué es, y características de su modelo educativo. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/enfoque-competencias>
- Mendoza Morales, A. K. (s. f.). *Importancia del desarrollo socioemocional de preescolares*. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. Recuperado de PSICOEDU. <https://www.psicoedu.org/importancia-socioemocional-preescolares>
- Moscoso, M. S., & Lengacher, C. A. (2015). Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en mindfulness. *Liberabit*, 21(2), 221–233.
- Osorno Mendoza, G. (2016). *La importancia de promover el trabajo colaborativo como una herramienta que beneficie la integración de los alumnos de la escuela de educación primaria Profra. Concepción Tarazaga Colomer de la USAER V-I* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Aragón]. Repositorio UNAM. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000841784/3/0841784.pdf>
- Pérez Palomares, M. (2022, octubre 20). La evaluación educativa. *Universidad Intercontinental*. <https://www.uic.mx/la-evaluacion-educativa>
- Raciti, P., & Vivaldi Vera, P. (2020). *Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS: Resultados del proceso de validación psicométrica en seis*

países de América Latina. Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales (MESACTS).
https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/03/Escala-de-Regulaci%C3%B3n-Emocional-RE-MESACTS_publicaci%C3%B3n-oficial-febrero-2020.pdf

- Resendiz, A. (2023). *Ciclo reflexivo de Smith* [Infografía interactiva]. Genially.
<https://view.genially.com/64b3006d0a66c20013c17f17/horizontal-infographic-diagrams-ciclo-reflexivo-de-smith>
- Restrepo Gómez, B. (2003). Aportes de la investigación-acción educativa a la hipótesis del maestro investigador: evidencias y obstáculos. *Educación y Educadores*, 6, 91–104. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83400607.pdf>
- Schneider, M., & Robin, A. (s.f.). *La técnica de la tortuga: Un método para el autocontrol de la conducta impulsiva*. Universidad del Estado de Nueva York, Stony Brook. https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/10/la_tecnica_de_la_tortuga-COMO-EMPLEARLA.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2012). *Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación*.
https://normal2neza.edomex.gob.mx/sites/normal2neza.edomex.gob.mx/files/files/Orientaciones_academicas_para_el_%20trabajo_%20de%20titulacion%202012.pdf
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2012). *Planeación educativa*. Dirección General de Educación Superior Universitaria.
https://dgesum.sep.gob.mx/storage/recursos/planes2012/programas/lepri/Pwx5kuP6yM-planeacion_educativa_lepri.pdf
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica:*

educación preescolar, primaria y secundaria.

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

- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Educación socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana.* <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf>
- Serrano Pérez, P. G. (2024, diciembre 20). La importancia de llevar un diario de emociones. *Pedro Serrano Psiquiatría.* <https://www.pedroserranopsiquiatria.com/es/actualidad/herramientas/la-importancia-de-llevar-un-diario-de-emociones/>
- Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista Educación,* 294, 275–300. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:48778ad4-643b-4fb8-b5dc-2277afbe240b/re29414-pdf.pdf>

VI. ANEXOS

Anexo 1. Ubicación de la Escuela Primaria “Lic. Benito Juárez”

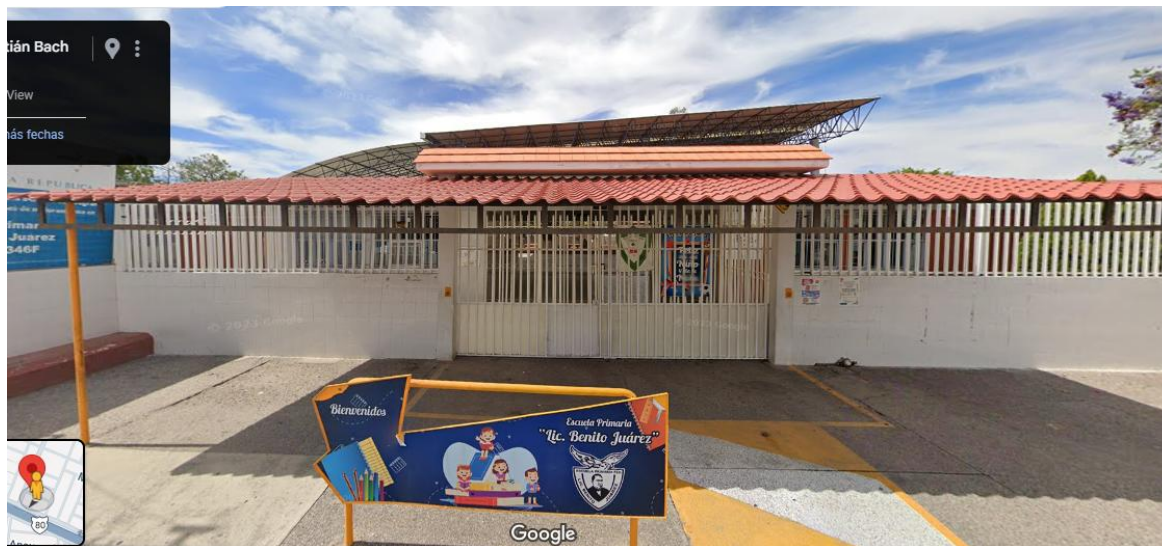


Ilustración 1: Fachada de la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez. (Tomada de Google maps, 2025).

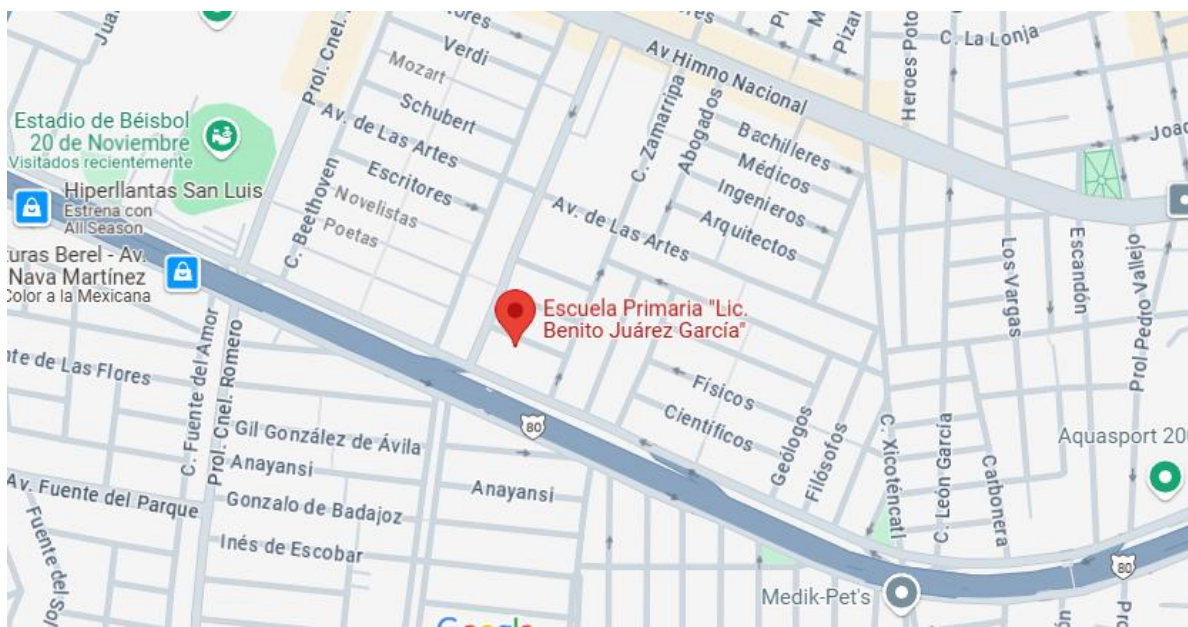


Ilustración 2: Ubicación geográfica de la Escuela Primaria “Lic. Benito Juárez”. (Tomada de Google Maps, 2025)

Anexo 2. Croquis de la escuela “Lic. Benito Juárez”

