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

TITULO: La escritura terapéutica como técnica para el reconocimiento de emociones en alumnos de sexto grado de primaria durante una pandemia.

AUTOR: Ana Cristina Alonso Osorio

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Escritura terapéutica, Reconocimiento de emociones, Educación emocional, Ambiente de aprendizaje, Educación socioemocional.

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

2017 **2021**

“LA ESCRITURA TERAPÉUTICA COMO TÉCNICA PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DURANTE UNA PANDEMIA”

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA:

ANA CRISTINA ALONSO OSORIO

ASESOR:

MTRA. MARGARITA ISABEL DE LOS SANTOS GARCÍA

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P. **JULIO DEL 2021**

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 Ana Cristina Alonso Osorio autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

"LA ESCRITURA TERAPÉUTICA COMO TÉCNICA PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DURANTE UNA PANDEMIA"

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales para obtener el Título en Licenciatura en Educación Primaria en la generación 2017-2021 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 02 días del mes de julio de 2021.

ATENTAMENTE.

Ana Cristina Alonso Osorio
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@beceneslp.edu.mx
www.beceneslp.edu.mx

BENEMÉRITA Y CENTENARIA
ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

BECENE-DSA-DT-PO-01-07
OFICIO NÚM: REVISIÓN 9

DIRECCIÓN: Administrativa

ASUNTO: **Dictamen Aprobatorio.**

San Luis Potosí, S. L. P., 10 de Julio del 2021.

Los que suscriben tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **ALONSO OSORIO ANA CRISITNA**
de la Generación: **2017-2021**

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de ( )Ensayo Pedagógico, ( )Tesis de investigación, (X)Informe de prácticas profesionales, ( )Portafolio Temático, ( )Tesina. Titulado:

"LA ESCRITURA TERAPÉUTICA COMO TÉCNICA PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES EN ALUMNOS DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DURANTE UNA PANDEMIA"

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

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

DIRECTORA ACADÉMICA
MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS
DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN
MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL
MTRA. MARGARITA DE LOS SANTOS GARCIA

AL CONTESTAR ESTE OFICIO SÍRVASE USTED CITAR EL NÚMERO DEL MISMO Y FECHA EN QUE SE GIRA, A FIN DE FACILITAR SU TRAMITACIÓN ASÍ COMO TRATAR POR SEPARADO LOS ASUNTOS CUANDO SEAN DIFERENTES.

Certificación ISO 9001 : 2015
Certificación CIEES Nivel 1
Nicolás Zapata No. 200,
Zona Centro, C.P. 78230
Tel y Fax: 01444 812-5144,
01444 812-3401
e-mail: becene@becenesip.edu.mx
www.becenesip.edu.mx
San Luis Potosí, S.L.P.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por estar presentes antes, durante y al final de mis procesos, siempre con las palabras indicadas para darle luz a mi camino, a Don Jorge que me ha mostrado el valor del amor y la confianza, quien me ha apoyado incondicionalmente.

A los docentes que me han marcado desde pequeña, sobre todo, a aquellos que hicieron de mi paso por la BECENE un lugar mejor y me mostraron su pasión por enseñar y aprender, en especial a mi asesora Margarita de los Santos García por emocionarse conmigo en cada avance y proceso de la titulación.

Agradezco a la vida por poner en mi camino a cada una de las personas que encontré durante mi formación normalista, pues de cada uno de ellos aprendí. Gracias, gracias, gracias.

INTRODUCCIÓN

1.1 Contextualización. 6

1.2 Relevancia del tema y objetivo. 6

1.3 Competencias.....7

1.4 Interés personal sobre el tema.....8

1.5 Contenido del documento. 9

II. PLAN DE ACCIÓN.....11

2.1 Descripción y características contextuales.....11

2.2 Diagnóstico y análisis de la situación educativa.....18

2.3 Descripción y focalización del problema. 22

2.4 Propósitos del plan de acción. 24

2.5 Revisión teórica que argumenta el plan de acción. 25

2.6 Metodología y análisis del informe.....34

2.7 Planteamiento del plan de acción. 37

III. DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA.....49

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta. 49

3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño. 50

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.....51

3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema. 52

3.5 Evaluación de la propuesta.....81

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 84

V. REFERENCIAS

VI. ANEXOS

INTRODUCCIÓN

1.1 Contextualización.

Este informe se llevó a cabo durante mis prácticas efectuadas en el ciclo escolar 2020-2021 en un grupo de Sexto grado grupo “A” de la Escuela Primaria Benito Juárez, ubicada en el estado de San Luis Potosí, en la calle Oaxaca #985, colonia Popular.

El grupo se conforma de 24 alumnos de entre los once y doce años de edad, de los cuales, la mitad son niñas y la otra mitad son niños. Para este trabajo, no se han tomado en cuenta a una niña y a un niño, pues debido a su situación emocional y familiar vivida por la actual pandemia por COVID-19 no se conectaron durante clases en forma virtual.

1.2 Relevancia del tema y objetivo.

La actual situación sanitaria ha permitido dirigir la mirada educativa a la importancia del cuidado de la salud mental y emocional de los alumnos y personal docente. Ya que, de acuerdo a un sondeo realizado por UNICEF en septiembre de 2020, sabemos que la pandemia por Covid-19 ha generado importantes secuelas emocionales, afectando, principalmente, a niños, niñas y adolescentes.

El título de este documento “La escritura terapéutica como técnica para el reconocimiento de emociones en alumnos de sexto grado de primaria durante una pandemia”, ha sido seleccionado en torno a su principal objetivo que es, que los alumnos de sexto grado, reconozcan sus emociones sentidas durante tiempos de pandemia a fin de identificarlas y darles nombre; de tal forma que el ambiente de aprendizaje se vea favorecido.

Resulta un tema pertinente de tratar porque la pandemia nos ha enfrentado a múltiples cambios como el tomar clases a distancia o trabajar desde casa, estar en aislamiento social y que nuestras actividades al aire libre se redujeran, utilizar cubrebocas y tener estrictas normas de salud, fallecimientos de familiares, pérdida de trabajo, entre otros; situaciones que generan en nosotros emociones

mayormente negativas, y en lugares con poco conocimiento emocional, resulta altamente complicado sobrellevar la situación.

Los alumnos de sexto grado se enfrentan no sólo a este cambio, sino, a cambios hormonales y físicos que generan en ellos una serie de necesidades y dudas existenciales. Conduciéndolos al límite de sus emociones y en ocasiones provocando daños en sí mismos y en los demás, así como la falta de motivación y baja en su rendimiento escolar.

Llevándonos a la necesidad de desarrollar en ellos la inteligencia emocional, objetivo de la materia Educación Socioemocional. La cual, favorece enteramente al desarrollo cognitivo de los alumnos, permitiendo entre otras cosas, ambientes favorables de aprendizaje y el aprendizaje mismo. Convirtiéndose en un punto clave de partida que debemos tomar en cuenta los docentes para desarrollar nuestras intervenciones durante la práctica. Por ello, mi interés personal en desarrollar este tema en un ámbito virtual y ante una situación de pandemia.

Los docentes no sólo proporcionamos conocimientos en relación a contenidos curriculares, somos un agente de cambio y tenemos la oportunidad de propiciar y favorecer el desarrollo personal de los alumnos, acercarlos a su mundo interior, dotándolos de herramientas, habilidades y conocimientos en pro de su desarrollo integral, que le dará recursos para aplicar en un mundo social al que se enfrenta y cambia todos los días.

Para dar cuentas de este trabajo, se ha seleccionado el informe de prácticas como modalidad de titulación en el plan de estudios 2012, ya que, es un documento analítico reflexivo, que me permite plasmar estrategias que llevé a cabo con la finalidad de reflexionar y mejorar mi práctica como docente, a fin de evolucionar y transformar la educación.

1.3 Competencias

Se plantea la aplicación de secuencias didácticas enfocadas al desarrollo del reconocimiento de emociones, por medio de actividades que fueron adaptadas a una modalidad virtual y de acuerdo a las características del grupo, con la intención

de realizar actividades atractivas para los alumnos. Estas actividades se desarrollan como parte de la materia de Socioemocional, que se imparte en las escuelas de nivel básico.

Llevar a cabo estas secuencias me ha permitido desarrollar competencias de mi perfil de egreso que son:

Profesionales:

- Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco de los plan y programas de educación básica.

Genéricas:

- Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos.
- Emplea las tecnologías de información y comunicación.

1.4 Interés personal sobre el tema.

La motivación para desarrollar este trabajo se origina al percatarme de la poca importancia que se le daba al aspecto emocional antes y durante la transición al nuevo modelo educativo 2017. En el cual, se añade como una materia a la educación socioemocional; y se le da formalidad y orientación para implementarla de manera transversal, constante y en todos los niveles de educación básica.

El trabajo en torno a lo emocional permitió que se mirara a la educación desde un enfoque humanista, el cual, desarrolla en los alumnos competencias sociales y emocionales que les permita desenvolverse en cualquier ámbito, como lo es el educativo. Generando lazos intrapersonales y fomentando así una educación de calidad.

Considero como docente en formación que el ambiente de aprendizaje se genera a partir de la confianza, respeto, honestidad y comunicación efectiva, que se tiene con los alumnos y entre ellos, sin embargo, propiciarla en ocasiones en difícil, pues

debemos mostrarnos ante nuestros alumnos como seres humanos y permitir que ellos hagan lo mismo.

La llegada de la pandemia por COVID-19, generó en mí un sentimiento de frustración por tomar clases en lo virtual y realizar de la misma forma mis prácticas profesionales, llevándome a reflexionar sobre como ha afectado el aislamiento a los alumnos de sexto grado de primaria y de qué forma mi participación como practicante podría darles herramientas para sobrellevar esta situación.

Dando paso a una constante reflexión sobre por donde debería comenzar a hablar de emociones y de qué forma esto podría apoyarme a mejorar el ambiente de aprendizaje en lo virtual.

1.5 Contenido del documento.

El informe de prácticas que presento está conformado por los siguientes apartados: Plan de acción que se construye con la presentación del diagnóstico donde se planteó la situación educativa, también describe y focaliza el problema, incluyendo la revisión de teorías que explican el plan de acción, así como describir los métodos establecidos como opción para solucionar el problema; Desarrollo donde se encuentra la explicación de las secuencias didácticas, el procedimiento y respuesta al problema, Reflexión y Evaluación de la propuesta de mejora, Conclusiones, Referencias y Anexos.

Para elaborar este documento y diseñar el plan de acción se utilizó la metodología investigación-acción enfocada como una actividad de indagación y reflexión de los procesos de aprendizaje-enseñanza, que se propone “mejorar la educación mediante su cambio, y aprender de las consecuencias de los cambios.” (Gallegos, 2005)

En la sección Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta, se encuentra la pertinencia y consistencia del tema, los enfoques curriculares y su integración en el diseño del plan de acción; las competencias que se desarrollaron en la ejecución del mismo y el desarrollo de la propuesta a través de la descripción de cada una de las actividades que se llevaron a cabo. Incluyendo los imprevistos, reflexiones y

reconstrucciones de las actividades y evaluación que realicé mediante el ciclo de Smyth: descripción, explicación, confrontación y reconstrucción de la práctica educativa.

En el último apartado se presentan las conclusiones que se obtuvieron de este trabajo, las cuales, recaen en la importancia del desarrollo del reconocimiento de emociones en los alumnos de sexto grado, su relación con el desarrollo de la inteligencia emocional y como esta habilidad permite la mejora del ambiente de aprendizaje.

Como parte final de este trabajo, se encuentran los anexos que dan prueba de la realización de las intervenciones y evaluaciones realizadas, así como la referencia bibliográfica que conformó este documento.

II. PLAN DE ACCIÓN

2.1 Descripción y características contextuales.

El contexto, como menciona Zimmerman, Kitsantas y Campillo (2005) influye como obstaculizador o facilitador del desarrollo de la capacidad autorregulatoria en los sujetos. Resulta conveniente describirlo de forma profunda, porque permite comprender causas y factores que contribuyen al desempeño y comportamiento de los alumnos.

La escuela Primaria Benito Juárez se encuentra ubicada en la calle de Oaxaca #985 en la Colonia Popular, paralela con Avenida Valentín Amador y perpendicular con Carretera Matehuala. Se ubica cerca de una iglesia y escuelas de primaria y secundaria, generando un movimiento de gran multitud por las calles de estos estudiantes y padres de familia.

En las avenidas y calles aledañas se pueden encontrar diversos comercios como ferreterías, fruterías, papelerías, tiendas comerciales, fondas de comida, purificadoras de agua, cocinas económicas, bancos, entre otros; cada dos días se instala un mercado sobre ruedas a unas casas de la escuela, lo que permite más fluidez de personas.

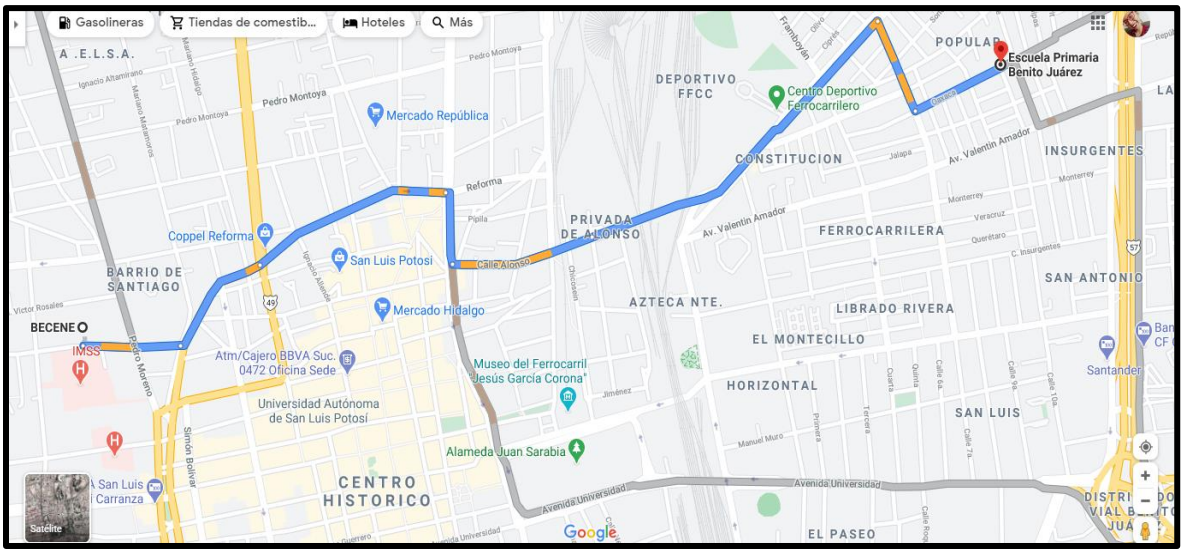


Figura *1*. Ubicación de la Escuela Primaria Benito Juárez con base a BECENE. Fuente: Google Maps.

La escuela primaria Benito Juárez cuenta con una dirección y un espacio administrativo, que se encuentra a un costado de la entrada principal, donde existe un espacio para la secretaria, que está al pendiente de todo lo que ocurre con los alumnos, los docentes y asuntos que se relacionan con el director y una pequeña división que permite al director privacidad para cuestiones escolares.

