



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

TITULO: Estrategias para fomentar la autorregulación en estudiantes de un aula de cuarto grado en primaria

AUTOR: Diana Laura Santiago Soriano

FECHA: 07/15/2025

PALABRAS CLAVE: Autorregulación, Socioemocional, Emociones, Gestión, Habilidades

**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 FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN EN
ESTUDIANTES DE UN AULA DE CUARTO GRADO EN PRIMARIA”**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

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

PRESENTA:

DIANA LAURA SANTIAGO SORIANO

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 Diana Laura Santiago Soriano autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

"ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DE UN AULA DE CUARTO GRADO EN PRIMARIA"

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales

para obtener el

Elige Licenciatura en Educación Primaria

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

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

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

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

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

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

ATENTAMENTE.


Diana Laura Santiago Soriano

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES

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

San Luis Potosí, S.L.P.; a 11 de Julio del 2025

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. SANTIAGO SORIANO DIANA LAURA
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 FOMENTAR LA AUTORREGULACIÓN EN ESTUDIANTES DE UN AULA DE CUARTO GRADO EN 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

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. LORENA REYES RANGEL



DEDICATORIA

Esto es para mis padres, Laura Elena Soriano Silva y Gerardo Santiago Hernández, por ser el ejemplo perfecto de trabajo honesto y de resiliencia a lo largo de mi vida, por siempre impulsarme a cumplir mis metas, por siempre apoyarme y tener su confianza puesta en mí, también por demostrarme cada día el amor más puro, sincero e incondicional que existe. Con su apoyo soy la mujer en la que me he convertido, este logro les pertenece tanto a ustedes como a mí, los amo.

También quiero dedicar esto a la Diana pequeña, Diana del presente y Diana del futuro ya titulada como Licenciada en Educación primaria, el camino no ha sido fácil, sin duda, creo que he podido lograr lo que me propongo, me abrazo y me hago consciente de todo lo que he dejado atrás para estar aquí, este solo es un ejemplo de todo lo que puedo alcanzar, con ello me doy cuenta que poco a poco me estoy acercando a la mujer en la que deseo convertirme, lo cual me hace sentir plena.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por encontrar en él fortaleza, sabiduría para seguir adelante y no rendirme, por guiarme en el camino correcto para cumplir todo lo que siempre he querido, por siempre ser una salida cuando las cosas no están ocurriendo de la manera esperada.

A mis padres

Laura y Gerardo que son un impulso y un ejemplo constante de dedicación y amor por lo que hacen, un recordatorio de siempre dar lo mejor de mí y esforzarme en todo lo que desee cumplir, los amo.

Gracias mamá, por enseñarme la perseverancia a través de tus acciones, a nunca rendirme y ser una persona que lucha por alcanzar sus metas sin depender de nadie más.

Gracias papá, por enseñarme la resiliencia desde tu comportamiento, impulsarme a siempre aprender más y apoyarme en cada paso que doy con firmeza y seguridad incluso sin decir una palabra.

A mi hermana

Cinthia, por ser parte importante de mi vida y de mi desarrollo, para mí eres un ejemplo de fuerza, valentía y de una persona que siempre sale adelante a pesar de las circunstancias. Gracias por ser mi compañera de vida y mejor amiga, te amo.

A mis sobrinos

Liz y Miguelito, gracias por llegar a este mundo a hacerme una tía muy feliz, sin duda ustedes fueron mi mayor inspiración para convertirme en maestra ya que quiero que siempre puedan aprender de mí cosas buenas; cada sonrisa suya, entusiasmo, creatividad y ocurrencias hicieron que quisiera ser alguien que puedan admirar lo cual espero lograr. Gracias por recordarme tan solo con su presencia que debo de ser mejor cada día, los amo.

A mis amigas y compañeras de la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado

Nancy, por demostrarme la palabra incondicional con tu amistad, por siempre sacarme una sonrisa con tus ocurrencias, por hacer más fácil y menos estresante

el trayecto en la normal, más que nada por ser una persona única, agradable y que me comparte de su conocimiento y experiencias para enriquecer mi mente. Gracias por ser una gran mujer y amiga, te amo.

Dafne, por ser mi amiga y enseñarme lo que es fortaleza y resiliencia a través de tus acciones, por ser una persona en la que puedo confiar y demostrarme tu apoyo de manera incondicional, además de ser mi compañía en la normal. Gracias por ser una gran mujer y amiga, te amo.

A mi asesora de documento recepcional

I.Q. Lorena Reyes Rangel gracias por la asesoría brindada, por su paciencia, disposición y el acompañamiento en este proceso, también por brindarme su ayuda mediante sus conocimientos profesionales y ser parte fundamental de este trabajo recepcional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
I. INTENCIONALIDAD DE LA PROPUESTA DE MEJORA	
1.1 Descripción del lugar.....	10
1.2 Contexto Escolar.....	11
1.3 Contexto Áulico	12
1.4 Justificación	14
1.5 Interés personal sobre el tema y responsabilidad como profesional de la educación.....	15
1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica	16
1.7 Objetivos.....	18
1.8 Preguntas centrales que guían mi trabajo.....	19
II.- PLAN DE ACCIÓN	
2.1 Diagnóstica y analiza la situación educativa describiendo sus características contextuales.....	20
2.2 Describe y focaliza el problema.....	28
2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.....	29
2.4 Incluye la revisión teórica (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y teóricos).....	30
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).	46
2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos).....	49
2.7 Utiliza referentes teóricos y metodológicos para explicar situaciones relacionadas con el aprendizaje.....	66
III.- DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.	

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta	68
3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño de las secuencias de actividades y/o propuestas de mejora.....	70
3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción	71
3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema y/o considerando sus procesos de transformación.....	75
3.5 Pertinencia del uso de diferentes recursos.....	113
3.6 Procedimiento (s) realizado (s) para el seguimiento de las propuestas de mejora	114
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.....	115
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... ..	116
CONCLUSIONES.....	119
REFERENCIAS.....	124
ANEXOS.....	127

INTRODUCCIÓN

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

La importancia de la autorregulación radica desde las relaciones humanas que se dan de manera cotidiana, es relevante conocer lo que sentimos y la manera en la que reaccionamos con cada una de estas emociones para llevar relaciones de cualquier tipo de la manera más sana posible y también actuar de manera reflexiva, en lugar de una forma impulsiva, con el fin de lograr un manejo óptimo de las emociones.

Según Aprendizajes Clave (2017), cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos. Lo anterior nos menciona distintos rasgos característicos de formar personas mediante la autorregulación, es importante tener en cuenta cada uno de estos aspectos ya que, de esta forma podemos mejorar los ambientes de aprendizaje que se llevan a cabo en las aulas de clase con todos los estudiantes, haciendo de estos espacios flexibles, seguros, inclusivos, participativos, diversos y respetuosos.

La autorregulación emocional es una competencia esencial que implica la habilidad de controlar y gestionar nuestros propios pensamientos, emociones y comportamientos de manera efectiva en el desarrollo integral de los estudiantes, particularmente en la etapa escolar, donde las interacciones sociales y el aprendizaje académico se entrelazan. En este informe de prácticas abordaremos tres momentos en los que se incluye la identificación, implementación y reflexión a través de un enfoque de investigación- acción, el cual se llevará a cabo en el aula de cuarto grado de la escuela "Lic. Benito Juárez", enfocada en el grupo de 4 "A", donde se implementaron estrategias educativas destinadas a fomentar la autorregulación en los alumnos, así como los resultados obtenidos y reflexiones provenientes de esta experiencia. Esta iniciativa surge de la necesidad de equipar a los estudiantes con herramientas que les permitan gestionar sus emociones y comportamientos, aspectos cruciales para su éxito tanto académico como social.

Siguiendo la perspectiva de Rafael Bisquerra (2003), la educación emocional no solo responde a una innovación pedagógica, sino que es una respuesta a las demandas de una sociedad en constante cambio. Asimismo, como indica Bandura (1986), la autorregulación implica un proceso activo de control sobre pensamientos, emociones y comportamientos, lo cual es particularmente relevante en el desarrollo de los niños.

A través de un enfoque de investigación-acción, este informe detalla las estrategias diseñadas y su implementación, así como los resultados obtenidos y las reflexiones derivadas de la experiencia en el aula.

La estructura del informe se divide en tres apartados fundamentales:

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 en donde se implementó el plan de acción; además, se especifica la problemática detectada en cuanto a las matemáticas; 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; la revisión bibliográfica consultada que permitió recuperar las bases teóricas metodológicas para su diseño. Los propósitos que dirigieron la planificación del trabajo docente, el conjunto de acciones 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, explicación, confrontación y reconstrucción del trabajo docente, que da cuenta de la aplicación del plan de intervención y el logro de los alumnos; así mismo la evaluación de los resultados obtenidos.

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

I. INTENCIONALIDAD DE LA PROPUESTA DE MEJORA

1.1 Descripción del lugar

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

En relación con lo anterior, se presenta La Escuela Primaria Lic. Benito Juárez, ubicada en la calle Joan Sebastián Bach No. 201, colonia Himno Nacional 1ra Sección, San Luis Potosí, es una institución educativa pública estatal que ofrece educación básica en el nivel de primaria general. Está adscrita a la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado (SEGE) y forma parte de la zona escolar 001, con la clave de centro de trabajo (CCT) 24DPR1346F. (Anexo 1)

La institución ofrece educación básica en el nivel de primaria general, en turno matutino y vespertino. Cuenta con una matrícula aproximada de 609 alumnos distribuidos en seis grados, desde primero hasta sexto.

En las cercanías de la escuela se encuentran diversos establecimientos comerciales, lo que proporciona un entorno urbano que facilita el acceso y la integración de la comunidad escolar con su entorno.

La escuela se encuentra en un contexto urbano de nivel socioeconómico medio, lo que facilita el acceso de los estudiantes a diversos recursos educativos y

culturales. La cercanía a establecimientos comerciales y servicios públicos contribuye a la integración de la comunidad escolar con su entorno.

1.2 Contexto escolar

1.2.1 Características físicas

La infraestructura escolar debe permitir desarrollar las tareas escolares y crear mejores ambientes de enseñanza, propicios para lograr aprendizajes y reducir la desigualdad social, de acuerdo a (INEE, 2010) comprende: aquellos servicios y espacios que permiten el desarrollo de las tareas educativas. Las características de la infraestructura física de las escuelas contribuyen a la conformación de los ambientes en los cuales aprenden los niños y, por tanto, funcionan como plataforma para prestar servicios educativos promotores del aprendizaje que garantizan su bienestar. (p.43)

Con una infraestructura adecuada para atender a su comunidad estudiantil de 609 alumnos organizados en 20 grupos distribuidos en dos turnos: matutino y vespertino. Para los grados de primero a cuarto, se organizan tres grupos por año (A, B y C), mientras que en los grados de quinto y sexto se estructuran en cuatro grupos (A, B, C y D).

Entre las instalaciones y recursos disponibles en la escuela se encuentran dos patios recreativos para actividades al aire libre, un salón de computación equipado con computadoras, proyector y pantalla en cada aula para apoyo visual en las clases, libros variados para fomentar la lectura y el aprendizaje, una sala de maestros para el trabajo administrativo y preparación de clases, una bodega destinada a la educación física para almacenar material deportivo, dirección para la gestión administrativa de la institución, áreas verdes y techadas que proporcionan espacios adecuados para actividades recreativas y culturales, zona de comedores donde los alumnos pueden tomar sus alimentos, cooperativa que ofrece productos alimenticios a la comunidad escolar, plaza cívica para la realización de actos cívicos y ceremonias escolares, cancha techada para la práctica de deportes y actividades

físicas, servicios higiénicos separados para hombres y mujeres, bodega de limpieza para el almacenamiento de productos de limpieza y área designada para el estacionamiento de docentes y directivos.

Estas instalaciones permiten un ambiente educativo integral y adecuado para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. (Anexo 2)

1.2.2 Organización escolar

La institución cuenta con un amplio equipo de personal, el cual se compone de un director que supervisa, dirige y gestiona la institución, una subdirectora, la cual colabora, asigna y dirige el cumplimiento de las actividades del plantel, dos administrativos que supervisan el funcionamiento de la escuela, un docente especializado en el aula de medios que imparte las clases de computación a cada uno de los grupos, dos profesores de inglés, los cuales imparten clase los grupos de la institución, cuatro maestros de educación física que promueven el uso y conocimiento de las capacidades motrices, cuatro colaboradores de apoyo que se encargan en el área de intendencia los cuales ayudan a la higiene y mantenimiento de la escuela y veinte docentes responsables de las aulas que guían el conocimiento de los estudiantes. (Anexo 3).

1.3 Contexto áulico

1.3.1 Organización del aula

El salón correspondiente al cuarto año, grupo A, alberga a 29 estudiantes, cada uno de los cuales dispone de un mesabanco para realizar sus actividades. Los mesabancos están organizados de manera tradicional, en filas que agrupan de 4 a 5 alumnos. Dentro del aula, se encuentra un escritorio con silla para el maestro, así como estantes destinados al material didáctico, libros y libretas de los estudiantes, y una biblioteca interna. Cada alumno dispone de un mesabanco para llevar a cabo sus actividades académicas.

El aula cuenta con un único pizarrón, dos ventiladores, un proyector y una bocina, además de ventanales que permiten la entrada de aire natural. Asimismo, dispone de un microondas, lo que permite a los estudiantes calentar sus alimentos. Los alumnos reciben clases de inglés tres veces por semana, educación física dos veces por semana y computación una vez por semana (Anexo 4).

1.3.2 Características de la población

El salón de cuarto año, grupo A, está compuesto por una población de 29 estudiantes, de los cuales 15 son mujeres y 14 son hombres, los cuales rondan entre los 8 a 10 años. (Anexo 5). En general, los estudiantes conviven de manera pacífica, salvo cuando surgen conflictos entre ellos. Individualmente, se observa cierto rechazo a las indicaciones, lo que a veces dificulta su capacidad para permanecer sentados durante períodos prolongados. En el trabajo en equipo, cada estudiante tiende a agruparse con sus amigos; cuando esta dinámica se ve alterada, suelen mostrarse reticentes y, en ocasiones, se producen demoras o disputas verbales.

Sus preferencias se centran mayormente en el arte, especialmente en actividades como el dibujo y la música. A menudo, solicitan trabajar con canciones que les agraden, siempre respetando su edad y contexto.

Dentro del grupo, se identifican dos líderes positivos. Sin embargo, también hay un estudiante cuyo comportamiento en ocasiones no es el adecuado, lo que impacta en el resto del grupo, dado que su falta de autorregulación provoca problemas de conducta.

Los estudiantes llegan a la escuela con entusiasmo, casi siempre de buen humor y la mayoría se muestra contento por asistir un día más al aula. Ingresan al salón saludando a sus compañeros y maestros, conversando sobre las actividades del día anterior o compartiendo anécdotas. En ocasiones, se involucran en juegos o cantos antes de que inicien las clases.

El grupo en sí, suele ser muy unido cuando se trata de jugar o hacer diferentes actividades, sin embargo, en algunas otras situaciones o la toma de decisiones suelen ser muy independientes y no estar conforme con el pensamiento de los demás, son niños con mucha energía por lo que en ocasiones hay actividades que acaban de manera rápida, siempre quieren estar jugando y sobre todo les gusta mucho platicar y contar sus experiencias lo que en ocasiones puede afectar el rendimiento de la clase.

1.4 Justificación

La autorregulación es una habilidad esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo no solo en su desempeño académico, sino también en su bienestar emocional y social. En el contexto de un aula de cuarto grado de la escuela “Lic. Benito Juárez”, donde los niños comienzan a enfrentar mayores demandas académicas y sociales, es fundamental que adquieran herramientas que les permitan gestionar sus emociones y comportamientos de manera efectiva.

Según Daniel Goleman (2013) La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional y se pone en funcionamiento sin detenerse ni un instante a considerar lo que está haciendo. Su rapidez hace imposible la reflexión analítica deliberada que constituye el rasgo característico de la mente pensante”, lo cual es imprescindible para la toma de decisiones en nuestra vida diaria, sin embargo, considero que el enseñar a nuestros estudiantes a conocer estas dos mentes es importante para que de esta manera puedan detenerse a pensar en cada paso que dan y de qué manera esto puede intervenir en su vida.

A través de la observación y la interacción diaria con los estudiantes, se ha identificado que muchos enfrentan dificultades significativas en su capacidad para autorregularse. Estas dificultades pueden manifestarse en la falta de control emocional, distracciones durante las actividades escolares y conflictos interpersonales. La falta de habilidades de autocontrol no solo afecta su aprendizaje

individual, sino que también repercute en el ambiente del aula, generando un contexto menos propicio para el aprendizaje colaborativo y la convivencia armónica.

Ante esta situación, la presente investigación tiene como objetivo general fomentar la autorregulación en estudiantes de cuarto grado en la primaria “Lic. Benito Juárez” mediante diversas estrategias con el fin de mejorar su capacidad para gestionar y controlar sus pensamientos y emociones. Este enfoque no solo busca mejorar el autocontrol de los alumnos, sino también evaluar el impacto de estas estrategias en su regulación emocional y comportamental en el aula.

Los objetivos específicos de la investigación permitirán hacer un análisis descriptivo de las dificultades de autocontrol que enfrentan los estudiantes, lo que servirá como base para diseñar intervenciones personalizadas. Esta personalización es crucial, dado que cada estudiante presenta un contexto y necesidades particulares que deben ser considerados para maximizar la efectividad de las estrategias implementadas.

La evaluación de la eficacia de estas estrategias proporcionará datos valiosos sobre su impacto en la mejora del autocontrol y la conducta de los estudiantes. Este enfoque no solo contribuirá al desarrollo académico y emocional de los alumnos, sino que también generará un ambiente de aprendizaje más positivo y productivo.

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

Mi interés principal radica en reflexionar sobre las decisiones que he tomado a lo largo del tiempo y en evaluar cómo cada una de ellas ha influido en mi vida y en mi desarrollo profesional como futuro docente. Al trabajar con niños menores de 12 años, considero fundamental que cuenten con herramientas que les permitan tomar decisiones informadas y conscientes. He observado que proporcionarles estas herramientas puede resultar altamente beneficioso y representa una gran oportunidad para su crecimiento personal y académico.

Desde mi perspectiva docente, es crucial enseñar a los estudiantes a gestionar sus emociones y a comprender las consecuencias que estas pueden acarrear en sus relaciones interpersonales. Adquirir este conocimiento desde una edad temprana facilita que las interacciones en el entorno escolar sean más exitosas y armónicas, ya que los niños aprenderán a ser conscientes del impacto de sus acciones en los demás. Incluir este aspecto en la enseñanza en el aula no sólo es relevante para su desarrollo personal, sino que también les ayuda a regular su pensamiento y sus respuestas ante las decisiones que enfrentan. Esto les permitirá tomar decisiones basadas en sus valores y preferencias, en lugar de reaccionar de manera impulsiva ante situaciones imprevistas.

1.6 Competencias que se desarrollaron durante la práctica

Dentro del conjunto de competencias a desarrollar en el perfil de egreso del plan de estudios 2018, se destacan aquellas que deben adquirir todos los estudiantes de las diferentes licenciaturas para su adecuada regulación profesional. Estas competencias son denominadas competencias genéricas. Adicionalmente, existen competencias profesionales, que se refieren a una serie de aspectos que deben cumplirse, incluyendo habilidades, conocimientos, valores y actitudes.

Las competencias que se desarrollarán durante la realización y ejecución de este informe de prácticas profesionales son las que se presentan a continuación:

Competencias genéricas

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

Esta competencia la he trabajado al momento de que haya diversas cuestiones que se presenten en el salón de clases, al instante de que resulte una situación inesperada muestro a los estudiantes algunas de las soluciones que puedan intervenir en la resolución del problema y los hago conscientes de lo que pasó, además de que intervengo a manera de mediadora cuando hay una situación

entre ellos siempre reflexionando sobre lo que paso y si es correcto o no según sus pensamientos.

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

En mi práctica trato de brindar las herramientas necesarias para ser solo un acompañamiento para los estudiantes en su aprendizaje, también considero que realizó un hincapié en el estado de ánimo de los estudiantes, en las situaciones que afectan o que son un problema durante las clases y la manera de solucionar todo esto para tener un mejor rendimiento de manera individual.

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.

Durante la realización de mis planeaciones reflexiono sobre las necesidades de los estudiantes y sus gustos, incluyó actividades que sean llamativas para ellos utilizando herramientas que me ayuden a favorecer su aprendizaje tomando en cuenta lo anterior pero también sus estilos de aprendizaje y siempre motivándolos a cumplir con las actividades.

- Previene y soluciona conflictos, así como situaciones emergentes con base en los derechos humanos, los principios derivados de la normatividad educativa y los valores propios de la profesión docente.

Esta competencia se fue desarrollando durante las prácticas ya que en el lapso de mi intervención como docente surgieron distintos tipos de imprevistos, donde tuve que llegar a una decisión que sea adecuada para todos sin importar los temas propios o intereses y siempre viendo por el bien de los estudiantes.

1.7 Objetivos

Según Arias (1998), los objetivos de investigación son metas que se traza el investigador en relación con los aspectos que desea indagar y conocer. Lo cual nos indica cierta ruta a seguir para lograr el resultado o producto esperado desde la mirada de la labor de la investigación.

1.7.1 Objetivo general

Según Méndez (2001), “es el propósito general que tiene el investigador, de modo que los objetivos generales apuntan al tipo más general de conocimiento que se espera producir con la investigación”.

Lo anterior, menciona a una referencia más global de la o las intenciones para llevar a cabo y con base en ellas tratar de lograr lo esperado. De acuerdo a lo establecido anteriormente, mi objetivo general es:

Fomentar la autorregulación en estudiantes de cuarto grado en la primaria “Lic. Benito Juárez” mediante diversas estrategias con el fin de mejorar su capacidad para gestionar y controlar sus pensamientos y emociones.

1.7.2 Objetivos específicos

Sánchez y Reyes (1986), “consideran que los objetivos específicos están relacionados con los resultados o propósitos más específicos que se obtiene del objetivo general, puesto que son acciones y operaciones necesarias que se deben realizar para llegar al objetivo general”.

Por lo que se menciona que son las acciones o el plan a realizar de manera más objetiva con el fin de cumplir el objetivo general que es el que engloba todas estas cuestiones, de acuerdo con esto, algunos de los objetivos específicos para este informe son los siguientes:

1. Identificar las competencias emocionales actuales de los estudiantes de cuarto grado de la primaria “Lic. Benito Juárez” mediante observación, entrevistas, cuestionarios y pruebas de desempeño.
2. Diseñar e implementar estrategias basadas en las necesidades de los estudiantes de cuarto grado de la primaria “Lic. Benito Juárez”, con el fin de que promuevan sus habilidades emocionales como lo es la autorregulación.
3. Evaluar y determinar la efectividad de las estrategias diseñadas e implementadas mediante la observación y registrando la evolución de los estudiantes en su proceso de favorecer la habilidad de autorregulación para realizar mejoras continuas en las intervenciones.

1.8 Preguntas centrales que guían mi trabajo

- ¿Cuáles son las principales necesidades y desafíos que enfrentan los estudiantes de cuarto grado en términos de habilidades socioemocionales como lo es la autorregulación, según observaciones, entrevistas al docente, cuestionarios y pruebas de desempeño?
- ¿Qué estrategias educativas y actividades prácticas pueden ser diseñadas e implementadas de manera efectiva para mejorar la autorregulación en el aula de cuarto grado?
- ¿Cómo impactan las estrategias implementadas en la autorregulación de los estudiantes de cuarto grado en términos de comportamiento y rendimiento académico?
- ¿Qué efectos tienen las estrategias de autorregulación en la interacción social de los estudiantes y cómo pueden estas estrategias ser ajustadas para maximizar su efectividad?

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, las situaciones relacionadas con el aprendizaje, el currículum, la evaluación y sus resultados, entre otros aspectos. De esta manera, se busca situar temporal y espacialmente el trabajo desarrollado, proporcionando una comprensión integral de la problemática abordada.

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).

2.1 Diagnóstico y análisis de la situación educativa describiendo características contextuales

El diagnóstico y análisis de la situación educativa que se presenta tiene como objetivo identificar con qué competencias emocionales cumplen actualmente los estudiantes de cuarto grado de primaria del Centro Educativo Primaria "Lic. Benito Juárez", a través de la observación, entrevistas, cuestionarios y pruebas de desempeño en el contexto escolar.

Mediante la cual se busca obtener una visión clara sobre la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones, comportamientos y pensamientos en diversas situaciones.

2.1.1 Entrevista

Según Arias (2006, p. 73), "la entrevista, más que un simple interrogatorio, es una técnica basada en un diálogo o conversación "Cara a Cara", entre el

entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida”.

Con base en lo anterior, se eligió este instrumento debido a que brinda información detallada sobre aspectos que serán de gran utilidad e importancia en la obtención de un diagnóstico, la cual fue aplicada a la docente titular del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”.

La entrevista elegida a realizar fue de tipo estructurada, ya que se formularon distintas preguntas a responder de manera abierta en las que se obtuvo información específica de aspectos como el nivel general, los comportamientos de los estudiantes, las estrategias que emplea, el involucramiento de los padres de familia, dificultades y señales que observa, todo esto sobre la habilidad de la autorregulación, cada una de las preguntas fue de elaboración propia. (Anexo 6)

La entrevista con la docente se realizó el día martes 22 de octubre de 2024 con la docente titular Silvia Zulaica Villagómez, la cual labora en el cuarto año grupo “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”.

El objetivo principal de la aplicación de este instrumento es identificar las competencias emocionales con las que cumplen actualmente los estudiantes de cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez” además de conocer la perspectiva mediante la observación de la docente titular, de esta manera, obtener la información necesaria que ella brinda sobre la deficiencia de la habilidad de autorregulación en los estudiantes, además de conocer algunas de las estrategias que la maestra implementa en el aula para ayudar a fortalecer la misma.

2.1.2 Análisis de la entrevista

La entrevista realizada a la docente titular Silvia Zulaica Villagómez constó de 7 preguntas específicas para la obtención de la información deseada, cada una fue contestada de manera abierta, lo cual permitió adquirir su perspectiva con base en la problemática planteada.

Algunos de los aspectos más relevantes del análisis de la entrevista son los que se mencionan a continuación.

La docente entrevistada menciona que ella percibe que los estudiantes tienen un nivel medio de la autorregulación, debido a que es un grupo que cuenta con disciplina y trabajo cotidianamente, sin embargo, cuando ocurren diversas situaciones extraordinarias tienden a reaccionar de manera poco amable y defensiva con sus compañeros, también destaca que los alumnos intervienen de manera negativa ante situaciones de terceros con el fin de que se le llame la atención a otro de sus compañeros. Menciona que en reiteradas ocasiones existen discusiones entre los compañeros por situaciones inesperadas o diferencias sobre cualquier situación en la que no piensen de la misma forma e incluso han llegado hasta la violencia física.

Lo anterior mencionado se complementa con que considera que en casa no hay límites marcados y de esta manera se les hace creer que los intereses y comodidad de cada uno de ellos están por encima de quienes los rodean añadiendo una cultura de intolerancia que impera en ellos.

La manera de trabajo que la docente utiliza para fomentar la habilidad de autorregulación es mediante estrategias de reflexión y retroalimentación de cada una de las situaciones o percances que ocurren en el aula de clase, esta estrategia la utiliza mediante pláticas de manera grupal en donde se menciona la situación ocurrida y los estudiantes reflexionen sobre qué fue lo que ocurrió, qué sintieron, de qué manera actuaron y si fue la forma correcta de enfrentar lo que pasó, también, otra forma de fomentarla es mediante videos y reforzamientos que consisten en que vean las consecuencias que causan sus actos además de impulsar de manera constante la autonomía de los alumnos. Agregando a lo anterior, la docente busca hacer partícipes a los padres de familia mediante informes escritos de las situaciones ocurridas en el aula y la manera en que cada estudiante las abordó, haciéndolos conscientes de la forma en la que actúan sus hijos.

Por último, la docente entrevistada menciona que, si toma a esta habilidad dentro de los estándares de evaluación, pero no de manera cuantitativa, sino cualitativa y con la observación principalmente en el comportamiento en clase, en las actividades por equipo, en la clase de educación física ya que es donde hay mayor contacto y pueden surgir diferencias y en los “tiempos muertos”.

Como comentario adicional mencionar que cada una de las respuestas anteriores aplican a la mayoría de los estudiantes, sin embargo, considera que de manera general los alumnos requieren un acompañamiento para fomentar la autorregulación debido a que aún no logran hacerlo por sí solos. (Anexo 7)

2.1.3 Cuestionario a los estudiantes

Arias (2006, p. 74), indica que cuestionario, es la modalidad de encuesta que se realiza de forma escrita mediante un instrumento o formato en papel contenido de una serie de preguntas, se le denomina cuestionario autoadministrado porque debe ser llenado por el encuestado, sin intervención del encuestador. Lo cual facilitó la obtención de respuestas más particulares y francas.

El cuestionario mencionó diversas situaciones de la vida cotidiana de un estudiante en el aula principalmente, pero también en diversos escenarios como lo son su casa y en la comunidad donde se desenvuelven.

De igual forma, Bayardo (2000, p. 36), establece que el cuestionario, está constituido por una serie de preguntas que permiten obtener información directa sobre hechos relacionados con las condiciones y prácticas vigentes, esto es con respecto a sucesos que están ocurriendo, así como con respecto a opiniones, preferencias, críticas, actividades, etc., de los individuos que son interrogados.

En este caso, el objetivo de este instrumento se basó en obtener información de los alumnos y que mediante ella se pueda ver la manera de actuar y sentir emociones ante diversos hechos presentados.

El cuestionario ya mencionado fue aplicado el día miércoles 23 de octubre de 2024 en el horario de clases de manera presencial a cada uno de los estudiantes del cuarto grado grupo "A" de la primaria "Lic. Benito Juárez", fue una creación propia y la indicación mencionada fue que en la hoja entregada había una serie de cuestionamientos en forma de preguntas, de cada una había 3 respuestas a manera de incisos (a, b y c) donde la letra a y c representaba una reacción sin autorregulación y la letra b una reacción reflexionando del suceso, los estudiantes debían leer cada situación planteada y elegir la respuesta con la que más se identifican que reaccionarían, se hizo hincapié en que solo debían elegir una respuesta y que podían responder de la forma más honesta posible. (Anexo 8)

El propósito de este instrumento es conocer la manera de reaccionar de cada uno de los estudiantes ante situaciones que fácilmente pueden ocurrir de manera cotidiana en diferentes espacios donde se desenvuelven, además de poder observar las respuestas que brindan ya sea de manera positiva, neutral o negativa contestando con honestidad.