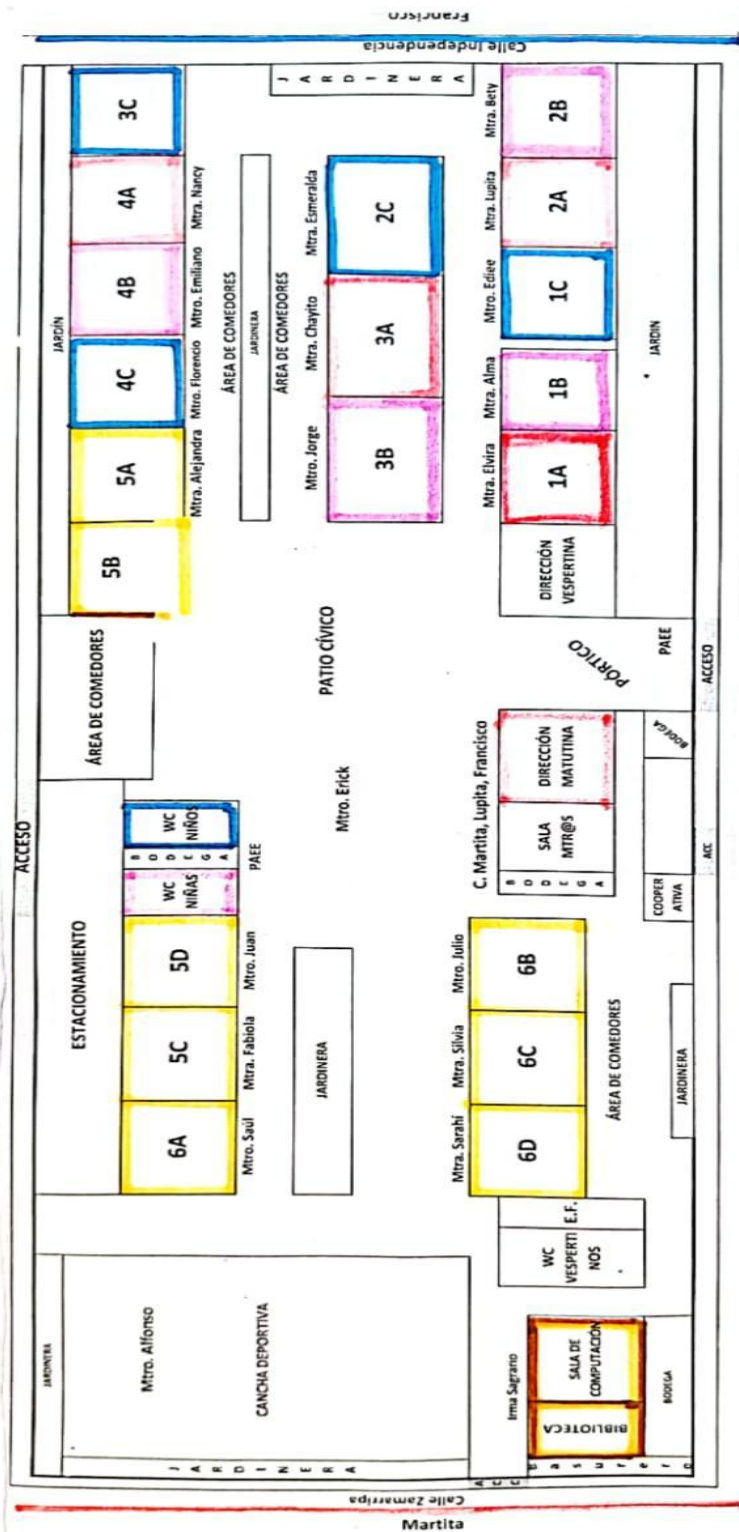


Ilustración 3: Croquis de la institución. (Elaboración institucional)

Anexo 3. Organigrama institucional

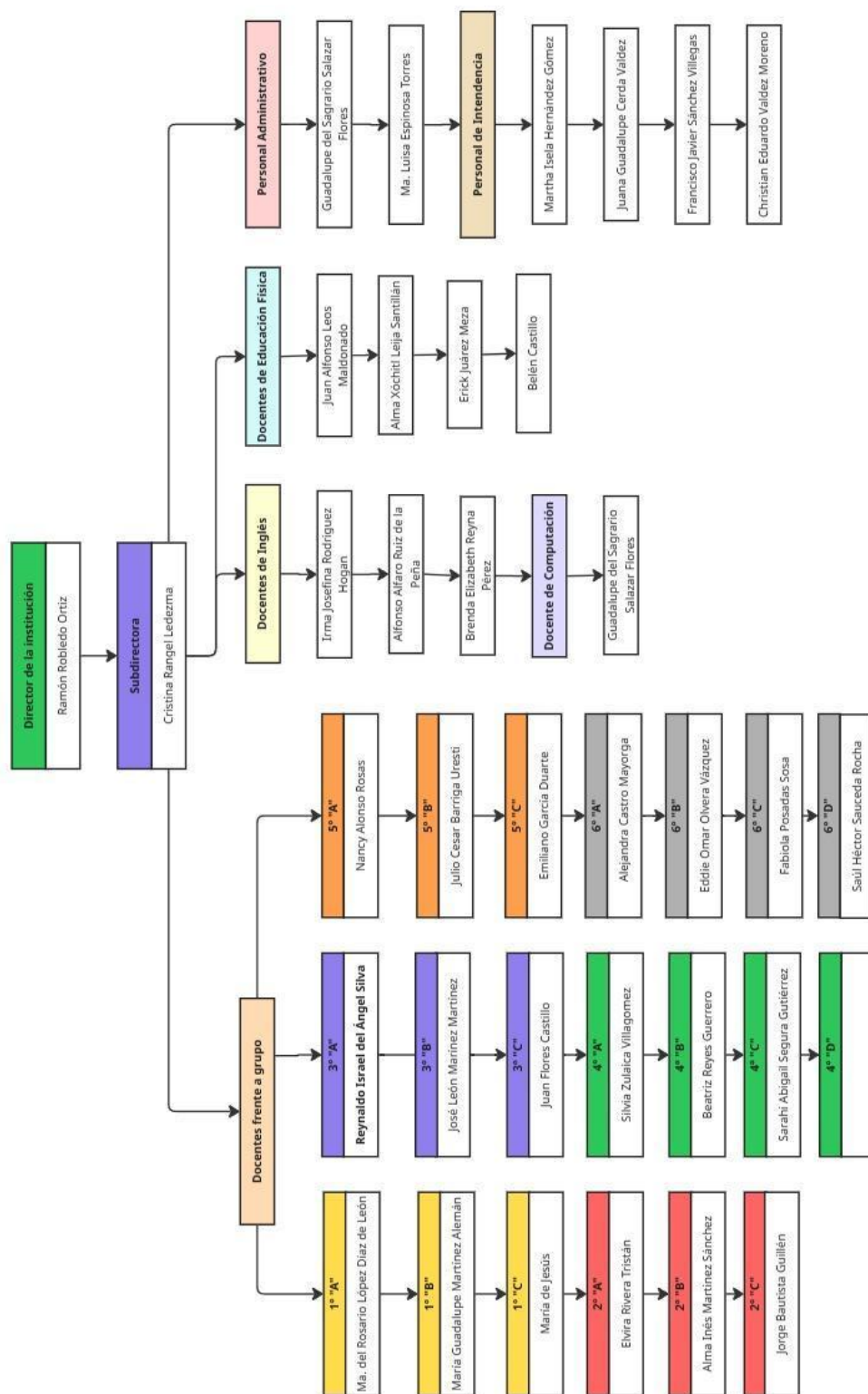


Ilustración 4: Organigrama Institucional. (Elaboración Propia)

Anexo 4. Aula de 3° “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”



Ilustración 5: Aula de tercero de primaria. (Elaboración Propia)



Ilustración 6: Aula de tercero de primaria. (Elaboración Propia)

Anexo 5. Croquis del salón de 3°A de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”