Se inscriben alrededor de 400 alumnos durante cada ciclo escolar, los cuales se distribuyen en 15 aulas acorde a cada grado escolar; estas cuentan con el mobiliario y equipo necesario para atender las necesidades de los alumnos; incluso cuentan con equipo tecnológico como proyector, impresora e internet que difícilmente se encuentra en una escuela primaria. Es importante enfatizar que no todas las aulas cuentan con dicho material, sin embargo, es posible solicitarlo en la dirección de la escuela, donde es entregado sin dificultades siempre y cuando se regrese en el estado y tiempo establecidos.

Las aulas están pintadas de un tono claro y cuentan con ventanas de buen tamaño que permiten aprovechar la luz natural, ventilación y hacen que el salón se vea agradable. Se cuenta con el mobiliario suficiente para los estudiantes (mesa-bancos) que son forrados por los padres de familia al inicio de cada ciclo escolar, así como cómodas para guardar material didáctico, material de apoyo para el profesor y material de higiene. Los docentes cuentan con su escritorio, silla y se les proporciona una impresora, así como el pizarrón blanco.

El aula de cómputo se encuentra bien equipada y organizada, se cuenta con aproximadamente 30 equipos de cómputo, incluyendo audífonos y algunos equipos con bocinas integradas, además de que todos los equipos cuentan con acceso a Internet. Del mismo modo, un proyector y un espacio de trabajo para el docente.

Se tiene un aula asignada para la biblioteca escolar, la cual permite a los alumnos solicitar libros que apoyen sus clases e incluso pueden solicitar cuentos, la biblioteca cuenta con instalaciones en buen estado, mesas y estantería. Los libros con los que se cuentan son pertenecientes a la escuela y cada ciclo escolar la

maestra encargada distribuye algunos en las aulas de cada grupo, de tal forma que exista una biblioteca áulica.

La escuela tiene dos áreas deportivas ambas están techadas, la primera se encuentra al frente y por lo regular es utilizada para las clases de educación física de primero y segundo grado, así como los actos cívicos. La segunda área se encuentra en la parte trasera contando con más espacio, por lo regular esta cancha es utilizada para las clases de educación física de tercer grado hasta sexto. Incluso este espacio se utiliza como estacionamiento, debido a su amplitud.

Encontramos dos baños (niñas/niños) en buen estado y con los servicios básicos, agua de la red pública, drenaje, energía eléctrica y cisterna. Cada baño cuenta con 4 lavabos y 8 WC a la medida de los alumnos. En cuanto a material de higiene, cada salón cuenta con jabón, gel antibacterial, sanitas, papel higiénico y productos de limpieza indispensables.

La cooperativa es atendida por señoras madres de familia a las que se les permite elaborar el alimento unas horas antes del recreo, cuentan con una cocineta, un microondas y algunas mesas donde pueden establecer sus productos. No se vende del todo comida chatarra, al contrario, algunas frituras han sido suspendidas debido a que no son adecuadas para los alumnos en exceso y se han sustituido por frituras de menor tamaño y por fruta.

Existe una bodega de educación física con material al alcance de todos los niños y maestros, algunos materiales tienen demasiado tiempo almacenados, y no se utilizan, por lo tanto, están empolvados; por otro lado, no se encuentran en orden ni en constante mantenimiento.

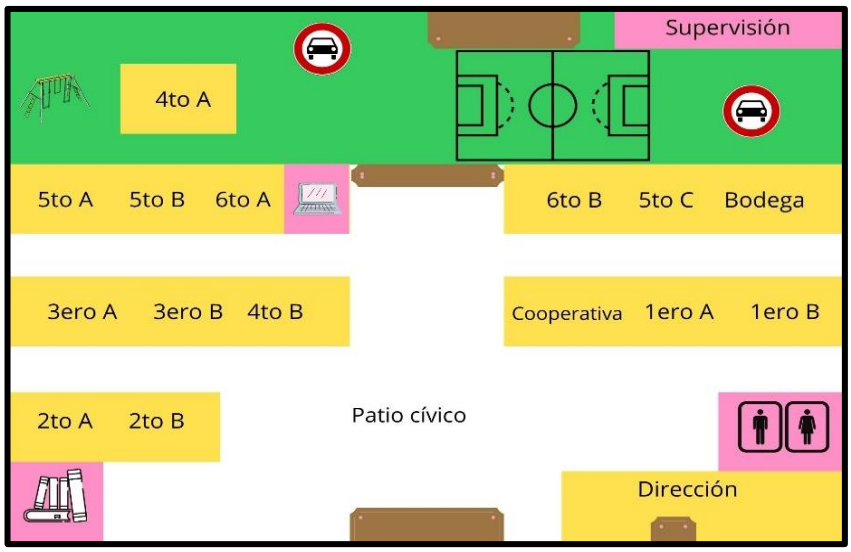


Figura *2*. Plano del interior de la Escuela Primaria Benito Juárez. Fuente: Elaboración propia.

En relación a la organización institucional, tenemos que la escuela es de organización completa, es decir, un director, secretaría, docentes titulares de grupo, docentes de educación física, docente de computación y personal de apoyo e intendencia.

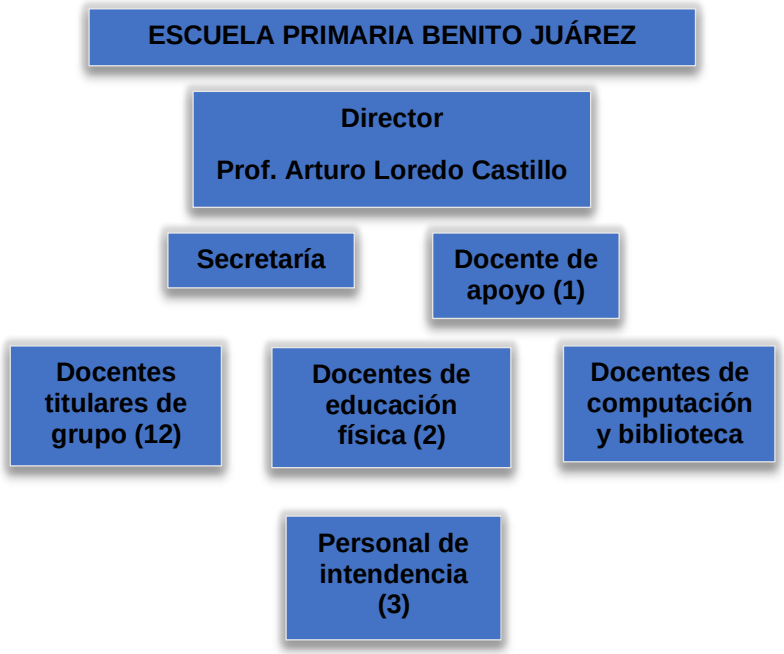


Figura *3.* Organigrama institucional Escuela Primaria Benito Juárez. Fuente: Elaboración propia.

Es importante rescatar estas características, porque nos muestran el contexto inicial en el que surge la investigación y siguen siendo factores importantes a considerar, sin embargo, a mediados del ciclo escolar 2019-2020, fue necesario suspender clases presenciales en todos los niveles escolares, por la gran contingencia vivida a nivel mundial.

2.1.2 Contexto de pandemia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica a una pandemia como la propagación mundial de una nueva enfermedad; y menciona, que, ante una pandemia de gripe, la mayoría de las personas no tenemos inmunidad contra ella.

La llegada del COVID-19 a México fue en febrero de 2020, sin embargo, desde diciembre de 2019, se comenzó a hacer difusión de las medidas sanitarias más convenientes a seguir para evitar el contagio y propagación del virus.

Durante el Consejo Técnico Escolar del mes de febrero de 2020, llevado a cabo en la escuela Benito Juárez, se tuvo la oportunidad de tener una plática-taller con la docente de la Facultad de Enfermería y residente en el Hospital Central Clínica 50, quién proporcionó en conjunto de sus alumnas de 3er semestre de enfermería, una charla sobre el COVID-19, la contingencia a nivel mundial, la propagación y las medidas preventivas que como docentes podríamos aplicar en el aula y en la escuela.

A tan sólo unos días de dicha plática y a dos días de haber comenzado prácticas en la escuela primaria, el Secretario de Educación Pública (SEP), a través del acuerdo 02/03/20 comunicó que era conveniente suspender labores en todos los niveles educativos, como límite el 20 de marzo del mismo año. Siendo el 18 de marzo de 2020 que la escuela Primaria Benito Juárez suspendió clases presenciales para evitar poner en riesgo a los alumnos y al propio personal.

Dicha decisión, fue considerada únicamente para una cuarentena, sin embargo, el crecimiento de casos positivos a la enfermedad, provocó que se alargará de poco en poco el regreso a las aulas.

El ciclo escolar 2019-2020 fue concluido en modalidad virtual, y el ciclo 2020-2021 se inició de la misma forma, teniendo como apoyo el nuevo programa implementado por la SEP, “Aprende en casa”, que consta de una programación televisiva acorde a los planes y programas de educación de todos los grados de educación básica.

Teniendo horarios específicos de transmisión y repetición con los cuales, se busca apoyar a docentes y alumnos sin acceso a internet; del mismo modo, la SEP otorgó un correo institucional, a cada alumno y docente del sistema educativo y habilitó la plataforma de Classroom en el servidor de Google para ser utilizada como plataforma de trabajo.

El nuevo contexto se ha tornado virtual, por lo que fue necesario saber qué alumnos tenían la posibilidad de acceder a internet, a una televisión y a un medio tecnológico de información como tableta, computadora o celular.

De los 24 alumnos que integran el grupo, 12 son niñas y 12 niños; no se considera a dos de ellos durante este trabajo, puesto que no estuvieron presentes en este ciclo escolar. La primera alumna a partir de la indicación de mantenernos en casa por la cuarentena, cortó comunicación debido a problemas de violencia familiar que vivían en casa. Únicamente la mamá informó a la docente titular la baja de la escuela a inicios del ciclo escolar 2020-2021.

El segundo alumno pasó por fallecimientos de sus cercanos, dejándole problemas emocionales que le impedían realizar sus actividades diarias como asistir a las clases virtuales y elaborar las actividades.

La información antes mencionada, fue proporcionada por parte de la docente titular del grupo donde realizo mis prácticas, quién ha considerado importante informarme al respecto, para la organización de mis actividades.

El resto de los alumnos cuentan con un celular, tableta, computadora, internet y televisión para acceder a la educación a distancia. La cual, acorde a cada grado y grupo de la escuela, tuvo que ser organizada a criterio y funcionalidad de la docente

titular. En el caso de sexto grado, la organización más funcional acorde a necesidades y características grupales, ha sido la siguiente:

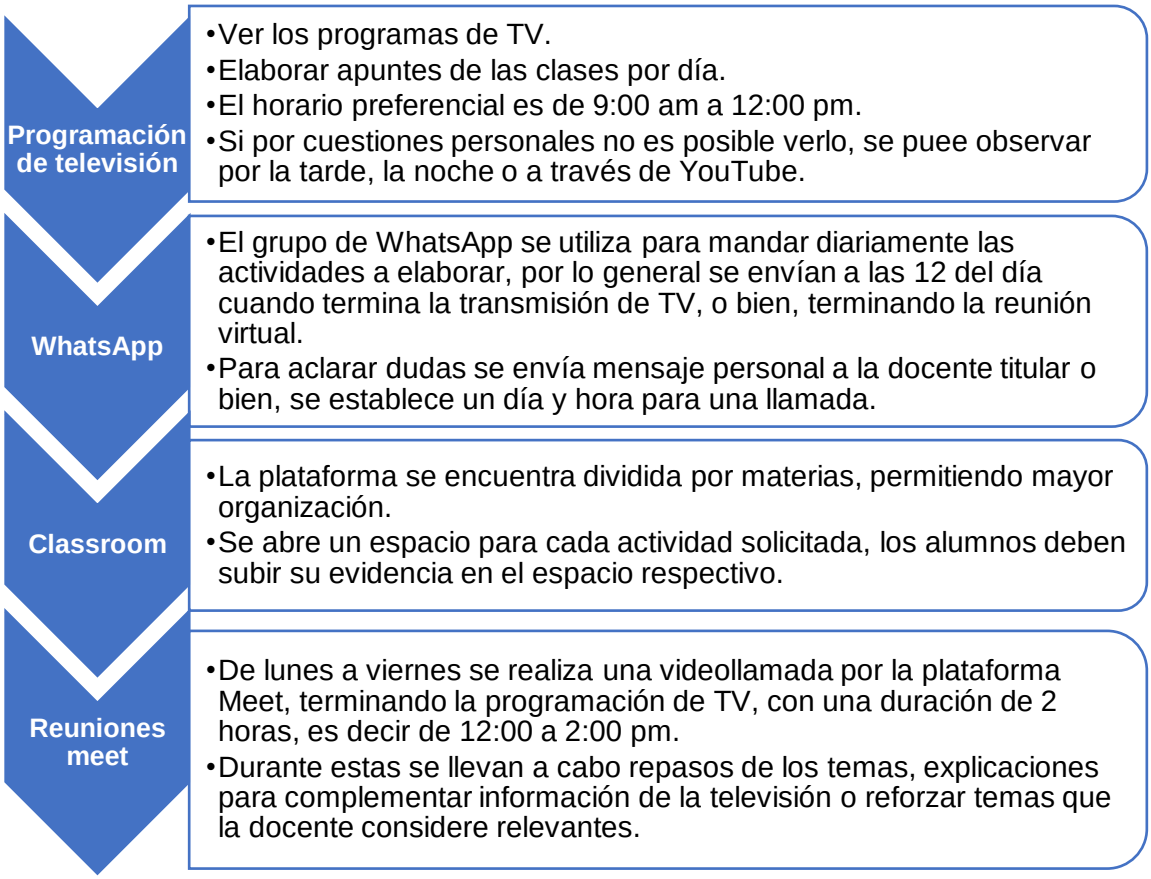


Figura *4.* Organización modalidad virtual 6to A Escuela Primaria Benito Juárez. Fuente: Elaboración propia.

En esta modalidad virtual resulta complejo garantizar que los alumnos presten atención, elaboren las actividades y tengan los recursos y medios para tener clases a distancia. Del mismo modo, la comunicación con padres de familia ha resultado un factor fundamental para que la educación funcione; y resulta un trabajo pesado para ambas partes el estar al pendiente de varias cosas a la vez.

El grupo de sexto grado A responde medianamente a las actividades y tareas que se plantean, se conectan a las sesiones diarias a través de Meet y se avanza

poco a poco recuperando las estrategias que mejor han funcionado desde el inicio de la pandemia.

Se tiene comprensión en el retraso de actividades y la asistencia, puesto que por más insistencia que la docente titular ponga, no se conoce la situación personal de cada alumno a la perfección y resulta complejo infraccionar por cuestiones que no están contempladas.

Nadie estaba preparado para vivir en confinamiento, para tomar clases virtuales, trabajar a distancia o mantener lineamientos estrictos de salubridad, sin embargo, ha sido necesaria la constante adaptación a esta nueva normalidad; teniendo diversidad de problemas de salud mental y física como el estrés, la depresión, dolor muscular por falta de actividad física y problemas de vista, por mencionar algunos.

La actual situación, pone a los alumnos en una situación de adaptación y confrontación con situaciones antes no vividas en conjunto con los cambios que implica la transición a la adolescencia. Lo que lleva a un sube y baja de emociones que regularmente, por cultura, no estamos acostumbrados a manejar y expresar.

Por ello, resulta óptima, la implementación de estrategias y técnicas dentro de la práctica profesional que fomenten un desarrollo social y personal, a través de la inteligencia emocional; la cual, al ser un tema tan amplio y requerir un trabajo constante y a largo plazo, este trabajo se focaliza únicamente al reconocimiento de emociones.