2.1.4 Análisis de cuestionario a los estudiantes

Otro instrumento aplicado a manera de diagnóstico para la obtención de datos e información de los estudiantes fue un cuestionario basado en experiencias fáciles de identificar para los alumnos y en los entornos que conocen y visitan regularmente; este cuestionario fue aplicado de manera presencial a los estudiantes, brindándoles las indicaciones necesarias para la realización del mismo.

El cuestionario está conformado por 9 preguntas en las cuales se busca conocer la manera de reacción-acción con sucesos hipotéticos pero que sin duda podrían ocurrir dentro de su cotidianidad. Los cuestionamientos mencionan distintos lugares de manera implícita como lo son las canchas de la escuela, el salón

de clases y la casa, también, refieren a distintas personas como lo son compañeros, amigos, maestros y padres de familia, lo cual favorece a que el alumno se visualice o pueda entender la situación de una manera más sencilla.

Las preguntas hacen mención a incidentes que pueden ocurrir en la escuela como empujones, llamarlos por apodos, la participación en clase, perder en un juego, etc, de igual manera, incidentes que pueden ocurrir en casa o con amigos como no entender cómo hacer una tarea, compartir sus cosas, el respetar los horarios establecidos para jugar, la responsabilidad de las tareas de la casa, etc.

El instrumento llevado a cabo sólo recabó la información de 25 estudiantes, lo cual representa un 86.2% de los 29 alumnos que representan el 100% de la población debido a la inasistencia de los restantes por diversos factores de salud. (Anexo 9)

Al analizar cada una de las respuestas obtenidas pude notar una inclinación hacia las opciones A (alta frecuencia de no ser capaz de autorregularse) con un total de 34.8% y C (frecuencia moderada, en ocasiones logra autorregularse) con una valoración de 40.6% en donde se observa que los estudiantes accionan de una manera en la que no existe o hay muy poco manejo de las emociones, debido a las respuestas que se obtuvieron en este instrumento con la opción B (cuenta con la habilidad de autorregularse en distintas situaciones) con un total de 24.5% también logré detectar de que algunos de los estudiantes si pueden analizar las situaciones cuando son previamente ya establecidas, sin embargo, al momento de que suceden los hechos de forma inesperada es cuando ocurren los problemas y donde es mayormente visible la falta de habilidades emocionales como lo es la autorregulación.

2.1.5 Pruebas de desempeño

Chiavenato (2000) concibe a la evaluación de desempeño como un “sistema de apreciación del desempeño del individuo en el cargo y de su potencial de desarrollo”.

Lo expuesto anteriormente también fue crucial para la obtención de la información recabada, donde los estudiantes pudieron expresar de manera más específica algunas de las situaciones que los hacen sentir ciertas emociones y la manera de reaccionar ante cada una de ellas.

Esta prueba se presentó el día jueves 24 de octubre de 2024 en el horario de clases de manera presencial a cada uno de los estudiantes del cuarto grado grupo "A" de la primaria "Lic. Benito Juárez", fue una creación propia y los alumnos que participaron fueron 24 de 29. La indicación mencionada fue que en la hoja entregada había tres semáforos por color (rojo, amarillo y verde), cada color significaba una emoción diferente (rojo: molestia o enojo, amarillo: nervios o estrés y verde: felicidad o emoción), los estudiantes debían de escribir en el recuadro de un lado 3 situaciones donde hayan sentido cada emoción además de escribir de qué manera reaccionaron ante esta emoción. (Anexo 10)

Se brindó ejemplo de cómo contestar la actividad para que de esta forma quedará un poco más claro la manera de realizarla, durante la aplicación de la misma hubieron algunas dudas, sin embargo, todas fueron resueltas de la mejor manera posible.

El objetivo de la aplicación de este instrumento es que se mencionen diferentes situaciones en las que hayan sentido las emociones establecidas (enojo, nervios y felicidad) y con ello mostrar las reacciones ante cada uno de esos hechos, viendo de esta manera si hay algún tipo de inclinación a reacciones reflexivas o impulsivas.

2.1.6 Análisis de pruebas de desempeño

Se analizaron los resultados de la prueba realizada dependiendo de cada una de las emociones, en las cuales se describieron distintos sucesos ocurridos en su vida cotidiana, donde se vieron implicados diferentes sujetos como lo son familia (padres, hermanos, primos), maestros y amigos.

Comenzando con el primer semáforo, el cual era de color rojo y representaba molestia o enojo había en su mayoría reacciones impulsivas como gritar, aventar cosas, golpear, jalar el cabello, encerrarse en algún espacio y llorar del enojo que tenían plasmando en oraciones como: “quería tirar el control y ya no quería jugar”, “le dije a mi mamá, pegándoles y le jale el cabello”, “también me encerré en mi cuarto y empecé a gritar y respirar profundo”, “me barrí y lo lesione”, etc. Por otro lado, una minoría también mencionó en sus respuestas diversas reacciones reflexivas donde pudieron examinar lo que sentían y sobrellevarlo de cierta forma, los cuales fueron representados en oraciones como: “molesta, pero fui a dibujar para calmarme un poco”, “intenté calmarme”.

El siguiente semáforo era de color amarillo y representaba nervios, miedo, estrés; en este apartado los estudiantes mostraban distintas acciones como lo son el llorar, gritar, brincar, temblar, guardar silencio, desesperación, salirse de lugares y comenzar a sudar, lo cual se plasmó en distintas oraciones escritas como las que se muestran a continuación: “llore y gritaba”, “estaba temblando mi mano”, “estresado y no podía pensar”, “me desespere mucho”, “nerviosa, estuve mordiéndome las uñas de nervios”, “no sabía cómo reaccionar”, “me dolía el estómago”, “me sentí rara”, “nervioso, me pongo a sudar”. A pesar de eso también hubieron distintas respuestas que indican una acción más reflexiva de las situaciones como las siguientes: “un poco estresada, pero intente ya no estresarme”, “me sentí nervioso, pero aun así participe”, “muy estresado, pero no hice nada y trate de hacerlo lo mejor que pude”, en lo cual se ve una inclinación a reacciones más impulsivas y no tan pensadas.

Por último, el semáforo verde que representaba la emoción de alegría o felicidad también se recopilaron datos, los cuales dejaron ver que no sólo en emociones “negativas” se necesita mejorar la habilidad de autorregulación sino también en las emociones que son consideradas como positivas. En esta última parte hubo distintas acciones como: llorar, brincar, correr, gritar, abrazar, insomnio y abrazar a las personas que se encontraban en ese momento. Lo anterior se

externó mediante comentarios como: “abrace a mi papá y mamá y les dije que los quiero mucho”, “muy feliz, hasta lloré”, “emocionado y no podía dormir”, “grite de felicidad”, “saltando mucho”, “salte de la emoción”, “feliz y corrí cuando lo vi”, “me puse muy ansiosa”

De manera general, dentro de las respuestas que brindaron los estudiantes se reflejó una notable inclinación hacia cómo los alumnos reaccionan de una forma impulsiva y sin pensar mucho en las situaciones ocurridas. (Anexo 11)

2.2 Describe y focaliza el problema.

Durante el proceso de identificación se lograron reconocer diversas dificultades vinculadas con el desarrollo de las habilidades socioemocionales, como lo es la autorregulación en el grupo de cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”.

Según los Aprendizajes Clave (2017), la autorregulación se define como la capacidad de modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en la consecución de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales, así como experimentar voluntariamente emociones positivas o no aflictivas. Esta definición sirvió como base para observar a los estudiantes y concretar los puntos clave de la problemática.

Las interacciones entre los estudiantes no se ajustaban a los estándares esperados de convivencia escolar, lo cual, ocasionalmente provocaba problemas y discusiones mediante gritos, en donde incluso llegaban a las agresiones físicas, todo lo anterior refleja una falta de la capacidad de identificación y autorregulación de sus emociones, ya que se dejan llevar por lo que sienten de acuerdo a la situación por la que están pasando. Aunado a lo anterior en el aula de cuarto grado “A” se reconoce a algunos alumnos que actúan como líderes negativos ante el grupo y que ejercen influencia en los demás estudiantes, lo que ocasiona situaciones

problemáticas y desestabilizantes, lo cual sin duda forma una barrera para el aprendizaje.

Al momento de trabajar de manera colaborativa los estudiantes mostraron poca disponibilidad a trabajar en equipo imponiendo cierta resistencia, controversias entre los estudiantes y rabietas, lo cual es una marcada falta de colaboración. Todas estas manifestaciones de comportamiento marcan una carencia de habilidades emocionales y más aún en el área de la autorregulación, lo cual impacta de sobremanera en el aspecto académico y social, ya que todo esto no se lleva de la manera adecuada.

Un desafío adicional que se observó fue la incapacidad para regular el volumen de su voz durante las dinámicas grupales. Cuando las actividades no cumplían con sus expectativas, los estudiantes tendían a elevar el tono de su voz, con el objetivo de imponer sus opiniones y asegurar que las tareas se llevarán a cabo de acuerdo con su propio criterio.

Estos comportamientos resaltaron la necesidad de diseñar e implementar intervenciones para abordar esta problemática. Por ello, considero primordial implementar un conjunto de estrategias educativas efectivas que favorezcan el desarrollo de habilidades de autorregulación en estudiantes de cuarto grado de primaria, con el fin de causar un impacto de dichas estrategias en el comportamiento dentro del aula, aprovechando las fortalezas de los estudiantes para reducir conductas problemáticas y mejorar su capacidad para trabajar en equipo de manera constructiva y respetuosa.

2.3 Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.

Para ejecutar este informe de prácticas profesionales fue imprescindible plantear un objetivo general y algunos específicos, con el fin de que se lleve a cabo de la manera esperada y se cumpla el objetivo de esta investigación.

Propósito general:

- Emplear estrategias que favorezcan la habilidad de autorregulación con el fin de que haya resolución de problemas y relaciones interpersonales favorables para crear un buen ambiente de aprendizaje para los alumnos de un cuarto grado de primaria.

Propósitos específicos:

- Aplicar un diagnóstico para identificar algunas de las habilidades de autorregulación que muestran los estudiantes de un cuarto grado de primaria.
- Emplear diversas estrategias didácticas adaptándolas a las necesidades del grupo en las cuales se favorezca al desarrollo de la habilidad de autorregulación.
- Dar un seguimiento y evaluación a cada una de las estrategias aplicadas con el fin de verificar la efectividad y el progreso de las mismas.

2.4 Incluye la revisión teórica (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. (Sabatés y Roca, 2020, pág. 03).

Como se menciona en lo anterior, para poder llevar a cabo este informe, poder sustentar y concretar el conocimiento que se va a adquirir sobre la dimensión de autorregulación y las habilidades que esta implica es necesario indagar sobre el tema, investigar los aspectos que lo conforman desde diferentes puntos de vista y conocer las interpretaciones e información mediante la indagación de la misma.

Para dar continuidad al punto anterior, se presentará la revisión teórica que guiará este trabajo de investigación basándose en los puntos más relevantes a identificar con respecto a la misma.

2.4.1 Educación Socioemocional

Según Aprendizajes clave (2017):

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida. (p.518)

Lo anterior mencionado nos da una idea de los propósitos a cumplir de la educación socioemocional en los educandos, básicamente los principios mencionados dan como resultado el saber de qué manera actuar o comportarse en diferentes situaciones y con ello poder lograr un buen estilo de vida favorecedor para cada uno de ellos.

De esta manera, identificando específicamente el lograr buenas relaciones interpersonales, que éstas sean positivas para su desarrollo y el aprendizaje además de que sean sanas para cada uno de los estudiantes, es indispensable que los alumnos conozcan lo que piensan, sienten y la manera en la que actúan ante

cada situación para que mediante esto puedan manejar las problemáticas que se les presentan cotidianamente.

“Así pues, la Educación Socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida”. (Aprendizajes Clave, 2017, p.519)

Lo anterior hace énfasis en cómo es que la educación socioemocional influye no solo en ciertos aspectos, sino que recae de gran manera en cada una de las cosas que realizamos de manera cotidiana ya que nos brinda herramientas para hacerlo posible.

2.4.2 Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso universal, se produce en las más diversas circunstancias de la vida del sujeto, en cualquier situación donde sea posible apropiarse de la experiencia concretizada en los objetos, fenómenos y personas que lo rodean. (Morris, 2001, p.214).

Con base en lo anterior se señala que el aprendizaje puede ocurrir en cualquier lugar, no solo en alguna institución y en cualquier momento, no solo en el horario escolar, además de que se realiza mediante las vivencias de cada una de las personas lo cual concuerda con el autor Jean Piaget, ya que el menciona que el proceso del aprendizaje debe ser dinámico y en donde intervengan dos factores como lo son el individuo activo y el entorno que tiene este para poder llevar a cabo el proceso de aprendizaje.

El aprendizaje siempre va a ser de gran relevancia en cada nivel educativo por el que cursamos, también lo será en cada una de las etapas de nuestras vidas ya que siempre habrá más cosas por conocer, sin embargo, en la educación primaria juega un papel muy importante y crucial para el desarrollo de los niños, ya que es donde establecen algunas de sus primeras o más cercanas relaciones con

los otros, desarrollan ciertas habilidades, adquieren conocimientos fundamentales, aprenden acerca de muchas cosas que les gustan o de las cuales muestran interés, experimentan y forman las bases para con ello aprender a desarrollar nuevas habilidades y tener conocimientos para poder enfrentarse a situaciones que ocurren en su día a día, lo que es al final los objetivos y metas a las que se pretende llegar.

Como se mencionó en lo anterior, el aprendizaje es una herramienta fundamental en el desarrollo de los niños al pasar por la educación primaria, es importante por muchas razones ya mencionadas, sin embargo, en este documento me centraré en una, la cual es la autorregulación.

En este contexto, según los autores Gross y Thompson (2007), “la autorregulación emocional es la habilidad que tenemos para controlar nuestras respuestas emocionales”.

Todo esto nos indica que si cada uno de nosotros contáramos con esta habilidad desarrollada podremos manejar nuestras reacciones de manera más efectiva tratando de cuidar nuestra integridad, pero también la de las demás personas y de esta forma crear ambientes sanos y de convivencia en cada espacio que se nos presente y en diversas situaciones de manera cotidiana. Estas situaciones nos ocurren en el día a día y se presentan en cualquier lugar como lo son las escuelas, en donde se ve involucrado el aprendizaje de manera muy relevante ya que de no ser de esta forma se crea un espacio y ambiente de aprendizaje poco sano para los estudiantes, además de que las relaciones que se consoliden en el aula no serán tan efectivas y con tanto valor dentro de los mismos estudiantes.

Debemos ser conscientes como futuros docentes o docentes el implementar distintas estrategias para el desarrollo de esta habilidad y brindarle la importancia que se merece, ya que de esta forma podremos obtener grandes avances y cumplir con los objetivos deseados.

2.4.3 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.

La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas.

Para ello es fundamental aprender a mantener una atención plena sobre los propios pensamientos y emociones, para ser auténticos protagonistas de las conductas.

Es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de las mismas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.

Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos —quienes carecen de autocontrol— adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter. (Goleman, 1995, p.4)

Con lo anterior podemos definir que 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, lo cual es nada favorecedor para el entorno en el que ellos conviven.

Cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos.

2.4.4 Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

Según Aprendizajes Clave (2017) hay 5 habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación con las cuales es imprescindible trabajar.

Metacognición

Tener conciencia de los procesos del pensamiento permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. La capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo. Con ello se busca crear una reflexión de las situaciones que les ocurran a los estudiantes en su día a día.

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. Es importante tomar consciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. Implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás. Lo anterior está apegado un poco con la empatía y que ellos sepan que, así como las acciones de los demás pueden afectar sus emociones también las de ellos a los demás y con ello mejorar la toma de decisiones.

Regulación de las emociones

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. Con ello, reflexionar y tomar conciencia de cada una de las situaciones que suceden en la vida cotidiana y aprender de ellas para mejorar la gestión de las emociones.

Autogeneración de emociones para el bienestar

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. Lo cual permite desarrollar esta habilidad desde distintos cambios pequeños en la vida diaria y de manera positiva.

Perseverancia

Mostrar constancia en la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades; así como diferir las recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo que generan un mayor grado de bienestar. Lo anterior mencionado hace énfasis en tener distintas metas en las cuales los estudiantes tengan que mostrar un esfuerzo hasta cumplirlas y con ello una satisfacción de haberlo logrado.

2.4.5 Autorregulación en el contexto escolar

La autorregulación es un factor de gran importancia en el aula escolar ya que es donde se crean nuevas relaciones constantemente y también donde se fortalecen o se destruyen. En todo momento se necesita esta conexión entre estudiantes y un buen ambiente de aprendizaje de la mano de ello para que de esta forma pueda haber mejores resultados en cuanto a los objetivos establecidos en el salón de clases.

Según aprendizajes clave (2017) debemos considerar diversos factores asociados a la autorregulación en el contexto educativo los cuales son los siguientes:

1. Aceptación de la necesidad de la autorregulación: como en cada una de las áreas de oportunidad lo primordial es reflexionar e identificar que tenemos la falta de esta habilidad, los estudiantes tendrán que reconocer lo que hacen y la manera en la que se comportan con los demás para que de esta manera ellos decidan cambiar para mejorar las relaciones con todos compañeros y el buen desarrollo del trabajo durante las clases.
2. Expresión emocional apropiada: en este factor los estudiantes tienen que conocer la manera en la que van actuando ante distintas situaciones y cómo es que cada una de estas acciones o reacciones intervienen en el estado de ánimo del otro, para que de esta forma pueda corregirlas y actuar de la manera esperada para que no ocurra alguna situación negativa.
3. Tolerancia a la frustración: esto se va a ir desarrollando conforme ocurran ciertas diferencias en el aula, los estudiantes tendrán que tomar la batuta y tratar de solucionar las dificultades que se les presenten con el apoyo del docente, sin embargo, deberán optar por las opciones adecuadas y tratar de hacerlo con cierta modulación a cada una de sus emociones.

2.4.6 Cultivar y fortalecer la autorregulación

Como docentes, debemos de aprender a cultivar y a apoyar a nuestros estudiantes a que desarrollen cada una de sus habilidades como lo es la autorregulación.

“El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional” (Goleman, 1995, p.50)

Por lo que es importante que ellos sean conscientes de las emociones que sienten y de qué manera sentirlas, así como la reflexión de sus ideas y

pensamientos para que de esta forma puedan expresar lo que sienten de la mejor manera posible.

Por otro lado, es indispensable que conozcan que el autorregular sus emociones va más allá de esa habilidad, ya que en esa toma de decisiones o acuerdos implican otros factores como lo son la conciencia de uno mismo, la empatía y el control de las emociones, lo que actúa como un conjunto de componentes para el fomento de esta habilidad.

Según Goleman (1995), la conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestros sentimientos y adecuarlos al momento, lo cual va con el conocimiento de uno mismo mencionado anteriormente, el ser lúcidos con nuestros pensamientos y reacciones ante problemas que se nos vayan presentando en la vida diaria.

También, Goleman (1995) nos indica que las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican que necesitan o qué quieren los demás, es importante que los estudiantes tengan esa conciencia de pensar en los demás y en las emociones que sienten además de en su propio bienestar, ya que de esta manera podrán crear un entorno seguro y positivo para todos.

Por último, Goleman (1995) nos menciona que el arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas, lo cual hace relación con la empatía, ya que al pensar en los demás y no solo en tus intereses o bienestar se crean las buenas y positivas relaciones.

Puedo mencionar que cada uno de estos aspectos forma una conexión para cultivar la habilidad mencionada, la cual es la autorregulación.

2.4.7 Estrategias de autorregulación

Las estrategias de autorregulación en el aprendizaje optimizan la utilización de las operaciones de tipo cognitivo efectuadas durante el aprendizaje de distintas materias, así como las estrategias de carácter motivacional-afectivo en los alumnos (Boekaerts, 1997; Schunk y Zimmerman, 1994, 1998; Zimmerman, 2002; Zimmerman y Bandura, 1994; Zimmerman y Kintzas, 1997).

Lo anterior hace énfasis en cómo el conocimiento y aplicación de distintas estrategias para el mejoramiento o desarrollo de esta habilidad es imprescindible para optimizar el conocimiento que se da de manera cognitiva, pero también el lado socioemocional de los estudiantes, haciendo de ello un impulso de ambos lados para el mejoramiento de su aprovechamiento académico y a la vez de su sentir y sus emociones.

2.4.8 Nueva Escuela Mexicana

El nuevo plan de estudios de la Nueva Escuela Mexicana hace una mención muy importante hacia las habilidades socioemocionales y como es que cada una de ellas interviene en el día a día de los individuos de una comunidad, también nos habla sobre el conocer lo que sentimos y de cierta forma a nosotros mismos.

De acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2022) menciona que “El conocer e identificar tus emociones, estados de ánimo y sentimientos te sirve de apoyo para controlar lo que sientes y eso te facilita el aprendizaje de muchas cosas tanto en la escuela como en tu vida diaria”

Lo que también interviene es que la escuela debe de prever los conocimientos necesarios para que aquel que esté en ella pueda solucionar problemas que se le presenten en su vida diaria de la manera más coherente y conscientemente posible.

Aprender a regular la intensidad de las reacciones emocionales, con base en el contexto y la situación, ayuda a potencializar su función y a favorecer una sana convivencia; este es un proceso largo y continuo que requiere del acompañamiento cercano del adulto significativo en NN pequeños y que durante la educación primaria se continúa favoreciendo a partir del acompañamiento, y al propiciar el autoconocimiento, la valoración así como la reflexión acerca de las respuestas que niñas y los niños vivencian cotidianamente. (NEM, 2024, P.11)

Por lo que se entiende como una situación que no se debe dejar pasar y donde cada uno de nuestros estudiantes debe de estar acompañado por un adulto que lo guíe mediante estrategias para el buen desarrollo de esta habilidad.

2.4.9 Teorías del aprendizaje y autorregulación

Hay varias teorías que se relacionan de manera directa o indirecta con el tema de la autorregulación y el impacto que tiene en el aprendizaje, algunas son similares en varios aspectos y diferentes en algunos otros, a continuación, se mencionan algunas de ellas:

Constructivismo.

De acuerdo con Serrano y Pons (2011) el constructivismo, en esencia, plantea que el conocimiento no es el resultado de una mera copia de la realidad preexistente, sino de un proceso dinámico e interactivo a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente.

Mediante esta información podemos tener el conocimiento de que el constructivismo es una teoría en la que se ve al estudiante como creador de su propio conocimiento mediante las interacciones que vaya obteniendo de su vida cotidiana.

Lo cual realiza una mención indirecta sobre las relaciones que se presentan en el aula de manera “dinámica e interactiva” en donde los estudiantes deben

aprender a manejar sus emociones con el fin de crear relaciones efectivas y de calidad con sus demás compañeros para que haya de esta manera un buen ambiente de aprendizaje y un buen intercambio de conocimientos para la comprensión y realización de las actividades establecidas.

Teoría sociocultural de Vygotsky.

“El autor señala que la transmisión racional e intencional de la experiencia y el pensamiento a los demás, requiere un sistema mediatizador y el prototipo de éste es el lenguaje humano” (Carrera, Mazzarella, 2001, p.42).

En esta teoría se señala el aprendizaje mediante la interacción con otras personas de manera social y también el entorno que nos rodea de manera cultural, tal como lo señala en la zona del desarrollo próximo (ZDP) que nos indica desde lo que podemos realizar por nosotros mismos hasta en lo que requerimos el apoyo de otros para lograrlo, al analizar esta teoría se enlaza al igual que en la anterior a que los estudiantes deben de tener relaciones interpersonales sanas y efectivas en el salón de clases pero también en su vida cotidiana, lo cual debe estar basado en una buena autorregulación de cada uno de los estudiantes y el manejo adecuado de sus emociones, ya que de esta manera podrán blindar estas relaciones y todo se lleve a cabo de la manera deseada.

Instrumentos de evaluación, estrategias y técnicas

“La evaluación para el aprendizaje de los alumnos permite valorar el nivel de desempeño y el logro de los aprendizajes esperados; además de identificar los apoyos necesarios para analizar las causas de los aprendizajes no logrados y tomar decisiones de manera oportuna”. (SEP, 2012, p.17)

Con base en las evaluaciones hacia los estudiantes podemos tomar diversas variantes en cuanto a las decisiones que tomemos para mejorar los aprendizajes de los estudiantes.

Para algunos autores, las estrategias de evaluación son el “conjunto de métodos, técnicas y recursos que utiliza el docente para valorar el aprendizaje del alumno” (Díaz Barriga y Hernández, 200), como se menciona en lo anterior, cada uno de los instrumentos propuestos como estrategia de evaluación son para analizar el aprendizaje de los estudiantes, todo esto desde las necesidades, características y adecuaciones que se deben efectuar en beneficio de los estudiantes.

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos. (SEP, 2012, p.19)

Con ello se busca reflexionar y cuestionar sobre los aprendizajes que les brindamos a los estudiantes y de esta manera analizar si la forma de hacerlo es la correcta o la más adecuada.

Dentro de la evaluación que se da entre los estudiantes debe haber una formativa, la cual deba de ser continua y siempre a beneficio de nuestros estudiantes y en beneficio a sus áreas de oportunidad.

La evaluación con enfoque formativo debe permitir el desarrollo de las habilidades de reflexión, observación, análisis, el pensamiento crítico y la capacidad para resolver problemas, y para lograrlo es necesario implementar estrategias, técnicas e instrumentos de evaluación. (SEP, 2012, p.17), de acuerdo con ello, el fin de esta evaluación es basado en diferentes habilidades para que de esta manera haya así un proceso en los alumnos, en el que sean personas más reflexivas y críticas, por lo cual es imprescindible el accionar mediante la aplicación de instrumentos que nos lo permitan.

La Nueva Escuela Mexicana coloca el énfasis en la evaluación formativa, la cual define como un “proceso integral, permanente, oportuno, sistémico, de comunicación y de reflexión sobre los aprendizajes logrados, además de ser cíclico en espiral ascendente, siempre habrá un punto de retroalimentación desde el inicio hasta término de la trayectoria (2023, p.8), como se mencionó anteriormente se habla sobre un enfoque formativo en el que poco a poco se vaya mostrando la evolución que alcanzan los estudiantes en cuanto a los propósitos y metas establecidas.

Dentro de la educación básica hay algunos instrumentos de evaluación que nos ayudan a ejecutar las acciones mencionadas anteriormente (anexo 12), los cuales son:

1. Observación.
2. Desempeño de los alumnos.
3. Análisis del desempeño.
4. Interrogatorio.

Metodología

La Metodología es la ciencia que nos enseña a dirigir determinado proceso de manera eficiente y eficaz para alcanzar los resultados deseados y tiene como objetivo darnos la estrategia a seguir en el proceso (Cortés, León, 2004, p.8).

Dentro de este marco se plantearon ciertas acciones a realizar para llegar a cumplir los objetivos establecidos, tomando en específico un ciclo reflexivo de la práctica a realizar con los estudiantes, el cual se explicará a continuación.

Investigación- acción

La investigación acción es un conjunto de aspectos en los que se interviene desde una investigación previa a lo que se quiere conocer y con base en ello se

implementarán distintas acciones o estrategias para tratar de solucionar o mejorar en un tema elegido.

La investigación-acción se refiere al trabajo que realiza un profesor en su aula, es decir, el diseño y aplicación de estrategias que son previamente analizadas para trabajar el desarrollo curricular y su autodesarrollo profesional. Tras implementar estas actividades, se realiza una observación, reflexión y cambio (Latorre, A., 2003, p. 23). En este caso, se da una explicación más detallada sobre el trabajo docente en el aula y lo que se realiza para lograr un cambio en un tema o situación específica.

Para Kemmis y McTaggart (1988), “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”. Con base en ello se identificó un área de oportunidad a mejorar para que de esta manera haya un cambio positivo en los estudiantes y también una mejora en las acciones realizadas y planificadas llevadas a la práctica.

Esta investigación va más allá de solo interesarse por el tema, sino que se debe ir aclarando cada una de las dudas que vaya interviniendo en cuanto al aprendizaje de los estudiantes, también, deberá tomarse desde una manera reflexiva en cuanto a que estamos esperando de ello y hasta donde queremos llegar o cuales son los objetivos que tenemos con ello.

La investigación acción constituye una opción metodológica de mucha riqueza ya que por una parte permite la expansión del conocimiento y por la otra va dando respuestas concretas a problemáticas que se van planteando los participantes de la investigación, que a su vez se convierten en coinvestigadores que participan activamente en todo el proceso investigativo y en cada etapa o eslabón del ciclo que se origina producto de las reflexiones constantes que se propician en dicho proceso (Colmenares, 2008, p. 105)

Dentro del plan de acción se pretende usar el ciclo de Smith, el cual consta de cuatro fases (Anexo 13):

1. Descripción: en esta fase es en donde se explica de manera detallada la situación a mejorar o resolver, la manera en la que llevo mis prácticas profesionales brindando aspectos como regularidades, contradicciones, hechos relevantes, hechos irrelevantes y cualquier dato que pueda apoyar a entender la situación actual a mejorar, además, que se hace énfasis en contestar a las siguientes interrogantes: ¿quién?, ¿qué? y ¿cuándo?
2. Inspiración o información: en esta fase se busca aclarar la respuesta a la pregunta ¿cuál es el sentido de mi enseñanza? además de reflexionar y analizar sobre perspectivas propias en distintos aspectos o temas relacionados con el principal dando otra visión más centrada desde lo que es o la manera en la que ya es conocido contrastando con lo que creemos saber sobre el tema.
3. Confrontación: en esta fase es donde se busca la reflexión analizando otros puntos de vista o información que ayudé a complementar las ideas previas o creencias propias, lo que nos ayudará a hacer una introspección sobre la manera de actuar y todo lo que interviene en ella; lo anterior mencionado desde la pregunta ¿cómo llegué a ser de este modo?
4. Reconstrucción: esta última fase se desenvuelve desde la pregunta ¿cómo podría hacer las cosas de otro modo?, en este espacio se hará una reflexión acerca de los cambios que se podrían realizar, diferentes formas de solucionar la situación para una resolución exitosa.

En las estrategias propuestas se hará uso de material didáctico en donde sea necesario, para que de esta forma los estudiantes puedan encontrar un apoyo como imágenes o una representación de lo que estamos hablando y de esta manera sea más fácil su comprensión.

Dentro de este ciclo se pretende evaluar a los estudiantes mediante una lista de cotejo que incluya los rubros necesarios para que de esta forma se pueda

observar los avances que vayan teniendo los estudiantes, estos serán de 4 a 5 parámetros establecidos, los cuales serán objetivos de acuerdo a lo que se quiere mejorar con el grupo en cuestión.

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

El plan de acción es un proceso a través del cual usted asegura la coherencia entre los objetivos que se propone, los objetivos que dispone y la acción emprendida con la intención de hacer posible la transformación de la realidad a la que apunta la alternativa (Consejo Episcopal Latinoamericano, 2004). En este espacio se plantean los pasos a seguir para la intervención sobre la problemática de la autorregulación en los estudiantes de cuarto grado de una escuela primaria.