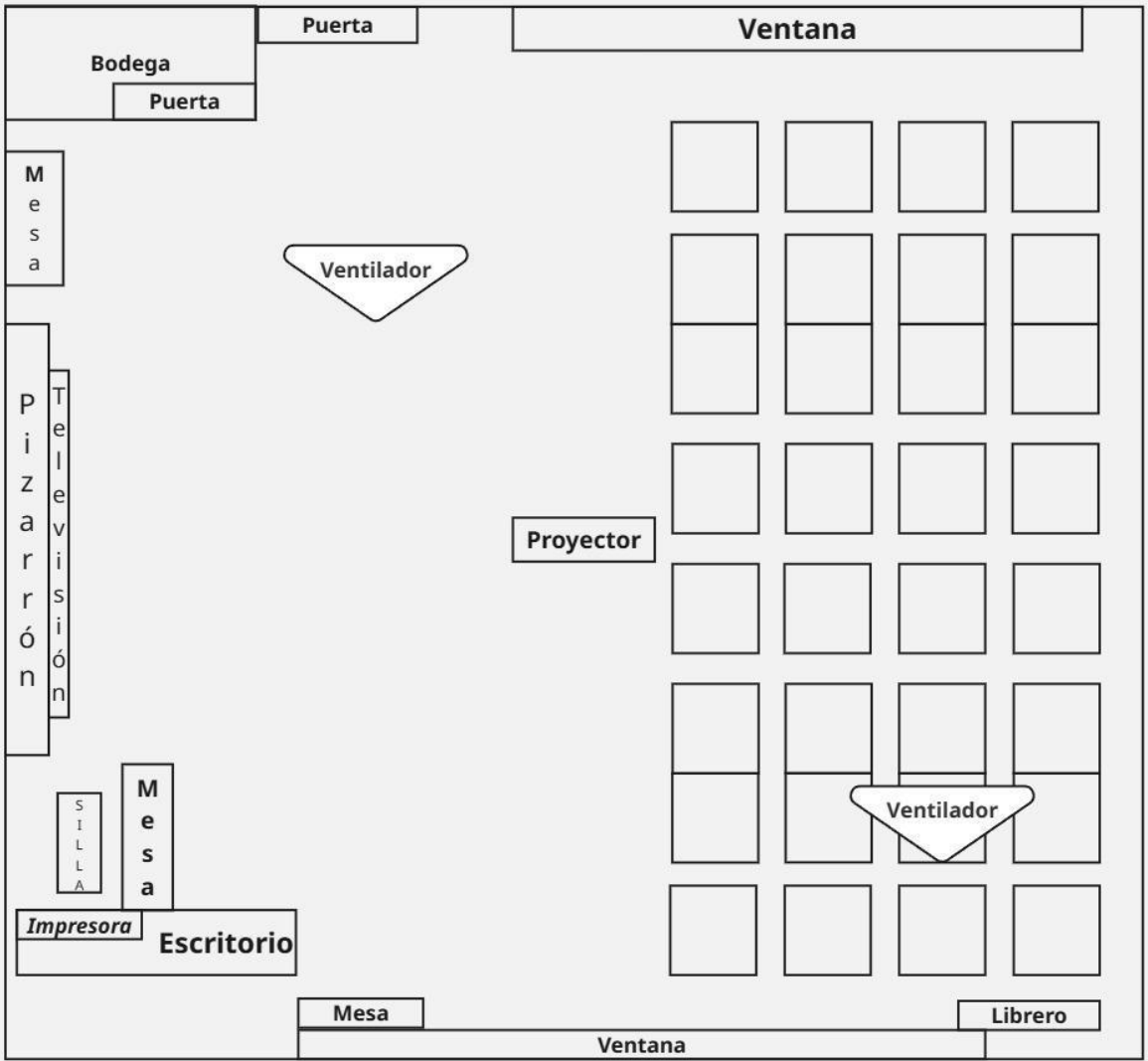


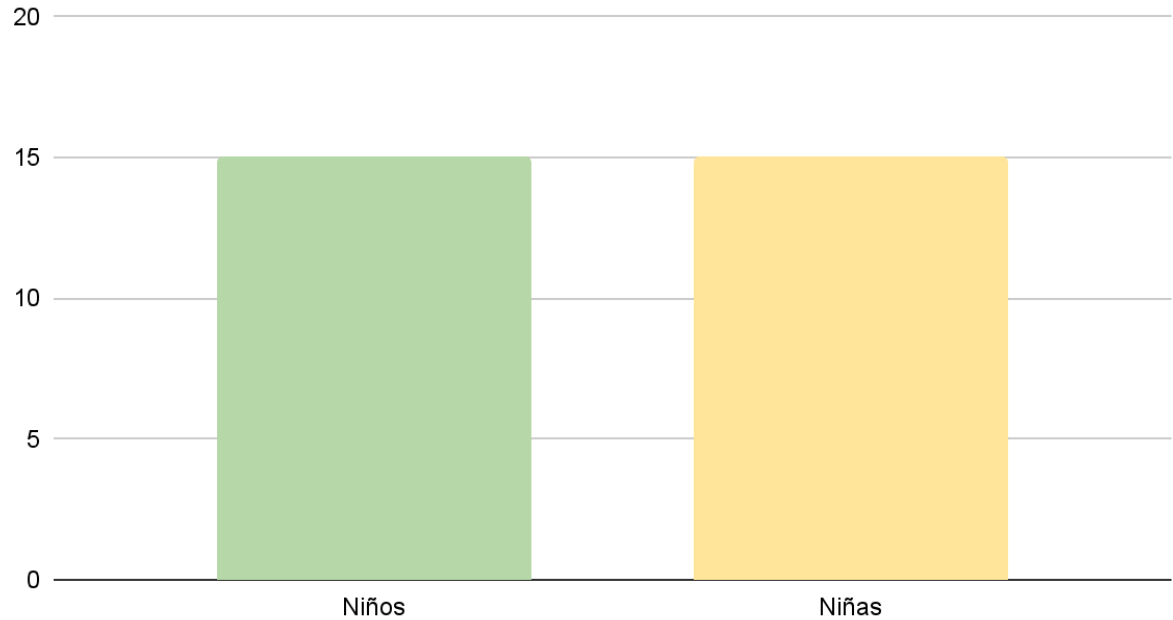
Ilustración 7: Croquis del salón de 3° A. (Elaboración Propia)

Anexo 6: Características de la población

Población de Alumnos de 3° “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”		
Género	Alumnos/Alumnas	Porcentaje
Niños	15	50%
Niñas	15	50%
Total	30	100%

Tabla 8: Población total del Tercer Grado, Grupo A. (Elaboración Propia)

Distrución de niñas y niños en el salón de 3° "A"



Gráfica 1: Población total del Tercer Grado, Grupo A. (Elaboración Propia)

Anexo 7. Test de estilos de aprendizaje

ESTILOS Y RITMOS DE APRENDIZAJE
UDEEI

NOMBRE: _____ GRADO: _____ GRUPO: _____
FECHA: _____

COLOREA LA CARITA CON LA RESPUESTA QUE MÁS TE AGRADE:

 =3

 =2

 =1

AUDITIVO	VISUAL	KINESTÉSICO
Yo puedo recordar algo si lo digo en voz alta   	Prefiero seguir instrucciones escritas y no orales.   	Cuando estudio, me gusta masticar chicle o comer algo   
Disfruto aprendiendo cuando tengo a alguien que me explica las cosas   	Aprendo mejor de dibujos, diagramas y mapas.   	Cuando escucho música prefiero bailar, danzar o brincar   
Prefiero escuchar la música para aprenderme la letra en lugar de leerla   	Recuerdo con facilidad lo que veo en la tv, Internet, celular o revistas   	Disfruto trabajar con mis manos y hacer manualidades   
Escucho música todo el tiempo   	Disfruto la lectura y leo rápidamente.   	Disfruto estar cerca de otros. Me gustan los abrazos y saludos   
Cuando leo en silencio, me digo cada palabra a mí mismo   	Cuando me piden deletrear una palabra, simplemente veo la palabra en mi mente.   	Cuando utilizo nuevo material, me encuentro yo mismo actuando, dibujando y haciendo garabatos   
TOTAL	TOTAL	TOTAL

El puntaje más alto indica que mi preferencia de aprendizaje es: _____

Ilustración 8: Test de estilos de aprendizaje aplicado a los alumnos de 3° A". (Tomado de para profesores y maestros)

Anexo 8. Resultados del test de estilos de aprendizaje

Resultados del test de estilos de aprendizaje aplicado en 3° “A” en la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”		
Estilo de aprendizaje	Alumnos	Porcentaje
<i>Auditivo</i>	8	26.6%
<i>Visual</i>	10	33.3%
<i>Kinestésico</i>	6	20%
<i>No asistió</i>	6	20%
<i>Total</i>	30	100%

Tabla 9: Resultados del test de estilos de aprendizaje. (Elaboración propia)

Estilos de aprendizaje de los alumnos 3° “A” en la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”

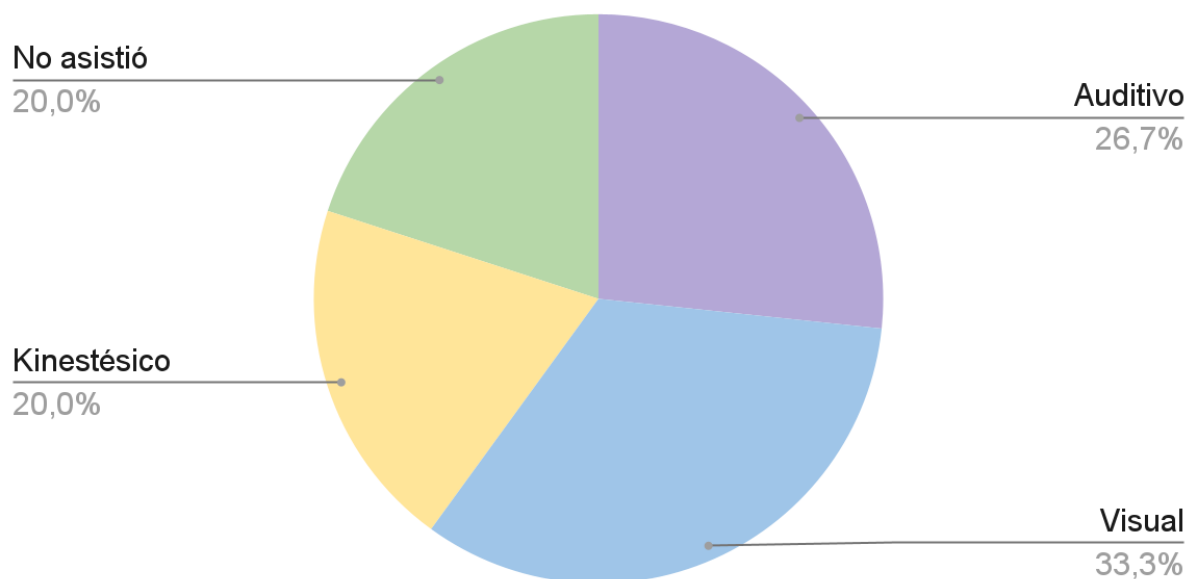


Gráfico 2: Resultados del test de estilos de aprendizaje. (Elaboración propia)

Anexo 9. Diario de observación

Hoy los alumnos se encontraban "tranquilos" pero se presentó una situación, casi todos estaban poniendo atención y solo 1 alumno hacía ruidos extraños y cantaba lo que molestaba a sus compañeros y hacían comentarios como "ya cállate", "haz caso", "no dejes trabajar al otro".