2.2 Diagnóstico y análisis de la situación educativa.

Durante el primer año de prácticas en la Escuela Benito Juárez, comprendido en el ciclo escolar 2019-2020, pude observar a mis alumnos en un contexto presencial, logrando identificar actitudes que resultaron de mi interés y que se registraron en un diario de prácticas, entre las cuales resaltaban la falta de tacto ante los sentimientos de otros, la asertividad mal dirigida, es decir, diálogos agresivo-pasivos, así como casos que logré observar donde se mostraba el poco manejo de emociones, generalmente de enojo y alegría.

A partir del surgimiento de la pandemia y la necesidad de transportar el aula a lo virtual, las actitudes frente al cambio fueron visibles, de tal forma que las prácticas efectuadas durante el periodo de octubre a diciembre de 2020 me permitieron identificar otras áreas de oportunidad en el área emocional de los alumnos.

De las cuales, destacan el escaso interés por trabajos escolares, actitud de participación poca o nula por la mayoría de los alumnos durante las sesiones en línea, emociones como tristeza, enojo y alegría al borde, antes, durante y al finalizar las sesiones en línea, así como testimonios de padres de familia que buscaban apoyo y comprensión con la docente titular del grupo, en relación a nuevas actitudes tomadas por los alumnos hacia las clases.

Guiada por el análisis de mis observaciones que me dirigieron al desarrollo en cuanto a esta área emocional, apliqué un test de inteligencia emocional y comunicación (Anexo A) elaborado por Oriza (2014), con el propósito de analizar el nivel de inteligencia emocional que muestran en su comportamiento los alumnos y su relación con la comunicación.

Se ha considerado dicho instrumento puesto que parte de la inteligencia emocional implica el autoconocimiento, así como la escritura forma parte de la comunicación. Del mismo modo este instrumento me permitió delimitar las áreas de oportunidad y determinar mejor los objetivos de cada secuencia didáctica a aplicar durante este trabajo.

El nivel de inteligencia emocional de los alumnos, así como mis observaciones anotadas en el diario de práctica, me permiten focalizar este diagnóstico a la mejora del ambiente de aprendizaje, porque a medida que los alumnos reconocen sus emociones, la comunicación y ambiente se favorecen, de tal forma, que el aprendizaje se desarrolla de forma favorable.

El test de inteligencia emocional y comunicación (Anexo A) consta de 40 reactivos, de los cuales, se han seleccionado 23 de ellos, que van directamente relacionados con el reconocimiento y comunicación de emociones.

Los reactivos pueden responderse en una escala valorativa del uno al cinco de la siguiente manera:

- Nada = 1
- Muy poco= 2
- Poco = 3
- Con frecuencia = 4
- Casi siempre = 5

Adicional a ello, integré cuatro reactivos con la intención de valorar la escritura de sus emociones, a fin de conocer qué tanto lograban describir una emoción para entenderla. Los reactivos fueron:

- Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo síntoma que sientas al estar **triste.**
- Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo síntoma que sientas al estar **enojado**.
- Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo síntoma que sientas al estar **feliz.**
- Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo síntoma que sientas cuando tienes **miedo**.

Debido a la modalidad de trabajo utilizada hoy día, el test se aplicó por medio de la herramienta “Formularios de Google” (Anexo C), permitiendo que los alumnos ingresaran desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet y lo realizarán en el momento del día que tuvieran oportunidad; dando un tiempo límite de 24 horas con el formulario activo; es decir, pasadas las 24 horas el formulario no aceptaría más respuestas.

Se aplicó de esta forma, porque conectar a todos los alumnos a una clase virtual y al mismo tiempo solicitarles ingresar a otro espacio, provocaría que la conexión se dañara y los datos móviles que utilizan algunos alumnos para conectarse, se consumiría de forma rápida, desconectándolos en automático.

Al terminar el tiempo establecido para responder el cuestionario, se realizó un análisis de los datos, a partir de la suma de los puntajes y aplicación de la fórmula propuesta por el autor Oriza, se obtuvo en una escala del 0 al 100 por ciento el nivel de inteligencia emocional y comunicación por separado.

Inteligencia Emocional (IE) = (Suma del valor de los reactivos) x 100 / 90

Comunicación = (Suma del valor de los reactivos) x 100 / 25

En la tabla de datos “Inteligencia emocional y comunicación” (Anexo B) se observan que el promedio grupal en cuanto a inteligencia emocional es de 74.5% y en cuanto a nivel de comunicación se obtuvo un 76%. De acuerdo a Oriza, los resultados de esta herramienta deben mostrar relación entre las dos variantes, es decir, en altos índices de inteligencia emocional, altos índices de comunicación.

Los resultados de este test, me muestran que los alumnos tienen un nivel de Inteligencia emocional y comunicación relativamente alto, al encontrarse por encima del 50%.

Sin embargo, cuando se analizó a los alumnos de forma individual con apoyo de cuatro reactivos que solicitaban describir sus emociones, había notorias diferencias a lo resultado en el test; aunado a esto, durante las sesiones virtuales y tareas de educación emocional, se observó que los alumnos comunicaban brevemente la emoción sentida, pues no sabían cómo hacerlo y cuales palabras utilizar.

Este trabajo al ser de ámbito emocional, utiliza un carácter cualitativo, que es naturalista e interpretativo, al estudiar los fenómenos y seres vivos en sus contextos y cotidianeidad, tratando de darles sentido. (Hernández, 2014) Dentro del diagnóstico, observamos la investigación cualitativa, pues la recolección de datos no sólo se da por medio del instrumento antes descrito, sino que, se ha relacionado con lo observado de forma directa con los alumnos durante las clases en línea, sus conductas, su lenguaje verbal y no verbal.

Analizando los resultados he llegado a la siguiente reflexión: los alumnos están familiarizados con el ámbito emocional gracias a las clases vistas en la

programación de Aprende en Casa, identifican cinco de las emociones básicas que considera Muñoz (2009) y otros autores (miedo, alegría, tristeza, enojo y asco), del mismo modo, identifican algunas reacciones fisiológicas que presentan al sentir la emoción, pero pocos las describen con claridad de forma verbal o escrita.

Posteriormente se describirá a detalle la forma en que se llevó a cabo la aplicación del test y bajo qué condiciones, así como otras observaciones que me permiten seleccionar esta temática de trabajo.

2.3 Descripción y focalización del problema.

Gracias a las observaciones y aplicación del test durante mis jornadas de práctica en la Escuela Primaria Benito Juárez, así como la situación actual de cambios en la cotidianeidad a la que nos enfrentamos, se detectó que un área de oportunidad en los alumnos es el reconocimiento de sus emociones. Las cuales se encuentran en constante cambio y resultan un factor que influye en el ambiente de aprendizaje.

Con base a esto y retomando la relevancia que ha tomado la inteligencia emocional en tiempos de pandemia y en adolescentes, planteo las siguientes preguntas: ¿Cómo se inicia un camino hacia la inteligencia emocional?, ¿qué técnicas puedo proveer para el reconocimiento de las emociones a un grupo de Sexto “A” de Primaria de la Escuela Benito Juárez en el Ciclo Escolar 2020-2021?

El ámbito emocional dentro de la educación básica, se encuentra en auge, teniendo hoy en día un nuevo modelo educativo que retoma la importancia del desarrollo socioemocional, a través de la cual, se da paso al planteamiento y surgimiento de nuevos retos para llevar a cabo de manera adecuada dicha área curricular.

> 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. (SEP_2, 2017, p.434)

Los alumnos del 6to “A” de la Escuela Benito Juárez, se enfrentan a diversos cambios, físicos, emocionales, hormonales, sociales, educativos y familiares, lo que ha provocado en ellos una alteración emocional que se ve reflejada en su participación durante sesiones en línea, la entrega de trabajos y la motivación en su desempeño escolar.

Los alumnos de este grupo, bajaron su rendimiento de forma considerable, dejando en claro que la situación por COVID-19, era lo que los mantenía con ese comportamiento ante la nueva dinámica escolar.

Por lo que resulta importante desarrollar el componente curricular de desarrollo personal y social, donde ubicamos la materia de Socioemocional, en la cual, el reconocimiento de emociones forma parte fundamental para comenzar el camino a la inteligencia emocional.

El modelo educativo Aprendizajes Clave retoma la importancia de este ámbito, incluyendo en su plan y programa la educación socioemocional. Álvarez (cit. Por Dueñas, 2002) menciona que esta área surge como una respuesta educativa a una serie de necesidades que se dan en la sociedad actual: ansiedad, depresión, problemas de disciplina, drogadicción, trastornos de la alimentación, etcétera.

Se optó por desarrollar el reconocimiento de emociones, considerándolo como el comienzo hacia el camino de la inteligencia emocional. No podemos manejar algo que no conocemos, no podemos comunicarnos asertivamente si no sabemos describir cómo nos sentimos. Reconocer nuestras emociones es el primer paso hacia la inteligencia emocional.

Llevar a cabo una educación socioemocional dentro de las escuelas permite no sólo que mejore la vida personal del estudiante, sino que, la actividad docente se vea favorecida, al tener alumnos saludables física, mental y emocionalmente,

tendremos alumnos interesados y entusiasmados hacia el aprendizaje y los temas que se ven en el aula.

La educación socioemocional permite que como docentes establezcamos una estrecha relación intrapersonal con los alumnos, mejorar el ambiente de aprendizaje, desarrollar una participación, escucha y comunicación activa y efectiva; así como el fomento de una relación intrapersonal entre alumnos, establecer esta relación y reconocer emociones, permitirá que como docentes busquemos actividades atractivas para los alumnos acorde a sus necesidades propias externadas por ellos mismos.

Trabajar a la par con los alumnos las actividades, nos permite identificarnos ante ellos como seres humanos con emociones, creando un lazo de empatía hacia nuestra persona y nuestro trabajo. Reconocer emociones es el pilar de la educación socioemocional, porque identificando lo que sentimos, cómo lo sentimos y porqué lo sentimos, reflexionamos sobre nuestro actuar y nos enfocamos hacia la mejora de nuestro ser y nuestra profesión.

2.4 Propósitos del plan de acción.

Propósito general:

- Diseñar secuencias didácticas que permitan el desarrollo de la escritura terapéutica como técnica de reconocimiento de las emociones en un Sexto Grado Grupo “A” de la Escuela Primaria Benito Juárez como fundamento para desarrollar el manejo de las emociones.

Propósitos específicos:

- Diseñar secuencias didácticas que permitan reconocer las emociones en sí mismos.
- Diseñar e implementar secuencias didácticas que permitan identificar las emociones que experimentan ante la pandemia.
- Diseñar e implementar secuencias didácticas que propicien la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones.
- Analizar la intervención docente por medio del ciclo reflexivo de Smyth.

2.5 Revisión teórica que argumenta el plan de acción.

Este trabajo se ha fundamentado con base a diversos teóricos y documentos rectores a los cuales está sujeto el docente. Siendo pertinente comenzar por el Artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos que nos habla del derecho y obligación para todo ciudadano de recibir una educación básica, entendiendo a esta como los niveles de preescolar, primaria y secundaria.

> Se establecen diversos lineamientos para la mejora de la educación en el país, entre ellos, encontramos que la educación que imparta el Estado tenderá de desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria, el respeto a los derechos, las libertades, la cultura de la paz y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia; promoverá la honestidad, los valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje. (DOF, 2019)

Resulta importante resaltar que el artículo 3° constitucional menciona que la educación se mantendrá ajena a cualquier doctrina religiosa, se basará en los resultados del progreso científico y contribuirá a la mejora de convivencia humana.

Lineamiento que rige a la Educación Socioemocional, al encontrarse fundamentada en “hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta; permitiendo comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje.” (SEP_2, 2017, p.434)

El artículo 3° Constitucional, establece las bases de la educación en México, enmarcando criterios que orienten este ejercicio por ello, el Plan de Estudios de la Licenciatura en Educación Primaria 2012, tiene un enfoque centrado en el aprendizaje, el cual, consiste en:

> Un acto intelectivo, pero a la vez social, afectivo y de interacción en el seno de una comunidad de prácticas socioculturales. El proceso de aprendizaje tiene lugar gracias a las acciones de mediación pedagógica que involucran una actividad coordinada de intención-

> acción-reflexión entre los estudiantes y el docente, en torno a una diversidad de objetos de conocimiento y con intervención de determinado lenguajes e instrumentos. (DOF, 2012)

La Educación Normal se centra en las dimensiones: social, filosófica, epistemológica institucional, profesional y psicopedagógica; las cuales fueron abordadas durante los cuatro años de formación normalista, donde se brindaron "estrategias reflejadas en los periodos de práctica profesional, realizados en ámbitos reales de desempeño, logrando integrar conocimientos y resolución de tareas que la profesión de la enseñanza plantea." (DGESPE, 2012, p.8)

Siguiendo esta línea, el informe de prácticas profesionales como modalidad de titulación es un documento analítico-reflexivo de la intervención docente, que permite reflexionar sobre la práctica cotidiana como docente en formación.

Para realizar la reflexión de este contexto se utilizan los tres aspectos que señala Perrenoud (2004).

- Lo que quería hacer, como una síntesis del plan de acción.
- Lo que realmente han hecho, con una narrativa de las acciones que en el discurso pueden ir integrando evidencias.
- Los resultados, las evidencias con la finalidad de mostrar y demostrar.

Estos tres aspectos me parecen fundamentales pues permiten que se reflexione antes, durante y después de; con lo que se identificará de manera más clara las competencias desarrolladas.

Durante el periodo de prácticas, se diseñaron situaciones de aprendizaje, las cuales pueden definirse como las "experiencias que incorporan el contexto cercano a los niños y tienen como propósito problematizar eventos próximos. Por lo tanto, son pertinentes para el desarrollo de las competencias de las asignaturas." (SEP_1, 2011, p. 252)

Estas situaciones de aprendizaje, se llevaron a cabo en secuencias didácticas, las cuales entendemos como el "conjunto articulado de actividades de aprendizaje

y evaluación que, con la mediación del docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos” (Tobón, et. al. 2010 p.10).

Para la elaboración de las secuencias didácticas es pertinente obtener un diagnóstico, el cual, el docente debe ver “como una práctica que va a guiar su enseñanza, en función de la información obtenida sobre los aprendizajes que poseen los estudiantes y las situaciones que se dan en torno de lo que pueden seguir adquiriendo." (Castillo y Cabrerizo, 2005)

El diagnóstico permitirá hacer un juicio sobre una panorámica de la situación emocional de cada estudiante. Siguiendo la perspectiva de Espinoza (1987) un diagnóstico “pretende realizar la acción, los síntomas o signos reales y concretos de una situación problemática, lo que supone una elaboración de necesidades o recursos” (p.55).

A partir del análisis del contexto y el diagnóstico se obtuvo una problemática, de la cual destacan términos fundamentales que es necesario aclarar. Por un lado, encontramos el componente curricular de desarrollo personal y social, el cual “implica una constante evolución que se expresa en los conocimientos, capacidades, actitudes y valores de cada alumno, en su salud física y mental.” (SEP_1, 2011, p. 438)

Este componente curricular de los Aprendizajes Clave para la educación integral se organiza en tres áreas de desarrollo, entre las que podemos encontrar la Educación Socioemocional, la cual se consideró para elaborar las acciones de este documento. Siendo la Educación Socioemocional:

> 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 permitan 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. (SEP_2, 2017, p. 434)

Los seres humanos poseemos emociones, a las que Bisquerra (2009) define como “la respuesta a los acontecimientos del entorno […] las emociones tienen una estructura y una función”. Oriza (2014) menciona que las emociones son “estados psicológicos y biológicos que nos llevan a actuar y son parte de nuestra naturaleza, pues están orientadas o diseñadas para protegernos, para adaptarnos al medio ambiente.”