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 replantear las tantas veces sea necesario” (SEP, 2012, p. 16).

La intención es el valor que tiene el mejoramiento y reforzamiento de mi práctica docente para mi desarrollo como futura maestra, la identificación de las áreas de oportunidad y la intervención y compromisos que se tienen para el avance y mejora del trabajo realizado en el aula.

La planificación se da desde un primer momento con el diagnóstico que se realiza a los estudiantes una vez identificada el área de oportunidad observada y respondiendo a la problemática, sus causas, involucrados y con ello los objetivos que se plantean para su mejoramiento.

La acción es todo el conjunto de actividades o estrategias pensadas en la solución de la problemática planteada con el fin de cumplir con cada uno de los objetivos establecidos, tomando en cuenta a las personas involucradas como agentes primordiales y principales en torno a la solución de estas situaciones.

La observación y evaluación se da en el momento de reflexionar cada una de las actividades o estrategias planteadas en la acción con un parámetro adecuado previamente ya establecido, con los indicadores necesarios para poder dar un seguimiento a este proceso.

Por último, la reflexión, la cual se define en sí como un replanteamiento de las situaciones observadas y las respuestas obtenidas de las diferentes actividades y estrategias propuestas, con el fin de pensar y tener una retrospectiva de la práctica que estamos llevando a cabo y las acciones que podemos mejorar o en las cuales podemos encontrar ciertas áreas de oportunidad.

El proceso de planeación es una herramienta fundamental de la práctica docente, pues requiere que el profesor establezca metas, con base en los aprendizajes esperados de los programas de estudio, para lo cual ha de diseñar actividades y tomar decisiones acerca de cómo evaluará el logro de dichos aprendizajes. Este proceso está en el corazón de la práctica docente, pues le permite al profesor anticipar cómo llevará a cabo el proceso de enseñanza. (SEP, 2017, p. 121).

La planeación educativa es un proceso meticuloso y planificado que involucra la organización, diseño y ejecución de acciones y recursos destinados a alcanzar objetivos específicos dentro del ámbito educativo. Este proceso incluye la identificación de necesidades, la definición de metas precisas, la selección de enfoques pedagógicos adecuados, la asignación de recursos humanos, materiales y financieros, y la realización de evaluaciones constantes para asegurar que se cumplan los objetivos establecidos.

La planificación educativa tiene como propósito mejorar la calidad y efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje, garantizando que los estudiantes reciban una educación adecuada y ajustada a sus necesidades. También favorece la capacidad de adaptación frente a cambios y desafíos, contribuyendo a una gestión educativa más eficiente y eficaz.

Desde esta perspectiva se planificaron 5 actividades como parte de la estrategia para el desarrollo de la habilidad de autorregulación, las cuales se irán desglosando en cierto sentido desde el reconocimiento de las emociones propias de cada uno de los estudiantes, una reflexión mediante un cuento, una actividad de integración grupal, técnica de relajación y por último una actividad en la que se vean las diferencias que existen desde el diagnóstico hasta ahora, en la cual contestarán que harían ellos ante distintas situaciones que podrían ocurrir en su vida cotidiana.

Las actividades establecidas como parte de la estrategia son las siguientes:

1. ¡La caja de las emociones! así soy cuando...
2. Técnica de regulación “la tortuga”.
3. ¡Reconociendo lo positivo!
4. Técnica de relajación “el globo”.
5. ¿Qué harías tú?

Por último, en esta estrategia se plantea ver algún tipo de cambio respecto a diversas soluciones que tomarían los estudiantes ante situaciones cotidianas que ocurrirían en la vida cotidiana de cualquier estudiante.

Estas actividades fueron implementadas con el objetivo específico de diseñar e implementar estrategias basadas en las necesidades de los estudiantes de cuarto grado de la primaria “Lic. Benito Juárez”, con el fin de que promuevan sus habilidades emocionales como lo es la autorregulación. Cada una de estas actividades anteriormente mencionadas se presentarán a los estudiantes en un lapso de tiempo determinado además que serán adecuadas a su contexto y a sus

fortalezas y áreas de oportunidad que previamente se obtuvieron del diagnóstico realizado, teniendo en cuenta lo anterior serán llevadas a la práctica para que las realicen los estudiantes.

2.6 Describe las prácticas de interacción en el aula

Las prácticas de aula según el MEN (2015) son actividades que el docente lleva a cabo con el fin de guiar a los estudiantes en la construcción de conocimiento y de nuevos saberes; implican, las prácticas de aula, diversas dimensiones: planeación, ambientes de aprendizaje, cultura de aprendizaje y práctica pedagógica.

Lo cual, interviene de distintas formas y con diferentes elementos a la hora de accionar en el aula, todo lo anterior se tuvo en cuenta para la aplicación adecuada de cada una de las actividades establecidas para los estudiantes del cuarto grado.

La planificación se dio en torno a implementar distintas estrategias que mejoren la habilidad de autorregulación en los estudiantes mediante cinco actividades y con apoyo de cierto material didáctico. Estas actividades están enfocadas en el campo de educación socioemocional y tienen el objetivo de cumplir con lo ya antes planeado en este informe.

Cada una de ellas se explicará de manera más detallada a continuación:

Actividad	Objetivo	Temporalidad	Material	Producto
<p>¡La caja de las emociones! Así soy cuando...</p>	<p>Que los estudiantes identifiquen cada una de las emociones que hay, las situaciones que los hacen sentir esa emoción y de qué manera la regulan.</p>	<p>Lunes 03 de marzo de 2025</p>	<p>Imágenes de emojis de emociones. Hoja de trabajo para los estudiantes. Plantillas con emojis para los alumnos.</p>	<p>Hoja de trabajo en donde señalen en qué situaciones sienten cada emoción, la manera en la que reaccionan ante ella y la representen.</p>
<p>Técnica de relajación “la tortuga”</p>	<p>Que los estudiantes identifiquen una nueva técnica para gestionar y autorregular sus emociones.</p>	<p>Jueves 13 de marzo de 2025</p>	<p>Elementos del cuento de la tortuga. Cuento. Libreta de los alumnos.</p>	<p>Cuestionamientos contestados en el cuaderno de manera crítica y reflexiva.</p>

<p>¡Reconociendo lo positivo!</p>	<p>Que los estudiantes identifiquen las fortalezas propias y de los demás.</p>	<p>Miércoles 19 de marzo de 2025</p>	<p>Hojas en blanco. Hoja de trabajo para los estudiantes. Lapiceros, lápices y plumones.</p>	<p>Hoja en donde escriban sus fortalezas y áreas de oportunidad. Trabajo en pareja (fortalezas del otro) Hoja de trabajo grupal.</p>
<p>Técnica de relajación “el globo”</p>	<p>Que los estudiantes practiquen una técnica de relajación que fomente la autorregulación.</p>	<p>Martes 25 de marzo de 2025</p>	<p>Un globo como representación. Cuaderno de los estudiantes.</p>	<p>Cuestionamientos contestados en el cuaderno de manera crítica y reflexiva.</p>

¿Qué harías tú?	Que los estudiantes elijan diversas soluciones basadas en la autorregulación mediante ejemplos de situaciones reales.	Miércoles 02 de abril de 2025	Hojas de trabajo.	Hoja de trabajo contestada en donde analicen de manera detallada cada situación.
-----------------	---	-------------------------------	-------------------	--

Cuadro 1. Plan de intervención en el aula de cuarto grado grupo “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”. Elaboración propia.

Actividad 1: La caja de las emociones! así soy cuando...

Objetivo: que los estudiantes identifiquen cada una de las emociones que hay, después, la manera en la que se ven ante experimentar alguna emoción como lo es el enojo, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco y la sorpresa, también, deberán identificar las situaciones que lo hacen sentir esta emoción y de qué manera pueden regular o manejar esta emoción.

Propósito: promover el reconocimiento de las emociones que sienten ante diferentes situaciones para que de esta forma las puedan identificar y mejorar la habilidad de autorregulación.

Temporalidad: el tiempo establecido para la realización de esta actividad es de 1 hora.

Fecha de aplicación: lunes 03 de marzo de 2025.

Responsable: docente en formación.

Participantes: 27 de 29 estudiantes.

Material: los materiales que se usarán para implementar esta actividad son los que se mencionan a continuación:

- Hojas con las tablas de cada una de las emociones (alegría, enojo, tristeza, miedo, sorpresa y asco).
- Caras de emojis a manera de ejemplo.
- Caras de emojis para los estudiantes.

Intervención:

Comenzaré la actividad mostrando a los estudiantes imágenes de emojis que representan las siguientes emociones: alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y asco, los estudiantes tendrán que ir las identificando a manera de plenaria y con base en ello se generarán algunas preguntas previas como lo son ¿Qué piensan que son las emociones? y ¿Qué emociones conoces?, todo esto para el rescate de conocimientos previos.

Posteriormente, se explicará la actividad a realizar de manera puntual mediante algunos ejemplos como “imagina cómo te ves cuando te enojas, ¿qué cara pones?”, “díganme algunas situaciones que los hagan sentir miedo, alegría, enojo, tristeza, etc”, “¿cómo te ves cuando estas muy alegre?” para que de esta forma no queden dudas y se irán respondiendo las preguntas que van surgiendo durante la explicación.

Para finalizar la actividad se comentarán de manera voluntaria algunas de las situaciones que escribieron los estudiantes, pero sin decir la emoción que sintieron al pasar por esa experiencia, mediante apoyo de material (caras con emojis de emociones) se levantarán de acuerdo a qué emoción sentirían si pasarán por esa situación. También se llevará a cabo una reflexión con las respuestas que obtuvieron de la actividad respondiendo a los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Qué sintieron al realizar esta actividad?
2. ¿Pudieron identificar las emociones que nos hace sentir cada situación?
3. ¿Cómo podemos manejar cada una de estas emociones?

Durante el desarrollo de esta actividad se observará de manera específica diferentes aspectos como lo son:

- La identificación de cada una de las emociones.
- La relación de estas emociones con diversas situaciones que les han pasado en la vida cotidiana.
- Los comentarios que se mencionan a cada uno de los cuestionamientos que se dan para la reflexión.

Producto: la evidencia que se tendrá de esta actividad son algunos comentarios escritos sobre situaciones que les han ocurrido en su vida cotidiana y que relacionan con las emociones de alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa y asco, además de mencionar la manera en la que fue solucionada esta problemática.

Evaluación: en esta estrategia se tomarán 5 parámetros, los cuales serán calificados mediante un sí de cumplimiento o un no de incumplimiento, los parámetros ya antes mencionados son los siguientes:

Conciencia emocional: en el que se evaluará si identifican los emojis de las emociones con el nombre de cada una.

Expresión emocional: donde los estudiantes tendrán que representar cada una de las emociones de manera adecuada mediante un dibujo de ellos mismos.

Identificación de desencadenantes: en este parámetro se evaluará si los estudiantes son capaces de reconocer las situaciones que les han ocurrido y las emociones que les han hecho sentir estos hechos.

Estrategias de afrontamiento: analizar la manera de actuar de los estudiantes al sentir cada una de las emociones e identificar si es la forma esperada de hacerlo con base en la autorregulación.

Coherencia y profundidad en las respuestas: Evaluar si las respuestas son coherentes y pensadas correctamente.

Los aprendizajes esperados que se buscan con la aplicación de esta actividad es que los estudiantes reflexionen sobre la identificación de las emociones, aprendan a representarlas y reflexionar si la manera de actuar ante estas situaciones es la correcta o la equivocada.

Actividad 2: Técnica de regulación “la tortuga”.

Objetivo: que los estudiantes descubran la manera en la que pueden gestionar sus emociones mediante una historia de una tortuga, en la cual, mediante su imaginación practicarán algunas formas de respiración para controlar sus impulsos. En esta actividad no se hará uso de ningún material didáctico, sin embargo, se hará uso de la cancha de la institución.

Propósito: fomentar mediante la reflexión de una historia ajena a ellos diferentes maneras de poder autorregularse, compararlas con las formas en las actúan y verificar si son las correctas.

Temporalidad: el tiempo establecido en el que se llevará a cabo esta actividad es de aproximadamente una hora ya que se leerá el cuento, pero también se responderán algunas preguntas de reflexión.

Fecha de aplicación: esta actividad será el día jueves 13 de marzo de 2023.

Responsable: la docente en formación.

Participantes: 23 estudiantes de 29.

Material:

- Cuento de la tortuga.
- Imágenes de la historia.
- Cuadernos de los estudiantes.

Intervención:

Esta actividad se iniciará rescatando un poco de lo que vimos en la anterior y haciendo nuevamente algunas preguntas detonadoras como lo son ¿de qué manera reaccionan cuando están muy felices, enojados, tristes, sorprendidos, con miedo o asco?, ¿qué acciones realizan al reaccionar de estas formas?, ¿de qué manera regulan lo que sienten?, esto con el fin de que se introduzcan un poco al tema de técnicas de relajación como la respiración.

Después, se contará la historia de la tortuga, en la cual se irán presentando diferentes imágenes de las situaciones que van ocurriendo en la historia, los estudiantes irán imitando ciertos movimientos y formas de respiración que se van mencionando en la historia y en la forma de tranquilizarse con el fin de que puedan conocerlas y de cierta manera adaptarlas a su vida cotidiana.

Por último, se les cuestionara a los estudiantes a manera de reflexión las siguientes preguntas, las cuales deberán escribir en sus cuadernos: ¿De qué trató la historia?, ¿qué ocurría con la tortuga?, ¿de qué forma se podía tranquilizar la tortuga?, ¿qué emociones te transmite esta historia?, ¿has pasado por una situación así?, ¿has aplicado alguna de las formas de autorregularse que se mencionan en esta historia?, ¿te gustó esta actividad?, ¿por qué?. Cada uno de estos cuestionamientos deberán de comentarse de manera grupal como retroalimentación.

Los aspectos que se observarán durante la aplicación de la actividad serán los siguientes:

- La forma en la que recrean las situaciones que ocurren en la historia.
- Las reacciones que obtiene cada uno de ellos al estar escuchando la historia.
- Las opiniones que tienen al respecto en cuanto escuchan los cuestionamientos.

Producto: la evidencia que se obtendrá de esta actividad serán las preguntas contestadas en sus cuadernos acerca de la historia que fue narrada, con ello se evaluarán algunos aspectos escritos.

Evaluación: habrá cinco rubros a evaluar durante la aplicación de esta actividad, pero también sobre la reflexión y los comentarios que den los estudiantes, en estos aspectos se tomará en cuenta lo siguiente:

Comprensión del conflicto emocional: los estudiantes identifican cuál es el problema que está ocurriendo y la habilidad a mejorar en esta situación en la historia.

Reconocimiento de estrategias de autorregulación: los estudiantes reconocen algunas de las formas para autorregularse que se mencionan durante la historia.

Aplicación personal del conocimiento: los estudiantes reflexionan sobre los acontecimientos que escuchan en la historia y mencionan alguna situación por la que hayan pasado que reaccionaron de la misma forma.

Expresión de las emociones: los estudiantes tienen la capacidad de escribir algunas de las emociones que les transmitió esta historia.

Actitud positiva hacia la técnica: los estudiantes corresponden con la actividad, con ello mantienen una actitud positiva y con disposición para la práctica de las técnicas que se mencionan en la historia.

Los aprendizajes esperados que se piensan de esta actividad es que los estudiantes reflexionen sobre una historia ajena a ellos algunas formas de autorregularse, con ello, poder implementarlas en su vida diaria ante los acontecimientos que les ocurran.

Actividad 3: ¡Reconociendo lo positivo!

Objetivo: es que los estudiantes sean capaces de autoconocerse y reconocer sus fortalezas, así como las de sus demás compañeros para fomentar una mejor relación y con ello una buena resolución de conflictos.

Propósito: el propósito de esta actividad es la búsqueda de una mejor integración y unión grupal para que de esta manera los estudiantes tengan una armonía y con ello se fomente una mejor forma de resolución de problemas teniendo en cuenta la habilidad de autorregulación.

Temporalidad: el tiempo establecido para el desarrollo de esta actividad es de aproximadamente 1 hora.

Fecha de aplicación: miércoles 19 de marzo de 2025.

Responsable: la docente en formación.

Participantes: 23 estudiantes de un total de 29.

Materiales:

- Hojas en blanco.
- Hojas con la ficha a llenar.
- Lapiceros, lápices y plumones.

Intervención:

Al inicio de esta actividad se hablará de cómo es que afecta de manera positiva el elogiar las cosas buenas de los demás y cómo es que las buenas relaciones entre compañeros mantienen una buena armonía grupal. Se pedirá a los estudiantes que en media hoja en blanco contesten a las siguientes preguntas: ¿cómo soy?, ¿cuáles son mis mayores fortalezas? y ¿cuáles son mis áreas de oportunidad?, se pedirá que de manera voluntaria lo compartan.

Después, deberán juntarse en parejas para elaborar la actividad, la cual consta de escribir el nombre de su pareja en la ficha y escribir las mayores fortalezas que encuentra en su compañero de grupo, de esta forma ellos verán si conocen a sus compañeros o habría que convivir más para poder conocerlos mejor. También ayudará a establecer una mejor relación entre todos los estudiantes ya que de esta forma podrán ver más allá de lo que notan diariamente y de las personalidades de los demás.

Otra parte de esta actividad es hacerlo de forma grupal, donde los estudiantes tendrán que pegar una hoja en sus espaldas, se tomará un lapso de 15 minutos en donde deberán de escribir la mayoría de los estudiantes cosas positivas o fortalezas que encuentran en sus compañeros.

Por último, se comentarán algunos de los rasgos positivos o fortalezas que mencionaron sus otros compañeros si así lo desean y se responderá a los siguientes cuestionamientos de manera grupal:

1. ¿Qué sentiste al hacer la actividad?
2. ¿Qué te pareció?
3. ¿Creías que tus compañeros pensaban eso de ti? ¿por qué?

Durante el desarrollo de esta actividad se observarán ciertos aspectos en cuanto al comportamiento de los estudiantes como los siguientes:

- Las interacciones que ocurren durante el desarrollo de la actividad.
- El comportamiento de los estudiantes.
- La forma de expresarse de sus demás compañeros.
- La integración que surge durante el desarrollo de la actividad.

Producto: la evidencia que se obtendrá de acuerdo a la realización de esta actividad se divide en tres productos: una ficha por estudiante respondiendo a la pregunta ¿cómo soy?, una ficha por estudiante donde deberá escribir las fortalezas del compañero con el que se juntó y una hoja individual en donde los demás compañeros escribieron sus mayores fortalezas.

Evaluación: esta actividad se evaluará mediante 5 rubros que se describen a continuación.

Capacidad de autoconocimiento positivo: los estudiantes pueden identificar y reflexionar acerca de sus propias fortalezas.

Reconocimiento de las fortalezas de los otros: los estudiantes pueden analizar a los otros y con base en ello mencionar las fortalezas de sus demás compañeros de forma puntual.

Conciencia emocional ante la retroalimentación: los estudiantes demuestran y son capaces de verbalizar ciertas emociones que les provocan mediante la expresión de sus fortalezas por otras personas.

Regulación ante elogios: los estudiantes reaccionan de manera acertada ante esta actividad o de lo contrario se muestra desinteresado o con actitudes que afectan de manera negativa el desarrollo de esta actividad.

Fortalecimiento de vínculos: el estudiante muestra actitudes de disposición para poder mejorar las relaciones que tiene con sus demás compañeros al descubrir fortalezas y cualidades de los demás.

Los aprendizajes que se esperan obtener mediante el desarrollo de esta actividad son los siguientes: autoconocimiento mediante la reflexión por parte de cada estudiante, un mejoramiento de la unión grupal mediante las fortalezas de sus demás compañeros y una mejor integración para que de esta forma haya una mejor comunicación entre los estudiantes y con ello una mejora de la habilidad de autorregulación.

Actividad 4: Técnica de relajación “el globo”.

Objetivo: es fomentar en los estudiantes la relajación y respiración al momento de tener algún tipo de conflicto, con ello poder actuar de manera más acertada y pensando en una solución correcta y no impulsiva.

Propósito: el propósito con el que se mencionó esta actividad es que se promueva una nueva técnica de relajación a la hora de enfrentar un problema y tomar una decisión para que de esta forma sea la más adecuada para la resolución de conflictos.

Temporalidad: el tiempo establecido para la realización de esta actividad es de 30 minutos.

Fecha de aplicación: martes 25 de marzo de 2025.

Responsable: la docente en formación.

Participantes: 27 estudiantes de un total de 29.

Material:

- Un globo a manera de representación.
- Cuadernos de los estudiantes.

Intervención:

La actividad se iniciará con la pregunta detonadora ¿cómo te puedes controlar cuando tienes mucha emoción?, se escucharán las respuestas de los estudiantes y se partirá de cada una de las contestaciones.

Se mostrará un ejemplo con un globo de lo que se realizará más adelante pero no se especificará nada. Luego, se irá introduciendo a la conversación que les voy a dar unos pasos para poder regularse cuando sintamos demasiado sobre una emoción pero que para ello deben usar su imaginación. Se contarán cada uno de estos pasos con los estudiantes y después ellos deberán seguirlos de manera ordenada, lo harán repetidas veces hasta que lo logren de la forma esperada.

Para terminar, se les cuestionara a los estudiantes a manera de reflexión lo siguiente: ¿Qué sentiste al hacer cada uno de estos pasos?, ¿te tranquilizaste o te sentiste más estresado?, ¿en qué situaciones podríamos aplicar esta técnica? y ¿qué más podrías hacer para regular tus emociones?

Lo anterior se contestará en sus cuadernos y después a manera de plenaria en donde los estudiantes participen de manera voluntaria.

Algunos de los aspectos que se irán observando conforme a el desarrollo de esta actividad son los siguientes:

- Las formas de actuar durante la actividad.
- La manera en la que realizan la técnica de forma adecuada.
- Las respuestas que se van obteniendo ante cada uno de los cuestionamientos.

Producto: la evidencia que resulta de esta actividad son los siguientes cuestionamientos en el cuaderno: ¿Qué sentiste al hacer cada uno de estos pasos?,

¿te tranquilizaste o te sentiste más estresado?, ¿en qué situaciones podríamos aplicar esta técnica? y ¿qué más podrías hacer para regular tus emociones?

Evaluación:

Reconocimiento de las emociones propias: en donde cada uno de ellos identificará lo que sintieron en la realización de estos pasos.

Aplicación de la técnica: los estudiantes siguen las indicaciones de la forma adecuada y con el orden correcto.

Capacidad de identificar situaciones en las que puede aplicar esta técnica: los estudiantes pueden relacionar la técnica de regulación con situaciones que han pasado y pueden aplicar o lo han hecho.

Voluntad de autorregulación: los estudiantes mantienen la mejor disposición de realizar esta técnica para aprender algo nuevo y con el fin de mejorar su habilidad de autorregulación.

Reflexión otras formas de regularse: los estudiantes proponen alguna otra forma de regularse que ya hayan aplicado en alguna situación pasada.

Los aprendizajes esperados para esta actividad serían un mejor control en la forma de la toma de decisiones, que aprendan a relajarse antes de la resolución de un conflicto y que mediante esto puedan reflexionar el problema antes de hablar.

Actividad 5: ¿Qué harías tú?

Objetivo: que los estudiantes resuelvan diversas situaciones reales de la manera esperada y con base en el desarrollo de sus habilidades emocionales como la autorregulación.

Propósito: el propósito de esta actividad es que los estudiantes implementen muchas de los ejercicios anteriores para la reflexión de su toma de decisiones mediante situaciones ejemplo que podrían pasar de manera cotidiana en sus vidas

y así formar una comparación entre sus pensamientos y formas de actuar anteriores y las presentes.

Temporalidad: el tiempo establecido para el resultado de esta actividad es de alrededor de 30 minutos.

Fecha de aplicación: miércoles 02 de abril de 2025.

Responsable: la docente en formación.

Participantes: 27 estudiantes de un total de 29.

Material:

- Hojas para contestar.
- Lápiz.

Intervención:

Al inicio retomaré lo que se vio durante las sesiones pasadas, donde los estudiantes recordarán las emociones, las técnicas de relajación y respiración, además de las fortalezas de cada uno de ellos como parte de un entorno escolar. Se explicará la actividad a realizar, la cual consta de varias situaciones que fácilmente podrían ocurrirles a muchos de ellos en su vida cotidiana, en cada una de ellas hay 3 incisos, solo una opción es la adecuada para solucionar la circunstancia.

Luego, deberán responder a los planteamientos establecidos reflexionando cada una de estas situaciones de manera crítica y contestando que harían si estuvieran en el lugar de esa persona.

Por último, se comentarán las respuestas que hayan elegido y se cuestionará a los estudiantes si lo que hemos aprendido ayuda a la toma de decisiones ante problemas que ocurran en su vida diaria y en los lugares que frecuentan, en forma de conclusión analizaremos en conjunto si las respuestas obtenidas del grupo

fueron las más acertadas o ideales al momento de resolver una situación así en la vida real.

Algunos de los aspectos que se observarán durante el desarrollo de esta actividad son:

- Las respuestas que se den a los cuestionamientos por parte de los estudiantes.
- La interacción que se da con las respuestas.
- Los comentarios que se realicen a manera de reflexión.

Producto: la evidencia que se obtendrá de esta actividad es la hoja que será contestada con la opción que ellos creen más acertada de acuerdo a la situación que se presente en cada uno de los enunciados.

Evaluación:

Elección de la opción con base en autorregulación: los estudiantes tienen que elegir la opción adecuada demostrando su desarrollo en la habilidad de autorregulación.

Capacidad de reflexión crítica: los estudiantes pueden justificar sus respuestas y mencionar por qué creen que es la opción más adecuada.

Empatía en las situaciones ejemplo: los estudiantes pueden ponerse en el lugar de otro y encontrar la opción más indicada para la resolución de los conflictos.

Aplicación de estrategias previas: los estudiantes incluyen las actividades previas para la resolución y elección de la opción adecuada.

Los aprendizajes esperados de esta actividad es que los estudiantes relacionen las actividades anteriores y analicen situaciones a manera de ejemplo para tomar la opción que consideren más adecuada.

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

Batum y Yagmurlu (2007) describen el constructo multidimensional de la autorregulación en dos dimensiones: la emocional y la conductual que engloban variedad de estrategias. La autorregulación emocional se puede definir como aquellos procesos mediante los cuales, las personas ejercemos una influencia en las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos (Company, 2016; da Costa, Páez, Oriol, & Unzueta, 2014; Gross & Thompson, 2007). La autorregulación conductual engloba las habilidades para planificar y modular el comportamiento con un fin adaptativo (Gross & Thompson, 2007; Montroy et al., 2016). Lo anterior nos menciona la definición de las dos dimensiones que se toman de la autorregulación, sin embargo, de manera implícita también nos dice la importancia de lo que implica cada una de ellas, desde este contexto en el caso de los estudiantes es indispensable que conozcan lo que sienten y de qué manera es que lo canalizan además de las consecuencias que esto tiene ante las situaciones o las demás personas, por otro lado, también refiere al comportamiento que tiene cada uno de ellos y a invitarlos a la reflexión del mismo, ya que es muy importante que sean capaces de detenerse a ver si las acciones que están tomando son del todo correctas o no.

De acuerdo con el área de oportunidad identificada desde la observación se realizó un diagnóstico en el que los estudiantes hicieron visible el área a mejorar, debido a ello se pensaron e investigaron algunas actividades como parte de la estrategia que fueron planificadas para el desarrollo de la habilidad de autorregulación, estas fueron pensadas basándose en los gustos personales de los estudiantes, su contexto, sus formas de trabajo y sin duda en las adecuaciones necesarias para que de esta manera se llevará a cabo correctamente. A partir de ello, se accionó cada una de estas actividades para que los estudiantes continuarán con el proceso

de mejora, por último, se realizó una evaluación en cada una de ellas mediante una lista de cotejo con diversos parámetros previamente establecidos y en donde se puede observar si hubo alguna mejora o de lo contrario, un retroceso.

Como señala Marcelo (2006) la preocupación por el conocimiento como objeto de trabajo e indagación en la formación inicial del profesorado nos está conduciendo a cuestionarnos qué conocimiento es más relevante para aprender a enseñar, así como la manera en que organizamos los procesos de aprender a enseñar (p. 8). Con lo anterior quiero mencionar que cada uno de nosotros como docentes frente a un grupo conoce algunas de las áreas de mejora de los estudiantes, esto, sin duda se debe pulir para que de esta manera haya un cambio positivo en las intervenciones que se dan en el día a día en el aula.

La metodología en la que se basó este informe fue mediante el ciclo reflexivo de Smith, el cuál consta de 4 etapas: descripción, inspiración, confrontación y reconstrucción. Estas etapas se plasmaron en las 5 actividades que se implementaron en el grupo, con el fin de que se detallara en gran manera cada una de ellas y el impacto que obtuvieron los estudiantes a partir de su aplicación, también, y con base en los resultados se propuso analizar cada una para de esta manera observar si lo que se implementó fue de la manera correcta o si hay algunas áreas de mejora para las siguientes aplicaciones.

Estas actividades se basaron en el cumplimiento de los objetivos específicos establecidos con el fin del desarrollo de la habilidad de autorregulación en los estudiantes, de acuerdo con estos aspectos fueron analizadas y señaladas cada una de las acciones emprendidas y su repercusión en los objetivos previamente establecidos.

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

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta.

Se considera indispensable la identificación de dos aspectos relevantes de pertinencia y consistencia en las acciones implementadas, la cual se llevó a cabo en diversos aspectos, los cuales se mencionan de manera más puntual a continuación:

1. Diagnósticos.

Se hizo desde el principio con un diagnóstico realizado a los estudiantes del cuarto grado de primaria, en donde previamente se había establecido un área de oportunidad en la habilidad de la autorregulación, todo esto mediante la observación, después, fue cuando se realizó un diagnóstico escrito pensado en que en él fuera evidente el área a mejorar mediante las respuestas que daban los estudiantes, todo esto se llevó a cabo de manera grupal y siempre pensando en la mejora de los alumnos.

2. Características del contexto escolar.

Previamente y antes de pensar en cualquier tipo de actividad para aplicar con los estudiantes tuve que recabar información que afecta de forma directa o indirecta con el desarrollo de las actividades de intervención, estos datos incluyen la zona en la que está establecida la escuela, los horarios, el grupo como tal (número de estudiantes, sus intereses, rezago educativo, convivencia), el nivel socioeconómico de las familias, entre otros aspectos para que de esta forma las actividades que planteara tuvieran motivos y propósitos a cumplir, además de que estas no estuvieran fuera de lugar conforme a los datos recabados de su contexto escolar.

3. Características de los alumnos.

Cada uno de nosotros tenemos aulas diversas, el considerar este punto es relevante en la forma en que tomamos en cuenta las otras habilidades que tienen los estudiantes y el desarrollo en el que se encuentran, con ello implementar actividades adecuadas para ellos y sus características de manera individual, esto también va de la mano con la inclusión de todos los estudiantes en estas actividades.