Al finalizar el recreo de los alumnos entraron corriendo lo que generó que empujaron a una alumna y esta se pegó con la puerta del salón, al entrar ella no se percató que tenía sangre por el golpe, a su vez yo me acerqué para ver cómo se encontraba. Limpie, y le mencioné que podría ir a curar para que no sangrara, le mencioné al maestro que la herida había sido un poco grande y le llamé la atención. Menciono que la situación se resolvió cuando yo me retiré.

Hoy los alumnos se encuentran intranquilos dentro del aula, no respetan turnos al hablar, se discuten, interrumpen al compañero que está hablando. Uno de los alumnos no realizó ninguna actividad durante el día, solo se la pasó jugando con su bote de agua.

El día de hoy se presentó un conflicto entre un alumno y una alumna, el alumno jaló del suéter y ella lloró, se acercó a mí para comentar la situación ocurrida por lo que opté dialogar con los dos para solucionar la situación.

Ilustración 9. Registro del diario de observación (Elaboración Propia)

Anexo 10. Entrevista al docente titular del tercer grado grupo A

Entrevista a docente titular de 3° A de la Escuela Primaria “Lic. Benito Juárez”

Entrevistador: D.E.F. Mónica Alejandra Tenorio Quintero

Entrevistado: Lic. Educación Primaria. Reynaldo Israel Del Ángel Silva

1. ¿Cómo describiría el nivel de autorregulación que observa en los alumnos?
2. ¿Qué problemas puede traer la falta de autorregulación en los alumnos?
3. ¿Por qué cree que es importante que los estudiantes de tercer grado desarrollen habilidades de autorregulación?
4. ¿Qué importancia se le da a la autorregulación en el proceso de aprendizaje en los niños?
5. ¿Cómo puede la autorregulación ayudar a los estudiantes a manejar la frustración o el estrés en el aula?
6. ¿Cuáles considera que son los desafíos que enfrentan los alumnos en el desarrollo de la autorregulación?
7. ¿De qué manera las habilidades de autorregulación preparan a los estudiantes para los futuros retos en su educación?
8. ¿Considera que la autorregulación contribuye a una mejor convivencia y un mejor ambiente áulico?
9. ¿Considera que la autorregulación se puede ver involucrada en el trabajo en equipo y la colaboración?
10. ¿Qué técnicas de gestión del tiempo se utilizan con los alumnos?

*Ilustración 10: Entrevista realizada al docente titular de 3° A, de la primaria “Lic. Benito Juárez”.
(Elaboración Propia)*

Anexo 11. Presentación de respuestas obtenidas de la entrevista aplicada al docente titular de 3° “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”

1. ¿Cómo describiría el nivel de autorregulación que observa en los alumnos?

En mis alumnos de tercer grado la autorregulación observada en el grupo es algo baja, actúan de manera impulsiva, tienen dificultad para esperar su turno, interrumpen constantemente y se frustran con facilidad cuando algo no sale como esperan.

2. ¿Qué problemas puede traer la falta de autorregulación en los alumnos?

En mis alumnos de este grado ellos reaccionan exageradamente en el momento porque no pueden detenerse ante una situación específica, reflexionar sobre la situación e implementar soluciones. Eso puede causar berrinches. También podrían tener dificultad para manejar emociones difíciles como los sentimientos.

Genera conflictos entre compañeros, afecta su rendimiento académico, dificulta el seguimiento de instrucciones y provoca una alta dependencia del adulto para resolver situaciones.

3. ¿Por qué cree que es importante que los estudiantes de tercer grado desarrollen habilidades de autorregulación?

Porque pueden desarrollar sus habilidades de una mejor manera para tomar decisiones pensadas y reflexivas, relacionarse con los demás y controlar sus impulsos

4. ¿Qué importancia se le da a la autorregulación en el proceso de aprendizaje en los niños?

De suma importancia ya que el aprendizaje autorregulado, permite un aprendizaje más eficiente, se concentran más, sigan indicaciones, encuentren motivación

5. ¿Cómo puede la autorregulación ayudar a los estudiantes a manejar la frustración o el estrés en el aula?

Identificar qué es lo que sienten en el momento que sienten, comprender y sentir de la manera más factible y buscar algún método para calmarse antes de reaccionar de la

manera en que lo hacen, sin recurrir a berrinches.

6. ¿Cuáles considera que son los desafíos que enfrentan los alumnos en el desarrollo de la autorregulación?

Considero que no se trabaja mucho sobre eso, uno como maestro busca que los alumnos se encuentren bien y estén en orden y paz, pero muchas veces no buscamos la mejor manera, en la que ellos puedan comprender lo que sienten y lo puedan autorregular.

7. ¿De qué manera las habilidades de autorregulación preparan a los estudiantes para los futuros retos en su educación?

Ayudan en muchos aspectos de su vida, como a ser responsables, manejar sus emociones, identifican en que son buenos y en que se limitan para tomar decisiones más conscientes.

8. ¿Considera que la autorregulación contribuye a una mejor convivencia y un mejor ambiente áulico?

Definitivamente sí, puede favorecer a que no existan tantos desacuerdos en el grupo, se respetan de mejor manera las normas, reconocen, sentirán y expresaron sus emociones de manera que no afecte al otro.

9. ¿Considera que la autorregulación se puede ver involucrada en el trabajo en equipo y la colaboración?

Sí, muchas veces no se recurre al trabajo en equipos dentro del salón por los desacuerdos que surgen, sin embargo, si la autorregulación fuera mayor podrían respetar las ideas distintas, tomar turnos y establecer acuerdos.

10. ¿Qué técnicas de gestión del tiempo se utilizan con los alumnos?

Es este grupo se implementan varias técnicas desde crear un horario para el implemento de las clases y saber los libros que se utilizan a diario, así como enfocarse en los trabajos en clase después comenzar con nuevos temas, otra técnica también sería dividir las tareas grandes en otras más pequeñas empezar con las tareas más sencillas, entre otras.

Respuestas de entrevista 1. *(Elaboración Propia)*

Anexo 12. Escala para la evaluación de la regulación emocional RE- MESACTS

Lee atentamente cada afirmación e indica con qué frecuencia te ocurren a ti, marcando un a X en el recuadro que corresponda.

Por favor marca una sola opción por fila.

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS, así que te pedimos que contestes lo más sinceramente posible.

	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Ante distintas situaciones diarias me doy cuenta de mis emociones	1	2	3	4
2. Logro levantar el ánimo cuando tengo dificultades	1	2	3	4
3. Manejo el miedo cuando me siento en peligro	1	2	3	4
4. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado), pienso en otra cosa para sentirme mejor	1	2	3	4
5. Pongo [presto] atención a mis emociones	1	2	3	4
6. Trato de mantener la calma cuando alguien me hace pasar vergüenza	1	2	3	4
7. Puedo tranquilizarme cuando estoy nervioso	1	2	3	4
8. Cuando logro algo importante demuestro mi alegría a los demás	1	2	3	4
9. Tolero la frustración cuando las cosas no salen como yo esperaba	1	2	3	4
10. Expreso mis emociones cuando estoy de buen humor	1	2	3	4
11. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado) hago algo, para sentirme mejor	1	2	3	4
12. Puedo mantener la calma cuando estoy enojado [molesto]	1	2	3	4
13. Expreso alegría y entusiasmo en encuentros con amigos	1	2	3	4
14. Cuando estoy triste, intento hacer otras cosas para subir el ánimo	1	2	3	4
15. Expreso mi felicidad a los demás cuando sucede algo bueno	1	2	3	4

Ilustración 11: Escala aplicada a los alumnos de 3ºA de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”. (Tomada de Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS. Resultados del proceso de validación psicométrica en seis países de América Latina)

Anexo 13. Resultados de la Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS aplicada a los alumnos de 3º A