La propuesta curricular de los Aprendizajes Clave para la educación integral concuerda con los conceptos antes mencionados; aunado a esto, el enfoque pedagógico nos menciona que la emoción “se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones […] también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural.” (SEP_2, 2017, p.437)

En función de lo anterior definimos las emociones como respuestas de nuestro cuerpo ante estímulos externos del medio ambiente, las cuales pueden ser moduladas de acuerdo a las normas socioculturales de nuestro entorno.

La actualidad demanda la necesidad de un enfoque educativo humanista, que adopte “una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje, que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos”. (SEP_2, 2017, p.433)

Hoy día, al enfrentarnos a una pandemia que cambió por completo nuestra rutina social, escolar y personal; la perspectiva de una educación socioemocional se ha marcado como punto clave para la salud de los alumnos de todos los niveles educativos.

Las Naciones Unidas (UN) nos mencionan que, ante la adversidad, es indispensable la constante búsqueda de respuestas a crisis en materia de educación, siendo un punto clave repensar la educación y acelerar el cambio positivo en la enseñanza y el aprendizaje.

> Las lecciones extraídas de la crisis giran en torno a tres prioridades: i) recuperar las pérdidas en materia de aprendizaje; ii) hacer que

> vuelvan a las escuelas a los estudiantes en riesgo de abandono; y iii) centrarse en el bienestar social y emocional de los estudiantes, el profesorado y el personal educativo. (Naciones Unidas, 2020, p.26)

Dentro del ámbito emocional encontramos diversos términos que nos apoyan en el proceso del desarrollo de la inteligencia emocional, la cual, Oriza (2014) define como:

> El conjunto de aptitudes que puede desarrollar el individuo, para conocer, aceptar, entender y dominar sus emociones, a fin de conducirlas con apego a su marco de valores fundamentales, evitando la formación de malos sentimientos y sí en cambio, procurando la generación de buenos sentimientos, para con ello, entender y comprender las emociones y sentimientos de los demás y adoptar comportamientos que permitan sostener las mejores relaciones humanas.

Uno de los principales autores, conocido como el padre de la inteligencia emocional, es Goleman, para el cual, esta es “la capacidad para reconocer los sentimientos propios y de los demás, motivarnos a nosotros mismos, para manejar acertadamente las emociones, tanto en uno como en nuestras relaciones humanas. (Goleman, 1995)

El desarrollo de la inteligencia emocional es un trabajo amplio y a largo plazo, sin embargo, los autores concuerdan, en que la inteligencia emocional tiene como partida el reconocimiento de emociones propias. “El primer paso para conectarnos con nuestra inteligencia emocional es reconocer nuestros sentimientos, sin juicio y sin tomar acción.” (Tobón & Díaz, 2020)

El plan y programas Aprendizajes Clave dentro de la Educación Socioemocional, busca el desarrollo de la inteligencia emocional a partir de cinco dimensiones: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración; las cuales pueden comprenderse y trabajarse de manera independiente, sin embargo, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral de los estudiantes.

Basándome en el diagnóstico aplicado, es necesario abordar la dimensión de autoconocimiento, que implica:

> Conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promuevan el propio bienestar. (SEP$_2$, 2017, p. 447)

El autoconocimiento permite de manera gradual que los niños y adolescentes exploren conscientemente sus estados y procesos, para posteriormente regularse de manera responsable. Esta dimensión abarca cinco habilidades: atención, conciencia de las emociones, autoestima, aprecio y gratitud y bienestar.

Para el desarrollo de este documento y siguiendo las necesidades observadas y analizadas, me he enfocado en la habilidad de la conciencia de emociones, el cual es un proceso que requiere a:

> La capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como sus decisiones y conducta. Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medioambiente, así como identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo. (SEP$_2$, 2017, p.449)

Oriza (2014) menciona que el desarrollo del “autoconocimiento es un paso de madurez del individuo, es un paso indispensable para relacionarnos con los demás, pues no podremos comprender las emociones de los otros si antes no manejamos las propias.” (p. 52-53)

La educación socioemocional “no busca ser una herramienta interpretativa o terapéutica. Tiene como propósito proveer a los estudiantes y a los docentes de herramientas para trabajar el ámbito instruccional y las interacciones que ocurren en el aula.” (SEP_2, 2017, p.438)

Para la movilización de estos aprendizajes, he utilizado la escritura terapéutica como técnica para el autoconocimiento, de la cual, desde 1986 se estudian sus efectos en la salud física y mental de las personas.

> La técnica de la escritura terapéutica consiste en dedicar varios días a la semana entre 15 y 30 minutos de escribir acerca de una situación conflictiva; expresando pensamiento y emociones. La desinhibición emocional es el supuesto principal que explica el hecho de que la escritura tenga algún efecto sobre la salud. (Lepore & Smyth, 2002)

La escritura es una técnica interesante y funcional, la corriente conductista y cognitivo-conductual fueron las principales en incorporar la escritura a sus métodos terapéuticos, buscando la mayor eficacia en el mínimo de tiempo. Entendiendo que “la función de la escritura es intervenir en la conducta, ya que lo que se escribe impacta al otro al proporcionar información.” (Reyes, 2014, p.504)

Relacionándolo con la temática de este documento, hay que mencionar que las habilidades emocionales y afectivas relacionadas con la inteligencia emocional, requieren una orientación a través de una Educación Emocional, para lo cual, “los profesores son un modelo adulto a seguir por sus alumnos en tanto son la figura que posee el conocimiento, pero también la forma ideal de ver, razonar y reaccionar ante la vida.” (Extremera & Berrocal, 2005, p.6)

Por ende, es importante mi participación activa dentro de las actividades realizadas durante la jornada de prácticas en el área emocional; y del mismo modo, la participación de la docente titular.

> Payne descubrió la utilidad de escribir y conversar sobre cosas dolorosas, preocupantes y confusas; observó que la escritura en sí

> puede ser terapéutica; algunas personas que habían escrito explicaban haber comprendido fácilmente su experiencia en texto y sentirse mejor por el hecho de modelar y controlar este material. (Reyes, 2014, p. 503)

Parte importante de las actividades realizadas para este documento, no sólo fue la escritura sino, la lectura de esos escritos, compartir ante el grupo sus emociones; construir un ambiente de confianza, “de comunidad a través de trabajar la empatía como un mecanismo que permite tejer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas. (SEP_2, 2017, p.442) Permitiendo que la escucha activa y respetuosa por parte de los alumnos, la docente titular y la mía como docente en formación, generara un ambiente seguro donde todos compartiéramos nuestros sentires.

Penn (2005) nos menciona en su perspectiva de la escritura y la lectura de los escritos en voz alta que “al hacerlo, se acrecientan los sentimientos y emociones, el tener público (oyentes) genera una sensación de validez y aprobación. Transformando los diálogos internos negativos a conversaciones con otras personas.” (p.100)

Otro de los autores que hacen aporte a este documento es Tarragona (2003), que concibe que la escritura terapéutica favorece en diferentes aspectos:

- Nivel individual: se relaciona más con la propia experiencia de lo escrito, la cual es transformadora al auto descubrir diferentes aspectos de nuestro ser.
- Nivel interpersonal: al tener un público permite a los otros acceder a las propias ideas y transformar las relaciones con el otro presente o ausente.

La escritura es un recurso que se utiliza comúnmente para el aprendizaje en el aula y se puede utilizar a favor para el desarrollo del autoconocimiento, “a veces la escritura se convierte en el único recurso posible para motivar a un alumnado con circunstancias desfavorables o dificultades especiales” (Adorna, 2014)

Es necesario valorar el avance en cuestión de la investigación, para ello utilizamos la evaluación, entendiéndola de acuerdo a la SEP_1 (2011) como el

seguimiento al aprendizaje de los estudiantes y que se lleva a cabo mediante la obtención e interpretación de evidencias sobre el mismo. Permitiendo identificar los logros y los factores que influyen o dificultan el aprendizaje de los estudiantes, para brindar retroalimentación y generar oportunidades de aprendizaje.

Sin embargo, las emociones son subjetivas, y por tanto difíciles de medir. En el plan y programa Aprendizajes Clave se propone:

> Una evaluación cualitativa y formativa, ya que permite atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformulando estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos. (SEP_2, 2017, p. 471)

Por ello, se hará uso de los siguientes instrumentos de valoración propuestos en el Plan y programa Aprendizajes Clave (2017):

- Guías de observación: Permiten tomar registro de situaciones individuales y grupales (descriptivos y anecdóticos) para valorar la consecuencia de los objetivos de aprendizaje.
- Escala de valoración: Permite ponderar indicadores de logro de los aprendizajes alcanzados, este tipo de instrumentos puede ser utilizado para valorar logros grupales o individuales. (p. 471)

Este documento busca fomentar un camino a la inteligencia emocional, comenzando con el reconocimiento de emociones, a fin de generar un ambiente de aprendizaje más favorable en tiempos de pandemia para los alumnos.

Se considera un ambiente de aprendizaje al “entorno de aprendizaje virtual, presencial o híbrido donde se diseña una experiencia de intercambio de conocimientos con un enfoque pedagógico”. (Bravo, et. al 2018)

En los ambientes de aprendizaje se dan las interacciones, es un espacio activo en el que intervienen diversos factores. Una de las características del ambiente de

aprendizaje de acuerdo a Calderón y León (2016) es que considera y puede potenciar las distintas dimensiones de desarrollo del sujeto: afectiva, intelectual, social y física.

Un ambiente de aprendizaje permite que el docente cree condiciones de participación y aprendizaje para los alumnos, por ello, se busca mejorar este aspecto a través de lo emocional en tiempos de cambio.

2.6 Metodología y análisis del informe.

La elaboración de este documento se realizó con una metodología de investigación-acción (I-A), que según Lewin (cit. Por Restrepo, 2014) consiste en "una práctica reflexiva social en la que interactúan la teoría y la práctica con miras a establecer cambios apropiados en la situación estudiada." (p. 1)

Elliott (2000) señala que la investigación-acción en las escuelas "analiza las acciones humanas y las situaciones sociales experimentadas por los profesores". (p. 5). Por ejemplo:

- Inaceptables en algunos aspectos (problemáticas)
- Susceptibles de cambio (Contingentes)
- Que requieren una respuesta práctica (Prescriptivas)

> La investigación-acción se relaciona con los problemas prácticos cotidianos experimentados por los profesores, en vez de con los "problemas teóricos" definidos por los investigadores puros en el entorno de una disciplina del saber. Puede ser desarrollada por los mismos profesores o por alguien a quien ellos se lo encarguen. (Elliott, 2000, p.5)

Podemos entender que la investigación acción pretende una mejora de la realidad social, a partir de la constante reflexión del actuar docente. Siendo entonces un proceso de transformación, que vincula la teoría con la práctica. Resultando una metodología adecuada para el seguimiento de este documento que tiene como finalidad el análisis reflexivo sobre mis prácticas profesionales.

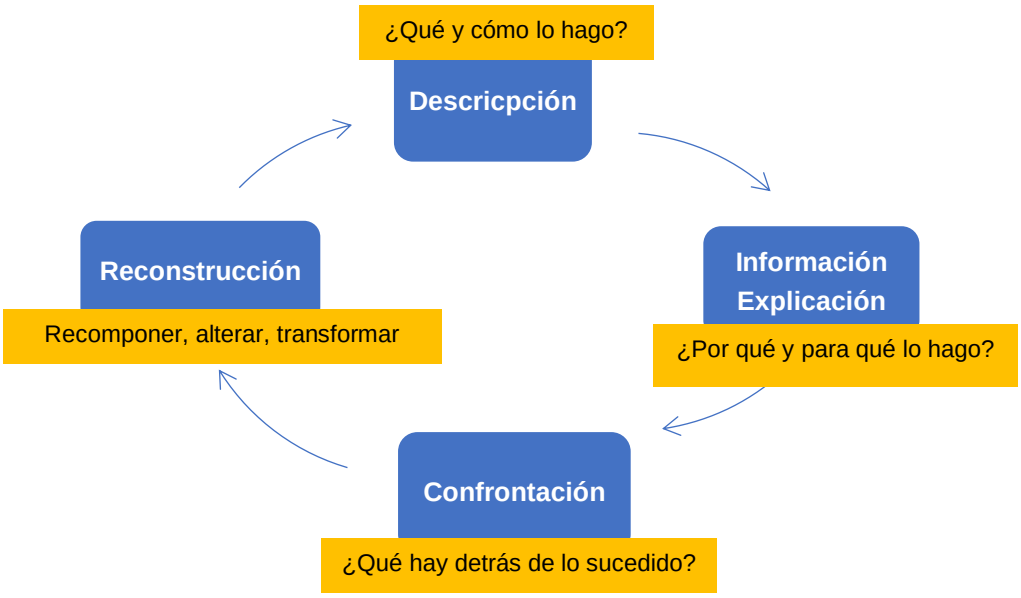


Figura *5.* Ciclo reflexivo de Smyth. Fuente: Elaboración propia.

Complementando este proceso de autorreflexión, hago uso del ciclo reflexivo de Smyth, que "surge de la necesidad de generar cambios en las escuelas, desde la percepción de un problema profesional realizado por el profesor." (Piñeiro, 2018). Este proceso de reflexión "consta de cuatro fases las cuales se pondrán en marcha cíclicamente a lo largo de su práctica docente" (Smyth, 1991) estas fases se mencionan a continuación:

- Fase de descripción: Se pretende recolectar relatos o experiencias de la vida profesional en que se está inmiscuido, esto para poder identificar y hacer una autoevaluación desde la mirada propia, es una fase de aproximación a la realidad.
- Información/explicación: Búsqueda de sustento teórico que de respaldo a los acontecimientos vividos durante la práctica.
- Confrontación: Fase de cuestionamiento de prácticas y teorías, es una confrontación de la opinión propia con el marco teórico.
- Reconstrucción: Análisis de lo funcional y lo no funcional, en esta fase se construye la planificación de una mejora argumentada.

La investigación-acción “supone para las instituciones universitarias formadoras de docentes, la necesidad de formar un nuevo docente capaz de hacer de la educación una práctica social de calidad.” (Colmenares & Piñero, 2008)

Hablar de emociones en el aula da paso a la calidad en la educación, desarrolla ese enfoque integral presente en el plan y programas de estudio de educación básica; la educación emocional puede utilizarse como apoyo para otras materias de educación como Artes, Cívica y ética, Español o Historia. Tiene grandes dimensiones y habilidades que pueden desarrollarse a la par de otro tema. Esta transversalidad, llevan a que como docentes innovemos y tracemos nuevas rutas para llegar al aprendizaje.

Por otro lado, en este documento hablamos desde un enfoque cualitativo, porque este “se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean” (Hernández, 2014), en este trabajo, se busca que a través de las experiencias que tienen los alumnos durante una pandemia logren reconocer sus emociones.

Se recomienda el enfoque cualitativo cuando se trata de un estudio poco explorado, tal es el caso de la escritura terapéutica como técnica para el reconocimiento de emociones en alumnos de educación básica. Del mismo modo, nos referimos a un estudio cualitativo, cuando se encuentra en un contexto natural, en este sentido, se indaga en un contexto real que es la educación en tiempos de pandemia.