4. Intereses de los estudiantes.

Para la elección e implementación de cada una de las actividades se tomó a los estudiantes como lo más importante, ya que cada una fueron planeadas para la mejora del área de oportunidad grupal, también, estas actividades fueron pensadas de acuerdo a lo que más les gusta o les llama la atención a los estudiantes, que en este caso es el dibujar, jugar y los cuentos. La mayor parte de las actividades incluyen un poco de estos tres aspectos con el fin de que se interesen en ellas los alumnos además de lo primordial, lo cual es la mejora de esta habilidad.

5. Plan de estudios vigente.

Otro aspecto imprescindible fue el estar informada y leer sobre lo que nos menciona el plan de estudios, lo que refiere acerca de esta habilidad y con ello encontrar la relación que se irá formando a lo que se está viviendo en el aula y con los alumnos con los cuales se quiere llegar a esta mejora.

6. Revisión de teóricos y metodologías.

Por último, considero que este punto también es de gran relevancia al momento de pensar en las acciones a implementar, ya que el leer información sobre la habilidad a mejorar, pero también detenernos a observar el proceso por el que están pasando los estudiantes nos dan una idea de lo que debe ser y hasta qué punto podemos llegar conforme a nuestros propósitos y competencias a desarrollar.

Cada uno de los puntos anteriores formaron parte importante para que las actividades tuvieran pertinencia y consistencia al momento de su implementación para la mejora de la habilidad ya mencionada.

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

Para lograr la planificación, acción e intervención de las estrategias establecidas a mejorar la habilidad de autorregulación se consideró lo que marca el actual plan de estudios (Nueva Escuela Mexicana), esto, con el fin de apegarnos a lo que se solicita y lo que se debe de lograr con los estudiantes.

Según la SEP (2023), la NEM es un proyecto educativo con enfoque crítico, humanista y comunitario para formar estudiantes con una visión integral, es decir, educar no solo para adquirir conocimientos y habilidades cognitivas sino también para: 1) conocerse, cuidarse y valorarse a sí mismos; 2) aprender acerca de cómo pensar y no en qué pensar; 3) ejercer el diálogo como base para relacionarse y convivir con los demás; 4) adquirir valores éticos y democráticos; y 5) colaborar e integrarse en comunidad para lograr la transformación social.

Lo cual, se entiende en fortalecer las áreas más allá de los conocimientos estructurados por la institución educativa, tomando en cuenta un enfoque crítico en donde los estudiantes sean capaces de reflexionar si las acciones que realizan son correctas o no, humanista, en el sentido de desarrollar cada una de las habilidades para el apoyo con otros y el pensar en las otras personas, también, se considera un enfoque comunitario en el que no solo deben actuar como seres individuales y pensando en lo que ellos creen correcto o no, sino todo lo contrario, el nutrirse de los conocimientos y opiniones de los otros para buscar siempre mejorar.

Aprender a regular la intensidad de las reacciones emocionales, con base en el contexto y la situación, ayuda a potencializar su función y a favorecer una sana convivencia; este es un proceso largo y continuo que requiere del

acompañamiento cercano del adulto significativo en NN pequeños y que durante la educación primaria se continúa favoreciendo a partir del acompañamiento, y al propiciar el autoconocimiento, la valoración así como la reflexión acerca de las respuestas que niñas y los niños vivencian cotidianamente (SEP, 2024, p.11).

Es importante que los estudiantes sean conscientes de todo lo que sienten y la manera en que lo proyectan, no solo para el aprendizaje sino para su vida cotidiana, por esta razón fue que se planificaron distintas actividades con el fin de favorecer esta habilidad, en las cuales la docente en formación actuó como una guía en el desarrollo y conocimiento de los alumnos, para que de esta forma ellos pudieran apropiarse el aprendizaje.

Estas actividades se basaron en un acompañamiento como se mencionó a manera de guía, con el fin de que los estudiantes fueran el centro del conocimiento en cuestiones como el autoconocimiento y también el conocer e identificar las fortalezas y áreas de oportunidad de las demás personas, la valoración de cada una de sus acciones haciéndolos cuestionarse y reflexionar si ellos al escuchar lo que hacían creían que era del todo correcto o si necesitaban mejorar,

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.

A lo largo de la ejecución del plan de acción se fueron fortaleciendo algunas de las competencias que marca el plan de estudios 2018, las cuales cumplen con lo que el perfil de egreso supone, las competencias genéricas implicadas en este proceso se mencionan a continuación:

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

Esta competencia se fue desarrollando conforme a que detecte mediante la observación el área de oportunidad con los estudiantes y con base en ello fue que se realizó la secuencia aplicada tomando en cuenta diversas cuestiones para su

efectividad, como lo son los intereses de los estudiantes, los materiales de apoyo y el contexto en el que se desenvuelven, todo esto de manera crítica y pensando siempre en ellos como centro del aprendizaje.

Trate de involucrar actividades en el marco de la estrategia que llamen mucho el interés de los estudiantes para que de esta manera resulte más ameno el aprendizaje y el desarrollo de la habilidad en cuestión.

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

Esta competencia se fortaleció a manera que cuando estamos enseñando somos un ejemplo para los estudiantes, si nosotros damos catedra de ser o comportarnos de tal forma, pero no ponemos el ejemplo los estudiantes no lo tomarán en cuenta y esto no generará el impacto buscado ni se cumplirá con los objetivos establecidos. También, a lo largo de esta intervención realice una búsqueda de información, sobre el por qué de cada una de las cuestiones que iban apareciendo, conforme a eso considero que hubo muchos aprendizajes de por medio más allá de lo que necesitaba saber para poner en práctica la estrategia propuesta.

- Colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.

Conforme lo que se obtuvo durante estas intervenciones considero que esta es la competencia más significativa y que se fue desarrollando en esta práctica debido a que este proyecto formó parte de un cambio positivo en los estudiantes sobre un área de mejora, esto fue con el fin de que los estudiantes aprendieran a autorregularse ante cualquier situación que les ocurra y con ello a favorecer todo tipo de relaciones que tengan y a la resolución de conflictos, esto, tiene un gran impacto de manera educativo ya que sin esta mejora podrían aparecer más rezagos en diversas áreas educativas pero también impacta de manera social al momento

de fortalecer esta educación socioemocional desarrollando una habilidad muy importante para aplicar con otros individuos.

Por otro lado, las competencias profesionales que se fortalecieron fueron las siguientes:

- 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.

Durante esta intervención realicé una búsqueda de información sobre el proceso cognitivo de los estudiantes de acuerdo con sus edades, basándome en ello, en las necesidades, características e intereses de los estudiantes fue que realicé la elección de la estrategia aplicada, también, cada una de las actividades partió de los conocimientos previos que tenían sobre los temas y la manera en la que cada uno de los estudiantes pensaba.

- Elabora diagnósticos de los intereses, motivaciones y necesidades formativas de los alumnos para organizar las actividades de aprendizaje, así como las adecuaciones curriculares y didácticas pertinentes.

Al realizar la observación del grupo en cuestión se llegó a la idea de plantear un diagnóstico en el que reflejaran el área de oportunidad a mejorar, esto siempre pensando en las necesidades de los estudiantes y en favorecer estas situaciones, por otro lado, puedo mencionar que cada una de las actividades en la estrategia planteada fue siempre buscando que fueran llamativas para los estudiantes y con base en sus intereses, ya que de esta manera se podía fomentar la motivación por realizar las actividades y aprender más sobre el tema y la habilidad a desarrollar.

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

En este caso en especial se buscó que los estudiantes favorecieran el desarrollo emocional principalmente con la mejora de esta habilidad, ya que las actividades que forman parte de la estrategia fueron diseñadas para ello, sin embargo, de manera secundaria también resultó en beneficio de su desarrollo intelectual en reflexionar y pensar de manera crítica todas las acciones que se realizaban y si eran del todo correctas o no, de manera social fomentó que los estudiantes mejoraran sus relaciones y la resolución de conflictos mediante estas estrategias y el aprender a regularse.

- Elabora propuestas para mejorar los resultados de su enseñanza y los aprendizajes de sus alumnos.

Con base en los resultados obtenidos de esta secuencia de enseñanza realice una propuesta de mejora con los aspectos que resultaron sobresalientes de la práctica educativa, con el fin de siempre ir en búsqueda de mejorar continuamente. Esto evaluándose desde los aprendizajes de los estudiantes, lo que se observó y también lo que se obtuvo de los productos solicitados.

- Usa los resultados de la investigación para profundizar en el conocimiento y los procesos de aprendizaje de sus alumnos.

Como lo mencione anteriormente, de estas intervenciones se obtuvieron resultados favorables, aunque también hubieron factores a considerar para la mejora, por lo que rescato estas situaciones para incorporarlas a mis conocimientos previos y los recientes con el fin de que en futuras ocasiones me queden de lección y con ello seguir formulando preguntas para investigar sobre ello, considero que este aprendizaje no se queda solo aquí y en esta práctica sino que va más allá de eso y de la información que conozco.

- Decide las estrategias pedagógicas para minimizar o eliminar las barreras para el aprendizaje y la participación asegurando una educación inclusiva.

Por último, durante la observación y el diagnóstico que tuvo lugar en el aula determiné una estrategia con diversas actividades a partir del conocimiento que tengo del grupo para que de esta forma se eliminará o disminuyera un porcentaje de una de las barreras que les impedía el fortalecer relaciones de compañerismo pero también el conocer y aprender ya que siempre era un constante conflicto, todo esto tomando en cuenta la participación de todos los estudiantes y también haciendo ajustes o adecuaciones para que pudiera ser accesible para todos los 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.

En este apartado se muestra cada una de las actividades que se implementaron a manera de secuencia, las cuales fueron establecidas con el fin de mejorar la habilidad de autorregulación en cada uno de ellos y que esta área de oportunidad fuera disminuyendo para una mejor convivencia escolar. Todo lo anterior se llevó a cabo en un grupo de cuarto año de primaria, en la escuela Lic. Benito Juárez.

La siguiente estrategia que se menciona consta de 5 actividades en las que participaron los estudiantes y la docente en formación como guía en el aprendizaje, desarrollo y mejoramiento del área de oportunidad. En la descripción detallada de cada una de estas actividades se incluye: nombre de la actividad, día en la que se llevó a cabo, propósito, competencias, materiales, descripción, duración, asistencia, la actividad desarrollada, respuestas de los estudiantes, resultados, evaluación y reflexión de los cuestionamientos establecidos.

3.4.1 Actividad 1 “¡La caja de las emociones! así soy cuando...”

Esta actividad trató a primera instancia del reconocimiento de las emociones que hay por parte de los estudiantes, su forma de sentir las, vivirlas y reaccionar ante cada una de ellas.

El propósito de esta actividad fue que los estudiantes reconozcan las emociones que sienten de manera cotidiana ante distintas situaciones por las que pasan, además de ser conscientes de cómo se plasman en cada uno de ellos, cuáles son los acontecimientos que les causan cada emoción y la manera en la que manejan o reaccionan ante cada una de ellas, con ello reflexionar si es la forma adecuada de sobrellevar y autorregularse.

Descripción:

La actividad se implementó el día lunes 03 de marzo de 2025 con un tiempo establecido de una hora y media, la cual se realizó de 8:00 a 9:30 am. Las personas que estuvieron presentes fueron 28 estudiantes de 29, la docente titular y la docente en formación. El horario establecido para esta actividad fue elegido para que de esta forma hubiera una mayor atención y concentración al momento de llevarla a cabo.

Los materiales que se utilizaron para el desarrollo de la actividad fueron los siguientes: imágenes de emojis con las emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, asco y sorpresa), hoja en la que van a trabajar los alumnos y plantillas con los emojis para los estudiantes. (Anexo 14)

Para comenzar les pregunté a los estudiantes como se encontraban ese día a lo que me contestaron que bien en su mayoría. Después, comencé la sesión rescatando algunos conocimientos previos mediante diversos cuestionamientos a los estudiantes.

DF: Hoy vamos a hablar de un tema interesante, hablaremos de las emociones.

A1: ¿Sobre qué maestra?

DF: Ustedes díganme, ¿sobre qué les dije?

Todos: Sobre las emociones.

DF: ¿Qué emociones conoces?

A1: Miedo, ansiedad.

A2: Enojo, asco, felicidad, amor.

A3: ¡Como las de intensamente!

A4: ¿Cómo se llama cuando recuerdas algo y te da tristeza?

DF: Ustedes díganme.

A1: Nostalgia.

DF: Perfecto, ahora miren.

Procedo a mostrarles distintas imágenes de emojis, en los cuales se miraban las emociones tales como: alegría, tristeza, enojo, sorpresa, asco y miedo. Con el fin de que los estudiantes identifiquen todas las emociones mediante las ilustraciones correspondientes a cada una de ellas.

DF: Si te muestro esta imagen, ¿qué emoción es?

Todos: Sorprendido, sorpresa.

DF: Si te muestro esta otra...

Todos: Asco.

DF: Esta otra...

Todos: Feliz.

DF: Tiene otro nombre...

Todos: Alegría.

DF: Si yo te muestro esta otra...

Todos: Tristeza

DF: Está más...

Todos: Sorpresa.

DF: Esta no es sorpresa, entonces, ¿cuál es?

Todos: ¡Miedo!

DF: Por último, esta imagen ¿qué emoción es?

A1: Furia.

A2: Enojo.

DF: ¡Muy bien! es enojo. Ya veo que sí conocen las emociones, ahora les explicaré la actividad que vamos a hacer. Yo te voy a entregar cada paquete de hojas en el que vienen tres. En las hojas vienen varias tablas con diferentes emociones, en cada tabla dice al principio “así soy cuando...” y tendrás que poner como te ves cuando sientes cada una de las emociones que están en la tabla.

DF: Por ejemplo (procedo a mostrar nuevamente los emojis), ¿qué emoción es esta?

Todos: Alegría.

DF: Muy bien, pero, yo no me veo así cuando estoy alegre ¿verdad?

Todos: No.

DF: Entonces lo que vas a dibujar ahí es como te ves tú cuando estás sintiendo cada una de esas emociones, cada uno de ustedes.

DF: Ahora, en el siguiente apartado dice: “lo que me hace sentir enojo es...”.
¿Alguien me puede decir una situación que los haga sentir enojo?

A1: Cuando voy a jugar Xbox y mi hermano me lo quita.

DF: Bien, esa podría ser una. ¿Alguien más?

A2: Que me agarren mis cosas.

DF: Correcto, esa podría ser otra más.

A3: Que me molesten.

DF: Ahora, ¿qué cosas me hacen sentir triste?

A1: Cuando pierdo un partido.

A2: Cuando me ignoran.

A3: Cuando me dicen cosas feas.

DF: Esas podrían ser varias opciones, tienes que escribir mínimo 4 de cada emoción. Por último, dice ¿qué hago para manejar regular esta emoción?, ahí vas a escribir la manera en la que te tranquilizas, controlas o regulas ante cada emoción que sientas. ¿Entendieron?

Todos: Si.

DF: Te paso las hojas para que comiences la actividad.

Ya terminada la actividad les di la siguiente indicación, la cual consiste en que tendrán que recortar la plantilla de emojis que se les dio, después, de manera voluntaria irán mencionando las situaciones que escribieron sin mencionar a qué emoción le pertenece ese acontecimiento, los demás estudiantes deberán mostrar la emoción que sentirán ante esa situación, la cual estará plasmada por el emoji.

DF: ¿Quién me dice una situación?

A1: Que me regalen cosas.

DF: Muy bien, veo alegría en algunos y sorpresa en otros. Siguiendo...

A2: Cuando algo huele mal.

Docente titular: También podría ser cuando destapamos algo del refrigerador y huele mal.

DF: Muy bien, ¿qué emoción le darías a esa situación?

A1: Yo enojo y asco. Enojo porque ¿por qué no lo sacaron del refri? y asco porque guacala.

A2: Otra sería que nos ignoren.

A3: Hay dos emociones ahí maestra.

DF: ¿Cuáles serían?

A1: Tristeza y enojado.

A2: Tristeza.

A3: Enojado.

Se mencionaron algunos de ejemplos de otras situaciones planteadas por los estudiantes en donde fueron identificando la emoción que causaba cada una de ellas y entre los mismos estudiantes comparaban lo que sentían.

Por último, comentamos a manera de plenaria las respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué sintieron al realizar esta actividad? y ¿cómo podemos manejar cada una de estas emociones?

DF: Bueno, ya vimos que pudieron identificar las emociones al principio, también las situaciones que los hacen sentir cada una de estas emociones, pero, ¿cómo podemos manejar cada emoción?

A1: Yo trato de respirar.

A2: Yo trato de relajarme.

A3: Yo cierro los ojos y respiro.

DF: Muy bien, esas son algunas formas de poder regular nuestras emociones.

A1: Yo no me puedo tranquilizar, más cuando estoy enojado.

A2: Yo estoy igual, cuando me enojo a veces hasta golpeo cosas, como a una almohada.

A3: Yo a veces lloro mucho.

A4: Yo hago muecas.

DF: Hay que recordar que debemos aprender a tranquilizarnos de las maneras correctas, recuerden que en ocasiones podemos afectar a los demás con nuestros comportamientos solo porque nos pasó algo que no nos hizo sentir tan bien, pero las demás personas no tienen la culpa, y aunque así fuera debemos aprender técnicas para calmarnos. En estos días estaremos viendo algunas de ellas, ¿les interesa conocerlas?

Todos: Si.

DF: Bueno, ahora les voy a preguntar, ¿qué sentiste al realizar esta actividad?

Todos: Bien.

A1: Yo me sentí bien, porque pensé en muchas cosas que me hacen sentir bien o mal y que no sabía.

A2: Yo también maestra.

A3: A mí también me gusto porque nos va a enseñar como tranquilizarnos cuando estamos enojados, tristes o felices también.

DF: Me da mucho gusto que les haya gustado y también que se interesen por conocer más.

La evaluación se dio mediante una lista de cotejo en la que se incluyeron 5 parámetros, los cuales son: conciencia emocional, expresión emocional, identificación de desencadenantes, estrategias de afrontamiento y coherencia y profundidad en las respuestas, todo lo anterior con el fin de favorecer a los aprendizajes esperados que son la identificación de las emociones, su representación y reflexión sobre su forma de actuar y si es la adecuada o no. (Anexo 15)

Inspiración:

La práctica e intervención de la actividad “¡La caja de las emociones! así soy cuando...” Se centró en darle una imagen a la emoción, además de la identificación de situaciones que las provocan y su forma de actuar ante ellas. Para esta actividad fue importante plasmar las emociones mediante una representación que los mismos estudiantes pudieran otorgarle para que de esta manera se facilitara el proceso de comprensión y asimilación de cada una de ellas.

No se trata de ver por ver, o sólo usar la imagen como producto decorativo, sino de utilizar las ilustraciones como estrategia pedagógica y didáctica para mejorar y facilitar el proceso de enseñanza y aprendizaje en el interior del aula (Rigo, 2014. p.2).

Lo anterior nos menciona la importancia que hay en el uso de las imágenes para la representación, tal cual se realizó en esta actividad y que de esta forma los estudiantes encontrarán una relación entre ellas con las emociones.

Según Daniel Goleman "la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones." (1995). Con ello, se busca que las personas que tengan o deseen desarrollar la habilidad de autorregulación puedan reconocer las emociones desde una primera instancia para después poder identificar las de las demás personas para que de esta manera puedan formarse buenas relaciones entre los individuos.

Confrontación:

Con base en lo anterior y con la información teórica revisada considero que la actividad implementada en el aula se llevó a cabo de una manera agradable, en donde los recursos visuales como lo fueron los emojis en grande en forma de letreros y las plantillas que se les brindaron a cada uno de los estudiantes fue significativo para ellos y para darle un sentido y una imagen a la emoción que se les presentaba, con ello y su identificación, los estudiantes fueron encontrando una relación entre ellas y así un mejor conocimiento acerca de lo que sienten y las situaciones en donde interviene cada una de ellas. Pienso que la actividad se aplicó y desarrolló de la manera adecuada y que hubo una respuesta acertada por parte de los alumnos, aunque sin duda hubieron algunos aspectos a mejorar en la intervención.

Reconstrucción:

Considero que la actividad planteada me ayudó a iniciar la secuencia de una manera nutritiva de las ideas previas de cada uno de los estudiantes, en ella pudieron relacionar cada una de las emociones establecidas con una imagen, después de eso, identificaron cada una en la manera en la que ellos reaccionan

apropiándose de la emoción, recordando aquellas situaciones que les causan el sentir cada una de ellas y reflexionar la forma en la que la sobrellevan.

A lo largo de la aplicación de la actividad se presentaron algunos imprevistos y distracciones de parte de los estudiantes, por lo que el manejo de los tiempos se alargó un poco más de lo esperado, este es un hecho que podría cambiar en la siguiente ocasión teniendo así un mejor uso de los elementos para que de esta forma se llevará de una manera más adecuada. También puedo rescatar de esta actividad que en algunas ocasiones los estudiantes se encontraban ansiosos por participar, por lo que querían hablar todos al mismo tiempo, esto fue manejado de la mejor manera, sin embargo, pienso que podría haber una mejora en este aspecto.

Como tal hubieron distintas áreas de oportunidad a mejorar, pero también aspectos buenos y gratificantes que ayudaron a la comprensión de los estudiantes al momento del desarrollo de la actividad.

3.4.2 Actividad 2 “Técnica de regulación: la tortuga”

Esta actividad constó de fomentar en los estudiantes una manera diferente de gestionar sus emociones mediante una historia de cuento sobre una tortuga, la cual favorece en el control de su respiración en algunos momentos de la historia y con ello poder autorregular sus impulsos de una manera más acertada.

El propósito de esta actividad es que, mediante un cuento, que es algo que les interesa a los estudiantes se vean reflejados y reflexionen ante los hechos que son narrados, a partir de ello, identifiquen la técnica de regulación que les menciona para realizarla, tal vez no de una manera literal pero sí que les ayude a mantenerse tranquilos en una situación inesperada.

Descripción:

Esta actividad se puso en práctica el día jueves 13 de marzo de 2025 con una duración de 30 minutos y se aplicó después del recreo, en el horario de 11:00 a 11:30, fue elegido de esta forma ya que es cuando los estudiantes se encuentran

un poco más dispersos, distraídos y con más energía que con la que normalmente llegan a la escuela. Las personas presentes en la aplicación de la actividad fueron 24 de 29 estudiantes, la maestra titular y la docente en formación a cargo de la actividad.

Para esta actividad se hicieron uso de varios materiales como lo fueron algunos elementos de la historia que se les fue narrando a los estudiantes para que de esta manera fuera un poco más fácil y significativa su comprensión, también se usó la libreta de los estudiantes. (Anexo 16)

Comencé la actividad mencionando a los estudiantes que ese día íbamos a escuchar un cuento en donde podían aprender mucho pero que tenían que prestar mucha atención...

DF: ¿Recuerdas lo que vimos sobre las emociones?

A1: Sí maestra, son 6.

A2: También vimos cómo reaccionamos cuando estamos alegres, tristes, enojados...

DF: Muy bien, el día de hoy vamos a ver cómo regulamos lo que sentimos. Tú me dijiste la sesión pasada tu manera de reaccionar ante cada una de las emociones, pero no sabemos si es la forma adecuada o no, hoy veremos cómo reacciona una tortuguita cuando le pasan cosas inesperadas, elegí un cuento para ti porque sé que te gustan mucho. ¿Quieren conocer la historia?

Todos: Si.

Continúe la sesión leyéndoles el cuento a los estudiantes, previamente les mencioné que después íbamos a recrear algunas de las acciones que toma la tortuga para autorregularse durante la lectura de la historia y al final de ella.

Mientras iba leyendo la historia les permití a los estudiantes hacer algunos comentarios sobre lo que pensaban acerca de las acciones que tomaba la tortuga y algunos de los comentarios rescatados fueron los siguientes:

DF: La tortuguita se enfadaba, se ponía de mal genio y no demoraba en pelearse e insultar a sus compañeros...

A1: La tortuguita hace lo mismo que yo cuando me enojo.

DF: Y, poco a poco, se iba quedando sola, debido a la agresividad mostrada por la tortuguita.

A1: Pobrecita, por siempre estar enojada ya no la querían.

DF: No podía tener el control sobre sus acciones cuando se molestaba por situaciones tontas y tampoco sabía cómo resolver el problema.

A1: Yo les hubiera dicho que esas cosas me molestaban.

DF: Cuando yo me meto en mi caparazón, me pongo a pensar en 3 cosas, primero alto, luego respiro profundo todas las veces que sea necesario, y tercero, me pregunto a mí misma: ¿cuál es el problema?

A1: A lo mejor nosotros también podemos ser como la tortuga y respirar mucho para calmarnos.

Después de comentar un poco sobre el cuento y la trama de la historia los estudiantes reflexionaron sobre la forma de actuar de la tortuga cuando antes se enojaba y ahora que se tomaba el tiempo de respirar y regular sus emociones antes de tomar cualquier decisión. A continuación, se muestran algunas respuestas que los estudiantes dieron a los cuestionamientos:

DF: ¿Qué ocurría con la tortuga?

A1: Se enojaba y no sabía qué hacer.

A2: Se quedó sin amigos porque a todos los trataba mal.

DF: Muy bien, ella se sentía mal y por eso trataba mal a los demás, ¿verdad?

Todos: Si.

DF: ¿Y qué podía hacer para autorregular todo lo que sentía?

A1: Metiéndose a su caparazón.

A2: Respirando.

DF: Así es, ella se metía a su caparazón y respiraba para preguntarse qué debía hacer, eso todos lo podemos hacer antes de tomar una decisión, ¿verdad?.

Todos: Si.

DF: Ahora, cuando te conté este cuento, ¿qué sentiste?

A1: Yo tristeza por la tortuguita.

A2: Yo me sentí sorprendida, porque sí pudo cambiar y no perder a sus amigos.

A3: Yo triste porque ella no sabía qué hacer para no enojarse tanto.

DF: Muy bien, todas esas emociones son válidas. Por último, ¿Has aplicado alguna de estas formas para autorregularte?

A1: Yo no.

A2: Yo sí maestra, eso de respirar.

DF: Bueno, a partir de esta historia podemos conocer una nueva forma de autorregularnos cuando nos pase una situación que no esperamos y así aplicarla para no tener conflictos. ¿Les gusta esta forma de autorregularse?

Todos: Si.

DF: ¿Por qué?

A1: Porque podemos calmarnos sin gritar o pegar.

A2: Porque así no decimos cosas que no queremos.

A3: Porque así no hago sentir mal a nadie.

DF: Muy bien, todo lo que dicen es muy importante y me da gusto que les haya gustado, también que piensen en aplicarla cuando les pase una situación así, es importante pensar en nosotros, pero también en cómo afectan nuestros comentarios a las demás personas.

Con esos comentarios reflexivos concluyó la sesión de esta secuencia de actividades, a los estudiantes les llamó la atención el conocer sobre esta historia y también relacionarla con los acontecimientos que les pueden ocurrir en su día a día.

La evaluación de esta actividad se registró mediante una lista de cotejo en donde se obtuvieron 5 rubros a calificar, los cuales son: comprensión del conflicto emocional, reconocimiento de estrategias de autorregulación, aplicación personal del conocimiento, expresión de las emociones y actitud positiva hacia la técnica. (Anexo 17)

Inspiración:

Farkas (2021) señala que los cuentos infantiles "aportan al desarrollo de la personalidad del niño, promoviendo una autoestima más positiva y mejores habilidades de autorregulación".

La actividad anterior se basó en uno de sus mayores intereses de forma grupal que son: los cuentos; como lo menciona el autor Farkas la lectura de los cuentos provoca en los estudiantes el desarrollo de diversas formas de actuar y

pensar mejorando la habilidad de autorregulación y tomando en cuenta lo que pasa en cada una de las historias.

Los cuentos son una forma efectiva de promover el desarrollo emocional ya que, a través de la diversidad de personajes en los cuentos infantiles, garantizan una variedad de escenarios diferentes, lo que lleva a un razonamiento más profundo en los niños. Cuando los protagonistas tienen problemas, los más pequeños proponen soluciones a la historia y luego las usan como ejemplo si se encuentran en una situación similar (Murcia, 2021).

Con base en lo anterior, puedo mencionar que la lectura de los cuentos provoca en los estudiantes el desarrollo de diversas formas de actuar y pensar mejorando la habilidad de autorregulación y poniéndose en el lugar de la persona de la historia y la manera de reaccionar ante diversas situaciones, lo cual es hecho de manera reflexiva en los niños.

Los cuentos infantiles permiten hacer "entrenamiento emocional". Varias emociones aparecen en este tipo de historias, y los niños se sienten atraídos por estas experiencias emocionales, pero la distancia les permite sentir sin riesgo. Por empatía, sienten al personaje y se integran imaginativamente a la experiencia, que les servirá de apoyo para interpretar el mundo que les rodea y su propio mundo interior (Ibarrola, 2003).

Lo cual es indispensable para los estudiantes y para su crecimiento emocional, ya que los cuentos tratan de cosas que les pueden ocurrir en la vida cotidiana, pero son explicados mediante la imagen de seres o cosas ficticias, aun así, los niños las transportan mediante su imaginación y son capaces de darles un sentido.

Esta actividad utilizada en el mejoramiento de la habilidad de autorregulación fue llamativa para los estudiantes, ya que de esta manera podían relacionar lo que pasaba en el cuento con aspectos que pasan en la vida de cada uno de ellos y de ahí tomar las lecciones para aprender y reflexionar sobre ello.

Confrontación:

A partir de lo anterior y analizando el cómo se fue desarrollando la sesión considero que la lectura de cuentos y la reflexión de los mismos es un medio por el cuál podemos tratar diversos temas que queremos mejorar, en este caso trató sobre la habilidad de autorregulación, pero en sí, puede desencadenar muchos temas más.

Pienso que esta actividad contribuyó en gran manera a los estudiantes con ayuda de su imaginación a observar desde una tercera persona la manera en la que pueden actuar ante diversos hechos y también a pensar y razonar cada una de las acciones que tomaba el personaje principal desde la perspectiva de cada uno y mencionar si lo que estaban realizando era una acción pensada y basada en autorregularse o si era todo lo contrario.

Reconstrucción:

Durante el desarrollo de esta actividad percibí que los estudiantes se mostraron atentos y centrados en la intriga de saber qué más ocurría, también, estaban interesados en conocer más. Considero que esta actividad fue significativa para visualizar que todas las acciones que lleguen a realizar tienen sus consecuencias y lo que pasaría ante diversos comportamientos en caso de que los llegaran a tener.

Hubo algunos aspectos que sin duda podría tener en cuenta para la reconstrucción de esta actividad, como lo son las imágenes que se muestran de la historia, tal vez sería de ayuda el representar toda la historia con imágenes que les dieran ese sentido, para que de esta forma los estudiantes estuvieran aún más centrados en lo que pasaba.