Regulación Emocional	Puntos	Alumnos	Porcentaje
Baja	15 a 38	9	30%
Vulnerable	39 a 41	3	10%
Normal o alta	42 a 60	11	37%
No asistió	–	7	27%
Total	–	30	100%

Tabla 10: Resultados obtenidos de la escala de regulación emocional. (Elaboración propia)

Porcentajes de la Escala de Regulación Emocional

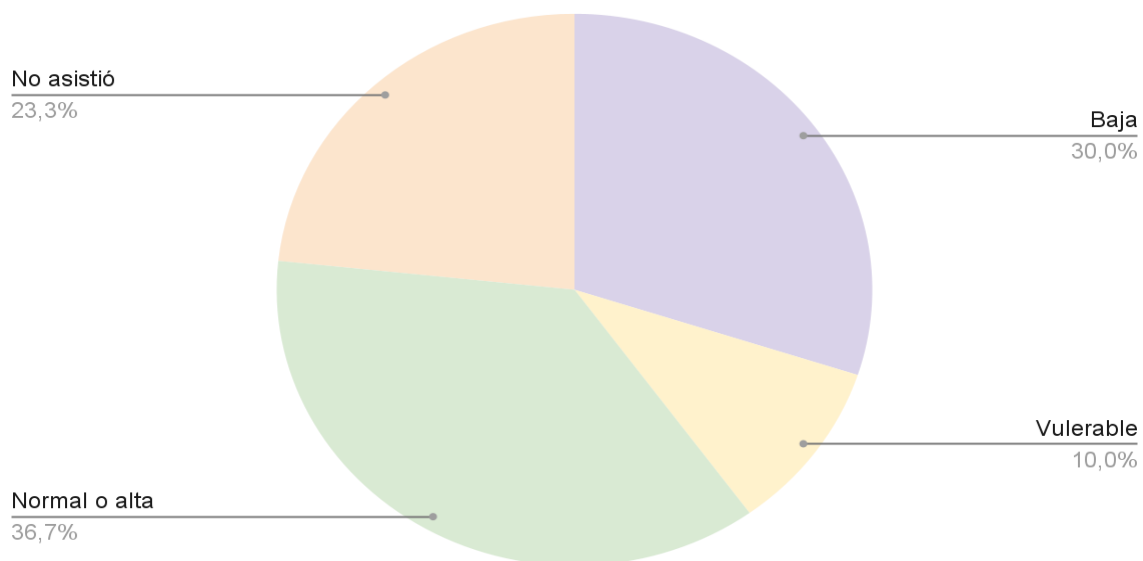


Gráfico 3: Resultados obtenidos de la escala de regulación emocional. (Elaboración propia)

Anexo 14. Alumnos de 3° “A” participando en la prueba de desempeño 2



Ilustración 12. Fotografías de la prueba de desempeño 1 (Elaboración propia).

Anexo 15. Resultados obtenidos en la prueba de desempeño aplicada a 3° “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

Alumno	Escucha y respeta las reglas	Respeto los turnos de participación sin interrumpir a los demás	Controla sus emociones ante aciertos y errores	Regula su tono de voz al comunicarse con su equipo	Participa activamente en la resolución de las operaciones	Se concentra en la competencia y evita distracciones.	Puntaje
1	No	No	No	No	Si	Si	2
2	Si	No	Si	Si	No	No	3
3	No	No	No	Si	No	Si	2
4	Si	No	Si	Si	Si	Si	5
5	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
6	No	No	No	No	No	No	0
7	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
8	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
9	Si	Si	Si	Si	No	No	4
10	No	No	No	No	No	No	0
11	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
12	No	Si	Si	No	No	No	2
13	Si	Si	No	No	Si	No	3
14							
15							
16	No	No	Si	No	No	No	1
17	Si	Si	Si	Si	Si	No	5
18	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
19	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
20	Si	Si	No	Si	No	No	3
21	Si	No	No	No	Si	No	2
22	Si	Si	Si	No	Si	No	4
23	No	Si	Si	Si	No	Si	4
24	No	No	No	Si	Si	No	2
25	Si	Si	No	No	No	No	2
26	No	No	No	Si	No	No	1
27	Si	No	No	Si	Si	Si	4
28	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
29							
30	No	Si	Si	No	No	No	2

Tabla 11. Lista de cotejo de la prueba de desempeño (Elaboración Propia)

Nivel de desempeño	Descripción	Puntos	Alumnos
Excelente desempeño	Cumple completamente con el criterio, demostrando autorregulación, respeto y participación.	6	4
Buen desempeño	Cumple parcialmente con el criterio, pero tiene algunas áreas de mejora.	4-5	9
Necesito mejorar	No cumple satisfactoriamente con los criterios, necesita apoyo	2-3	10
Requiere apoyo significativo	Presenta dificultades importantes y no logra cumplir con el criterio.	0-1	4
No asistió	No se realizó una evaluación debido a inasistencia	-	3

Tabla 12. Resultados de acuerdo con la lista de cotejo, sintetizados en niveles de desempeño. (Elaboración propia)

Anexo 16. Resultados Sintetizados de la Prueba de Desempeño 2

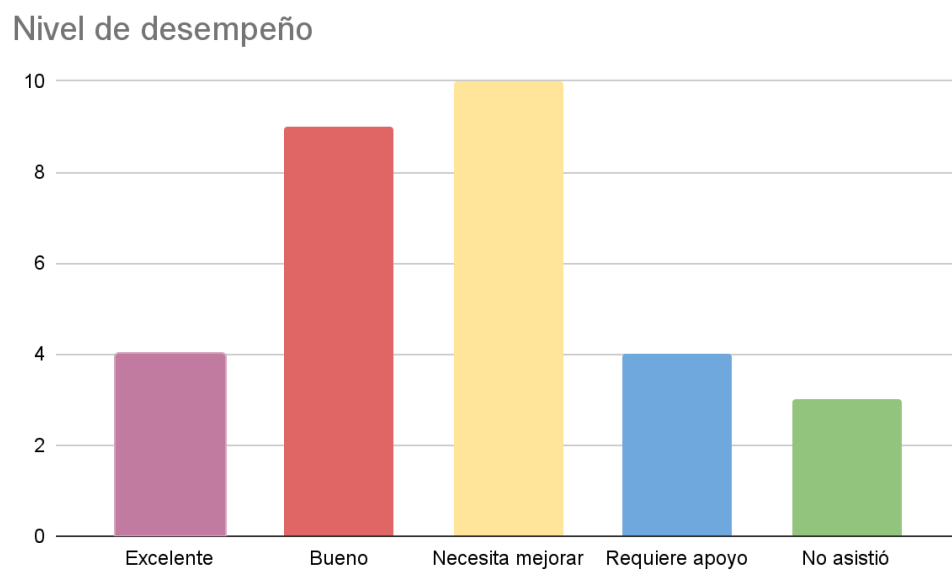


Gráfico 4. Niveles de desempeño sobre la lista de cotejo (Elaboración propia)

Anexo 17. Planeaciones de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación.

Actividad	Reconozco y recuerdo mis emociones	
Objetivo	Que los alumnos reconozcan y expresen sobre emociones propias a través de identificar experiencias personales, mediante la actividad “Reconozco y recuerdo mis emociones”	
Temporalidad	40 minutos	
Inicio	Desarrollo	Cierre
Contextualizar a los alumnos sobre lo que se trabajará el día de hoy. Reflexionar sobre las siguientes preguntas. ¿Cómo me siento hoy?, ¿Por qué?, ¿Qué nombre le pondrías como te sientes?	Proyectar a los alumnos un video referente a cómo expreso mis emociones y pensamientos Comentar sobre los aspectos más relevantes del video de manera grupal. Preguntar a los alumnos: ¿Cuáles emociones recuerdas? - Anotarlas en el pizarrón Entregar a cada alumno una hoja que contendrá un globito al cual los alumnos deberán dibujar una cara y escribir alguna experiencia en la que hayan presentado esa emoción y si actuaran de la misma manera. - En la parte de arriba de cada globo se encontrará el nombre de la emoción	Comentar de manera grupal sobre la actividad anterior De manera voluntaria los alumnos podrán comentar la situación en la que presentaron esa emoción Podrán mostrar el dibujo de la emoción que realizaron.
Evaluación	Lista de cotejo	

Planeación didáctica de la intervención 1. Recuerdo mis emociones. (Elaboración propia)