> El foco de atención de los investigadores cualitativos radica en la realización de descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos observables, incorporando la voz de los participantes, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal y como son expresadas por ellos mismos. (Colmenares & Piñero, 2008, p.98)

El enfoque cualitativo procesa y analiza datos numéricos, es decir, no es incompatible con el enfoque cuantitativo, que permitirá ampliar y profundizar la comprensión de este informe.

“En las investigaciones cualitativas, la reflexión es el puente que vincula al investigador y a los participantes” (Mertens, 2005) ligando de esta forma la investigación-acción y el enfoque cualitativo, pues ambos se basan en la reflexión para llegar a una solución, cambio o mejora en este caso, del actuar docente.

2.7 Planteamiento del plan de acción.

La elaboración de este documento requirió un plan de acción, el cual se describe como la “secuencia de actividades y recursos a invertir para conseguir que se cumpla la acción, a través de un seguimiento adecuado y estableciendo acciones concretas.” (Carretero, 2013)

Tabla 1.

Plan de acción. Fuente: Elaboración propia.

Acción	Actividades	Fechas
Diseño del plan de acción.	Observación directa de las actitudes y emociones presentes durante clases presenciales.	Diciembre 2019 Enero 2020
	Observación directa de las actitudes y emociones presentes durante clases virtuales.	Octubre-diciembre 2020
Acción 1. Aplicación del test.	Aplicación del test de Inteligencia Emocional de forma virtual.	Febrero 2021
Acción 2. Fases de aplicación.	Diseño y aplicación de las secuencias didácticas para el trabajo de la escritura terapéutica.	Marzo 2021
Acción 3. Reflexión del plan de acción.	Evaluación de las actividades realizadas.	Marzo de 2021
Acción 4. Análisis y comparación.	Aplicación del test de Inteligencia Emocional para identificar resultados.	Abril de 2021

Acción 1. Aplicación del test.

Se tomó como base el test propuesto por Oriza (2014) “Inteligencia emocional y comunicación”, con la finalidad de detectar el nivel de inteligencia emocional en el que el grupo se encontraba. El test está elaborado con 40 reactivos que plantean situaciones de la vida cotidiana, sin embargo, se han seleccionado únicamente 23 reactivos, acorde a las necesidades de esta investigación. (Anexo A)

Aunando a este test, se formularon cuatro reactivos en busca de la valoración de la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones. (Anexo D). Estos reactivos van enfocados a que los alumnos describan con sus palabras toda aquella sensación, pensamientos y síntomas que sienten al enfrentarse a sus emociones.

La aplicación del test se llevó a cabo de forma virtual a través de la herramienta “Formularios de Google”, generando un enlace de acceso al que los alumnos en lo individual debían ingresar y responder las preguntas.

La clase en línea del día 22 de febrero de 2021 se utilizó para explicar a los alumnos como ingresar a este test, la forma adecuada de responderlo y de enviar sus respuestas. Del mismo modo, se les proporcionaron vídeos tutoriales de ingreso desde la computadora y desde el celular. (Anexo R)

Para obtener y afirmar la necesidad de trabajo con lo emocional a partir del diagnóstico, se utilizó la sugerencia del autor Oriza, considerando una escala del 0 al 100 por ciento el nivel de inteligencia emocional y comunicación por separado, que podría ser encontrado con las siguientes fórmulas:

Inteligencia Emocional (IE) = (Suma del valor de los reactivos) x 100 / 90

Comunicación = (Suma del valor de los reactivos) x 100 / 25

La figura 6 que a continuación se presenta, muestra los resultados arrojados del test con base a las respuestas de los alumnos.

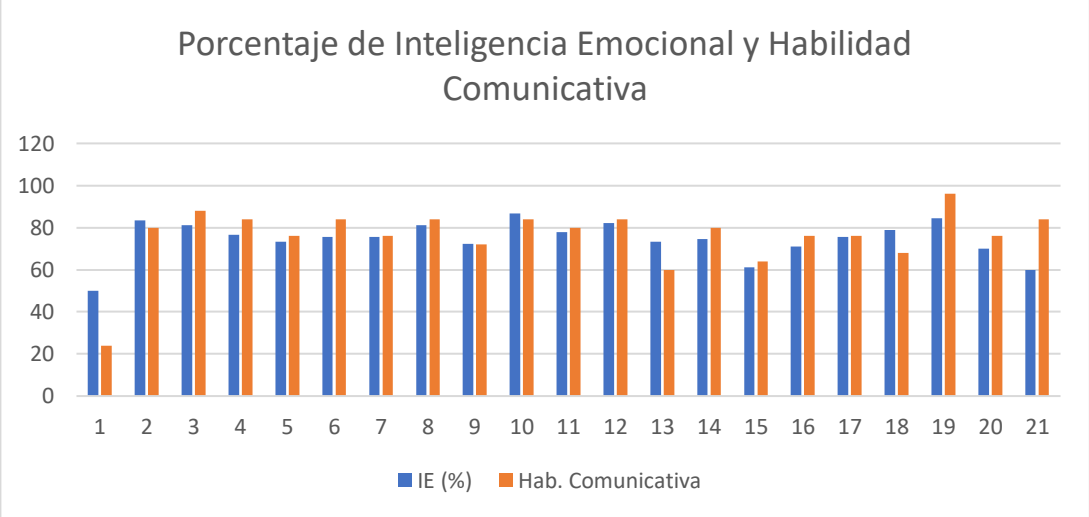


Figura 6. Porcentaje del nivel de Inteligencia Emocional y Habilidad Comunicativa de los alumnos de 6to A de la Esc. Benito Juárez. Fuente: Elaboración propia.

Recordemos que al inicio de este documento se hace mención de que el grupo consta de 24 alumnos, de los cuales no se iban a contabilizar dos en todo el estudio, sin embargo, como se observa en la figura 6, se incorporó un alumno más a lo largo de mis prácticas, a aquellos que no asistían a las clases en línea, ni mostraban comunicación o interacción.

Como se observa en la figura 6, los alumnos se muestran en un alto porcentaje de Inteligencia Emocional. Teniendo que únicamente un alumno se ha encontrado por debajo del 60%, indicativo de que su área de oportunidad es la Inteligencia emocional. Sin embargo, contrapuesto con lo observado y registrado durante el ciclo escolar anterior de forma presencial y de forma virtual, resulta incongruente con las actitudes y acciones que mostraron los alumnos ante distintas situaciones.

Una explicación viable ante la irregularidad de los resultados con lo observado cotidianamente, se orienta hacia la percepción que tiene el alumno al interpretar el test como una valoración; anteponiendo la idea de obtener una “buena conducta” o

puntaje, ignorando la intención de la actividad. Del mismo modo, hay factores externos que pudieron influir:

1. El test se realizó en lo individual y las dudas surgidas no fueron resueltas, por tanto, se optó por responder lo aceptable o bien al azar.
2. El test se realizó en compañía y las respuestas fueron alteradas por terceras personas a fin de obtener una buena conducta o control emocional; este punto resulta ampliamente viable debido a que en lo virtual no se está presente como mediador.

Las sesiones previas a la aplicación de este test y las tareas respecto a la materia de Socioemocional (Anexo S) dieron un indicio que confirmaba que los alumnos no reconocían lo que sucedía en su cuerpo y mente al sentir ciertas emociones, del mismo modo, se muestra la poca experiencia escribiendo sobre sus emociones.

Los resultados de este test, contenidos en la tabla de datos (Anexo B) en conjunto con los registros realizados durante las observaciones de las clases, permitieron darme cuenta de la necesidad de que los alumnos desarrollen su inteligencia emocional, especialmente la dimensión de autoconocimiento, la cual, "implica conocerse y comprenderse a sí mismos, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno." (SEP_2, 2017, p.448)

Esta dimensión se subdivide en cinco habilidades, que pueden trabajarse a la par o bien en lo individual, en este caso, me enfoqué en la habilidad de Conciencia de las emociones, ya que esta me permitió focalizarme en la búsqueda del dominio de reconocimiento de las emociones que los alumnos experimentan ante la pandemia a fin de identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo.

A partir de los resultados obtenidos y el análisis de la importancia de la inteligencia emocional, las actividades tienen como fin, el poder desarrollar el

reconocimiento de emociones, a partir de la escritura, técnica que se verá favorecida en otras áreas de la vida de los estudiantes.

Desarrollar esta habilidad en los estudiantes es un paso para que logren dar nombre a eso que sienten y viven, permitirá que comprendan sus propios procesos y a su vez, tratarán de comprender los procesos de los demás. Parte de la inteligencia emocional es reconocer lo que uno siente, aceptando tanto emociones positivas como negativas, permitiéndonos sentirlas y vivirlas, sin necesidad de reproches, pero teniendo una reflexión sobre nuestro actuar.

Acción 2. Fases de aplicación".

Tabla 2.

Acción 2. Fases de aplicación. Fuente: Elaboración propia.

Fase	Actividades	Fechas	Responsables	Evaluación
Secuencia didáctica I	"Monstruo de colores"	16 de marzo de 2021	Docente en formación	Escala estimativa
Secuencia didáctica II	"Gestos y sensaciones"	17 de marzo de 2021	Docente en formación	Escala estimativa
Secuencia didáctica III	"A un año"	18 de marzo de 2021	Docente en formación	Escala estimativa
Secuencia didáctica IV	"Un cierre y un inicio"	19 de marzo de 2021	Docente en formación	Escala estimativa
Actividad permanente	"Top Secret"	Del 19 de marzo al 9 de abril de 2021	Docente en formación	Registro anecdótico

Estas cuatro secuencias didácticas se diseñaron tomando en cuenta las Orientaciones Didácticas propuestas en la Educación Socioemocional del Plan y Programa de estudios Aprendizajes Clave para la Educación Integral de sexto grado; las cuales fueron implementadas con la estructura de un inicio, desarrollo y cierre. Así como una actividad permanente, que permita a los alumnos continuar con la escritura de sus emociones.

Cabe mencionar que la aplicación de las secuencias didácticas que aquí se describen, se hizo uso del espacio en línea que se utiliza con los alumnos diariamente. Es decir, cada secuencia tiene una duración de dos horas y se realizaron durante cuatro días consecutivos, permitiendo desarrollar una secuencia de actividades a modo de taller, parte de sus características es que se haga de forma consecutiva y esté acompañada de una demostración práctica.

Resulta importante mencionar, que, para recaudar las evidencias elaboradas en las clases en línea, se solicita a los alumnos que tomen foto de su trabajo y lo manden a través de la plataforma de Classroom.

A continuación, se presenta una breve descripción de cada fase, ya que más adelante se pretende explicar a fondo la aplicación de cada secuencia didáctica:

- Secuencia didáctica I

La secuencia didáctica “Monstruo de colores” (Anexo E) se conforma por un inicio en el que en conjunto con los alumnos se hace lectura del cuento “Monstruo de colores” de Llenas (2012); al término de la lectura se socializa para dar paso al desarrollo, el cual consiste en la elaboración de los monstruos de colores, así como sus respectivos frascos; los cuales, serán llenados con aquellas cosas y situaciones que nos hagan sentir de esa forma. Para finalizar la actividad, se socializa lo que cada uno puso en sus frascos de tal forma que identifiquemos si ante una misma situación todos sentimos la misma emoción.

Esta actividad servirá para ver cuánto reconocen sus emociones los alumnos, entre mayores sean las descripciones de situaciones o cosas que provoquen cierta emoción, el desarrollo de este pilar, estará en mayor desarrollo. Es en este momento la escritura terapéutica se ve reflejada en las descripciones escritas de lo que a los alumnos les hace sentir cierta emoción en específico.

La primera secuencia didáctica, también tiene el propósito de dar una breve introducción a los alumnos sobre la temática a tratar durante los siguientes días, así

como observar un poco más el comportamiento de los alumnos al hablar de emociones, su interés por el tema y su desenvolvimiento a la hora de escribir.

Para evaluar esta sesión, se hará uso de una escala de valoración (Anexo G) que contempla cuatro niveles de logro, los cuales son: En proceso, intermedio, avanzado y sobresaliente.

El instrumento consta de dos indicadores, cada uno de ellos, subdivido en las cinco emociones básicas seleccionadas a desarrollar en este documento, quedando de la siguiente forma:

- Indicador 1: Reconoce las emociones básicas del cuento:
  - Enojo
  - Alegría
  - Calma
  - Miedo
  - Tristeza
- Indicador 2: Plasma de forma escrita sus emociones, describiendo mínimo tres situaciones en cada emoción.
  - Enojo
  - Alegría
  - Calma
  - Miedo
  - Tristeza

Esta primera actividad en conjunto con los resultados obtenidos, me permitirá hacer una comparativa con el diagnóstico y confirmar que el grupo requiere actividades focalizadas al reconocimiento de emociones, o bien, que no lo requieren. Introducir a un tema nuevo a los alumnos suele resultar complejo en muchos aspectos y generalmente es una actividad a la que se solicita prestar mucha atención por parte de los docentes al momento de planificar el tema.

Es aquí donde podemos llamar la atención e interés del alumno por el tema y alimentarlo el resto de los días de trabajo; reflexionar sobre esta primera actividad,

observando aciertos y desacierto, favorece mi trabajo docente en el diseño de secuencias didácticas.

- Secuencia didáctica II

“Gestos y sensaciones” (Anexo H) es la segunda secuencia didáctica, que consiste en realizar una serie de gestos y movimientos que comúnmente hacemos ante situaciones concretas.

A partir del ejercicio, con apoyo de la tabla 3, los alumnos describen de forma individual los gestos que hacen con su rostro y las sensaciones en su cuerpo, al sentir cada una de las emociones.

Fomentando la escritura como técnica para darle nombre a todo aquello que sentimos cuando experimentamos una emoción en nuestro cuerpo. Por otro lado, se busca reiterar que cada uno expresa de forma diferente una misma situación.

Esta actividad resulta favorable para el reconocimiento de emociones, ya que, “la capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación al medio.” (Bisquerra, 2009, p. 36) Por otro lado, el reconocimiento de gestos ante emociones, es un paso hacia la regulación de las mismas, la cual, recordemos, es una habilidad que en consecuencia permite la resiliencia, y facilita el bienestar personal y social.

Reconocer nuestros cambios fisiológicos resulta interesante e importante para reconocer las emociones, como menciona James-Lange (1992) “la emoción es la percepción de cambios corporales (fisiológicos y motores)”, del mismo modo, “es una respuesta fisiológica que aporta la energía necesaria para ejecutar una conducta”. (Bisquerra, 2009, p. 44)

Es decir, reconociendo nuestros gestos y sensaciones ante un estímulo que genera una emoción, podemos, identificar como nos sentimos, como podemos reaccionar, en que intensidad hacerlo de acuerdo a la situación, y transformar nuestros pensamientos negativos y actuar de mejor forma. Hablando entonces de reconocer y regular las emociones.

La escala de valoración para evaluar esta secuencia (Anexo J) consiste en cuatro niveles de logro: En proceso, intermedio, avanzado y sobresaliente. Se conforma de tres indicadores, cada uno de ellos con una subdivisión, que permite hacer una estimación valorativa más específica de acuerdo a:

- Indicador 1: Reconoce las expresiones faciales de sus emociones.
  - Enojo
  - Alegría
  - Calma
  - Miedo
  - Tristeza
- Indicador 2: Reconoce las sensaciones fisiológicas de sus emociones. Describe mínimo tres sensaciones físicas de cada emoción.
  - Enojo
  - Alegría
  - Calma
  - Miedo
  - Tristeza
- Indicador 3: Participa en clase. Expresión de sus emociones ante el grupo.
  - Expresa y comparte sus emociones con el grupo.
  - Participa activamente en las plenarias.