Otro aspecto a mejorar es el dejar claras las dudas que surgían, ya que en algunos cuestionamientos los deje que entre ellos mismos se respondieran y reflexionaran al respecto, pero al final no llegábamos a una conclusión concisa, con

esto pretendía la unión y comunicación de manera grupal para que sacaran sus conclusiones y resultó hasta cierto punto, sin embargo, puede mejorar en otras ocasiones.

3.4.3 Actividad 3 “Reconociendo lo positivo”

Esta actividad se basó en formar una mejor integración grupal, ya que me di cuenta que para mejorar la habilidad de autorregulación también había que considerar la manera en la que entre ellos mismos conviven y con ello, que pueda haber una mejor comunicación grupal y por lo tanto una unión entre compañeros.

El propósito de esta actividad es que los estudiantes reconozcan sus propias capacidades además de las de sus otros compañeros y reconozcan sus fortalezas, para que de esta manera haya una mejor armonía y unión de manera grupal y de esta forma encuentren una mejor resolución de conflictos basándose en la habilidad en desarrollo de autorregulación.

Descripción:

La actividad se realizó el día miércoles 19 de marzo de 2025 con duración de una hora y media, la cual fue tomada en el horario de 8:00 a 9:00 am. Estuvieron presentes 24 estudiantes de 29 que son en total, también estuvo la docente titular y la docente en formación que fue encargada de esta actividad. El horario elegido para esta actividad fue a las primeras horas de llegada con el propósito de que hubiera una mejor recepción por parte de los estudiantes.

Para el desarrollo de esta actividad se utilizaron como materiales hojas blancas, lapiceros, cinta y hojas de trabajo en las que van a escribir.

Comencé la sesión saludando a los estudiantes y preguntando como se encontraban ya que es lo que suelo hacer diariamente, después de hablar con ellos fue que inicie con el principio de la actividad. Como en todas las actividades de la secuencia empecé cuestionando a los estudiantes para que de esta forma me

dijeran sus primeras ideas acerca de lo que íbamos a hablar, tal como se muestra a continuación.

DF: Hoy vamos a realizar otra actividad.

A1: ¿Sobre qué maestra?

DF: Hoy hablaremos acerca de cómo somos nosotros y de ver si nos conocemos a nosotros mismos, ¿ustedes creen que se conocen o no?

Todos: Si.

A1: Yo pienso que sí.

A2: Yo también.

DF: Yo creo que todos conocemos como somos, tanto nuestras cosas buenas como las malas, ¿no creen?

Todos: Si.

DF: Tus fortalezas, a ver ¿quién sabe qué es una fortaleza?

A1: Una fuerza.

DF: Puede ser, mira, las fortalezas son las cosas más sobresalientes de ti, lo que se te da hacer sin tanto esfuerzo. ¿Alguien me puede decir una fortaleza que tenga?

A1: Yo soy bueno para jugar fútbol y voleibol.

A2: Yo soy bueno en karate.

A3: Yo soy bueno en la bici.

DF: Muy bien, mira, primero vamos a hacer una actividad de manera individual, te voy a dar una hoja y vas a poner las preguntas: ¿cómo soy?,

después pondrás tus fortalezas y tus áreas de oportunidad. ¿Qué piensas que es un área de oportunidad?

A1: ¿Oportunidades?

DF: No es así, un área de oportunidad es algo en lo que te hace falta mejorar. Un ejemplo podría ser mi fortaleza es que soy muy inteligente pero mi área de oportunidad es que platico mucho en clase y por eso no entregó trabajos. ¿Entendieron?

Todos: Si.

Se dio el tiempo necesario para la realización de la primera parte de la sesión la cual es de manera individual, durante este lapso de tiempo surgieron algunas dudas, sin embargo, fueron repetitivas y sin tanta relevancia. (Anexo 18)

DF: Perfecto, que bueno que ya terminaron. ¿Alguien me quiere decir alguna fortaleza que haya escrito?

A1: Ser bueno en handball.

A2: Soy buena cocinando y en matemáticas.

A3: Tengo muy buena memoria.

A4: Soy bueno corriendo.

DF: Ahora, ¿alguien me dice algún área de oportunidad?

A1: Tengo que mejorar mi ortografía.

A2: Ser menos platicona.

A3: Controlar más lo que siento.

DF: Me da gusto que sepan identificar sus áreas de oportunidad y que también quieran aprender a controlar sus emociones. ¿Alguien más puso algo sobre ese tema?

A1: Yo puse que soy muy enojona.

A2: Yo puse mejorar mi enojo, porque no lo controlo.

DF: ¿Quién más no lo controla?

A1: Yo.

A2: Yo.

A3: ¡Ay! yo creo que todos maestra.

A4: Yo lo controlo pegándole a una almohada.

DF: Mmm... Tendríamos que ver si es la manera correcta de aprendernos a regular, ¿ustedes creen que es lo mejor hacer eso?

Todos: No.

DF: Vamos a estar trabajando esto durante varios días y vamos a ir aprendiendo poco a poco así que no se preocupen.

Procedo a explicar la siguiente actividad, la cual se realizó en parejas, esta consiste en que los estudiantes debían juntarse con el compañero de su elección y escribir en las hojas proporcionadas el nombre de su compañero y sus mayores fortalezas. Se recordó lo que son las fortalezas con ayuda de comentarios de los estudiantes.

Al terminar la actividad todos los estudiantes pasaron con sus parejas para decir sus fortalezas, los demás estudiantes escucharon atentamente, algunos de los comentarios que hicieron fueron los siguientes:

A1: Karla, tienes muy bonita letra, sabes dibujar bien y eres muy chistosa.

A2: Sara, eres buena en natación, buena amiga y graciosa.

A3: Mónica, eres bonita, amigable y tienes muy bonita letra.

A4: Carlos, eres bueno en deporte y en matemáticas.

A5: Jahaziel, eres muy amigable, es muy chistoso y bueno en matemáticas.

A6: Es buena para hacer trabajos, es muy amigable.

A7: Eres muy chistoso porque a todos nos hace reír mucho.

A8: Zoé es muy buena en el deporte, más en básquetbol.

DF: Me da mucho gusto que conozcan a sus compañeros y que puedan decir las fortalezas que ven en los demás, eso es muy importante, ¿sabes por qué es muy importante?

A1: No.

A2: Yo si maestra, si conocemos a los demás podemos ayudarnos entre todos.

DF: Correcto, si nos conocemos podemos apoyarnos, pero también es agradable reconocer las cosas buenas de los demás y que ellos reconozcan las cosas buenas de nosotros. ¿No creen?

Todos: Si.

DF: Perfecto, ahora haremos una última actividad, esta se hará de forma grupal.

Se explicó la última actividad a realizar, la cual consta de pegar una hoja de libreta en la espalda de cada uno de los estudiantes, después se les dará un tiempo

estimado para que entre todos escriban alguna fortaleza que ven en sus compañeros con el fin de que todos escriban en todas las hojas o en la mayor cantidad posible. Después de la explicación se les dio tiempo a los estudiantes de que realizaran la actividad, la docente en formación actuó como moderadora y guía en la realización de la actividad.

Al terminar la actividad cada uno de los alumnos contaron las cosas escritas que tenían, como era de esperarse no escribieron en las hojas de todos los compañeros, sin embargo, llenaron sus hojas con muchas fortalezas. Después de que se comentaron las cosas escritas, se dio la indicación de que cada estudiante dijera una de las fortalezas, la que más les haya gustado que mencionan los demás de ellos y con ello formar una especie de nube de palabras en el pizarrón. Algunas de las palabras que mencionaron fueron las siguientes:

A1: Eres muy amigable.

A2: Inteligente.

A3: Eres muy bueno en educación física.

A4: Eres buena amiga.

A5: ¡Ese te lo puse yo!

A6: Buena onda.

A7: Chistosa.

A8: A mí me pusieron que soy bien bueno en el fut.

DF: Claro que lo eres, al igual que las fortalezas de tus demás compañeros.

Todos los estudiantes fueron mencionando las fortalezas que les dijeron sus demás compañeros, al terminar leímos en conjunto todas las fortalezas que

escribimos en el pizarrón para que de esta forma pudieran hacer una reflexión sobre la actividad, en la cual se mencionó lo siguiente:

DF: Entonces observa, cada una de esas cosas son lo que los demás piensan de ti, a veces nosotros pensamos que no nos llevamos bien o que hay cosas que no nos gustan de los demás y está bien, no tenemos que ser todos iguales, pero hay cosas que nos complementan. ¿Cómo te sentiste cuando leíste todos los comentarios que te pusieron?

A1: Feliz, porque me pusieron cosas bonitas.

A2: Bien de que los demás pensaran cosas buenas de mí.

A3: Feliz, porque me escribieron cosas bonitas.

DF: Muy bien, mira a veces nosotros estando en un grupo y viéndonos todos los días se nos olvida decir cosas buenas del otro y decimos todo lo contrario, ¿por qué crees que a veces se te hace más fácil decir cosas malas que cosas buenas de los demás?

A1: Porque me da pena decirlo.

A2: Porque como nos vemos diario a veces nos fastidiamos de los demás y a veces traemos mucho enojo que no podemos sacar en nuestras casas.

DF: Si, a veces tenemos problemas en nuestra casa que no sacamos y que venimos a sacar aquí, ¿verdad?

Todos: Si.

DF: Por ejemplo, si yo tengo un problema en mi casa por lo que ando muy enojada y llega Karlita y me hace un comentario que no me gusta, entonces yo exploto con ella, primero debo analizar ¿qué estoy sintiendo? y ¿yo con quién estoy enojada?, no te digo que limites tu emoción, pero tampoco se vale desquitarnos con los demás.

DF: ¿Tu pensabas que los demás tenían esa percepción de ti?

Todos: No

DF: ¿Por qué?

A1: Porque a veces nos llevamos mal.

A2: Porque no interactuamos y pensamos que los demás piensan o dicen cosas malas de mi.

DF: ¿Te gusto saber que piensan de ti?

Todos: Si.

DF: ¿Te sentiste bien con la actividad?

Todos: Si.

Con estos últimos comentarios se concluyó la actividad número 3 de la secuencia establecida con el fin de la mejora de la habilidad de autorregulación.

Esta actividad fue evaluada mediante una lista de cotejo en la que se evaluarán 5 aspectos, los cuales son: capacidad de autoconocimiento, reconocimiento de las fortalezas de los otros, conciencia emocional, regulación de elogios y fortalecimiento de vínculos con sus demás compañeros. Lo anterior, para favorecer a el aprendizaje esperado que es el autoconocimiento, mejoramiento de la unión e integración grupal y que a su vez esto beneficie a la comunicación, resolución de problemas y a la habilidad de autorregulación. (Anexo 19)

Inspiración:

La actividad de reconociendo lo positivo se enfocó en mejorar la convivencia y la unión de los estudiantes mediante reconocer las fortalezas y cosas positivas de los otros y con ello beneficiar la habilidad de autorregulación en la resolución de problemas.

“Toda función en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces: primero, en el nivel social, y después, en el nivel individual” (Vygotsky, 1934). Lo anterior nos menciona que para que el niño tenga un desarrollo sobre alguna habilidad primero la tiene que reconocer en los demás, ya que es algo que le puede resultar más fácil y después identificarla en el mismo.

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)

Los estudiantes deben de conocerse a sí mismos, pero también saber que dentro de todo lo que piensan no es la verdad absoluta, así como su forma de actuar ante distintas situaciones, por ello es de gran relevancia que los estudiantes reconozcan a los demás y respeten las opiniones y acciones que pueden llegar a tomar.

Díaz Aguado (2006) señala que “la eficacia del aprendizaje cooperativo en la disminución de la exclusión y la violencia está comprobada, ya que la convivencia escolar en el aula mejora de forma notable”.

Con base en ello se buscaba que la actividad fuera para la unión y el mejoramiento de las relaciones collares y con ello favorecer la no violencia que se desencadena a través de un nulo uso de la habilidad de autorregulación por parte de los alumnos, lo cual es lo primordial.

Confrontación:

Con base en la revisión teórica y la práctica que se llevó a cabo me parece que la actividad fue gratificante para los estudiantes ya que había relaciones de

compañerismo e incluso de amistad, como en todas las aulas, sin embargo, estas mismas estaban formadas en pequeños grupos por lo que no se percibía ni había una armonía grupal. Note que al realizar esta actividad en que los estudiantes fueron los protagonistas de la misma les resultó interesante y hasta divertido el pensar en sus propias fortalezas, pero también en las de los otros, por lo que esta actividad fue relevante para ellos y en donde pudieron pensar en los demás y de cierta forma hacerlos sentir bien con lo que les decían. Observé comentarios de los estudiantes al finalizar la actividad en donde mencionaban que les había gustado mucho y que deberían de hacer más cosas juntos, lo cual fue llamativo para mi ya que no había escuchado este tipo de comentarios anteriormente. Algo que tal vez no fue tan adecuado fueron los tiempos destinados a estas actividades, ya que se dio una duración algo limitada y esto afectó otras actividades destinadas al día. También otra situación que se dio en el aula fue que a pesar de especificar que no debía de haber ningún tipo de comentario fuera de lugar algunos de los estudiantes escribieron en las hojas cosas que no tenían nada que ver con la actividad, no fueron cosas agresivas o groserías, sin embargo, ese no era el fin de la actividad propuesta.

Considero que el uso de otras habilidades de manera secundaria es importante para favorecer el objetivo inicial y que la convivencia y buena relación de los estudiantes va de la mano en el favorecer la habilidad de la autorregulación, la resolución de problemas y las acciones que realizan en el día a día, en pensar antes de actuar.

Reconstrucción:

Como lo mencione anteriormente hubieron algunos factores que sin duda tomaría en cuenta como áreas de oportunidad o mejora, lo principal fueron los tiempos limitantes que fueron destinados para el desarrollo de la misma, en caso de mejora propondría que fuera más extenso para que de esta forma los estudiantes no estuvieran limitados a algo y tuvieron la libertad de escribir en todas las hojas de sus compañeros y de esta forma tendríamos más aspectos a comentar en el aula,

también, otra situación de mejora fue el que algunos de los alumnos no se tomaron con total seriedad la actividad a pesar de que era algo que se mencionaba en las indicaciones, como lo mencione no eran cosas groseras pero si era algo que estaba totalmente fuera de lugar y por ello causaba algunas distracciones sobre la actividad principal y los objetivos previamente establecidos.

En la realización e intervención de esta actividad hubo distintas fortalezas como áreas de oportunidad que fueron evidentes en el proceso, las cuales son una retroalimentación a considerar en futuras actividades.

3.4.4 Actividad 4 Técnica de relajación “el globo”.

La siguiente actividad consistió en fomentar una técnica de relajación en la que se ve involucrada la respiración controlada, la cual se brinda a través de una serie de pasos comparados con la de un objeto como lo es el globo, con ello se busca que los estudiantes lo apliquen en situaciones de su vida cotidiana y poder resolver conflictos de una forma más acertada, con una reflexión previa y tratando de tomar la decisión más adecuada.

El propósito de esta actividad es que se promueva una técnica de relajación en los estudiantes que les ayude a mejorar la habilidad de autorregulación y con ello impactar en las situaciones por las que pasan en su vida cotidiana eligiendo de manera más consciente y pensando en sus consecuencias o lo que pueden provocar con ello.

Descripción:

La actividad fue expuesta con los estudiantes el día martes 25 de marzo de 2025 con un tiempo establecido de 1 hora como máximo, la cual se dio de 11:00 a 12:00, este horario debido a que en estas horas los estudiantes se encuentran un poco más exaltados debido a que regresan del receso y podría ser el ejemplo perfecto para relajarnos. Las personas que estaban presentes fueron 28 de 29

estudiantes, la docente titular y la docente en formación encargada de guiar esta actividad.

Para el desarrollo de esta actividad no hubo apoyo de mucho material, ya que no era necesario, el material que se ocupó fue: un globo a manera de representación y los cuadernos de los estudiantes en los que respondieron a los cuestionamientos que se les realizaron.

El comienzo de esta técnica se dio después de receso, por lo que les explique a los estudiantes lo que íbamos a realizar tal y como se muestra a continuación: (Anexo 20)

DF: Hoy vamos a realizar una técnica de relajación, porque vienes un poco efusivo del receso. ¿Sabes qué es efusivo?

A1: ¡Como loco!.

DF: No necesariamente, solo que vienen con más energía de lo normal y hay que aprender a tranquilizarnos. Esta técnica se llama el globo, ¿ya la conocías?

Todos: No.

DF: Mira, con esta actividad se busca fomentar la relajación, pero también que aprendas a respirar cuando te pasa un problema en la vida cotidiana...

A1: Yo resuelvo todo a golpes.

DF: ¿Resuelves todo a golpes? Muy mal

A1: Los problemas se resuelven hablando.

DF: Correcto, recuerden que hay maneras que nos ayudan a solucionar los problemas, debemos pensar en la adecuada para hacerlo y no solo actuar con nuestros impulsos.

DF: Ahora, les quería preguntar, cuando tienes mucha emoción ¿de qué manera te tranquilizas?

A1: Respirar hondo.

DF: Bien. ¿Qué otra cosa hacen?

A1: Dormir.

A2: Tratar de calmarme.

DF: Muy bien, esas son algunas maneras que podemos analizar para ver si son las correctas, hoy vamos a ver una forma nueva para aprender a tranquilizarnos cuando nos pase una situación inesperada. ¿Quieres aprender?

Todos: Si.

DF: Este ejemplo que les voy a dar es parecido a lo que le pasa a una persona. Es decir, un globo puede inflarse y contener mucho aire adentro, pero si el globo se excede de la cantidad de aire ¿qué pasa?

A1: Explota.

DF: Correcto, así somos nosotros cuando sentimos una emoción hasta que llegamos al punto que sentimos que ya no podemos más. Por esta razón debemos de tener en cuenta la forma en la que respiramos en esos momentos para no llegar a esos extremos donde podemos pegar, decir cosas malas, gritar, etc. Por eso debemos aprender a autorregularnos.

A1: Pero, ¿cómo hacemos eso?

DF: Con la técnica que haremos puede ser una buena opción.

Procedo a explicar que les voy a leer los pasos a seguir, haciendo énfasis en que tienen que usar su imaginación primero ya que les pondré un ejemplo y al final realizaremos la técnica.

DF: Cierra los ojos y piensa el color de tu globo, imagina cómo se va inflando poco a poco, cada vez más y más, hasta que te das cuenta que ya no se puede inflar más pero tu lo sigues inflando y de pronto... ¡trueno!

Todos: (sonido de explosión)

DF: Ahora, vamos a inhalar, ¿sabes qué es inhalar?

A1: Respirar el aire.

DF: Bien, ¿y exhalar?

A2: Sacar el aire.

DF: Bien, ahora lo haremos.

Primero practicamos el inhalar y exhalar en conjunto para que de esta forma se llevará a cabo más fácil lo siguiente, después se realizó una reflexión a manera de plenaria.

DF: ¿Cuándo nos puede servir hacer esto?

A1: Para tranquilizarnos.

A2: Para cuando esté muy triste.

A3: Cuando llegamos de educación física, porque ahí siento mi corazón muy rápido, hasta siento que me voy a morir.

DF: Bien, esta puede ser una manera de tranquilizarnos en cualquier situación.

DF: ¿Qué sentiste al hacer esta técnica? y al controlar tu respiración.

A1: Tranquilidad.

A2: Paz.

DF: ¿Cómo te sentías cuando acababas de entrar al salón?

A1: No maestra, todo lo contrario, tenía mucha energía.

DF: Que bueno, me alegra saber que esta técnica los ayudó a regularse y también les gusto. ¿Qué otra forma crees que podamos usar para regularse?

A1: Yo cuando estoy súper emocionado trato de calmarme.

A2: Abrazarme a mí mismo.

DF: Lo mejor que podemos hacer es tratar de respirar, pensar en lo que nos pasó y regular lo que sentimos para tomar buenas decisiones.

¿En qué otras situaciones podemos usar esta técnica de respiración?

A1: Cuando estamos tristes.

A2: Cuando alguien me molesta.

A3: Cuando alguien me quita mis cosas.

A4: Cuando estamos muy emocionados.

DF: Correcto, hay muchas otras situaciones que nos pasan en donde podemos usar esta técnica y que nos puede ayudar mucho.

Con ello se concluyó esta actividad en donde los estudiantes aprendieron una nueva manera de poder autorregularse, en la que se mostraron interesados.

De esta forma, la evaluación se tomó mediante una lista de cotejo y 5 parámetros, los cuales son los siguientes: reconocimiento de las emociones propias, aplicación de la técnica, capacidad de identificar situaciones en las que puede aplicar esta estrategia, voluntad de autorregulación y reflexión sobre otras formas de autorregularse, cada uno de ellos fue evaluado en la realización de la estrategia y el producto entregado por parte de los estudiantes. (Anexo 21)

Inspiración:

Según Gross (1998), "La regulación emocional implica los procesos mediante los cuales las personas influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan". De acuerdo con Gross las personas que tengan un buen desarrollo de la habilidad de autorregulación tienen que ser conscientes y conocedores de conocer lo que están sintiendo y ponerle un nombre, también de saber en qué momento están ocurriendo y como expresan o la manera en la que reaccionan ante cada una, lo cual, es en lo que se basó la estrategia, en la identificación de las reacciones que tienen los estudiantes con base en una emoción, en analizar si la forma de actuar es la correcta o no y en conocer nuevas maneras para aprender a autorregularse.

La estrategia fue planeada con el fin de que los estudiantes pudieran conocer distintas alternativas sobre la autorregulación y con ello poder reflexionar acerca de sus procedimientos para lograrlo, es importante que puedan identificar distintos aspectos que intervienen en el manejo de sus emociones para que de esta forma se puedan lograr los objetivos a cumplir.

Confrontación:

La aplicación de esta estrategia fue llamativa para los estudiantes ya que representaron la situación con un objeto y de esta manera fue más atractivo el intentar replicarla en ellos mismos, esto contribuyó a que los alumnos estuvieran

atentos a lo que iba a realizar y cada uno de los pasos que se mencionaban para mejorar el manejo de emociones en situaciones inesperadas.

La actividad además de ser atractiva para los estudiantes también fue fácil de comprender para los alumnos, ya que replicaban los pasos y no solo los leían, considero que en el desarrollo de esta actividad los estudiantes se mostraron relajados y tranquilos en su aplicación, por lo que es gratificante que esta actividad haya resultado beneficiosa para los objetivos y propósitos previamente establecidos.

Reconstrucción:

Considero que a los estudiantes les fue muy atractivo e interesante esta actividad debido a que se mostró primero a manera de ejemplo y después ellos lo replicaron de manera individual, en todo momento los estudiantes se mostraron atentos y con la mejor disposición para realizar la actividad debido a lo que habíamos estado viendo previamente durante la secuencia de actividades, al terminar de realizarla los estudiantes también se mostraron tranquilos y reflexionaron sobre lo que hicimos en la sesión, lo cual fue satisfactorio para la actividad planteada.

3.5.5 Actividad 5 “¿Qué harías tú?”

Esta actividad radica desde que los estudiantes reflexionen sobre distintos hechos o acontecimientos en los que se pueden ver involucrados en su vida cotidiana y con base en ello reflexionen si la decisión que pueden tomar al respecto es la correcta o la más adecuada para la resolución de cada uno de los conflictos.

El propósito de esta actividad es que, a manera de cierre, los estudiantes implementen las acciones y procesos que hemos analizado durante la secuencia de actividades de la estrategia tomando acción desde la reflexión para que de esta forma puedan identificar las formas adecuadas para la resolución de distintas

situaciones por las que fácilmente podrían pasar, ya que estas son pensadas en hechos que viven en el día con día y algunos que han pasado en la escuela.

Descripción:

Esta actividad se implementó el día miércoles 02 de abril de 2025 con un lapso de tiempo de 1 hora, teniendo en cuenta la disposición de este tiempo de 8:00 a 9:00 am, debido a que los estudiantes se encuentran más atentos y la actividad consistía mucho en la lectura y reflexión de las acciones mencionadas. Las personas que estuvieron presentes en la aplicación de esta actividad fueron el total de los estudiantes, los cuales son 29, la docente titular y la docente en formación actuando como una guía en la realización de la misma.

En esta actividad solo se destinó como material a la hoja en la que ellos iban a plasmar la toma de decisiones de acuerdo a las situaciones establecidas.

Comencé dándoles los buenos días a los estudiantes como es costumbre y a preguntarles: ¿cómo te sientes el día de hoy?, después de lo que realizo habitualmente fue que le di inicio a la actividad. La aplicación se dio de la siguiente manera:

DF: ¿Alguien me puede decir qué es lo que hemos visto en las sesiones anteriores?

A1: Yo me acuerdo que vimos las emociones.

A2: Si, que son alegría, enojo, tristeza.

DF: ¿Cuáles más?

A1: Miedo.

A2: Asco también.

DF: Correcto, pero falta una más.

A1: Sorpresa.

DF: ¡Muy bien!

DF: ¿Qué más hemos visto?

A1: Lo que podemos hacer para calmarnos y no explotar, como lo del globo.

A2: El cuento que vimos de la tortuga que se escondía en su caparazón.

DF: ¿Recuerdan para que se escondía?

A1: Si, para tranquilizarse.

DF: Muy bien.

A1: Maestra, también nos dijimos cosas bonitas entre todos.

DF: Que bien que recuerden todo, pero, ¿cómo se llamaban esas cosas bonitas que tenemos cada uno de nosotros?

A1: Fortalezas.

DF: Correcto, para finalizar les traigo una nueva actividad.

DF: El día de hoy vamos a realizar una actividad, en la que ustedes van a responder la manera en la que reaccionarían si les llega a pasar alguna de las situaciones que se les mencionan.

Se dio el tiempo necesario que fue alrededor de 30 minutos para que contestaran la actividad mencionándoles que solo podían elegir una opción como respuesta, la que ellos creyeran más adecuada para la resolución de las situaciones. (Anexo 22)

En este transcurso se respondieron algunas dudas generales sin relevancia para la realización de la actividad. Al finalizar de contestar la actividad se

comentaron algunas de las situaciones de manera grupal y de forma voluntaria, en donde se mencionó lo siguiente:

DF: Perfecto, ahora que terminaron la actividad vamos a comentar algunos puntos. ¿Alguien quiere participar?

A1: Yo maestra.

DF: Ayúdame con la situación que más te llamó la atención.

A1: Si, a mí me llamó la atención la 2 que dice que alguien me interrumpe mientras estoy hablando porque eso pasaba muy seguido cuando quiero participar, siempre me enojaba y callaba a los demás, pero pensándolo bien elegí la opción B que es pedir amablemente que me dejen terminar, porque si me pongo a gritar con los demás voy a salir más enojado.

DF: ¿Creen que la opción que eligió su compañero es la mejor?

Todos: Si.

A1: Si, maestra, yo también elegí esa.

DF: ¿Qué otro ejemplo les pareció interesante?

A1: A mí la 5 maestra, la que habla de cuando estamos nerviosos por un examen, puse la B porque recordé que debemos respirar para calmarnos, sino a lo mejor y hasta se nos olvida lo que conocemos por estar todos nerviosos.

DF: Muy bien, ahí puedes poner en práctica algunas de las actividades que vimos como la del globo o de la tortuga. ¿Alguna otra?

A1: En la 10 dice algo parecido maestra, como cuando pasamos a exponer y estamos nerviosos, yo puse la opción de tranquilizarnos respirando profundo, porque si no me siento presionada y me trabo.

DF: Bien. ¿Otra más?

A1: La 8 maestra, decía de cuando hay mucho ruido en el salón y no nos podemos concentrar, en esa puse que debemos de hablar con los demás para decirle que así no podemos trabajar porque no nos dejan escuchar, pero sin gritar porque si no nos enojamos.

DF: Muy bien, si observas estos ejemplos son situaciones que han pasado en el salón entre ustedes mismos, me da gusto que hayan reflexionado ante cada situación y que tomen la decisión correcta.

Para finalizar esta actividad se dio una retroalimentación grupal de lo que hemos estado aprendiendo y con ello los estudiantes dieron algunos comentarios como los que se rescataron a continuación:

A1: Acuérdense que no hay que explotar cuando nos pase algo.

A2: Debemos pensar las cosas antes de hacerlas.

A3: Podemos tomar 5 minutos para calmarnos o respirar.

A4: No hay que echarle la culpa a los demás de lo que nos pasa.

De manera general estos fueron algunos comentarios que se dieron al final de la sesión por los estudiantes, en donde se observa que han mejorado en la reflexión de sus acciones para la resolución de situaciones mediante la habilidad de autorregulación.

Con base en la sesión planificada se realizó una evaluación mediante una lista de cotejo en la que se tomaron en cuenta 4 parámetros, los cuales se mencionan a continuación: elección de la opción basada en la autorregulación, capacidad de reflexión crítica, empatía en las situaciones de ejemplo y aplicación de estrategias previas. Lo anterior, con el fin de cumplir con los aprendizajes

esperados sobre la reflexión de las situaciones y circunstancias con el fin de mejorar la habilidad de autorregulación. (Anexo 23)

Inspiración:

Según Zimmerman y Moylan (2009), el proceso de autorregulación comienza con el análisis de la tarea donde se fragmenta la tarea a realizar en elementos más pequeños y donde, a partir del conocimiento previo, se establece una estrategia personal para su ejecución. A partir del conocimiento práctico que se fue dando durante la secuencia los estudiantes empiezan a analizar situaciones en las que deben elegir la opción adecuada considerando todos los factores necesarios para hacerlo, para ello deben buscar la reflexión de los hechos y que de esta forma tenga un sentido la decisión tomada.

Si ésta no puede averiguar su propia solución (desde luego, no aisladamente sino en correspondencia con el maestro y con los demás alumnos), ni encontrar su propio camino, no aprenderá, aun cuando pueda dar alguna respuesta correcta con un cien por ciento de exactitud (Dewey, 1916, p.141).

Los estudiantes deben analizar diversas situaciones de forma individual pero también mediante la ayuda de los otros, de esta manera podrán aplicar su conocimiento desde la reflexión de sus propias decisiones en correspondencia con las consecuencias obtenidas de la misma, es importante que los estudiantes sean juiciosos y que hagan un análisis introspectivo sobre lo que han hecho y si esas acciones les perjudican o fueron tomadas desde la reflexión de los acontecimientos.

Confrontación:

De acuerdo con los hechos que ocurrieron en el desenlace de esta actividad puedo mencionar que el plantear situaciones reales y de la vida cotidiana de los estudiantes forma algo esencial para la reflexión de sus acciones y el replanteamiento de los hechos ocurridos, con ello se busca que los alumnos mejoren la toma de decisiones mediante la autorregulación de cada una de sus

emociones. Al ellos estar leyendo cada una de esas situaciones y relacionarlas con su contexto o recordar algunos hechos ocurridos pudieron identificar las decisiones y la repercusión que tuvo cada una de acuerdo con la situación que querían resolver. También hubo un análisis sobre la manera en la que actuarían si volvieran a pasar por esa situación comparando ambas y con ello llegar a la conclusión de cuál es la más adecuada o pertinente desde la habilidad de autorregulación.