Actividad	Cuento de la tortuga	
Objetivo	Que los alumnos mediante la técnica de la tortuga puedan lidiar con la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de manera pacífica.	
Temporalidad	45 min	
Inicio	Desarrollo	Cierre
Dialogar sobre las siguientes preguntas de manera grupal - ¿Recuerdas las emociones que habíamos visto? - ¿Cuáles eran? Poner en el pizarrón imágenes de emojis y explicar a los alumnos qué significa cada uno. - Entregar a cada alumno un papelito en donde escribirán su nombre - Pasarán a pegarlo en el emoji en el cual se identifican el día de hoy.	Comentar de manera grupal la actividad que se va a trabajar. Leer a los alumnos el “Cuento de la lectura” - Los alumnos únicamente deberán escuchar la lectura. - Ser clara al momento de leer - Pasar por las filas - Modular la voz Al finalizar la lectura entregar a cada alumno una serie de preguntas - Pedir que las contesten de manera individual - Reflexionen sobre lo que recuerdan de la lectura para contestar las preguntas. - Al finalizar, entregarán a la de las preguntas.	Dialogar sobre la lectura anterior de manera grupal. - ¿Qué recuerdas de la lectura? - ¿Qué llamó más tu atención? - ¿Por qué? - ¿Qué emociones crees que se presentaron en el cuento?
Evaluación	Rúbrica de evaluación	

Planeación didáctica de la intervención 2. Cuento de la tortuga (Elaboración propia)

Actividad	Tesoro de pensamientos positivos	
Objetivo	Que los alumnos experimenten emociones no aflictivas de forma voluntaria y consciente, lo que les ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad mediante el tesoro de los pensamientos positivos.	
Temporalidad	30 min	
Inicio	Desarrollo	Cierre
Plantear a los alumnos una situación vivida. Eje: Mi mamá hoy en la mañana preparo mi lonche, me dijo que esperaba que me fuera muy bien en la escuela y que me quería mucho, que era la mejor maestra. Dialogar sobre las siguientes preguntas: · ¿Ustedes cómo creen que me sentí? · ¿Qué emociones sentí? · ¿Te ha pasado algo similar? · ¿En qué momento? · ¿Cómo te sentiste?	Explicar a los alumnos la actividad y dar algunos ejemplos. Explicar que hay ocasiones en las que no estamos del todo bien y que muchas veces nos permite sentirnos mejor y no rendirse ante la adversidad. · Mencionar que, se les entregará una pequeña hoja de papel · En ella escribirán 2 frases o mensajes pensando en que podrían ayudar a otro compañero a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. · Podrán recordar momentos en los que algún familiar o amigo les dijo algo que les hizo sentir mejor · Al finalizar guardarán los papelitos en un cofre, será llamado “Tesoro de los pensamientos positivos” · Podrán tomarlo cuando lo crean necesario.	Retomar que, el auto generar pensamientos positivos ayuda al bienestar emocional. · Dibujar en el pizarrón la silueta de un cerebro · Pedir a cada alumno que pase a escribir una palabra que lo haga sentir bien · Al finalizar, dialogar sobre las palabras escritas.
Evaluación	Lista de cotejo	

Planeación didáctica de la intervención 3. Mindfulness (Elaboración propia)

Actividad	Mindfulness	
Objetivo	Fomentar la autorregulación emocional de los alumnos a través de la práctica de “Mindfulness”, mediante ejercicios de respiración, atención plena y relajación guiada.	
Temporalidad	40 min	
Inicio	Desarrollo	Cierre
Conversar con los alumnos sobre las siguientes preguntas: · ¿Qué haces para sentirte calmado/a? · ¿Sabes a qué se refiere la palabra mindfulness? · ¿Recuerdas el cuento de la tortuga?	Dialogar sobre que a veces nuestras emociones pueden hacernos reaccionar impulsivamente o sentirnos estresados. Mediante una presentación · Explicar qué es la autorregulación, importancia y algunos ejemplos de cómo se presenta. · Mediante los ejemplos retomar el cuento de la tortuga y qué es mindfulness Organizar los mesabancos de manera que quede libre el centro del salón. · Acomodar a los alumnos de manera que tengan espacio suficiente para realizar la actividad. Iniciar con la respiración de la abeja. · Proyectar un video que guiará esta técnica. Continuar con “soy el sol” · Proyectar el cuento de atención y respiración Finalmente terminar con “Movlee” · Proyectar un último vídeo de atención plena y relajación.	Comentar de manera grupal sobre la actividad anterior · ¿Cómo te sentiste? · ¿Cuál te gustó más? Explicar que cualquiera de las actividades hechas podrá realizarlas para autorregularse.
Evaluación	Lista de cotejo	

Planeación didáctica de la intervención 4. Diario de las emociones (Elaboración propia)

Actividad	Diario de las emociones	
Objetivo	Que los alumnos expresen con respeto y claridad las emociones, tomando en cuenta el contexto y a los demás, mediante la elaboración diaria del “Diario de mis emociones”.	
Temporalidad	40 min	
Inicio	Desarrollo	Cierre
Dialogar con los alumnos sobre lo siguiente: ¿Crees que cuando sientes alguna emoción interna, siempre la expresas de manera externa? · Explicar a qué me refiero con “interna” y “externa” · Explicar cómo las respuestas externas pueden moderar las emociones internas	Explicar a los alumnos la finalidad del diario de las emociones · Mencionar que en su diario podrás expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos que tuvieron durante ese día · Se trabajará con él diario durante 2 días · Se realizará de manera diaria Se entregará y regresará el diario para que lo puedan tener en el salón y evitar que se les olvide	Al finalizar, dialogar sobre las siguientes preguntas: · ¿Qué emoción sentiste el día de hoy? ¿Por qué crees que la sentiste así? · ¿Hubo algo que te hizo sentir feliz o tranquilo hoy? ¿Qué fue? · ¿Pudiste escribir todo lo que sentías en tu diario? ¿Cómo te sentiste al hacerlo?
Evaluación	Lista de cotejo	

Planeación didáctica de la intervención 5. Tesoro de los pensamientos positivos
(Elaboración propia)

Anexo 18. Actividad recuerdo mis emociones

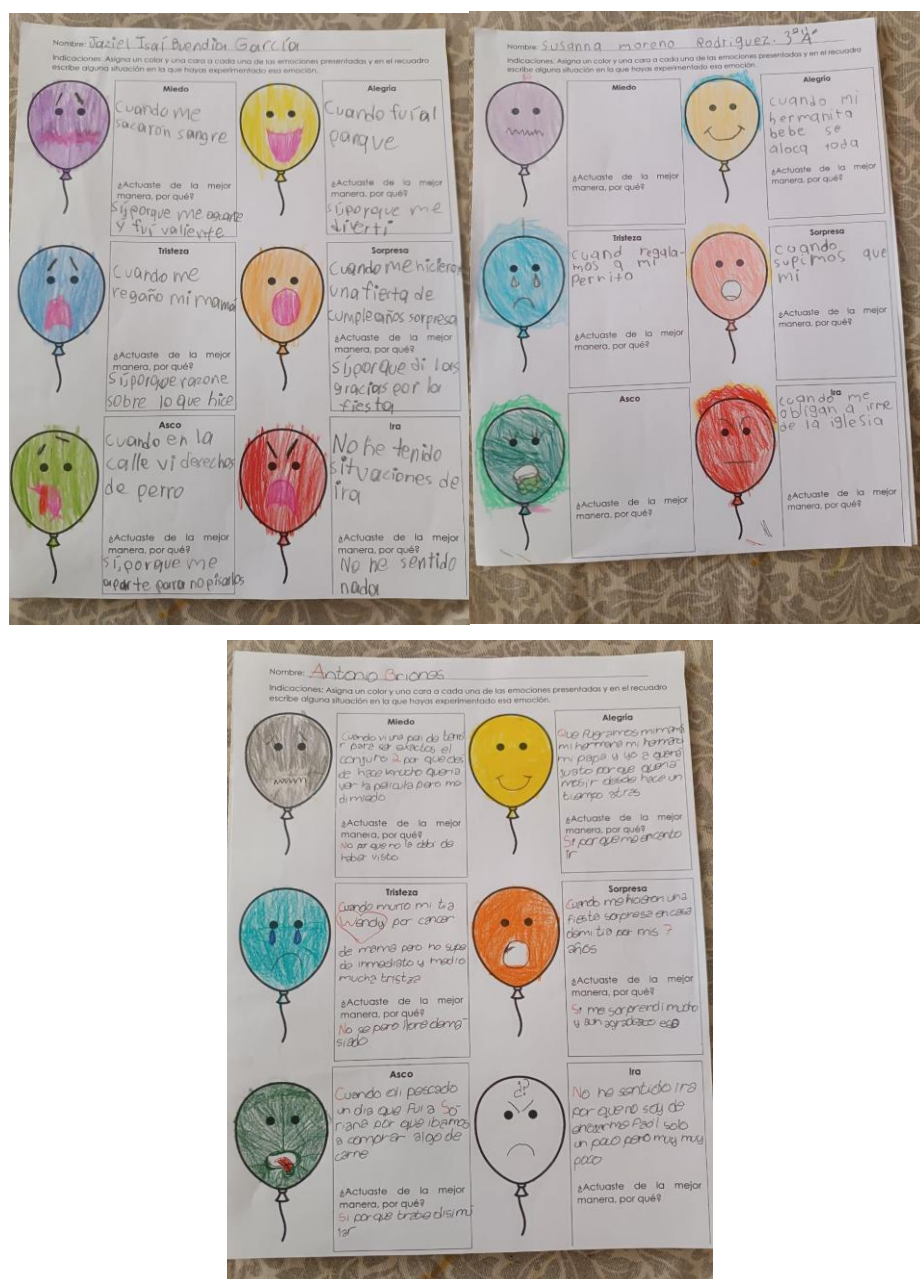


Ilustración 13. Trabajos de alumnos sobre la actividad recuerdo mis emociones. (Elaboración propia)