Este último indicador se ha tomado en cuenta, porque como se menciona en la revisión teórica de este documento, la expresión verbal de lo que escribimos, permitirá un mejor desarrollo de la inteligencia emocional. Hay que recordar que el desarrollo emocional de los alumnos, mejora su motivación y participación durante las clases virtuales, por tanto, el ambiente de aprendizaje se favorece.

La segunda secuencia didáctica me da la oportunidad de reflexionar sobre la influencia que tiene el ambiente de aprendizaje en la motivación de los alumnos en las clases, su participación y en el aprendizaje mismo, dejando en mi la importancia

de siempre fomentar un buen ambiente en mis futuros grupos y dándome pautas de como mejorarlo a partir de que los alumnos reconozcan sus emociones.

- Secuencia didáctica III

La secuencia didáctica “A un año” (Anexo K) es la sesión en la que los alumnos expresarán con palabras lo que sienten a raíz de la pandemia sucedida por COVID-19. A través de una charla, cada uno comparte su sentir y a partir de ello, escriben en su cuaderno, tratando de detallar cada uno de los aspectos que los hace sentir de diferentes maneras.

Para esta actividad, la participación de la docente titular es parte fundamental, pues se busca escuchar a los alumnos y del mismo modo, que ellos escuchen con atención y respeto el sentir desde la perspectiva de un adulto, de su maestra. Permitiendo que los alumnos identifiquen su sentir, las similitudes que tienen con otros y del mismo modo, que identifique que a todos nos ha afectado el confinamiento por la pandemia.

El instrumento de evaluación del que hago uso es la escala de valoración, con los mismos niveles de desempeño que son: En proceso, intermedio, avanzado, sobresaliente. Pero en este caso, hay cinco indicares de desempeño:

- Indicador 1: Reconoce sus emociones al inicio de la pandemia.
- Indicador 2: Escribe sus emociones sentidas al inicio de la pandemia.
- Indicador 3: Reconoce sus emociones a un año de la pandemia.
- Indicador 4: Escribe sus emociones a un año de la pandemia.
- Indicador 5: Expresa y comparte sus emociones con el grupo.

Esta intervención va totalmente enfocada a la escritura terapéutica como técnica de reconocimiento de emociones, pues a partir de recordar un acontecimiento, se sensibilizó a los alumnos para que lograran plasmar sus emociones, de tal forma que al compartirlo las identificaran.

- Secuencia didáctica IV

Es importante recordar que los alumnos de Sexto grado, no sólo se enfrentan a la situación de una pandemia, sino que, un cambio a su edad es el inicio de la adolescencia y la secundaria, es por ello, que la secuencia “Un cierre y un inicio” (Anexo N), busca que los alumnos expresen a través de la escritura, la forma en que se sienten de terminar la primaria y de iniciar una nueva etapa; identificando las emociones y las razones por las que se sienten así.

Del mismo modo, se les conflictúa, con la posibilidad de iniciar esta etapa en lo virtual, permitiendo que lo mediten, lo escriban y finalmente lo socialicen en un espacio de respeto y escucha activa, un espacio seguro como lo es el grupo al que están acostumbrados, sus compañeros y maestra.

Para poder hacer el análisis del desarrollo de esta habilidad que es el reconocimiento de emociones, fue necesario la aplicación del test de Oriza nuevamente, el cual, permitirá hacer una comparativa entre el nivel de inteligencia emocional al inicio y al final de estas intervenciones. Apoyando los resultados de los instrumentos de evaluación de cada una de las secuencias antes mencionadas.

Utilizar la escritura terapéutica como técnica para reconocer emociones no sólo apoya a los alumnos a su salud emocional, sino que, como docente, puedo darle diversos enfoques y desarrollar actividades relacionadas con otras materias. De tal forma que, estas secuencias didácticas permiten que mi trabajo docente mejore a la hora de idear y planificar actividades transversales utilizando diversas estrategias y materiales didácticos adicionales.

- Actividad: “Top Secret”

Este plan culmina con la actividad Top Secret (Anexo P), que busca seguir fomentando la escritura a través de 21 días realizándola.

Esta actividad consta de un espacio virtual donde los alumnos diariamente, entran a compartir por medio de la escritura, la forma en que se sintieron durante el día; se espera que día con día sus descripciones emocionales mejoren, es decir,

que el autoconocimiento tenga un crecimiento. Siendo esta la finalidad de la investigación y propuesta.

Se busca que sea una actividad permanente, durante el resto del ciclo escolar estará activa, para todo aquel alumno que desee seguir entrando a compartir en un espacio totalmente privado, lo que siente. Sin embargo, para este documento, se tomará como fecha final el 9 de abril de 2021.

Una actividad que se realiza constantemente puede resultar favorecedora, pero al mismo tiempo puede resultar monótona, por tanto, es importante considerar los tiempos y duración de las actividades, parte de diseñar planeaciones es considerar este aspecto; por lo que mi trabajo docente se ve favorecido al reflexionar sobre esta última actividad de trabajo de emociones, realizada con los alumnos.

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

3.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta.

En México, la integración de la educación emocional al nuevo Modelo Educativo se llevó a cabo en 2017, integrando al currículo de educación básica la asignatura denominada “Educación Socioemocional”, donde se fusiona el ámbito social y emocional debido a que ambos van íntimamente relacionados.

Resulta pertinente enfocarnos en el desarrollo emocional durante el periodo de primaria pues durante esta etapa se:

> Favorece el poder reconocer, apreciar y fomentar todo aquello que contribuye al bienestar personal y colectivo, así como a desarrollar una plena autoestima para conducirse con conciencia de sí mismo, seguridad, respeto y robustecer con ello el sentido de autosuficiencia y el ejercicio de la autonomía a través de la participación, la colaboración y la comunicación asertiva (SEP$_2$, 2017, p. 441)

La aplicación del nuevo modelo, se llevó a cabo de una manera poco favorable, debido a que, únicamente de preescolar y alumnos de 1ero y 2do grado de primaria, utilizaban los nuevos programas de Aprendizajes Clave, contando con media hora por semana de dedicación a esta asignatura y en muchos contextos escolares, sin tomarla en cuenta; debido a muchos factores como la poca capacitación del docente ante este ámbito, el desplazamiento de la importancia de la asignatura y la falta de personal capacitado en este ámbito dentro de las escuelas mexicanas.

Tras el cambio tan repentino de vida ante la pandemia por COVID-19, la salud mental y emocional se volvió preocupante y necesaria en todos los grupos de edades y alrededor del mundo. A pesar de ser un enfoque estudiado y aplicado en diversos países, la educación emocional a la distancia se convirtió en un reto mayor.

Este informe de prácticas propicia tomar una circunstancia mundial como lo es la pandemia, recopilar todas las buenas y malas experiencias que los alumnos han tenido en este tiempo y a partir de escribirlas, reconocer sus emociones a fin de

propiciar relaciones intrapersonales saludables y fuertes, que consoliden un ambiente de aprendizaje funcional para el desarrollo integral de los alumnos.

“Hemos dicho que los niños son resilientes. ¡Y lo son! Ellos son los verdaderos superhéroes por no poder decidir, hacer, salir y, sin embargo, están haciendo todo lo posible por adaptarse todos los días”. (Derengowski cit. en SEP$_3$, 2021, p. 13)

> La Educación Socioemocional está diseñada como un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y las niñas, desarrollen e integre a su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar sus propias emociones… 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. (SEP$_2$, 2017, p. 441)

Las actividades diseñadas para este plan de acción, buscan dar el primer paso hacia la inteligencia emocional, a través de la escritura favoreciendo la dimensión propuesta en el programa Aprendizajes Clave de la Educación Socioemocional, el autoconocimiento. Estas se analizan mediante el ciclo de Smyth que permitirá la reconstrucción de la intervención, a fin de alcanzar los propósitos de las mismas.

3.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño.

La reforma educativa del 2018 considera la temática de este informe, y a pesar de no llevarse a cabo el plan y programa de Aprendizajes Clave en 6to grado durante lo presencial, la nueva modalidad a través del programa Aprende en Casa, considera en su 100% del nivel básico la educación socioemocional.

La cual, atiende a “desarrollar la razón y la emoción, reconociendo la integralidad de la persona, es decir, que en el proceso educativo hay que superar la división tradicional entre lo intelectual y lo emocional” (SEP$_2$, 2017, P.95); es por ello que se ha tomado como base este programa de estudios.

Retomo al área de Educación Socioemocional que se encuentra dentro del componente curricular Desarrollo Personal y Social para la aplicación de este plan de acción, debido a que este "aporta al desarrollo integral del educando y, especialmente, al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir." (SEP_2, 2017, p. 112)

3.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción.

El plan y programa de Aprendizajes Clave nos muestra que las competencias movilizan simultáneamente las dimensiones: conocimientos, habilidades, actitudes y valores; sugiriendo comenzar por el desarrollo de actitudes, luego de habilidades y por último de conocimientos.

El proyecto "Educación 2030" de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), a fin de representar las competencias, ha desarrollado un esquema que combina las tres dimensiones en forma de trenza que se entrelaza, "la idea del tejido es que, en la acción, cada dimensión es inseparable, pero desde el punto de vista de la enseñanza y del aprendizaje es necesario identificarlas individualmente." (SEP_2, 2017, p. 107)

Figura *7*. Esquema competencial propuesto por el proyecto de Educación 2030 de la OCDE. Fuente: SEP, 2017, p. 107.

Cada una de las actividades planteadas en la segunda acción del plan de acción, se enfocan a la búsqueda del desarrollo de habilidades sociales y emocionales de los alumnos.

Por su parte, el plan de acción ha permitido el desarrollo de competencias profesionales y genéricas, establecidas en el Perfil de Egreso Plan 2012 de la educación normal, de las cuales identifico:

Profesionales:

- Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de educación básica.

Genéricas:

- Aplica sus habilidades comunicativas en diversos contextos.
- Emplea las tecnologías de información y comunicación.

3.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema.

A continuación, el análisis de las secuencias didácticas a partir de las cuatro fases del ciclo de Smyth: descripción, explicación, confrontación y restructuración.

Cabe mencionar que, para la evidencia de este trabajo, es necesario mostrar fotografías donde posiblemente salgan los rostros de los alumnos, esto, con la intención de mostrar algunas emociones presentes durante la aplicación de estas actividades.

Fue necesario solicitar el permiso de grabar las sesiones y tomar fotografías; así como el poderlas compartir en este documento; se anexa una carta de solicitud, firmada por la docente titular, la cual, fungió como intermediaria al hablar con padres de familia al respecto, los cuales dieron su autorización. (Anexo Q)

Del mismo modo para este escrito se hizo uso de un código de nombres, para los alumnos se utilizó la letra “A”, agregando un número asignado conforme al orden

que respondieron el test, con el fin de proteger su información y representar diálogos presentes durante las actividades realizadas. Del mismo modo, se hace uso de las iniciales “DT” para las participaciones de la docente titular y “DF” (Docente en Formación) para hacer mención de mis participaciones.

3.4.1 Secuencia didáctica I “Monstruo de colores”.

Descripción:

En la primera actividad se desarrolló la secuencia “Monstruo de colores” (Anexo E) para la cual, se solicitó a los alumnos diversos materiales que tuvieran en casa para hacer manualidades, por ejemplo, hojas de colores, tijeras, pegamento, colores, plumines, etc.; en esta sesión, se conectaron 20 alumnos, un indicador fundamental del interés hacia la clase.

Como introducción a la clase, se les invitó a los alumnos a adivinar el personaje que se les iba a presentar, a través de pistas como: es de colores, se ha vuelto famoso, lo han escuchado, es simpático, tiene muchas emociones, entre otras características. De tal forma que se rompió el hielo y los alumnos se mostraron participativos.

Al mostrarles el personaje, nuevamente se solicitó a los alumnos participar sobre el tema que creían íbamos a revisar, para lo cual, contestaron en su mayoría: sobre las emociones.

Con la plataforma de Meet, que se utiliza para las clases en línea para hacer videollamadas, se logró presentar a los alumnos el cuento “Monstruo de colores”, este cuento, se leyó en voz alta y con la entonación adecuada. Al final de este, se invitó a la conversación:

DF: - ¿Qué les pareció el cuento?, ¿Les gustó?, ¿Lo habían leído o escuchado?

A7: -A mí me gusta mucho, yo ya lo había leído en el psicólogo.

A20: -Sí maestra, en el psicólogo.

A1: -Yo también con el psicólogo lo leí, está muy bonito.

DF: -Que padre que ya lo hayan leído, es uno de mis cuentos favoritos, ¿Les gustó o no?, a ver los que no lo habían leído antes.

A4: -Está muy bonito, aparte no dice que son las emociones.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

En este diálogo me pude dar cuento que algunos de los alumnos asisten al psicólogo, lo que significa que hay un conocimiento de emociones básico como lo vemos en el diagnóstico, sin embargo, es puesto a prueba sólo en sus sesiones de terapia.

El inicio de esta sesión tuvo bastantes participaciones y comentarios por parte de los alumnos, los cuales escuchan con atención y respondían a mis preguntas, generando un ambiente favorable.

Para el desarrollo los alumnos elaboraron sus cinco monstruos de colores que mencionó el cuento, los cuales, ya relacionaban con una emoción: amarillo-alegría, verde-calma, azul-tristeza, rojo-enojo y negro-miedo.

Cada alumno tendría libertad de elaborar sus monstruos como lo deseara, no únicamente como la imagen que se les mostró en el cuento, del mismo modo, cada uno utilizó el material que tenía en casa, algunos elaboraron sus dibujos en hojas blancas y colorearon; y otros dibujaron sobre hojas de colores.

A la par, yo realizaba la actividad, enfocando mi cámara a mis manos y mis monstruos, para que los alumnos observaran mi forma de trabajo y que no sólo los estaba observando.

Conforme se terminaba el tiempo, y los alumnos comenzaban a mostrarme sus creaciones, se les solicitó elaborar cinco frascos de colores, teniendo al final cinco monstruos y cinco frascos, cada uno con sus respectivos colores.

Con el material ya elaborado, se solicitó a los alumnos llenar sus frascos, con sucesos, cosas, personas, que nos hicieran sentir cada una de las emociones, primero todos llenaríamos nuestro frasco de la alegría, seguido de la calma, después la tristeza, enseguida la sorpresa y por último el enojo.

Entre cada frasco, se compartía lo que cada uno había escrito en su frasco, se solicitó la participación de los alumnos a través de preguntar uno a uno: ¿Te gustaría compartir lo que pusiste en tu frasco?, enfatizando en que, si no se deseaba compartir, no tenía que hacerlo.

Nuevamente, la respuesta de los alumnos fue bastante activa, permitiéndome conocer mejor, qué tantas cosas eran capaces de identificar que les hiciera sentir la emoción de la que se hablaba.

Compartir nuestros frascos, también permitió enfatizar a los alumnos, que muchas cosas que a nosotros nos hacen sentir de una forma, puede que, a otra persona, les haga sentir diferente. Y a través de la pregunta, ¿Qué escucharon de un compañero que los haga sentir diferente a ustedes?, los alumnos prestaron mayor atención a los siguientes compañeros e identificaron que cada uno siente emociones diferentes ante una misma situación.