Reconstrucción:

Dentro de las acciones emprendidas puedo llegar a la conclusión que hay ciertas acciones a mejorar como lo es el comparar las respuesta de los estudiantes y de esta manera tomar en cuenta las diferentes formas de pensar en el caso de que así fuese, todo lo anterior de manera grupal para que de esta forma se dé una conclusión acerca de cada una de las respuestas, sin embargo, por motivos de tiempo no se alcanzó a recuperar cada una de estas cuestiones, aun así es algo que se tomó en cuenta con el producto que salió de esto.

Considero que los estudiantes estuvieron inmersos en las situaciones planteadas ya que eran hechos que previamente ya habían pasado y decisiones que ya habían tomado, de esta forma puedo decir que el aprendizaje basado en situaciones y las estrategias que respalda cada una de estas respuestas es beneficioso para los estudiantes y el fomento a la habilidad de autorregulación.

3.5 Pertinencia del uso de diferentes recursos.

La búsqueda de diferentes actividades como parte de la estrategia planteada que fueron basadas en los intereses de los estudiantes fue adecuada y oportuna para responder a la necesidad que los estudiantes tienen y a la mejora del área de oportunidad identificada.

En cada segmento de la estrategia los estudiantes se mostraron interesados y atentos a la exploración de las mismas, como en todo hubieron distintos aspectos

que sin duda podrían mejorar mi práctica educativa, pero considero que fue un gran avance el que se obtuvo por parte de ellos y también una buena respuesta.

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

Para iniciar con este proceso se realizó una serie de observaciones para con ello poder identificar un área de oportunidad de manera grupal, después y siguiendo con el proceso se realizó un diagnóstico de los estudiantes para analizar si era correcto lo que previamente ya se había planteado y con ello identificar si esta habilidad aún no se encontraba desarrollada o en desarrollo.

Hasta este punto solo se tenía la noción que involucraba la necesidad del área de mejora, por lo que se buscó alguna metodología que fuera de apoyo para la búsqueda y aplicación de estrategias que fueran de ayuda para los estudiantes, por lo que mediante el ciclo reflexivo de Smith se plantearon algunas actividades con base en los intereses de los estudiantes y también con las adecuaciones necesarias que requieren como grupo y de manera individual de acuerdo con sus características y contexto en el que se desenvuelven.

Posteriormente, fue cuando se pusieron en práctica cada una de estas actividades mediante la acción, esta intervención se brindó a los estudiantes con un lapso de tiempo determinado en donde se observó y analizó de manera detallada cada una de las respuestas obtenidas de la aplicación de las actividades ya planificadas. Cada una de estas actividades se evaluó mediante una lista de cotejo en donde se incluyen diversos elementos a evaluar, con el fin de evidenciar el proceso de aprendizaje de los estudiantes y el desarrollo de la habilidad de autorregulación.

Con el fin de mejorar la práctica se analizó cada una de las sesiones de la secuencia de actividades de manera crítica y reflexiva y se mencionó si la intervención fue adecuada o no y de qué manera podría mejorar para futuras

ocasiones o que hechos podría cambiar para que de esta forma haya una mejor comprensión y mejora de la habilidad mencionada.

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.

Comparando los resultados del diagnóstico y la actividad final en donde aplicaban todos los conocimientos y el desarrollo que tuvieron durante esta secuencia que ayudó a mejorar la habilidad de autorregulación en los estudiantes de cuarto grado de la primaria Lic. Benito Juárez se observaron cambios significativos en cuanto a las respuestas y el comportamiento que se reflejó en cada uno de los estudiantes, ya que en el diagnóstico se reflejó una inclinación a una frecuencia en la que los estudiantes contaban con una alta frecuencia de no ser capaz de autorregularse obteniendo una cifra de 75.4 % del total de la población estudiantil, lo que es equivalente a 21 estudiantes de un total de 29, lo cuál, reflejaba la falta del desarrollo de la habilidad socioemocional de autorregulación.

Con la ayuda de la intervención establecida y mediante la evaluación se obtuvo un cambio significativo, en el que los estudiantes se observaban capaces de trabajar de manera colaborativa, teniendo en cuenta a todos los miembros del equipo y respetando las opiniones, tratando de llegar a acuerdos cuando se presentaba alguna diferencia, por otro lado, fue evidente que hay una mejor convivencia en el sentido de apoyar a sus compañeros en las dudas que surjan a lo largo de la clase y de una manera positiva, ya que esto anteriormente era en forma de “burla” hacia sus otros compañeros. Durante las sesiones posteriores también se observó un notable cambio al momento de esperar su turno al participar, ya que esto no era algo común entre ellos, todos querían decir su opinión al mismo tiempo y no les importaban las de los demás compañeros, ahora se vio un interés en cuanto a los pensamientos de los otros. Lo anterior se evidenció mediante la evaluación, en la que se obtuvo que 26 de 29 estudiantes lograron obtener un cambio y desarrollo de la habilidad socioemocional de autorregulación debido a la

implementación de la secuencia de actividades implementadas para el logro de los objetivos establecidos.

Los resultados obtenidos al mes de mayo de 2025 reflejan una diferencia positiva y de mejora en la habilidad de autorregulación de los estudiantes por lo que estas actividades se mostraron efectivas tal y como se estimaba, a pesar de ello puede haber algunas áreas de mejora a considerar como el manejo de los tiempos y el apoyo con más recursos didácticos, sin embargo, las actividades de la estrategia planteada generaron resultados favorecedores.

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.

Con base en la experiencia obtenida a lo largo de esta secuencia de aprendizaje puedo mencionar que las propuestas de mejora que en este caso fueron las diversas actividades fueron beneficiosas para los estudiantes y también se observó un progreso positivo a los objetivos establecidos.

Aún de esta forma, se identificaron en el desarrollo de la estrategia algunas áreas de mejora en la planificación y la intervención que sin duda podrían resultar en beneficio de los estudiantes. Para replantear mi propuesta de mejora indique algunos aspectos que considero que podrían mejorar, los cuales se enlistan a continuación:

1. El uso de material didáctico.
2. Los tiempos destinados a cada actividad.
3. La seriedad y compromiso destinado a la realización de actividades.

Los materiales didácticos facilitan los aprendizajes de los niños y consolidan los saberes con mayor eficacia; estimulan la función de los sentidos y los aprendizajes previos para acceder a la información, al desarrollo de

capacidades y a la formación de actitudes y valores; permitiendo adquirir informaciones, experiencias y adoptar normas de conductas de acuerdo con las competencias que se quieren lograr (Gloria Gómez, entrevista realizada en octubre de 2011).

El uso de algún material de apoyo siempre va a aportar de manera positiva al conocimiento que se quiere desarrollar en los estudiantes, incluso, esto es de beneficio en los alumnos para otros aspectos más, obviamente cuando el material es usado con un sentido y propósito. En el caso de esta estrategia, se necesitó de cierto material que fue aplicado, a pesar de ello considero que se pudo haber incorporado más y que este apoyo fuera llamativo para los estudiantes de tal manera de que pudieran tener un refuerzo al momento de realizar cada una de las actividades.

El segundo aspecto refiere a la pertinencia de los tiempos destinados para la realización de las actividades planificadas, en este sentido siento que el considerar el tiempo necesario basándonos en esta experiencia y en las actividades que se hacen día con día de los niños puede ser en beneficio al desarrollo consciente de las acciones que toman o las elecciones, siento que de esta forma los estudiantes no se sentirán “presionados” por llevar al término estas actividades y así podrían analizar de manera más detallada cada una de ellas tomando decisiones más acertadas. Considerando lo anterior también un ajuste razonable sería el contemplar las demás actividades que se tienen en el tiempo escolar como lo son: receso, educación física, inglés, honores a la bandera y computación, e incluso las situaciones inesperadas que salen totalmente de nuestro alcance, pero aun así destinar un tiempo amplio para la aplicación de ellas ya que en ocasiones los estudiantes debían de asistir a estas otras ocupaciones y se llegaba a posponer la implementación de la secuencia.

Por último, considero que el sorprender a los estudiantes con actividades más llamativas para ellos o en la forma en la que se explica cada una de manera en que a los alumnos les resulte atractivo el conocer más o involucrarse más en la

actividad con la seriedad que merece resulta imprescindible para el éxito en la aplicación de las actividades, en este caso hubo más respuestas positivas y de interés pero se busca que todos los estudiantes muestren esa disposición de querer aprender o que pongan de su parte para lograr los objetivos planteados.

CONCLUSIONES

El presente informe expone la implementación de estrategias para fomentar habilidades socioemocionales, como lo es la autorregulación en los estudiantes de un cuarto grado de la primaria Lic. Benito Juárez para que de esta forma se vieran favorecidas las formas de pensar, actuar y reflexionar los sucesos que ocurren en su vida diaria.

Desde primera instancia se realizó una observación directa del grupo con el fin de identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad además de que esto fue enriquecido con la comunicación directa con cada uno de los estudiantes, dicha observación me fue de utilidad para analizar cada una de las interacciones que se daban en el aula y con sus demás compañeros.

Aunado a lo anterior se realizó un diagnóstico con el fin de identificar con qué habilidades socioemocionales contaban los estudiantes de cuarto grado grupo “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”; con el cual se derivaron visibles resultados en los que se reflejaba que los alumnos contaban con un área de oportunidad sobre las habilidades socioemocionales como lo es la autorregulación. Este diagnóstico me permitió identificar si los estudiantes contaban con esa área de oportunidad, pero también observar algunas de las necesidades individuales de los estudiantes, lo que me llevó al diseño y la implementación de una secuencia de estrategias. Lo anterior no solo reafirmó las observaciones iniciales, sino que fue un apoyo fundamental para poder diseñar intervenciones que fueran llamativas para los estudiantes y basadas en ellos como el centro del aprendizaje.

Con base en lo anterior se pretendió planificar una secuencia de estrategias que permitieran fortalecer el área de oportunidad detectada previamente, las cuales estuvieran basadas y centradas principalmente en los estudiantes, sus intereses, gustos, contexto y que fueran significativas para ellos. La planificación contribuyó en la claridad de objetivos, organización, eficacia y mejora de mi trabajo de intervención de acuerdo a las necesidades específicas que había en mi grupo, conforme a las interacciones previas con los estudiantes y tomando en cuenta a todos y cada uno de los estudiantes de manera individual pero también colectivamente.

La evaluación fue significativa ya que con base en ello y en los parámetros establecidos de cada estrategia logré analizar de manera más detallada las acciones que se emprendieron con los estudiantes y si estas resultaron favorecedoras para cumplir con cada uno de los objetivos establecidos.

Por otro lado, para la aplicación de estas actividades se tenía que hacer un uso de una metodología, en este caso fue mediante el ciclo reflexivo de Smith; este ciclo fue un sustento clave, ya que en él se exponen cuatro etapas a identificar y reflexionar. La primera de descripción es en donde se muestran los hechos y esto impulsó mi capacidad de ser más observadora en todo el tiempo, a ver las formas en las que se relacionan los alumnos, las maneras de actuar y de reaccionar ante distintas situaciones, también para tener el conocimiento de las acciones que suceden en las sesiones. Después, se encuentra la etapa de inspiración, en la cual se responde al cuestionamiento ¿por qué enseño de esta manera? en donde ocurre la búsqueda de información que justifica cada uno de los hechos que se tomaron y la reacción ante estas situaciones.

Como tercera etapa se encuentra la de confrontación, es aquí en donde se fortaleció mi pensamiento crítico y pude comparar la manera en la que se estaba brindando la educación y conocimientos, por otro, lado también es donde uno mismo se cuestiona si todo lo que estamos realizando es correcto o no y si habría alguna forma de mejorarlo.

Por último, se menciona la etapa número 4, la cual refiere a una reconstrucción que se vio reflejada después de aplicar la práctica, buscar información que nos permita expandir los conocimientos y cuestionar cada una de nuestras acciones se encuentra la etapa final, que busca realizar un cambio significativo con el fin de mejorar la intervención, buscando siempre una respuesta a cómo podría ser más beneficiosa nuestra práctica.

Tomando en cuenta lo anterior puedo decir que cada una de las estrategias propuestas funcionó de la manera esperada y los estudiantes las tomaron de forma positiva, lo cual fue muy beneficioso para alcanzar los objetivos esperados. Si bien, a pesar de que hayan sido estrategias efectivas, como en todo hay algunas áreas

de mejora que sin duda serán tomadas en cuenta, sin embargo, estas mejoras no afectaron al desarrollo de cada una de ellas.

Al observar y comparar los resultados del diagnóstico con la intervención y evaluaciones de cada una de las estrategias se puede observar un visible cambio en cuanto a la forma de pensar de los estudiantes y el desarrollo de la habilidad de autorregulación en cada uno de ellos, estas intervenciones repercutieron en los objetivos establecidos ya que se vio un avance significativo en la mayoría de los estudiantes dando como resultado al final de la aplicación una mayoría parcial a favor de la planificación y secuencia establecida. Cada una de estas estrategias fue evaluada de manera detallada mediante parámetros establecidos en donde se pudiera observar si había algún tipo de mejora o cambio positivo con base en lo que se quería lograr.

El objetivo general fue la base de todas las estrategias que fueron implementadas en la secuencia, cada una de ellas con el propósito de mejorar la habilidad de autorregulación y con ello favorecer las interacciones entre estudiantes para que de esta manera haya una mejor recepción del aprendizaje, lo cual se observa desde la intervención de las estrategias, su desarrollo y los cambios que han tenido los estudiantes en cuanto a formas de pensar pero también en la manera en la que actúan y en la que se dirigen a los demás.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Identificar las competencias emocionales actuales de los estudiantes de cuarto grado de la primaria “Lic. Benito Juárez” mediante la observación, entrevistas, cuestionarios y pruebas de desempeño. Este objetivo se cumplió con la aplicación de algunos instrumentos de diagnóstico, los cuales fueron diseñados con base en situaciones reales por las que han pasado los estudiantes y que de esta forma ellos puedan analizar las acciones que tomarían en caso de que esa situación se presentará, todo esto con el fin de identificar a la habilidad de autorregulación como un área de oportunidad de los estudiantes. Partir desde este punto fue favorecedor para con ello poder analizar la realidad de las situaciones que pasan los estudiantes, pero también la forma que ellos toman para actuar ante cada una de ellas.

2. Diseñar e implementar estrategias basadas en las necesidades de los estudiantes de cuarto grado de la primaria “Lic. Benito Juárez”, con el fin de favorecer sus habilidades emocionales como lo es la autorregulación. Este objetivo se concretó con la intervención de estrategias que fueron efectivas en el logro del desarrollo de la habilidad de autorregulación, cada una de las actividades integradas en la estrategia fueron basadas en el plan y programa de estudios vigente con el fin de lograr un desarrollo de la habilidad que se necesitaba mejorar.

Esto, sin duda me permitió ir observando y analizando en el desarrollo de la intervención los avances y cambios significativos en cuanto a las acciones que tomaba cada uno de los estudiantes y también la reflexión que implementaban en las situaciones que les sucedían de manera cotidiana.

3. Evaluar y determinar la efectividad de las estrategias diseñadas e implementadas mediante la observación y registrando la evolución de los estudiantes en su proceso de favorecer la habilidad de autorregulación para realizar mejoras continuas en las intervenciones. De acuerdo con la intervención se llegó a un resultado mediante las evaluaciones mediante a parámetros establecidos, estos resultados obtenidos reflejan mejoras en cuanto a el objetivo general ya que en un principio se observaba una notoria inclinación hacia la falta de la habilidad de autorregulación con un 75.4% del total de la población, la cual traduce a 21 estudiantes de un total de 29, con base en lo anterior, la planificación y cada una de las acciones expuestas en la intervención educativa se llegó a los resultados que 26 alumnos de un total de 29 pudieron comprender, reflexionar y analizar los sucesos establecidos mostrando así una respuesta favorable basada en la habilidad de autorregulación.

En conclusión, la experiencia relacionada a lo largo de este informe contribuyó a abrir el paso a nuevos conocimientos y experiencias, también a dar un seguimiento continuo sobre un tema que genuinamente era de mi interés y que se relacionó con mi grupo de práctica. Este informe me aportó diversos conocimientos como lo es el indagar sobre la habilidad de autorregulación, diseñar conforme a las

necesidades específicas y colectivas de los estudiantes y a reflexionar sobre mi práctica y la efectividad de cada una de estas intervenciones que se llevaron a cabo en el aula, lo cual resulta enriquecedor para poder realizar modificaciones en futuras ocasiones y analizar lo que impacta de manera positiva en el aula y con los estudiantes. Lo anterior abrió nuevos paradigmas en cuanto a mi intervención en el aula y a la mejora de resolución de conflictos, analizar la importancia de los diagnósticos y a tomar las necesidades de los estudiantes como punto de partida para la mejora, ya que sin duda un docente puede intervenir en la vida social de los estudiantes dentro del aula.

REFERENCIAS

- Arnau, L., & Sala, J. (2020). La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos y criterios de calidad. https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2020/222109/revliltcie_a2020.pdf
- Arias, F. G. (1998). Mitos y errores en la elaboración de tesis y proyectos de investigación (p. 37). Editorial Episteme.
- Calkins, S. D., & Fox, N. A. (2002). Procesos de autorregulación en el desarrollo temprano de la personalidad: Un enfoque multinivel para el estudio del aislamiento social y la agresión infantil. *Desarrollo y Psicopatología*, 14(3), 477–498. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6062452/#R15>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). *Vygotsky: enfoque sociocultural*. *Educere*, 5(13), 41–44. [Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf)
- Díaz, F. y G. Hernández (2006). Enseñanza situada: vínculo entre la escuela y la vida, México, McGraw-Hill.
- García, M., & Fernández, L. (2014). La autorregulación emocional en contextos educativos: Perspectivas y desafíos. *Revista de Psicología Educativa*, 20(2), 35–50. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X14000037>
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. *Kairós*. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González, M., & Rodríguez, L. (2019). La revisión de la literatura científica: Pautas, procedimientos y criterios de calidad. *Revista de Investigación Educativa*, 24(37), 119–136. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rie/v24n37/2215-4132-rie-24-37-119.pdf>
- González, M., & Rodríguez, L. (2021). La autorregulación emocional en el contexto educativo: Un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Educativa*, 21(3), 28–45.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-63882021000300028

Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations

López, M., & Sánchez, R. (2011). Desarrollo de la autorregulación en la infancia: Un enfoque integral. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(1), 1–15.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412011000100001

López, M., & Sánchez, R. (2021). La autorregulación emocional en el contexto educativo: Un estudio cualitativo. *Revista de Psicología Educativa*, 21(3), 28–45.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-63882021000300028

Méndez, A., & Carlos, E. (2001). *Metodología: Guía para elaborar diseño de investigación* (p. 52). McGraw-Hill.

Pérez, J., & Martínez, A. (2010). Estrategias de autorregulación en el aprendizaje autónomo. *Revista de Psicología Contemporánea*, 18(3), 45–60.
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>

Ramírez, L., & Torres, P. (2005). La autorregulación en el aprendizaje: Un estudio empírico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(2), 118–130.
<https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>

Raising Children Network. (s.f.). Self-regulation in children & teenagers.
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behaviour/self-regulation>

Sánchez Carlessi, R., & Reyes, C. (1986). Metodología de la investigación científica: Aplicada a la psicología, educación y ciencias sociales (p. 118).

Secretaría de Educación Pública. (s.f.). Nueva Escuela Mexicana. <https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/27826/>

Secretaría de Educación Pública. (2023). Infraestructura escolar 2023. https://consejos Escolares.sep.gob.mx/work/models/conapase/Resource/739/2/imagenes/INFRAESTRUCTURA_ESCOLAR_2023.pdf

Subsecretaría de Educación Básica del Estado de México. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral* [PDF]. [https://subeducacionbasica.edomex.gob.mx/sites/subeducacionbasica.edomex.gob.mx/files/files/Aprendizajes%20clave\(1\).pdf](https://subeducacionbasica.edomex.gob.mx/sites/subeducacionbasica.edomex.gob.mx/files/files/Aprendizajes%20clave(1).pdf)

Universidad Rafael Belloso Chacín. (s.f.). Capítulo III: Marco metodológico. <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0092813/cap03.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Ubicación de la escuela primaria Lic. Benito Juárez.

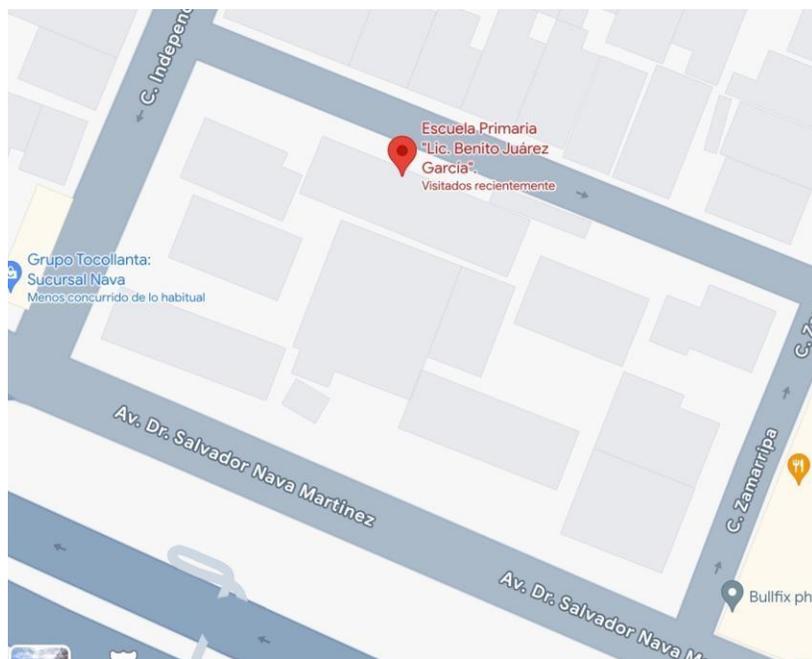


Ilustración 1: Ubicación geográfica de la primaria Lic. Benito Juárez. (Tomado de Google Maps)



Ilustración 2: Fachada de la escuela primaria Lic. Benito Juárez. (Tomado de Google Maps)

Anexo 2. Infraestructura escolar de la escuela primaria Lic. Benito Juárez.

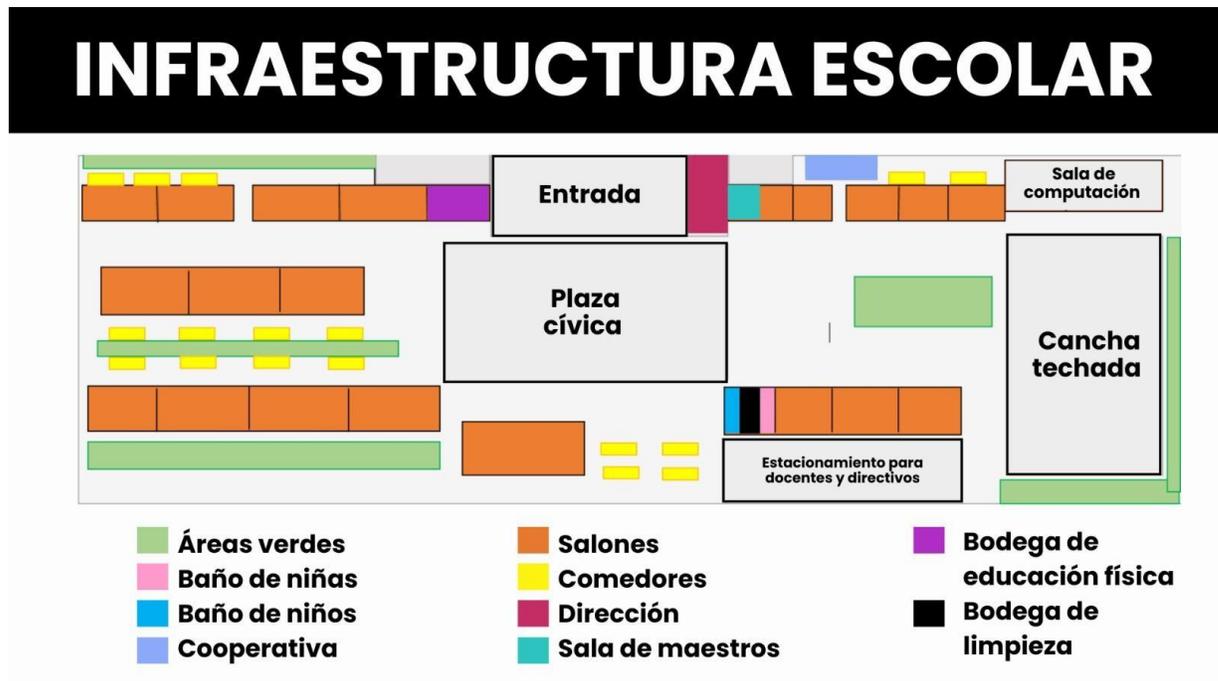


Ilustración 3. Infraestructura escolar de la escuela primaria Lic. Benito Juárez. (Elaboración grupal)

Anexo 3. Organización escolar.

Organigrama de la institución

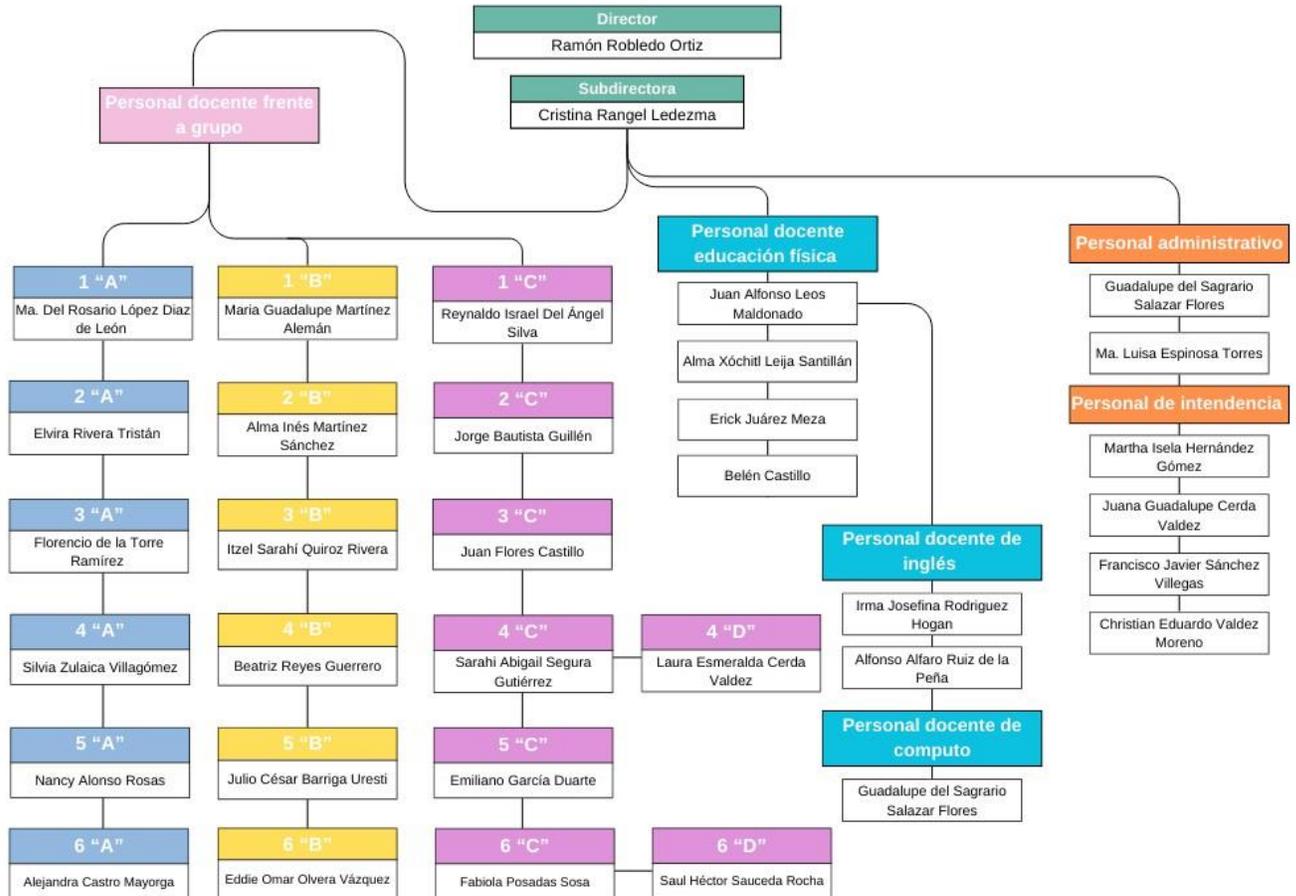


Ilustración 4. Organigrama de la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez.

Anexo 4. Organización del aula.



Ilustración 5. Aula de clases de cuarto grado de primaria. (Elaboración propia)



Ilustración 6. Aula de clases de cuarto grado de primaria. (Elaboración propia)

Anexo 5. Características de la población.