Anexo 19. Evaluación de la actividad recuerdo mis emociones

Alumno	Reconoce e identifica sus emociones durante la actividad de manera escrita.	Expresa sus emociones con claridad, sin agredir ni interrumpir a otros.	Toma en cuenta cómo se sienten sus compañeros y respeta el momento y forma de expresarse.
1	Si	Si	Si
2	Si	Si	Si
3	Si	No	No
4	Si	Si	Si
5	Si	Si	Si
6	Si	Si	No
7			
8	No	Si	Si
9	Si	Si	Si
10	Si	No	No
11	Si	Si	Si
12			
13	Si	Si	Si
14	Si	No	Si
15	Si	Si	Si
16	No	No	No
17	Si	Si	Si
18	No	Si	Si
19	Si	Si	Si
20	Si	Si	Si
21	Si	Si	Si
22	Si	Si	Si
23	Si	Si	Si
24	Si	Si	No
25			
26	No	Si	Si
27	Si	Si	Si
28	Si	Si	Si
29			
30	No	No	No

Tabla 13. Lista de cotejo sobre la actividad recuerdo mis emociones (Elaboración propia)

Anexo 20. Actividad de inicio del cuento de la tortuga

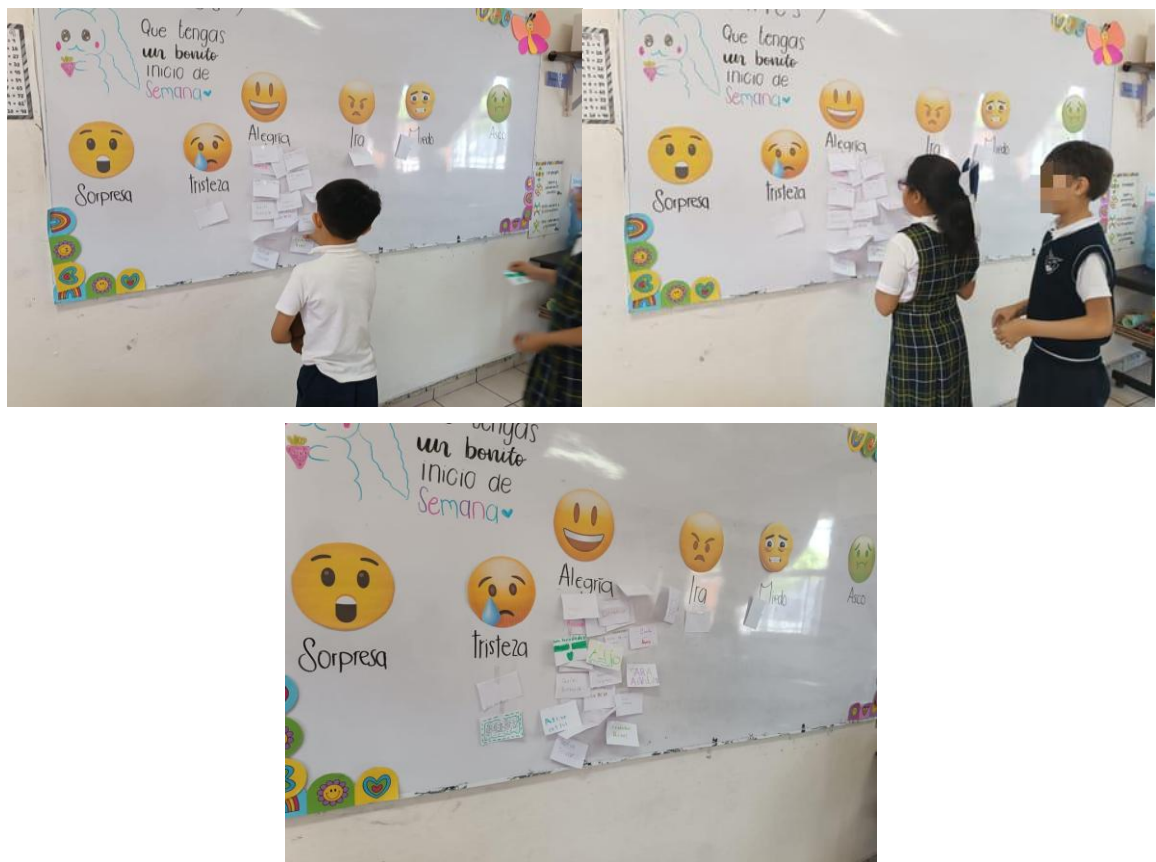


Ilustración 14. Actividad de inicio del cuento de la tortuga (Elaboración propia)

Anexo 21. Actividad de desarrollo del cuento de la tortuga

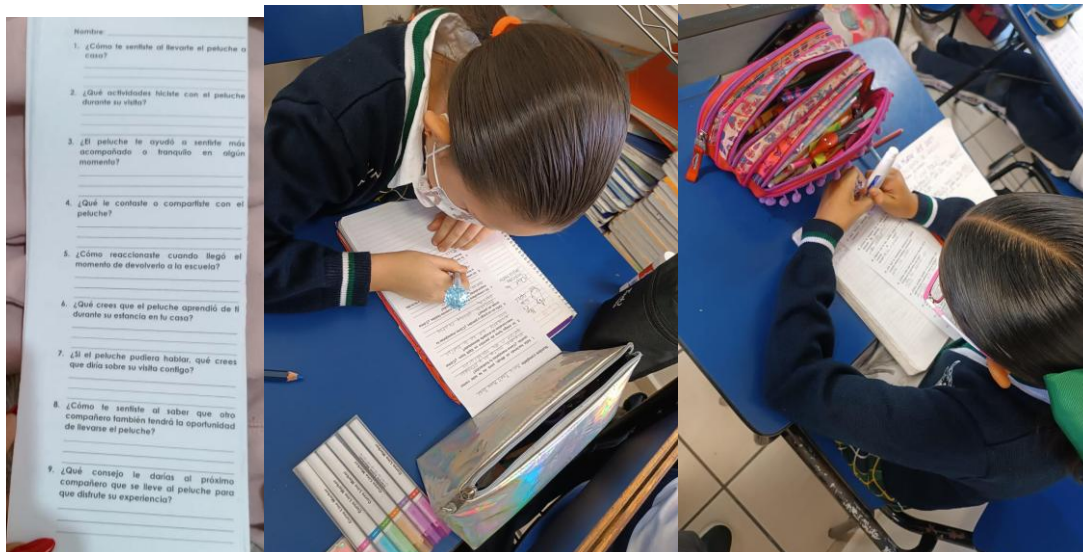


Ilustración 15. Alumnos desarrollando la actividad del cuento de la tortuga. (Elaboración propia)

Anexo 22. Evaluación del cuento de la tortuga

Criterio	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Comprensión de la historia (2,3,8)	Responde correctamente, mostrando un entendimiento claro de la historia y sus personajes.	Responde de forma correcta, pero con detalles limitados.	Muestra comprensión parcial o con errores menores.	No demuestra comprensión de la historia.
Reflexión personal (5, 6, 10)	Responde con ideas profundas, conectando la historia con experiencias personales o situaciones reales.	Hace una conexión válida, pero sin mucho desarrollo.	Relaciona su vida de manera vaga o poco clara.	No relaciona la historia con su vida o lo hace de forma incorrecta.
Expresión emocional (1, 4, 7, 9)	Demuestra sensibilidad y empatía al reflexionar sobre los sentimientos de los personajes y situaciones.	Muestra empatía, pero con menor profundidad.	Hay poca expresión emocional en las respuestas.	No demuestra ni conexión emocional con la historia.