DF: - ¿Qué escucharon de un compañero que los haga sentir diferente a ustedes?

A12: -Maestra, a mí por ejemplo no me dan miedo las cucarachas y algunas compañeras pusieron que a ellas sí.

A22: -A mí me gustan las películas de miedo y no me asustan, como a muchos les dan miedo

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Generando así una socialización, permitiendo que los alumnos compartieran cosas que los hicieran sentir alegres, enojados, tristes, en calma y con miedo; para descubrir que muchos de mis sentires, son compartidos por otras personas y viceversa.

Durante la aplicación se apreció que los alumnos poco a poco participaban en mayor medida, permitiendo que todos compartieran un poco de sus emociones.

La socialización final como parte del cierre de la sesión, constó de externar su sentir ante actividades como la realizada durante el día, así como hablar sobre el tema de emociones, permitiendo, por una parte, reconocer los aciertos de aplicación, las áreas de oportunidad y, sobre todo, fomentando el reconocimiento

de las emociones, así como la comprensión y respeto a las emociones de los demás.

Se finalizó la sesión con el diálogo, en el que los alumnos comentaron que les gustaban este tipo de actividades porque permitían que se entendieran a sí mismos, que se comprendieran y les resultaba satisfactorio, realizar actividades fuera de las materias que comúnmente se revisan durante las sesiones en línea.

Para evaluar esta sesión, se utilizó una escala de valoración (Anexo G) los resultados de dicha evaluación muestran que la mayor parte de los alumnos se encuentra en un buen proceso de reconocimiento de emociones, pero su nivel es muy básico, sobre todo equiparando esta habilidad de autoconocimiento con la escritura, a continuación, se presentan los resultados.

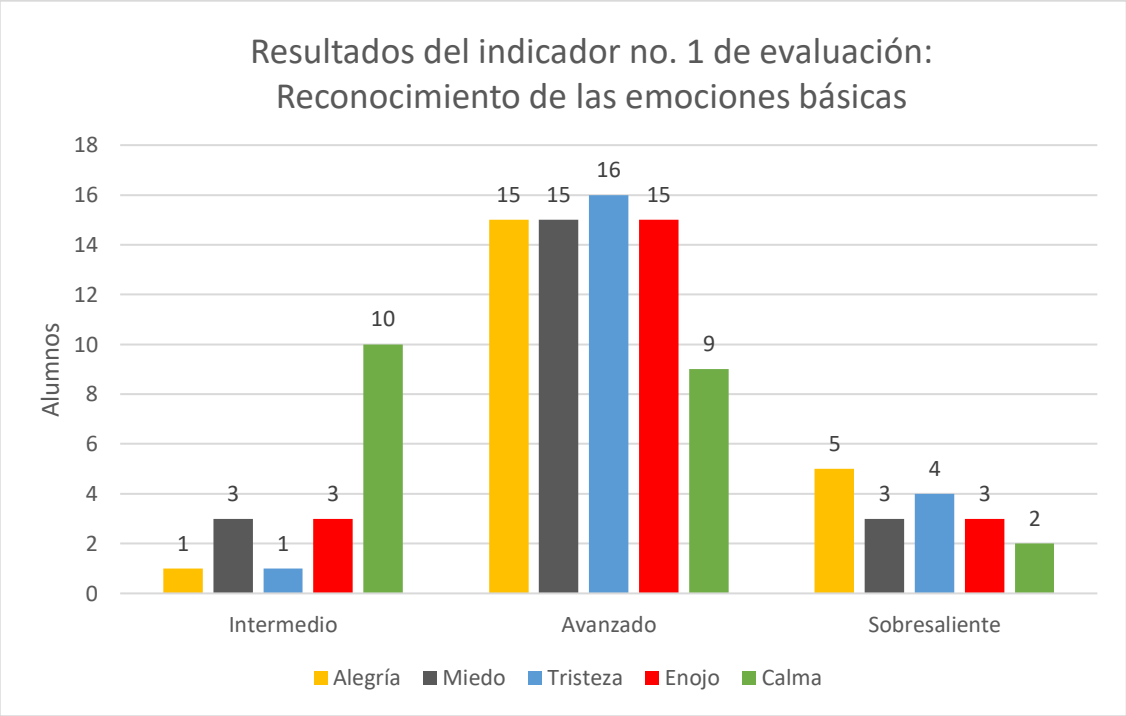


Figura *8*. Resultados del indicador no. 1 de evaluación: Reconoce las emociones básicas. Fuente: Elaboración propia.

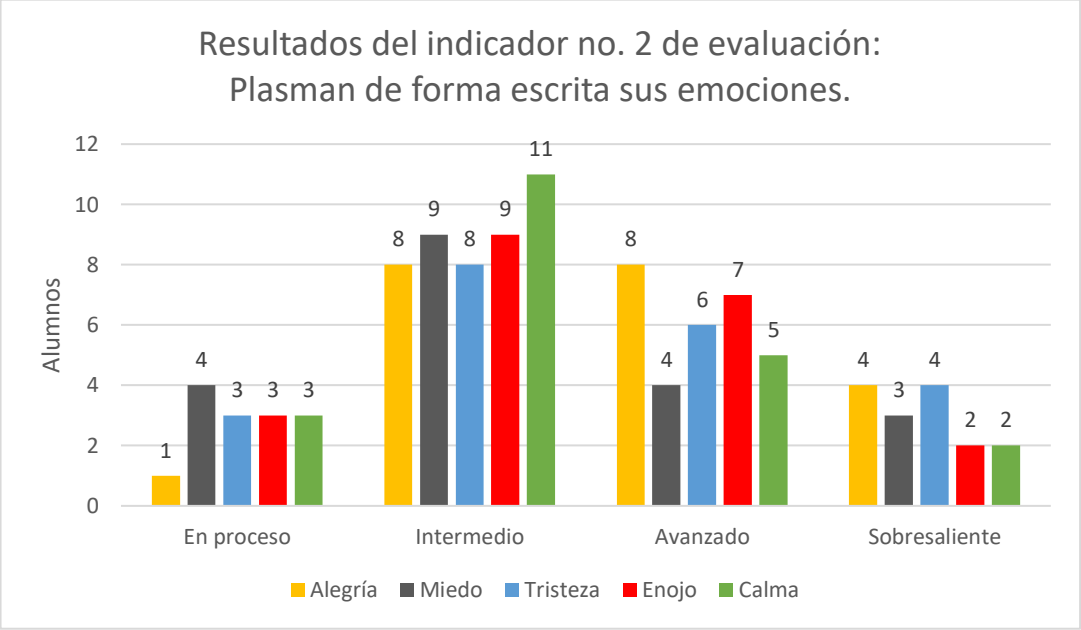


Figura *9*. Resultados del indicador no. 2 de evaluación: Plasman de forma escrita sus emociones. Fuente: Elaboración propia.

Al interpretar las figuras número 8 y 9, encontramos que a pesar de que los alumnos identifican las emociones básicas que nos menciona el cuento y reconocen que todos los seres humanos las sentimos, en su mayoría, se encuentran en un nivel intermedio en cuanto a reconocer casos en específico que les hagan sentir estas emociones.

Explicación:

Esta actividad amenizó el ambiente con música con un ritmo singular que permitiera a los alumnos concentrarse en su trabajo, ya que, como menciona Betes (2000) las sensaciones y neurotransmisores que produce la música en el Sistema Nervioso Central, como la dopamina y endorfinas, “genera cambios en la actividad neuronal, facilitando la expresión de emociones, la descarga de sentimientos e impulsos reprimidos”.

El propósito de esta actividad era orillar a los alumnos a reconocer sus emociones y poder observar qué tantas características lograban escribir que

describieran situaciones o cosas que les hicieran sentir una emoción en específico, en relación a las emociones básicas que nos menciona el cuento.

Por otro lado, crear un ambiente de respeto ante lo que cada uno mencionaba, logró que los alumnos se sintieran en confianza para compartir lo que escribieron en sus frascos; es importante optimizar estos espacios de socialización pues recordemos que, como sostiene Vygotsky (cit. por De los Santos, 2018, p. 34) “En el lenguaje escrito, como el tono de voz y el conocimiento del tema están excluidos, nos vemos obligados a usar muchas más palabras y de modo más exacto.”

Confrontación:

“Relacionar críticamente sobre los supuestos que subyacen tras los métodos y practicas utilizados en el aula.” (Smyth, 1991, p. 285)

La actividad sirvió como una introducción al reconocimiento de emociones, y al tema que se desarrollaría durante los siguientes días, abordando las cinco emociones a trabajar durante el “taller emocional” y la práctica de la escritura.

Por otro lado, el retomar características del cuento como los son los frascos, y utilizarlos como medio para motivar a los alumnos a realizar la actividad y participar compartiendo sus experiencias, abre paso al ambiente de aprendizaje favorable que da oportunidad de “aprender cualquier cosa, optimizando los componentes del proceso enseñanza-aprendizaje”. (Ferreiro, 1999)

Una problemática observada durante esta secuencia fue la confusión por parte de los alumnos en relación al propósito de las actividades, ya que, en un inicio les indiqué que eran para mejorar nuestro reconocimiento de emociones y para que servía reconocerlas.

Sin embargo, conforme iba terminando la actividad y los alumnos socializaban, comencé a introducir otro tipo de preguntas en relación a comparar nuestros frascos con los de otros a fin de observar semejanzas y diferencias en cuanto a emociones sentidas ante una misma situación. Dejando un poco confusos a los alumnos ya que, al momento de pedir su participación, pocos lo hacían.

Reconstrucción:

Pienso que esta secuencia la puedo mejorar en cuanto a organización de cómo voy mostrando a los alumnos cada una de las actividades realizadas y dar en cada una de ellas una explicación de la intención que se tiene, es decir, que ellos conozcan para que sirve cada cosa que hacen, que les permite, como lo pueden reconocer, etc.

Del mismo modo, tener en clase dentro de mi planeación cada momento específico en el que mi participación puede ser valiosa y tener en claro el propósito principal de mi actividad para no generar otro tipo de comentarios que confundan a la clase.

Figura *10.* Evidencia de trabajo, elaborada en la sesión no. 1: “Monstruo de colores.

3.4.2 Secuencia didáctica II “Gestos y sensaciones”

Descripción:

Antes de comenzar cada sesión, se hace el pase de lista, comúnmente los alumnos responden con un conciso “presente”, en este caso, se les explicó a los alumnos que usaríamos una escala, en la que, contestarían con un número del 0 al 10, donde 0 significa que se encuentran mal, tristes, desanimados; y el 10 significa que se encuentran de buen humor, felices y tranquilos; permitiendo que por sí solos identificaran su estado de ánimo y le otorgaran un número.

Al finalizar el pase de lista, se les preguntó a los alumnos si alguno quería compartir porque se sentía de esa forma, siempre dando la seguridad de que, si no deseaban compartirlo, no había problema o consecuencias.

Durante los siguientes días del taller, esta será la forma de pasar lista, de este modo, tanto los alumnos identifican su emoción en una escala, como yo podía tener un preámbulo de su sentir durante el día.

La segunda actividad lleva por nombre “Gestos y sensaciones” (Anexo H) en la cual, analizamos nuestros gestos faciales al expresar las emociones y del mismo modo, lo que sentíamos en nuestro cuerpo.

Como inicio de sesión nos encontramos en una plenaria, donde los alumnos participaron activamente respecto a una tarea realizada anteriormente, en la cual, se les solicitó grabarse durante dos minutos y realizar el mayor número de gestos que pudieran y se les ocurriera.

Algunos comentaron que les pareció sencillo, otros difícil, y que se habían divertido de mandarme gestos; algunos otros mencionaron que les había causado pena o vergüenza mandarla; cabe mencionar que la mitad del grupo, no entregó esta tarea. Sin embargó, el platicarlo abiertamente, permitió que aquellos que no la habían realizado, se sintieran seguros de mencionar sus razones por las que no habían mandado el vídeo; las cuales, en su mayoría, concluyen en la pena que les causa hacerlo.

Para comenzar la actividad se realizó el juego “Caras y gestos”, donde los alumnos reconocieron que cada emoción se puede descifrar o interpretar a partir de únicamente observar el rostro de las personas o de sí mismo. Este juego, permitió que algunos alumnos que no encienden comúnmente su cámara, lo hicieran. Identificando el interés hacia la actividad.

Las instrucciones constaban en ponernos de pie y yo mencionar una situación para que los alumnos hicieran frente a su cámara un gesto que interpretara su reacción ante el hecho.

Yo también realizaba mi gesto frente a la cámara, pues mis observaciones plasmadas en el diario de prácticas me indicaban que los alumnos solían imitarme y realizar las actividades si yo ponía el ejemplo o las realizaba con ellos. Por otro lado, el mostrarme sin vergüenza a realizar caras y gestos ante la cámara y que todos me vieran, otorgó a muchos la confianza de realizar la actividad.

Durante el juego los alumnos se mostraron muy atentos y participativos; a pesar de hacer esta actividad a la distancia, se podía ver que algunos alumnos que se sentían incómodos, a partir del lenguaje corporal que me permitía observar sus cámaras.

Esta actividad también dio pauta a la conclusión grupal, de que, en una misma situación, las personas reaccionamos diferente y otras muy similar.

Por otro lado, a partir de presentarles situaciones específicas, asociadas a su edad, los alumnos fueron identificando qué sensaciones tenían y les daban un nombre. Similar al juego anterior, yo mencionaba la situación y en esta ocasión se les solicitó a los alumnos que expresaran las sensaciones en su cuerpo que sentían ante el hecho.

Comentando estas actividades, dimos paso a la elaboración de una tabla, conformada de cuatro columnas y seis filas, como se muestra a continuación:

Tabla 3.

Tabla de gestos y sensaciones elaborada durante la session. Fuente: Elaboración propia.

Emoción	Gestos	Sensaciones	Fotografía/dibujo
Alegría			
Calma			
Tristeza			
Miedo			
Enojo			

Aunque cada alumno realizó en lo individual la tabla 3, todos la llenamos en orden, es decir, yo mencionaba la emoción y les otorgaba un tiempo de tres a cinco minutos para completar los gestos que hacían cuando experimentaban esa emoción, para describir sus sensaciones y finalmente para dibujarse o tomarse una foto realizando la expresión facial.

Conforme los alumnos completaban su tabla 3, yo elaboraba la mía en un pizarrón, de tal forma que los alumnos me veían trabajar en lo mismo que ellos; parte de la información que escribí en mi pizarrón, la realicé en letras pequeñas, pues algunos alumnos se dedican únicamente a copiar tal cual lo que escribo o presento; esto tomando como referencia otras clases como español, en las que me ha sucedido.

Conforme avanzábamos en las emociones, me dedicaba a darles varios ejemplos de lo que podían poner, pues quizá en ese momento, no recordaban sus sensaciones ante ciertas emociones.

Al terminar con la elaboración de la tabla 3, se solicitó de forma voluntaria que compartieran lo que habían escrito en gestos y sensaciones; la mayoría de los

alumnos participó, sin embargo, hubo otros que no desearon compartir sus respuestas.

A continuación, se presentan los resultados de la intervención, donde podemos observar, que los alumnos se encuentran en un nivel en proceso e intermedio de reconocimiento de gestos y sensaciones propias ante las cinco emociones, podemos observar que algunos de los alumnos que menos participan al compartir sus respuestas, son aquellos con un nivel en proceso de reconocimiento de emociones, lo que les implica un mayor esfuerzo en la expresión de las mismas.