Población estudiantil del cuarto año grupo "A" de la escuela primaria Lic. Benito Juárez		
Niñas	15	51.7 %
Niños	14	48.3 %
Total	29	100 %

Tabla 1: Población de cuarto año grupo "A" de la escuela primaria Lic. Benito Juárez. (Elaboración propia)

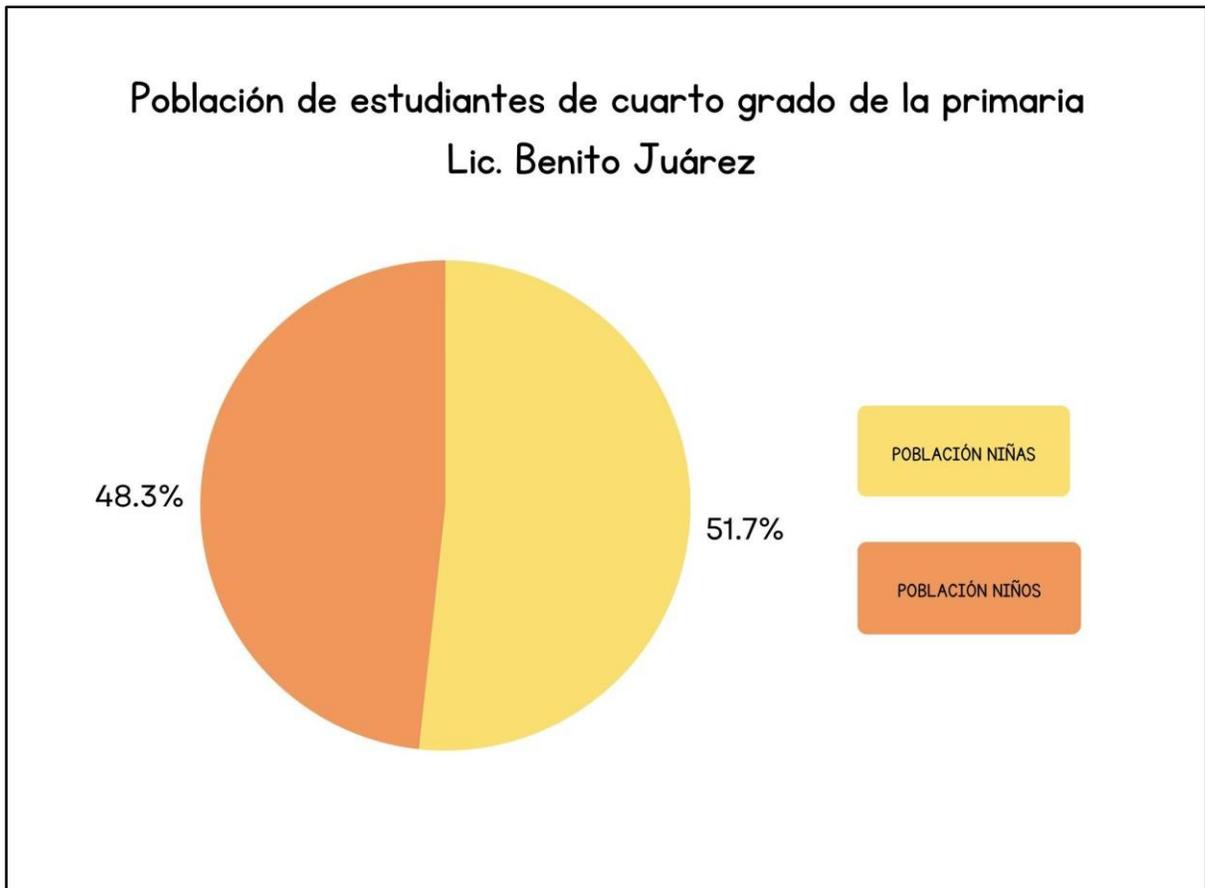


Gráfico 1. Población de cuarto año grupo "A" de la escuela primaria Lic. Benito Juárez. (Elaboración propia)

Anexo 6. Entrevista que se realizó a la docente titular del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

Entrevistador: Diana Laura Santiago Soriano

Entrevistado: L.E.P. Silvia Zulaica Villagómez

1. ¿Cómo describiría el nivel de autorregulación de sus alumnos en actividades cotidianas?
2. ¿De qué manera fomenta la autorregulación en el aula y qué estrategia utiliza para ayudar a sus alumnos a ser más autónomos?
3. ¿Qué señales observa en los alumnos que le hacen pensar que no están logrando autorregular su comportamiento o aprendizaje?
4. ¿Cuáles cree que son las principales dificultades que enfrentan sus alumnos para autorregularse?
5. ¿Cómo integra la autorregulación en la evaluación del desempeño de sus alumnos?
6. ¿Cómo involucra a los padres de familia en el proceso de mejorar la autorregulación de sus hijos?
7. ¿Qué recomendación le daría a otros maestros que buscan mejorar la autorregulación en sus aulas?

Anexo 7. Respuestas de la entrevista que se realizó a la docente titular del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

Entrevistador: Diana Laura Santiago Soriano

Entrevistado: Maestra Silvia Zulaica Villagómez

1. ¿Cómo describiría el nivel de autorregulación de sus alumnos en actividades cotidianas?

El nivel de autorregulación de los alumnos de cuarto grado a se considera dentro de un nivel medio, debido a que en general es un grupo que tiene disciplina y trabajo en lo cotidiano, sin embargo, tienen la costumbre de reaccionar ante cualquier situación y se responden de manera poco amable o intervienen para que a otro se le llame la atención o discuta con un compañero.

2. ¿De qué manera fomenta la autorregulación en el aula y qué estrategia utiliza para ayudar a sus alumnos a ser más autónomos?

Se fomenta principalmente con la reflexión de las situaciones que llegan a ocurrir en clase, contando las experiencias que tuvieron y también nombrando las emociones que sienten de la manera correcta, apoyado con videos que también lleven a los alumnos a la reflexión y el pensamiento de las acciones realizadas y reforzamiento que consiste en que cada uno de ellos conozcan las consecuencias de sus actos.

3. ¿Qué señales observa en los alumnos que le hacen pensar que no están logrando autorregular su comportamiento o aprendizaje?

Cuando fácilmente se generan discusiones por situaciones que pueden ocurrir en el día a día o por pensamientos distintos sobre algo en concreto, en ocasiones puede escalar a que lleguen a los empujones o golpes.

4. ¿Cuáles cree que son las principales dificultades que enfrentan sus alumnos para autorregularse?

Se considera que en casa no hay límites y lo más importante es que se les hace creer que su comodidad de intereses está por encima de quienes lo rodean, también pienso que los padres los sobreprotegen y no permiten que desarrollen esta habilidad.

A eso se le añade una cultura de intolerancia que se piensa impera en la sociedad.

5. ¿Cómo integra la autorregulación en la evaluación del desempeño de sus alumnos?

Se evalúa al momento de observar el comportamiento en clase, en actividades por equipo, clase de educación física y tiempos muertos, suele ocurrir cuando hay un mayor contacto entre ellos mismos, es una constante observación de manera cotidiana en donde se realiza de manera cualitativa, mencionando la manera en la que se comportan o actúan ante las situaciones que ocurren.

6. ¿Cómo involucra a los padres de familia en el proceso de mejorar la autorregulación de sus hijos?

Mediante el envío de informes escritos, donde se mencione detalladamente el comportamiento y reacciones de sus hijos en situaciones inesperadas o percances que tengan lugar en el aula de clases.

7. ¿Qué recomendación le daría a otros maestros que buscan mejorar la autorregulación en sus aulas?

Fomentar la autonomía del estudiante es muy importante, además de incorporar distintas estrategias mediante la reflexión del comportamiento de los estudiantes con videos o pláticas, también Incluyendo a los padres de familia.

Anexo 8. Cuestionario realizado a los estudiantes del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

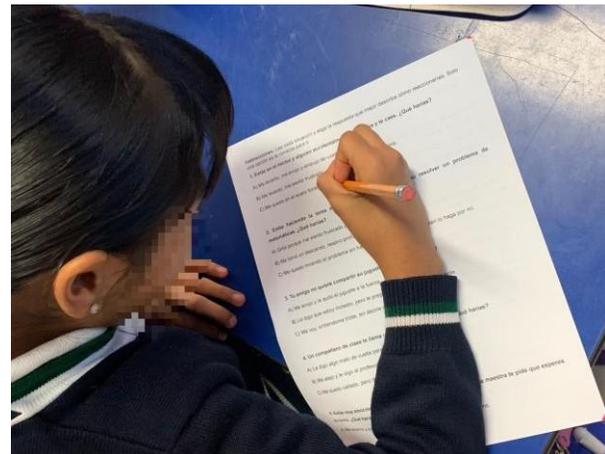
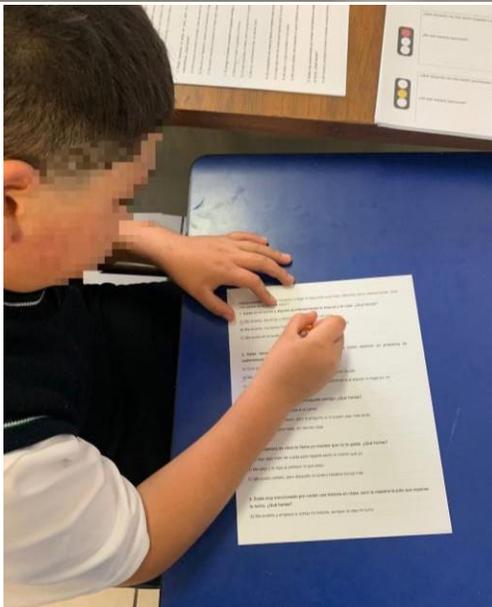
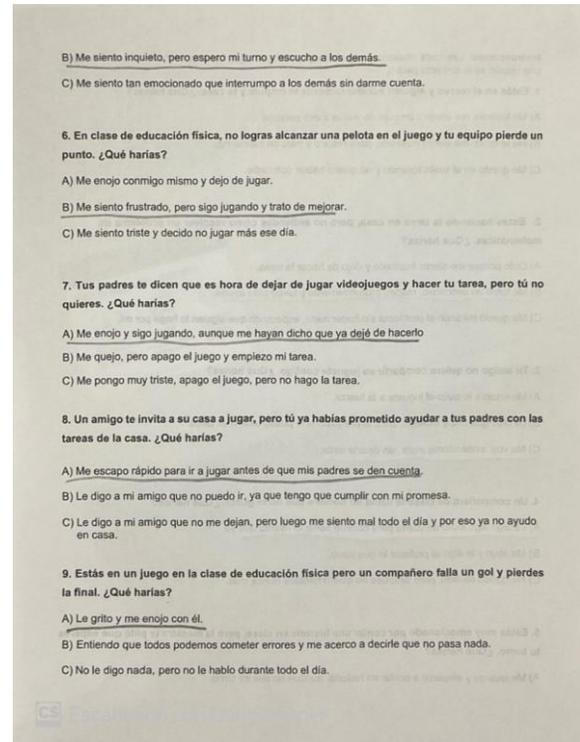
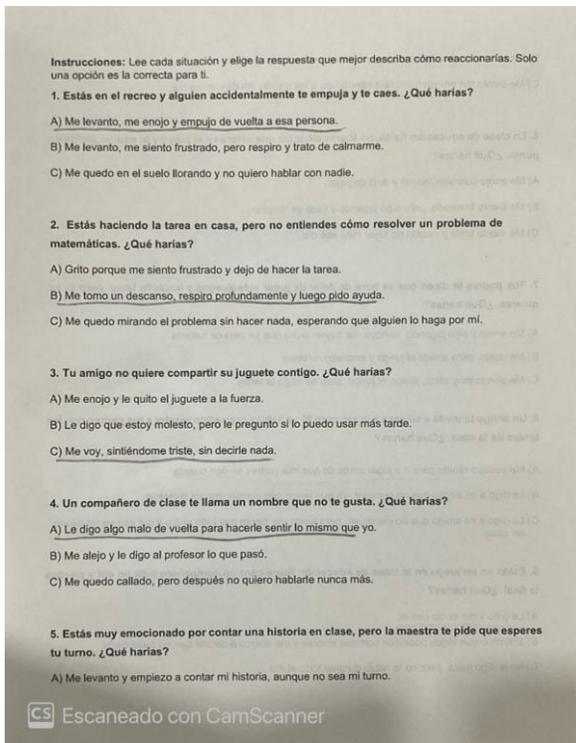


Ilustración 7. Cuestionario realizado a los estudiantes del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez” (Elaboración propia).

Anexo 9. Análisis de cuestionario realizado a los estudiantes del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

Estudiantes que respondieron el cuestionario	
Estudiantes totales	Estudiantes que contestaron el cuestionario
29	25

Tabla 2: Estudiantes que respondieron el cuestionario. (Elaboración propia)

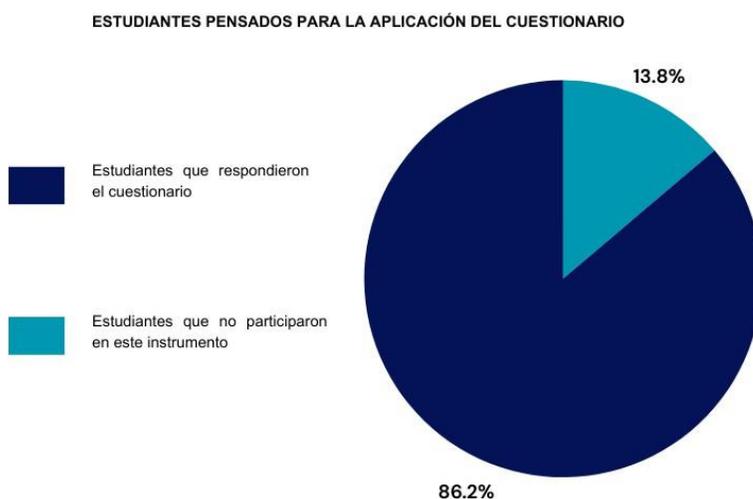


Gráfico 2. Estudiantes pensados para la aplicación de cuestionario de cuarto año grupo “A” de la escuela primaria Lic. Benito Juárez. (Elaboración propia)

Alumnos	Respuestas		
	Inciso A Alta frecuencia de no ser capaz de autorregularse	Inciso B Cuenta con la habilidad de autorregularse en	Inciso C Frecuencia moderada, en ocasiones logra

		distintas situaciones	autorregularse
1	6	0	3
2	3	2	4
3	2	2	5
4	2	1	6
5	6	2	1
6	1	2	6
7	6	1	2
8	3	1	5
9	1	4	4
10	2	3	4
11	4	3	2
12	2	1	6
13	2	4	3
14	2	2	5
15	5	3	1
16	1	6	2
17	5	1	3
18	3	2	4

19	2	1	6
20	4	4	1
21	4	1	3
22	2	2	5
23	2	1	6
24	5	1	3
25	3	5	1
26	No asistió.		
27	No asistió.		
28	No asistió.		
29	No asistió.		
Total	78	55	91

Tabla 3: Resultados del cuestionario aplicado a estudiantes separados por respuestas con incisos.
(Elaboración propia)

Resultados		
Respuestas	Cantidad	Porcentaje
Inciso A. Alta frecuencia de no ser capaz de autorregularse.	78	34.8 %
Inciso B. Cuenta con la habilidad de	55	24.5 %

autorregularse en distintas situaciones.		
Inciso C. Frecuencia moderada, en ocasiones logra autorregularse.	91	40.6 %
Total	224	100 %

Tabla 4: Frecuencia de respuestas mediante incisos en el cuestionario (Elaboración propia)

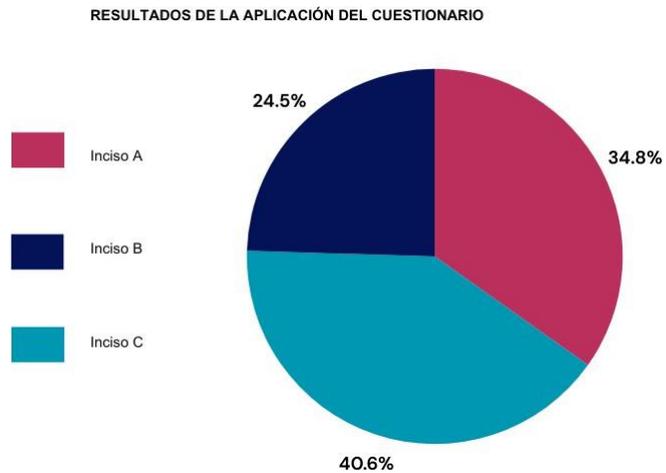


Gráfico 3. Frecuencia de las respuestas mediante incisos del cuestionario. (Elaboración propia)

Anexo 10. Prueba de desempeño aplicada a los estudiantes del cuarto grado grupo "A" de la primaria "Lic. Benito Juárez"

Instrucciones: cada uno de los siguientes semáforos tiene un color (rojo: molestia o enojo, amarillo: nervioso o estresado y verde: feliz o emocionado), deberás escribir en el recuadro siguiente alguna situación que te haya hecho sentir esa emoción, también escribe de que manera reaccionaste.

	<p>¿Qué situación me hizo sentir molestia o enojo?</p> <p>mi papa me regallo porque no me lave los dientes</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>le grite</p>
	<p>¿Qué situación me hizo sentir molestia o enojo?</p> <p>mi mamá me despertó en la mañana porque tenía sueño</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>le dije a mi mamá que me durmiera gritando</p>
	<p>¿Qué situación me hizo sentir nervioso(a) o estresado(a)?</p> <p>Cuando no me sale un ejercicio en la Escuela</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>le digo a mi maestra que no quiero trabajar</p>
	<p>¿Qué situación me hizo sentir nervioso(a) o estresado(a)?</p> <p>Cuando agotarea no me sale y me estreso</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>me frusto mucho</p>
	<p>¿Qué situación me hizo sentir feliz o emocionado(a)?</p> <p>Cuando nací mi mamá</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>meiso llorar</p>
	<p>¿Qué situación me hizo sentir feliz o emocionado(a)?</p> <p>Cuando fue cumpleaños me llevaron al parque</p> <p>¿De qué manera reaccioné?</p> <p>feliz y contento</p>

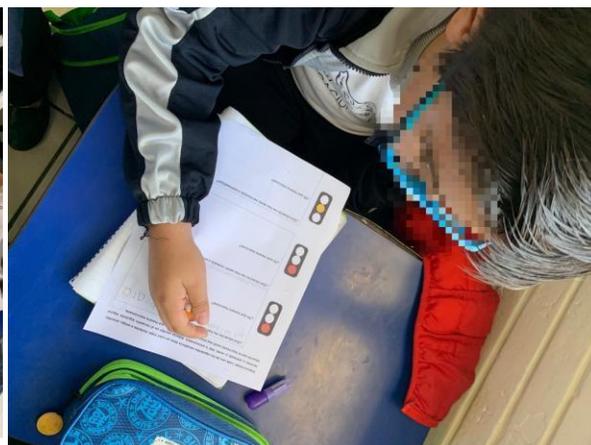


Ilustración 8. Prueba de desempeño aplicada a los estudiantes (Elaboración propia)

Anexo 11. Análisis de la prueba de desempeño realizada a los estudiantes del cuarto grado grupo “A” de la primaria “Lic. Benito Juárez”

Estudiantes que respondieron el cuestionario	
Estudiantes totales	Estudiantes que contestaron el cuestionario
29	24

Tabla 5: Estudiantes que respondieron la prueba de desempeño. (Elaboración propia)

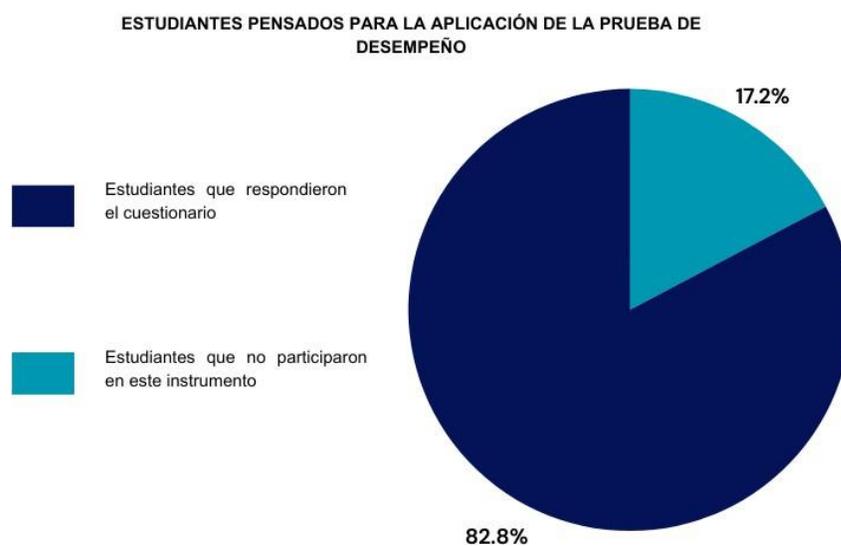


Gráfico 4. Estudiantes pensados para la aplicación de cuestionario de cuarto grado grupo “A” de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez”. (Elaboración propia)

Anexo 12. Tabla de técnicas e instrumentos de evaluación

Técnicas	Instrumentos	Aprendizajes que pueden evaluarse		
		Conocimientos	Habilidades	Actitudes y valores
Observación	Guía de observación	X	X	X
	Registro anecdótico	X	X	X
	Diario de clase	X	X	X
	Diario de trabajo	X	X	X
	Escala de actitudes			X
Desempeño de los alumnos	Preguntas sobre el procedimiento	X	X	
	Cuadernos de los alumnos	X	X	X
	Organizadores gráficos	X	X	
Análisis del desempeño	Portafolio	X	X	
	Rúbrica	X	X	X
	Lista de cotejo	X	X	X
Interrogatorio	Tipos textuales: Debate y Ensayo	X	X	X
	Tipos orales y escritos: Pruebas escritas	X	X	

Ilustración 9. Tabla de técnicas e instrumentos de evaluación. (Tomado de “Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo”)

Anexo 13. Etapas del ciclo de Smith

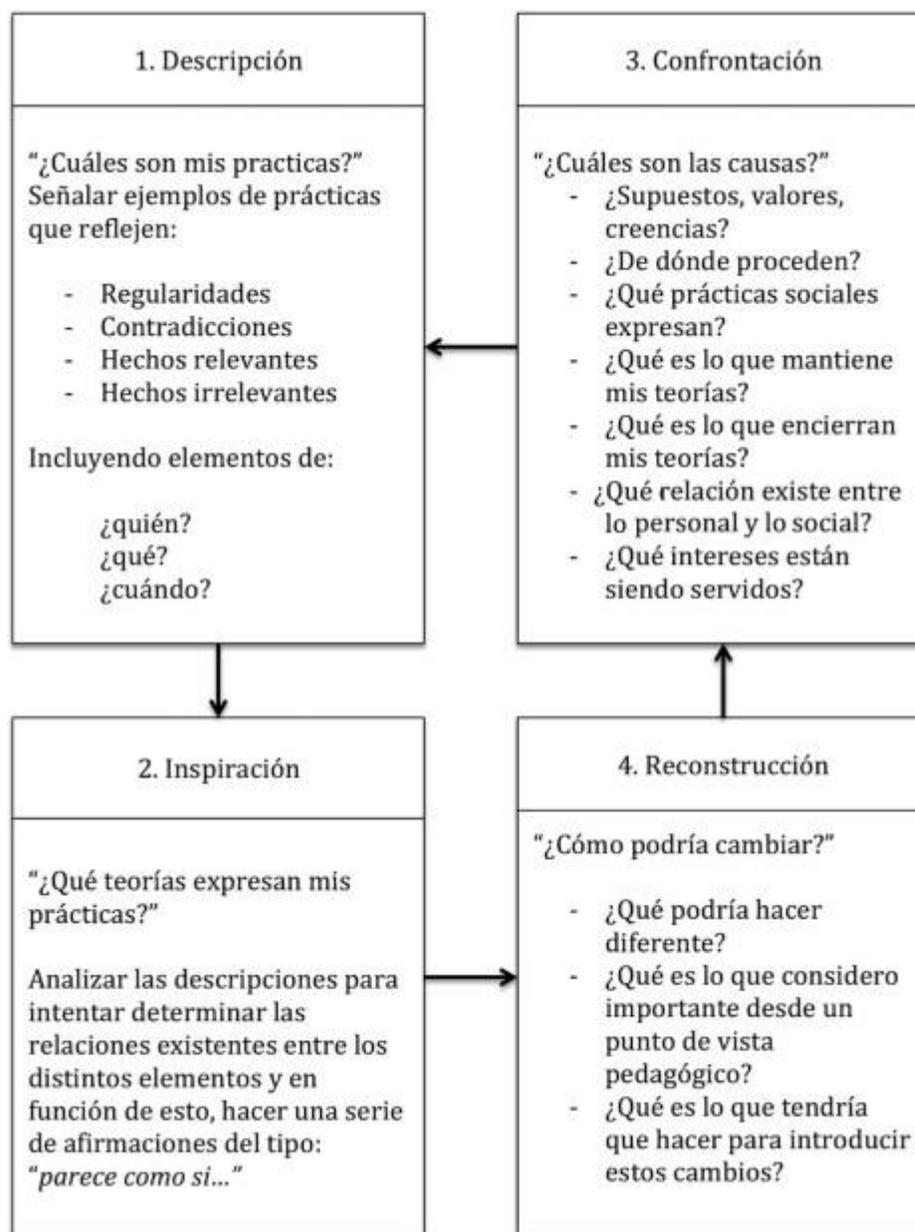
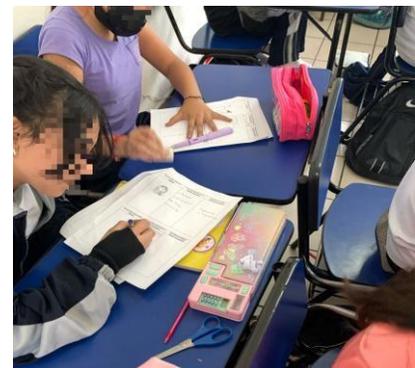


Ilustración 10. Las 4 etapas del ciclo de Smith. (Tomado de “Reflexión sobre un problema profesional en el contexto de formación de profesores”)

Anexo 14. Estrategia de intervención 1 “¡la caja de las emociones! Así soy cuando....

PROYECTO	La poesía en la vida cotidiana		ESCENARIO	Escolar			
CAMPO FORMATIVO	Lenguajes		TIEMPO DE APLICACIÓN	03-07 de marzo			
PROPÓSITO	Que los estudiantes conozcan sobre la lectura y la creación de poemas y sus elementos mediante distintas actividades de interés para la creación de un poema propio.		METODOLOGÍA	Aprendizaje basado en Proyectos.			
EJES ARTICULADORES	Inclusión	Pensamiento crítico	Interculturalidad crítica	Igualdad de género	Vida saludable	Apropiación de las culturas y niveles de lectura y escritura	Actes y experiencias artísticas
CAMPO FORMATIVO	CONTENIDOS		PROCESOS DE APRENDIZAJE				
Lenguajes	Lectura y creación de poemas, canciones y juegos de palabras para su disfrute.		<p>Reconoce algunas características del contexto de creación de un poema, canción o juego de palabras, para realizar interpretaciones de su significado.</p> <p>Establece relaciones entre el texto y las experiencias de vida, a partir de lo que le sugiere su lectura (figuras de significación).</p> <p>Identifica y reflexiona sobre los elementos rítmicos y melódicos de los textos poéticos: ritmos y duraciones, repetición de frases, palabras, sílabas, etcétera, en los poemas, canciones y juegos de palabras.</p> <p>Revisa de manera lúdica las variaciones que se dan en la lectura en voz alta, en cuanto a los tonos, pausas y acentos posibles. Asimismo, interpreta los diferentes tonos, pausas y acentos que realiza cada persona al leer en voz alta.</p> <p>Experimenta con la creación de poemas en verso y prosa, canciones o juegos de palabras, a partir del establecimiento de un tema que le sea significativo.</p>				
DÍA	SECUENCIA DE ACTIVIDADES		RECURSOS				



LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Presentar a los estudiantes la estrategia “¡la caja de las emociones! Así soy cuando...” Continuar la sesión con diversas frases escritas en lenguaje figurado en el pizarrón, tales como: <ul style="list-style-type: none"> “estoy perdido en un mar de lágrimas” “la vida es un carnaval” “mi vida es un cuadro sin color” Además de diversas imágenes que representan las oraciones mencionadas. Los estudiantes tendrán que relacionar cada una de estas frases con la imagen que corresponde y comentar ¿en qué tipo de lenguaje están escrito? Realizar la actividad del LTG de proyectos escolares página 76 y 77 en donde cada una de las frases escritas las tienen que representar mediante un dibujo. Brindar a los estudiantes una hoja de trabajo con una canción o poema conocido en donde tendrán que subrayar las partes en donde se refieren a un lenguaje o sentido figurado, al finalizar, escribirán cada una en sus cuadernos y con sus palabras explicar a qué se refiere cada una de estas oraciones o su interpretación. Entregar a los estudiantes una hoja de trabajo titulada “sentido literal y figurado” donde los estudiantes tendrán que diferenciar entre cada uno y poner los ejemplos correspondientes. Leer un cuento en donde haya oraciones en sentido figurado, los estudiantes tienen que identificar las oraciones que están en 	<ul style="list-style-type: none"> Imágenes de frases en sentido figurado. LTG de proyectos escolares. Una hoja de trabajo con una canción o poema conocido en donde haya sentido figurado. Hoja de trabajo titulada “sentido literal y figurado”.
-------	---	--



Así soy cuando estoy triste: Dibújate	Lo que me hace sentir tristeza es: Escribe 4 situaciones	¿Qué hago para regular o manejar esta emoción?
	cuando me gritan cuando estoy enferma cuando me siento ignorada cuando mi mi mamá no me da de casa	respiro me calmo y listo

Así soy cuando estoy enojado(a): Dibújate	Lo que me hace sentir enojo es: Escribe 4 situaciones	¿Qué hago para regular o manejar esta emoción?
	que querrch mis cosas que me empujen quedarme solo que no me llamen	reflexionar lo que paso

Así soy cuando tengo miedo: Dibújate	Lo que me hace sentir miedo es: Escribe 4 situaciones	¿Qué hago para regular o manejar esta emoción?
	las películas de terror cuando me asustan las cucarúchas las arañas	respirar profundo

Ilustración 11. Evidencia de la aplicación de la estrategia número 1. (Elaboración propia)

Anexo 15. Evaluación de la estrategia de intervención 1 “¡la caja de las emociones! Así soy cuando....