Tabla 14. Criterios de evaluación para la rúbrica

Alumno	Comprensión de la historia			Reflexión personal			Expresión emocional			
Pregunta	2	3	8	5	6	10	1	4	7	9
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										

Excelente

Bueno

Regular

Deficiente

Tabla 15. Rúbrica de evaluación sobre el cuento de la tortuga. (Elaboración propia)

Anexo 23. Actividad Mindfulness



Ilustración 16. Desarrollo de la actividad Mindfulness. (Elaboración propia)

Anexo 24. Evaluación de la actividad Mindfulness

Alumno	Participa activamente en los ejercicios de respiración y relajación durante la sesión.	Logra mantener la atención plena durante el ejercicio sin distraerse fácilmente.	Demuestra control emocional después de la actividad, expresando mayor tranquilidad o autorregulación.
1	Si	No	Si
2	Si	Si	Si
3	Si	No	No
4			
5	Si	Si	Si
6	Si	No	Si
7	Si	Si	Si
8			
9	Si	Si	Si
10			
11	Si	Si	Si
12			
13	Si	Si	Si
14			
15	Si	Si	Si
16	Si	Si	No
17	Si	Si	Si
18	Si	Si	Si
19	Si	Si	Si
20	Si	Si	Si
21			
22	Si	Si	Si
23	Si	Si	Si
24	Si	No	Si
25	Si	Si	Si
26			
27	Si	Si	Si
28	Si	Si	Si
29			
30			

Tabla 16. Lista de cotejo de la actividad de mindfulness. (Elaboración propia)

Anexo 25. Actividad diario de las emociones



Ilustración 17. Desarrollo de la actividad diario de las emociones

Anexo 26. Evaluación de la actividad diario de las emociones

Alumno	Expresa con claridad las emociones que experimenta durante el día.	Utiliza un lenguaje respetuoso al describir sus emociones y situaciones vividas	Relaciona las emociones que escribe con las situaciones que vivió durante el día.
1	Si	Si	Si
2	Si	Si	Si
3	No	No	No
4			
5	Si	Si	Si
6	Si	Si	Si
7	Si	Si	Si
8			
9	Si	Si	Si
10			
11	Si	Si	Si
12			
13	Si	Si	Si
14			
15	Si	Si	Si
16	No	No	No
17	Si	Si	Si
18	Si	Si	Si
19	Si	Si	Si
20	Si	Si	Si
21			
22	Si	Si	Si
23	Si	Si	Si
24	Si	Si	Si
25	Si	Si	Si
26			
27	Si	Si	Si
28	Si	Si	Si
29			
30			

Tabla 17. Lista de cotejo del diario de las emociones. (Elaboración propia)

Anexo 27. Actividad tesoro de pensamientos positivos



Ilustración 18. Desarrollo del tesoro de pensamientos positivos. (Elaboración propia)

Anexo 28. Evaluación de la actividad tesoro de los pensamientos positivos

Alumno	Escribe mensajes positivos que promueven el bienestar y la motivación.	Comparte sus mensajes con consideración hacia sus compañeros.	Utiliza los mensajes del tesoro cuando enfrenta una emoción difícil o un momento de tensión.
1			
2	Si	Si	Si
3	Si	No	No
4	Si	Si	Si
5	Si	Si	Si
6	Si	No	Si
7	Si	No	Si
8			
9	Si	Si	Si
10	Si	Si	No
11	Si	Si	Si
12	Si	No	Si
13	Si	Si	Si
14	Si	Si	Si
15	Si	Si	Si
16			
17	Si	Si	Si
18	Si	Si	No
19	Si	Si	Si
20	Si	No	No
21			
22	Si	Si	Si
23	Si	Si	Si
24	Si	Si	No
25	Si	No	Si
26	Si	Si	Si
27			
28	Si	Si	Si
29			
30	Si	No	No

Tabla 18. Lista de cotejo de la actividad tesoro de los pensamientos positivos. (Elaboración propia)

Anexo 29. Prueba de desempeño 2, después de aplicadas las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación



Ilustración 19. Prueba de desempeño realizada después de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación.

Anexo 30. Evaluación de la prueba de desempeño 2, después de aplicadas las estrategias

Alumno	Escucha y respeta las reglas	Respeto los turnos de participación sin interrumpir a los demás	Controla sus emociones ante aciertos y errores	Regula su tono de voz al comunicarse con su equipo	Participa activamente en la resolución de las operaciones	Se concentra en la competencia y evita distracciones.	Puntaje
1	Si	No	No	Si	Si	Si	4
2	Si	Si	Si	Si	Si	No	5
3	No	No	No	Si	Si	Si	3
4	Si	No	Si	Si	Si	Si	5
5	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
6	Si	Si	No	No	Si	No	3
7							
8	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
9	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
10	Si	Si	Si	No	Si	No	4
11	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
12	Si	Si	Si	Si	No	No	4
13							
14	Si	Si	Si	Si	No	No	4
15	Si	Si	Si	No	No	Si	4
16	No	No	Si	Si	No	No	2
17	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
18	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
19	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
20	Si	Si	Si	Si	No	Si	5
21	Si	Si	Si	No	Si	No	4
22	Si	Si	Si	No	Si	Si	5
23	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
24							
25	Si	No	No	Si	No	No	2
26	No	No	Si	Si	No	No	2
27	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
28	Si	Si	Si	Si	Si	Si	6
29							
30							

Tabla 19. Lista de cotejo con los resultados después de aplicadas las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación en los alumnos de tercero de primaria. (Elaboración propia)

Nivel de desempeño	Descripción	Puntos	Alumnos	Porcentaje
Excelente desempeño	Cumple completamente con el criterio, demostrando autorregulación, respeto y participación.	6	8	26.6 %
Buen desempeño	Cumple parcialmente con el criterio, pero tiene algunas áreas de mejora.	4-5	12	40 %
Necesito mejorar	No cumple satisfactoriamente con los criterios, necesita apoyo	2-3	5	16.6 %
Requiere apoyo significativo	Presenta dificultades importantes y no logra cumplir con el criterio.	0-1	0	0%
No asistió	No se realizó una evaluación debido a inasistencia	-	5	16.6 %
Total			30	

Tabla 20. Resultados de acuerdo con la lista de cotejo, sintetizados en niveles de desempeño, después de la aplicación de estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación. (Elaboración propia)

Prueba de desempeño después de las estrategias para favorecer la habilidad de autorregulación

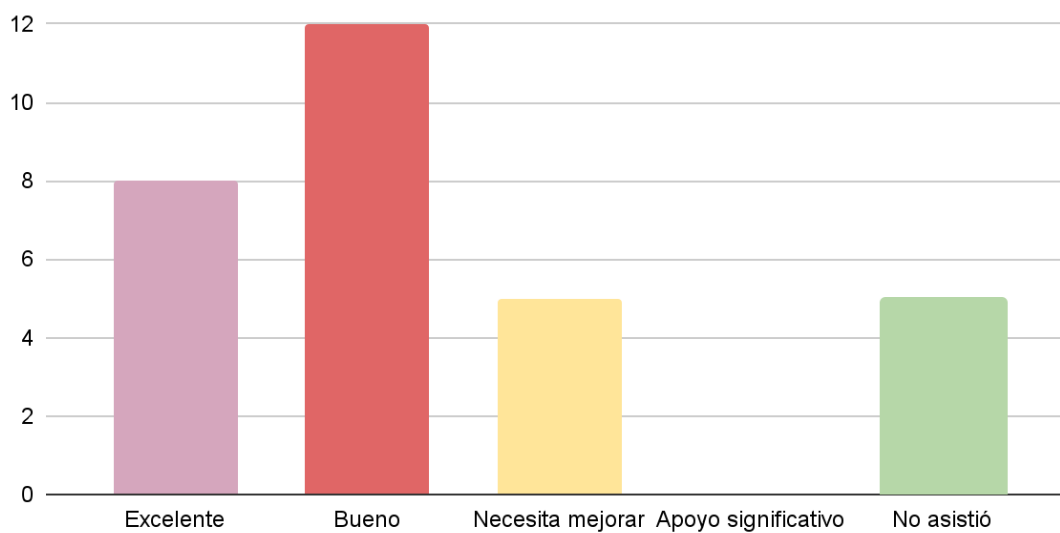


Gráfico 5. Resultados obtenidos de la prueba de desempeño después de la aplicación de las estrategias (Elaboración propia)

Anexo 31. Evaluación de la docente en formación

2 EN ESTOS MOMENTOS EL GRUPO YA SE
ENCUENTRA ORDENADO Y TRABAJANDO
CORRECTAMENTE, YA QUE AL PRINCIPIO DEL
CICLO ESCOLAR FUE ALGO COMPLICADO POR
EL CARACTER DE LOS ALUMNOS Y LOS
PADRES DE FAMILIA, PERO EN ESTOS
MOMENTOS GRACIAS A LAS ESTRATEGIAS
APLICADAS POR LA PASANTE, EL GRUPO SE
MANTIENE EN ORDEN Y TRABAJANDO
2 SIEMPRE TIENE EL MATERIAL DEBIDAMENTE
PREPARADO PARA EL DESARROLLO DE SUS
CLASES, ANALIZA EL TIEMPO Y EL ESPACIO
PARA MEJORAR SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS

Ilustración 21. Evaluación docente donde se reconoce los avances observados. (Elaboración del docente titular)