Alumno	Parámetro 1 Conciencia emocional	Parámetro 2 Expresión emocional	Parámetro 3 Identificación de desencadenantes	Parámetro 4 Estrategias de afrontamiento	Parámetro 5 Coherencia y profundidad en las respuestas
1	•	•	•	•	•
2	•	•	•	•	
3	•	•	•		
4	•	•	•	•	•
5	•	•	•	•	•
6	•	•	•	•	•
7		•	•		
8	•	•	•	•	•
9	•	•	•	•	•
10	•	•	•		
11	•	•	•	•	•
12	•	•	•	•	•
13	•	•	•	•	

14	•	•	•	•	•
15	No asistió				
16	•	•	•	•	•
17	•	•	•	•	
18	•	•	•	•	
19	•	•	•	•	•
20	•	•	•	•	
21	•	•	•	•	•
22	•	•	•	•	
23	•	•	•	•	•
24	No asistió				
25	•	•	•	•	
26	•	•	•		
27	•	•	•	•	•
28	•	•	•	•	•
29	•	•	•	•	•

Tabla 6. Resultados de la evaluación de la estrategia número 1. (Elaboración propia)

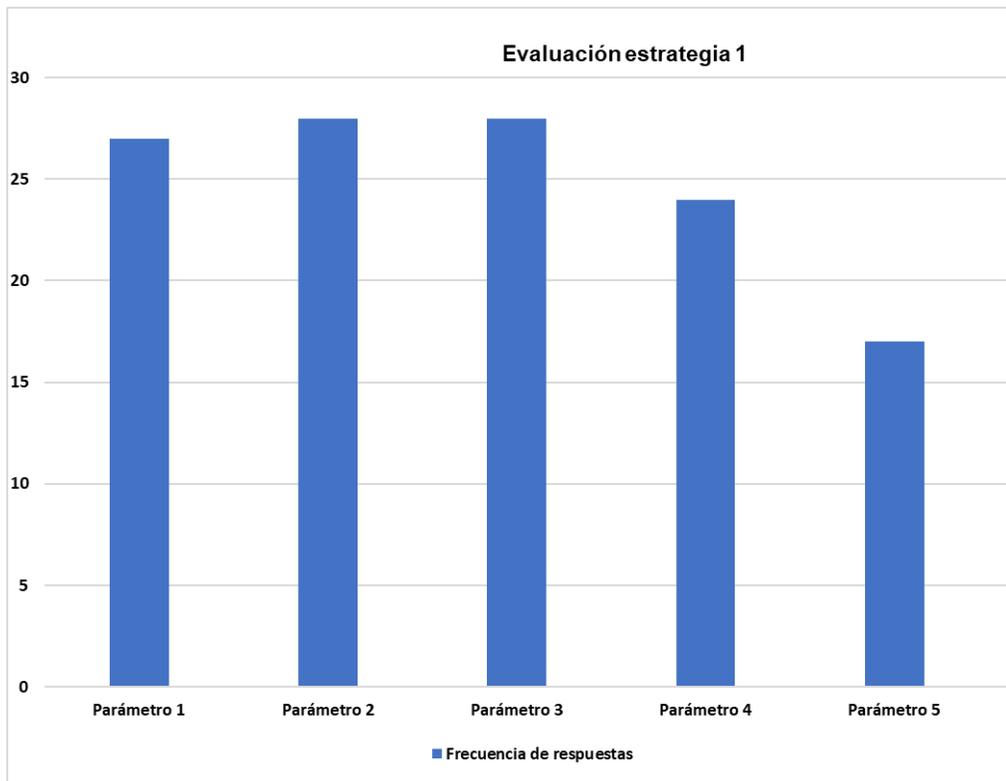


Gráfico 5. Resultados de la evaluación de la estrategia número 1. (Elaboración propia)

Anexo 16. Estrategia de intervención 2 técnica de relajación “la tortuga”

<p>JUEVES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empezar la sesión con la estrategia planteada en mi informe recepcional titulada “técnica de relajación la tortuga” ➤ Comentar cada una de las respuestas que se les dieron a las preguntas que se dejaron de tarea para entrevistar. ➤ Realizar la tabla de la página 323 del LTG de proyectos comunitarios en sus cuadernos con las preguntas y las respuestas que obtuvo cada uno de ellos. ➤ Mostrar a los estudiantes una presentación acerca de los cambios que han pasado en las familias, tales como formas de convivencia, arreglo personal, trabajos, ocupaciones, etc. ➤ Contestar las siguientes preguntas en sus cuadernos con base a la presentación previamente vista: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo han cambiado las formas de convivencia en las familias con el tiempo? 2. ¿Cómo era el arreglo personal de las personas en el pasado y en qué se diferencia del actual? 3. ¿Qué tipos de trabajos u ocupaciones eran comunes antes y cuáles son más comunes ahora? 4. ¿Cómo han cambiado las responsabilidades dentro de la familia a lo largo del tiempo? 5. ¿Qué actividades hacían las familias juntas en el pasado y cuáles hacen ahora? 6. ¿Cómo ha cambiado la forma en que las familias se comunican entre sí? 7. ¿Qué ventajas y desventajas crees que tienen los cambios en la vida familiar de antes y ahora? ➤ Entregar a los estudiantes una hoja de máquina, la cual deberán de repartir en dos y dibujar en un lado una familia como era antes, por el contrario, una familia de la actualidad, de acuerdo a lo que vimos. ➤ Entregar una sopa de letras con las palabras más significativas de lo que llevamos viendo hasta este momento. ➤ Dar espacio para la realización de equipos para exposiciones, a cada uno le tocará un tema de los siguientes: <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividades culturales de San Luis Potosí 2. Actividades económicas de San Luis Potosí 3. Actividades gastronómicas de San Luis Potosí 4. Actividades artesanales de San Luis Potosí 5. Actividades comerciales de San Luis Potosí 6. Cambios en San Luis Potosí de San Luis Potosí ➤ Dar espacio para ponerse de acuerdo con sus materiales. <p>TAREA: POR EQUIPO TRAER INFORMACIÓN, IMÁGENES, TIJERAS, RESISTOL, COLORES, PLUMONES, CARTULINA O PAPEL BOND.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ LTG de proyectos comunitarios. ➤ Presentación acerca de los cambios que han pasado en las familias, tales como formas de convivencia, arreglo personal, trabajos, ocupaciones, etc. ➤ Hojas de máquina. ➤ Sopa de letras de temas vistos.
---	--

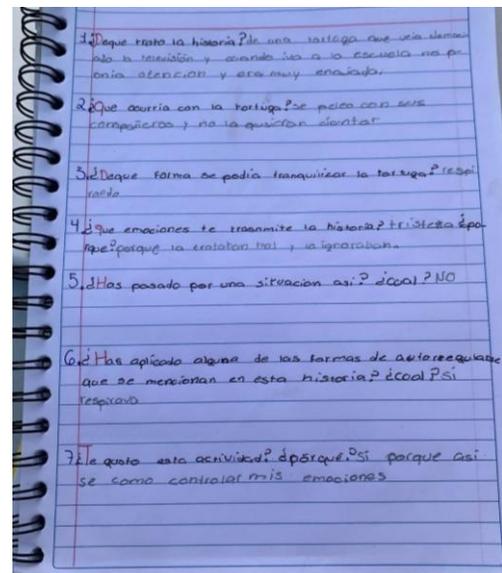


Ilustración 12. Evidencia de la aplicación de la estrategia número 2. (Elaboración propia)

Anexo 17. Evaluación de la estrategia de intervención 2 técnica de relajación “la tortuga”

Alumno	Parámetro 1 Comprensión del conflicto emocional	Parámetro 2 Reconocimiento de estrategias de autorregulación	Parámetro 3 Aplicación personal del conocimiento	Parámetro 4 Expresión de las emociones	Parámetro 5 Actitud positiva hacia la técnica
1	•	•	•	•	•
2	•	•	•	•	•
3	No asistió				
4	•	•	•	•	•
5	•		•	•	•
6	•	•	•	•	•
7	•		•	•	•
8	•			•	•
9	•	•	•	•	•
10	•	•	•	•	•
11	•	•	•	•	•
12	No asistió				

13	•	•	•	•	•
14	•	•	•	•	•
15	•	•	•	•	•
16	•		•	•	•
17	•	•		•	•
18	No asistió				
19	No asistió				
20	•			•	
21	No asistió				
22	•		•	•	•
23	•	•	•	•	•
24	•		•	•	•
25	•	•	•	•	•
26	•		•	•	•
27	•	•	•	•	•
28	•	•	•	•	•
29	No asistió				

Tabla 7. Resultados de la evaluación de la estrategia número 2. (Elaboración propia)

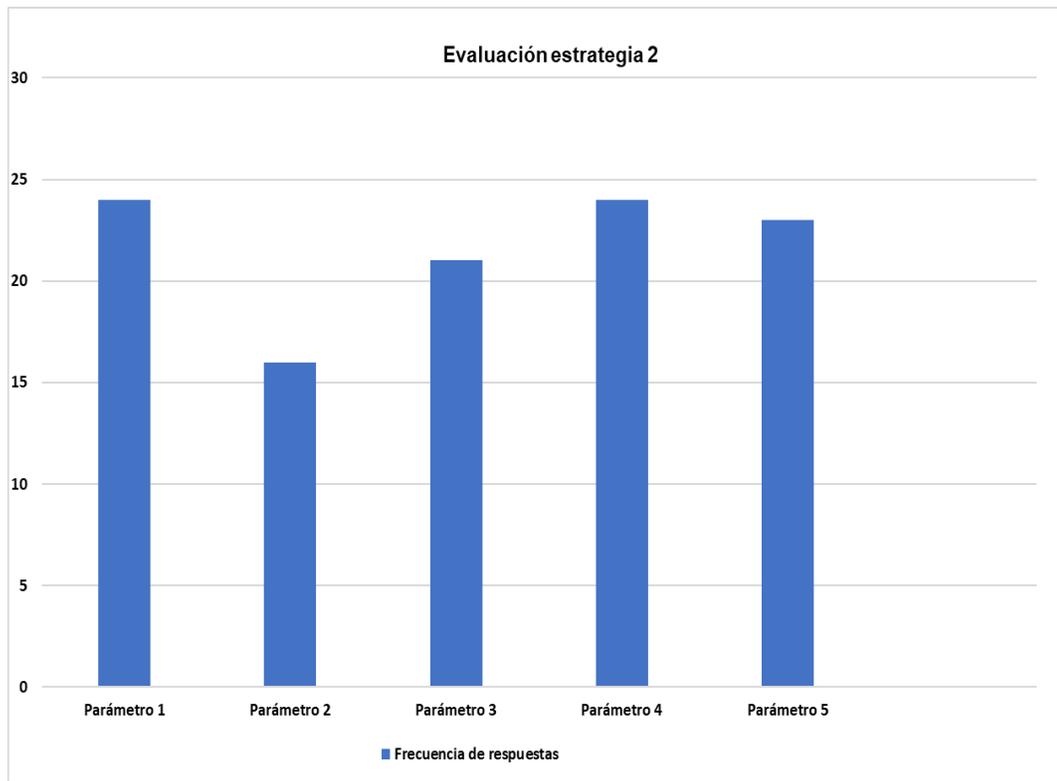
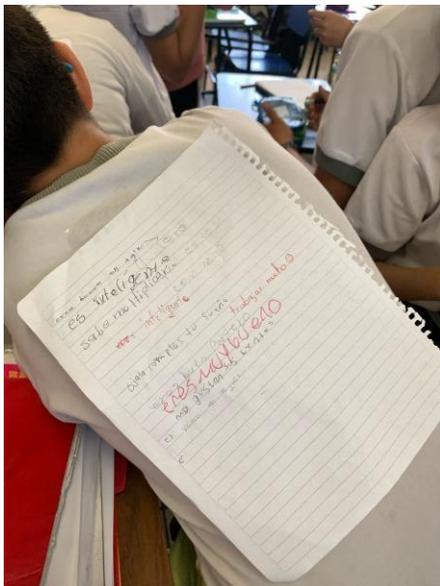


Gráfico 6. Resultados de la evaluación de la estrategia número 2. (Elaboración propia)

Anexo 18. Estrategia de intervención 3 “¡reconociendo lo positivo!”

<p>MIÉRCOLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Empezar la sesión con una intervención de estrategia “¡Reconociendo lo positivo!”. ➤ Continuar la sesión con un ejemplo de una solicitud de libros como referencia, con la cual los estudiantes tendrán que responder a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué observan? 2. ¿Qué dice en el ejemplo? 3. ¿Para qué puede servirnos? 4. ¿Qué elementos observan en ella? ➤ Explicar mediante una presentación lo que son las fichas de solicitud de libros para una biblioteca, sus elementos, su importancia y algunos ejemplos. ➤ Dar espacio para que los estudiantes escriban aspectos clave de la presentación. ➤ Entregar a los estudiantes una hoja de trabajo titulada “explorando una ficha bibliotecaria” en donde se les brindará un ejemplo de ficha, los alumnos tienen que observarla y pegarla en sus cuadernos además de contestar a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué tipo de texto formal es el que se muestra? 2. ¿Qué información contiene? 3. ¿Por qué es importante cada dato? 4. ¿Para qué nos podría servir? ➤ Brindar espacio para la reflexión de las respuestas a cada una de las preguntas anteriores. ➤ Entregar a cada uno de los estudiantes media hoja para que ellos realicen una ficha de solicitud de libros con los elementos mencionados en la presentación expuesta. ➤ Comentar la importancia de realizar estas fichas y el uso que les darán de ahora en adelante en el aula. ➤ Dar espacio para formar comunidades (5 de 5 y 1 de 4) para que se pongan de acuerdo con el material que será encargado de tarea. <p>TAREA: TRAER POR COMUNIDADES PLUMONES, COLORES, HOJAS IRIS, 1 CARTULINA, LAS 2 CARAS DE UNA CAJA DE CEREAL (YA RECORTADAS), TUJERAS, PEGAMENTO Y REGLA.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejemplo de una solicitud de libros. ➤ Presentación de lo que son las fichas de solicitud de libros para una biblioteca, sus elementos, su importancia y algunos ejemplos. ➤ Hoja de trabajo titulada “explorando una ficha bibliotecaria”.
------------------	--	--



¿cómo soy? alegre pero
y competitivo
mis fortalezas son:
Bueno futbol, handball
bascety cosas que no de hacer
mi áreas de oportunidad son:
No trabajar y a casa



Describe a tu pareja de hoy con sus mayores fortalezas:
es muy bonita, inteligente, amigable, respetuosa,
sociable, saca buenas calificaciones y
es muy graciosa y divertida y buena
cantante
se le da muy bien el baile
se le da muy bien el baile y
se le da muy bien el baile y
Escaneado con CamScanner



Ilustración 13. Evidencia de la aplicación de la estrategia número 3. (Elaboración propia)

Anexo 19. Evaluación de la estrategia de intervención 3 “¡reconociendo lo positivo!”

Alumno	Parámetro 1 Capacidad de autoconocimiento	Parámetro 2 Reconocimiento de las fortalezas de los otros	Parámetro 3 Conciencia emocional ante la retroalimentación	Parámetro 4 Regulación ante elogios	Parámetro 5 Fortalecimiento de vínculos
1	No asistió.				
2	•	•	•	•	•
3	•	•	•	•	•
4	No asistió.				
5	•	•	•	•	•
6	•	•	•	•	•
7	•			•	•
8	•	•	•	•	•
9	No asistió.				
10	•	•	•	•	•
11	•	•	•	•	•
12	•	•	•	•	•
13	•	•	•	•	•

14	•	•	•	•	•
15	•	•	•	•	•
16	•	•	•	•	•
17	•	•	•	•	•
18	•	•	•	•	•
19	•	•	•	•	•
20	•	•	•	•	•
21	No asistió.				
22	•			•	•
23	•	•	•	•	•
24	•	•	•	•	•
25	No asistió.				
26	•	•	•	•	•
27	•	•	•	•	•
28	•	•	•	•	•
29	No asistió.				

Tabla 8. Resultados de la evaluación de la estrategia número 3. (Elaboración propia)

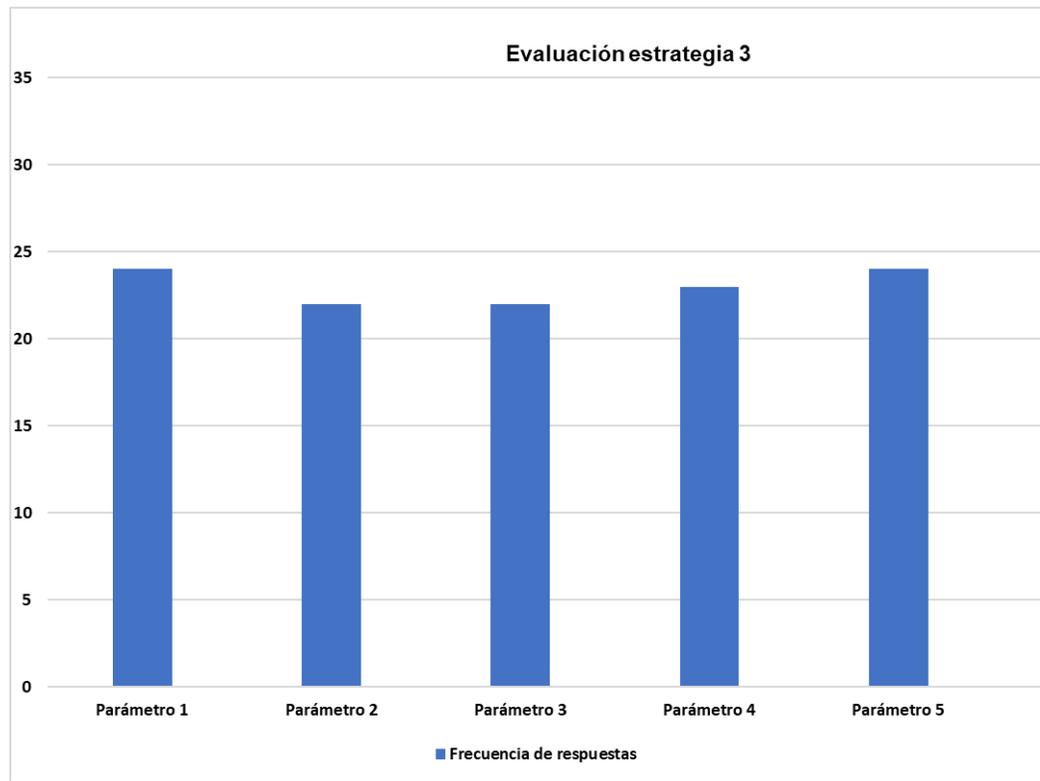


Gráfico 7. Gráfica de los resultados de la evaluación de la estrategia número 3. (Elaboración propia)

Anexo 20. Estrategia de intervención 4 “el globo”

	<ul style="list-style-type: none"> Contestar la página 92 del LTG de proyectos comunitarios. Observar el folioscopio de las páginas 89-903. 	
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Iniciar la sesión recordando lo visto en la clase anterior y rescatando algunas ideas de los estudiantes. Realizar un mapa conceptual en sus cuadernos, el cual incluya las formas en las que podemos expresar lo que sentimos sin la necesidad de hablar. Explicar a los estudiantes lo que es un folioscopio y el producto que vamos a realizar mediante una presentación digital, los estudiantes tendrán que tomar nota en sus cuadernos. Contestar la página 93 del LTG comunitarios en donde escribirán las fechas y actividades a realizar. Dar un espacio para realizar la estrategia “el globo”. Pedir a los estudiantes investigar en las páginas 42,43, 51, 52 y 53 del libro de nuestros saberes lo siguiente: <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué es una anécdota? ¿Cuáles son sus características? ¿Qué es un cuento? ¿Cómo se redacta un cuento? ¿Qué es un folioscopio? ¿Cómo se elabora? Pedir a los estudiantes que nuevamente piensen en 4 anécdotas que les hayan sucedido en donde tuvieron mucha emoción y las enumeren escritas en sus cuadernos. Comentar algunas de las anécdotas a manera de plenaria. <p>TAREA: PIDE A UN ADULTO QUE TE NARRÉ UNA ANÉCDOTA EMOCIONANTE QUE LE HAYA SUCEDIDO, PREGUNTALE ¿QUÉ PASO?, ¿CÓMO?, ¿DÓNDE? Y ¿CÓMO SE SENTIÓ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Presentación que es un folioscopio y actividad a realizar. LTG proyectos comunitarios.

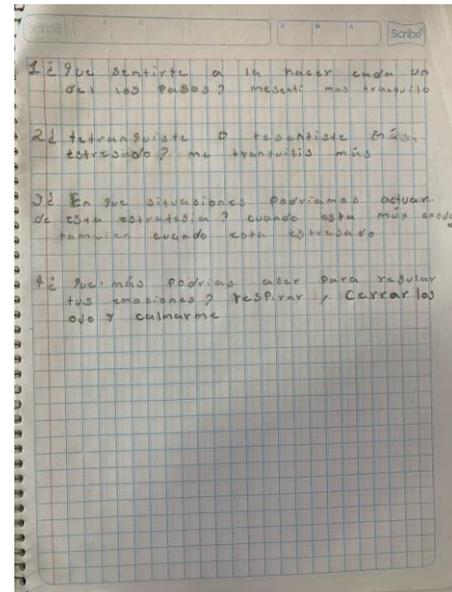


Ilustración 14. Evidencia de la aplicación de la estrategia número 4. (Elaboración propia)

Anexo 21. Evaluación de la estrategia de intervención 4 “el globo”

Alumno	Parámetro 1 Reconocimi ento de las emociones propias	Parámetro 2 Aplicación de la técnica	Parámetro 3 Capacidad de identificar situaciones en las que puede aplicar esta estrategia	Parámetro 4 Voluntad de autorregula ción	Parámetro 5 Reflexión otras formas de regularse
1	•	•	•	•	•
2	•	•	•	•	•
3	•	•		•	
4	•	•	•	•	•
5	•	•	•	•	•
6	•	•	•	•	•
7	•	•		•	
8	•	•	•	•	
9	•	•	•	•	•
10	No asistió				
11	•	•	•	•	•

12	•	•	•	•	•
13	•	•	•	•	•
14	•	•	•	•	•
15	•	•	•	•	•
16	•	•	•	•	•
17	No asistió				
18	•	•		•	•
19	•	•	•	•	•
20	•	•		•	•
21	•	•		•	•
22	•	•		•	•
23	•	•	•	•	•
24	•	•	•	•	•
25	•	•	•	•	•
26	•	•	•	•	•
27	•	•	•	•	•
28	•	•	•	•	•
29	•	•	•	•	•

Tabla 9. Resultados de la evaluación de la estrategia número 4. (Elaboración propia)

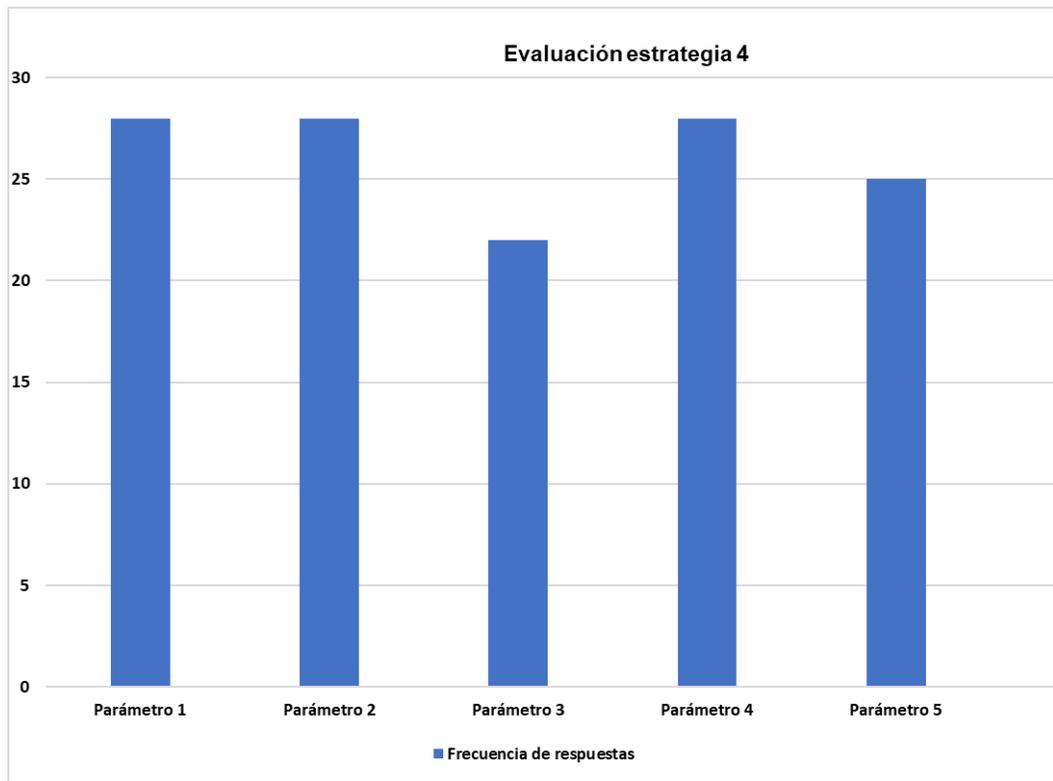


Gráfico 8. Resultados de la evaluación de la estrategia número 4. (Elaboración propia)

Anexo 22. Estrategia de intervención 5 “¿qué harías tú?”

<p>MIÉRCOLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Iniciar presentado la actividad “¿qué harías tú?” ✦ Retomar la sesión con las palabras igualdad de oportunidades escritas en el pizarrón, los estudiantes dirán a manera de lluvia de ideas lo que piensan que significan. ✦ Explicar a los estudiantes que van a realizar un texto discontinuo mediante una presentación de apoyo en donde se observen algunos de estos textos y sus características. ✦ Entregar una hoja de trabajo en la que se identifiquen diversos textos discontinuos además de que los estudiantes escriban algunas de sus características. ✦ Contestar la página 32 del LTG de proyectos escolares en donde se visualiza un texto discontinuo y se deberán responder a los cuestionamientos. ✦ Dar espacio para recabar la información obtenida de sus encuestas. ✦ Escribir en sus cuadernos como el ejemplo siguiente, el cual deberán de contestar de acuerdo a todas las personas encuestadas: 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Presentación los textos discontinuos. ✦ Hoja de trabajo identificando textos. ✦ LTG.
------------------	---	--

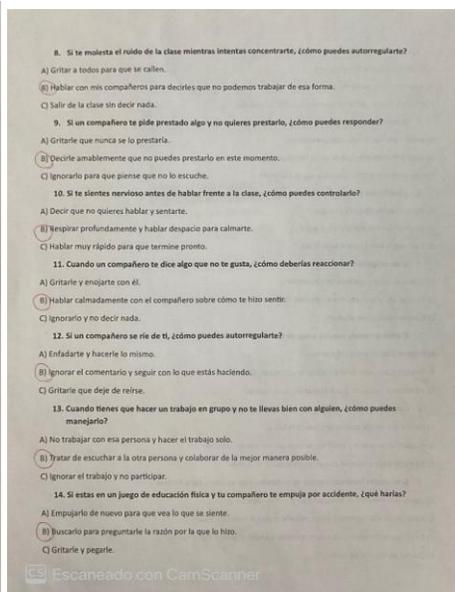
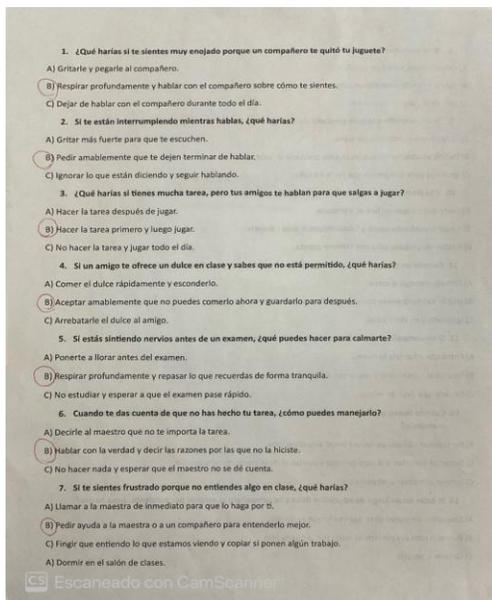
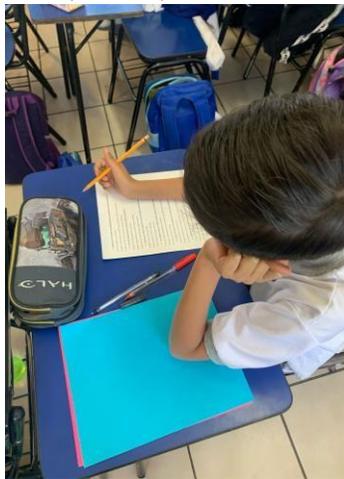


Ilustración 15. Evidencia de la aplicación de la estrategia número 5. (Elaboración propia)

Anexo 23. Evaluación de la estrategia de intervención 5 “¿qué harías tú?”

Alumno	Parámetro 1 Elección de la opción basada en la autorregulación	Parámetro 2 Capacidad de reflexión crítica	Parámetro 3 Empatía en situaciones ejemplo	Parámetro 4 Aplicación de estrategias previas
1	•	•	•	•
2	•	•	•	•
3	•	•	•	•
4	•	•	•	•
5			•	•
6	•	•	•	•
7	•	•	•	•
8	•	•	•	•
9	No asistió.			
10	•	•	•	•
11	•	•	•	•
12	•	•	•	•
13	•	•	•	•
14	•	•	•	•

15	•	•	•	•
16	•	•	•	•
17	•	•	•	•
18	•	•	•	•
19	•	•	•	•
20	•	•	•	•
21	No asistió.			
22	•	•	•	•
23	•	•	•	•
24	•	•	•	•
25	No asistió.			
26	No asistió.			
27	•	•	•	•
28	•	•	•	•
29	•	•	•	•

Tabla 10. Resultados de la evaluación de la estrategia número 5. (Elaboración propia)

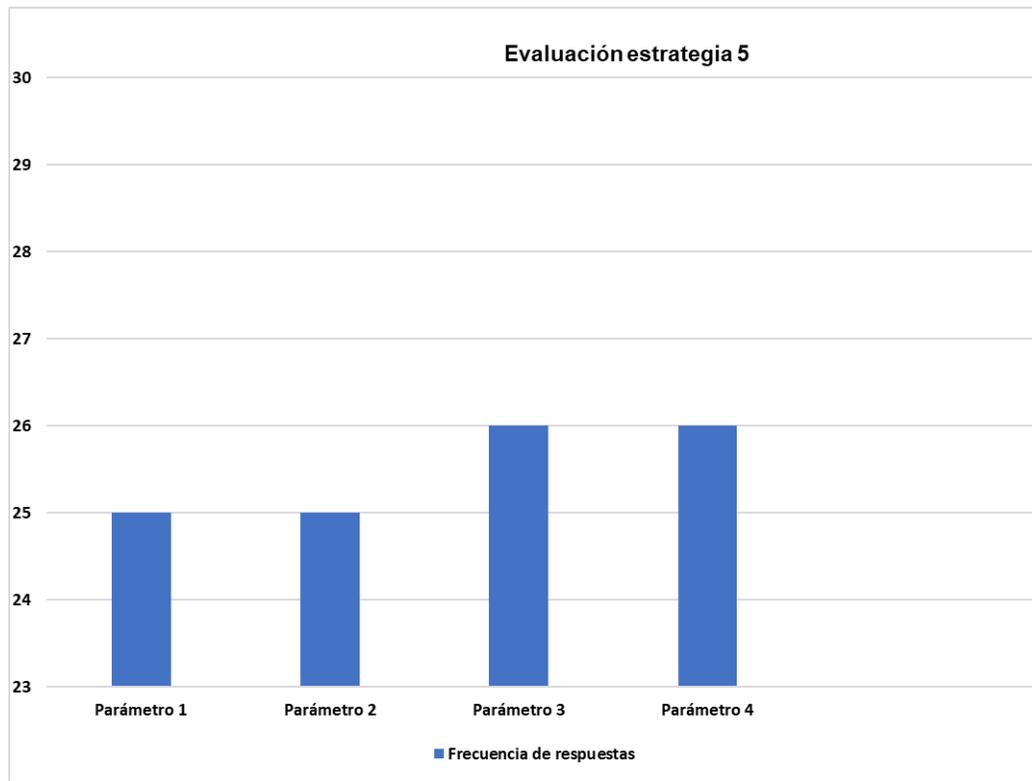


Gráfico 9. Gráfica de los resultados de la evaluación de la estrategia número 5. (Elaboración propia)