Hay otras excepciones, de alumnos con este mismo nivel que suelen compartir sus respuestas, sus emociones y participan activamente en las sesiones, dando otro indicativo de interés hacia el tema, siendo factor importante la motivación para el desarrollo de habilidades emocionales.

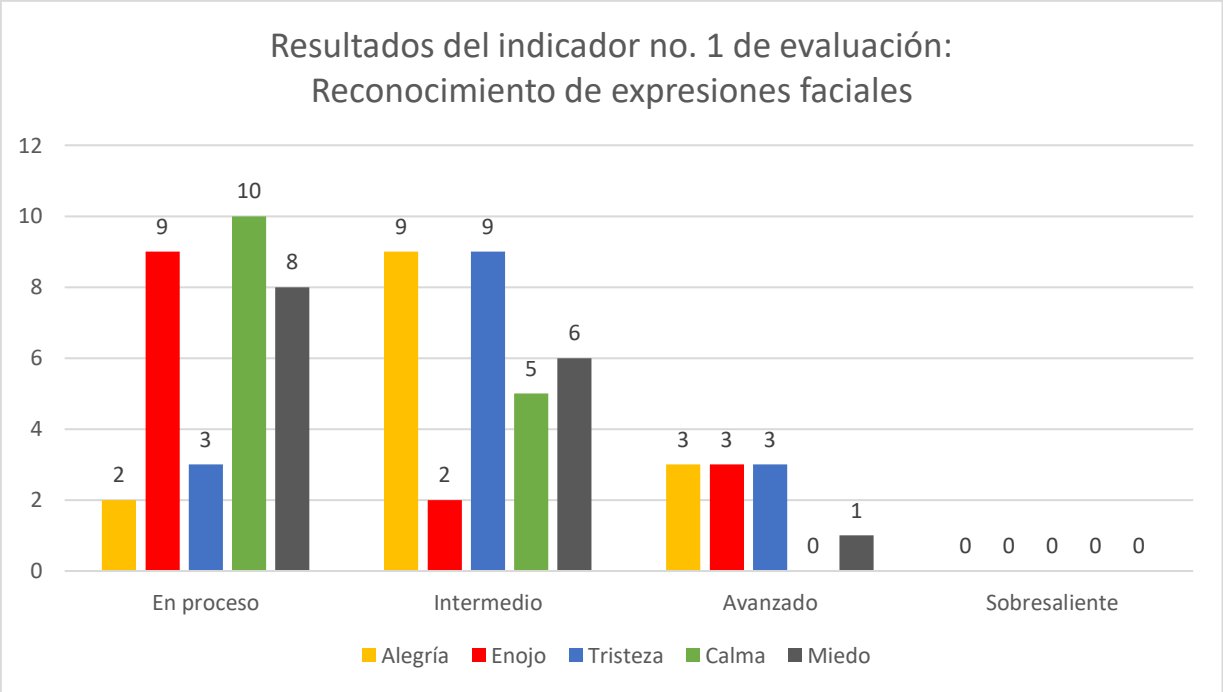


Figura *11.* Resultados del indicador no.1 de evaluación: Reconocimiento de expresiones faciales, de la segunda intervención. Fuente: Elaboración propia.

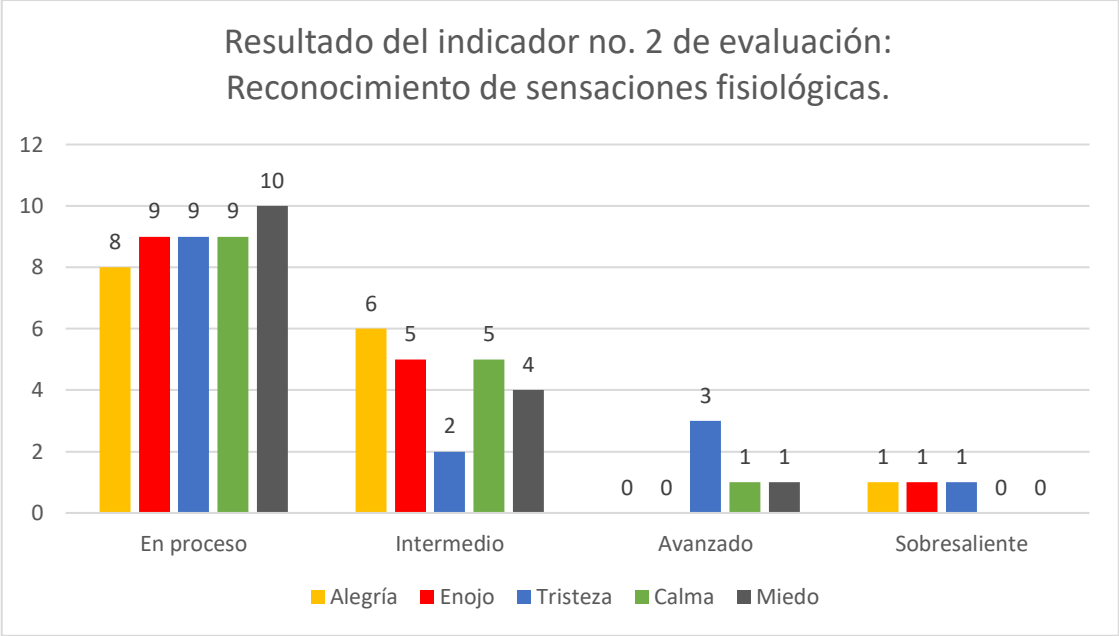


Figura *12*. Resultados del indicador no. 2: Reconocimiento de sensaciones fisiológicas, de la segunda intervención. Fuente: Elaboración propia.

Esta evaluación se realizó únicamente contabilizando a 15 alumnos, pues seis de ellos no mandaron la evidencia y resulta imposible evaluar su avance en estos indicadores. Hay que recordar, que la modalidad a distancia se convierte en muchas circunstancias en un impedimento para lograr recabar las evidencias totales; a pesar de que se insistió de forma individual para obtener estas evidencias, no hubo respuesta.

Estos datos también son un indicativo de que algo ocurre con estos alumnos, entre lo que puede estar un malestar emocional ocasionado por la demanda que implica la educación a distancia y el aislamiento social que llevamos experimentando durante un año.

Explicación:

Esta actividad resulta favorable para el reconocimiento de emociones, ya que, “la capacidad para reconocer expresiones emocionales es esencial en el proceso de adaptación al medio.” (Bisquerra, 2009, p. 36) Por otro lado, el reconocimiento

de gestos ante emociones, es un paso hacia la regulación de las mismas, la cual, recordemos, es una habilidad que en consecuencia permite la resiliencia, y facilita el bienestar personal y social.

Reconocer nuestros cambios fisiológicos resulta interesante e importante para reconocer las emociones, como menciona James-Lange (1992) “la emoción es la percepción de cambios corporales (fisiológicos y motores)”, del mismo modo, “es una respuesta fisiológica que aporta la energía necesaria para ejecutar una conducta”. (Bisquerra, 2009, p. 44)

Es decir, reconociendo nuestros gestos y sensaciones ante un estímulo que genera una emoción, podemos, identificar como nos sentimos, como podemos reaccionar, en que intensidad hacerlo de acuerdo a la situación, y transformar nuestros pensamientos negativos y actuar de mejor forma. Hablando entonces de reconocer y regular las emociones.

Confrontación:

“La enseñanza deja de ser un conjunto aislado de procedimientos técnicos para convertirse en una expresión histórica de unos valores construidos sobre lo que se considera importante en el acto educativo”. (Smyth, 1991, p.285)

El inconveniente en cuanto a que no todos los alumnos enviaron sus evidencias de clase, causó en mi un sentimiento de frustración, debido a que a la distancia me es imposible tener un contacto directo con los alumnos, hablando en su mayoría por medio de padres de familia; ocasionando que muchas veces mis palabras no llegaran como las deseaba, mis mensajes en ocasiones no llegaran o bien, simplemente no tener contacto con padres de familia que se dirigían en exclusiva con la docente titular.

Esta situación me permitió una propia reflexión de mis emociones, en donde, a partir de la escritura y siguiendo mi propio plan de acción pensado en los alumnos, decidí plasmar en papel lo que sentía y cómo podía solucionarlo. Escrito que me permitió generar un ambiente de confianza en la siguiente sesión, al poder

compartirlo, que busca sensibilizar a los alumnos para estimularlos a escribir y compartir su sentir ante la contingencia por COVID-19.

Reconstrucción:

Considero que fue mucha información asimilada en un solo día, podría reorganizar estas actividades para realizar en dos secuencias, es decir, primero hablar únicamente de los gestos a fin de reconocer nuestras emociones y en otra, exclusivamente hablar de sensaciones y cambios fisiológicos.

Aplicar esta actividad de forma presencial podría permitirme obtener la evidencia de trabajo en ese momento, y la recolección de datos podría ser más efectiva, sin embargo, a la distancia podría idear otras formas de recolectar esas evidencias y no sólo a través de una plataforma, quizá, que elaborar un producto más atractivo que pudieran estar mostrando los alumnos durante la clase.

Gracias a esta sesión, identifico una mejora en el planteamiento de mis actividades futuras a realizar; asimismo, en el uso de las tecnologías de la información para desarrollar actividades más atractivas para los alumnos.

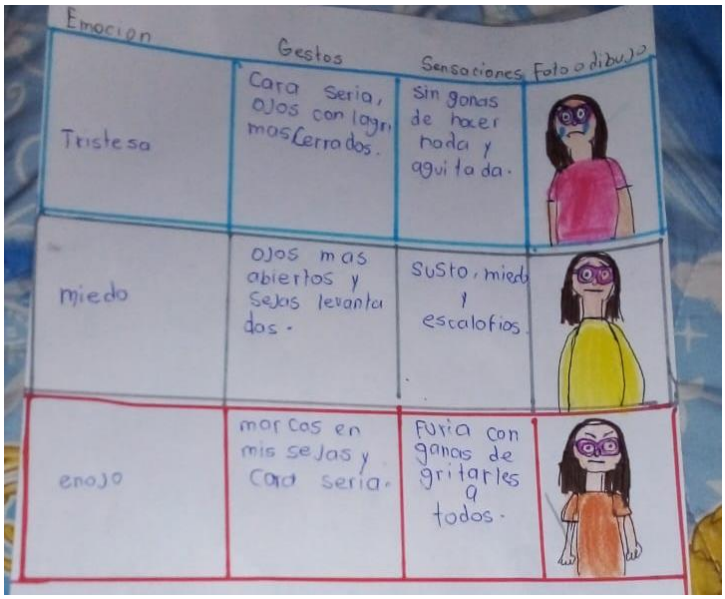


Figura *13.* Evidencia de trabajo, elaborada en la segunda sesión “Gestos y sensaciones"

3.4.3 Secuencia didáctica lll “A un año”.

Descripción:

La tercera actividad tenía como propósito que los alumnos comprendieran el concepto “emoción”, y a partir de sensibilizarlos con la situación vivida en la actualidad, que plasmaran por medio de la escritura su sentir; permitiendo que identificaran sus emociones y sensaciones, que observaran por medio de la cámara sus gestos y que por medio de compartir cada uno nuestros escritos, identificaran similitudes y diferencias con los escritos de otros compañeros.

Como apoyo de la actividad se utilizó una presentación de Power Point (Anexo T), en la que, paso a paso se indagó lo que sabían los alumnos, si lograban definir que eran las emociones y su utilidad; así como la definición proporcionada para que lograran comprender el concepto.

Esta presentación, permitió mantener la atención de los alumnos y que se mantuvieran participativos, por otro lado, a partir de las imágenes que se les mostraban, la actividad de sensibilización se pudo llevar a cabo. Para definir el concepto de “emociones”, se solicitó a los alumnos que explicaran con sus palabras qué eran, algunas de las participaciones fueron las siguientes:

A1: -Es un sentimiento que tenemos los seres humanos.

A6: -Es el estado de ánimo que todas las personas sentimos cuando hacemos algo.

A7: -Yo creo que una emoción es tipo una respuesta de nuestro cuerpo ante alguna situación.

DF: -Muy bien, ¿Alguien más que pueda describir qué es una emoción de otra forma?

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Con esta pregunta, los alumnos no participaron más, con lo que di paso a la explicación, por medio de las “reacciones” de Facebook y con el ejemplo de mostrar nuestro brazo a la cámara, y con la otra mano, dar un pequeño pellizco. Y a través de la pregunta, ¿Qué sintieron?, ¿Les dolió?, se dio paso a la explicación:

DF: -La forma más fácil de definir una emoción es a través de este pellizco que nos hemos dado. Una emoción es la reacción de nuestro cuerpo ante un estímulo exterior. Por ejemplo, el pellizco

fue el estímulo y la sensación o dolor que tuvimos representa la respuesta que da nuestro cuerpo, es decir la emoción, y la expresión que a veces me ocasiona el dolor es fruncir el ceño.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Es importante que los alumnos comprendan los conceptos, pues de esta forma los utilizarán correctamente, la explicación se apoyó de otros ejemplos y participación de los alumnos.

La sesión se conformó de tres ejercicios de escritura, el primer ejercicio constó de dar respuesta a la pregunta: ¿Cómo me siento hoy 18 de marzo de 2021 a las 12:25 del día?, para lo cual, se les otorgó cinco minutos para describir lo mejor posible su forma de sentir ese día.

A la par que los alumnos realizaban el ejercicio, yo también escribía, explicándoles que describir lo mejor posible su sentir, me apoyaría a comprender como se siente esa emoción desde su perspectiva y dando ejemplos.

DF: -Por ejemplo, si ustedes sólo me ponen “me siento feliz”, yo voy a pensar que quieren estar gritando, cantando y bailando, así como me pongo yo cuando estoy feliz, pero quizá cuando ustedes están felices lo que quieren es estar tranquilos, ver televisión, etcétera.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Poco a poco los alumnos terminaban, y con apoyo de la herramienta “levantar mano” que contiene la aplicación de Meet, se dieron las participaciones a aquellos que querían hacerlo, no se les impuso en ninguna ocasión que compartieran sus escritos, dando paso a una diversidad de sentires, que todos escuchamos con respeto.

Continuando con la sesión, se les preguntó a los alumnos la razón por la que ellos creían que escribir nuestras emociones era importante o nos ayudaba, a lo que algunos alumnos respondieron:

A7: -Pues nos sirve para desahogarnos.

A1: -Para nosotros ponernos a pensar poquito qué es lo que estamos haciendo y sintiendo.

A18: -A veces nos ayuda para pensar las cosas y para sentirnos mejor. En las clases en TV ha salido en Artes que los autores escriben sus emociones.

DF: -Es importante expresar lo que estamos sintiendo y no guardarlo, pues nos puede afectar en nuestra salud y no sólo mental, a veces hasta físicamente.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Aquí se demuestra como mi intervención al hablar de emociones, se relaciona con otras actividades y materias como Artes, pudiendo relacionar los aprendizajes esperados de ambas materias y potencializando actividades significativas.

Esta sesión fue interrumpida brevemente por un inicio de sesión de la docente titular, lo que me llevó a salirme de la sesión y dejando unos momentos a los alumnos. Retomar lo que se estaba platicando no fue difícil, pues los alumnos se mostraron interesados en todo momento y me recordaron todo lo que estábamos diciendo.

La segunda actividad constó de sensibilizar a los alumnos, llevándolos al recuerdo de justamente un año anterior, apoyada de la presentación Power Point, en la que se mostraron dos fechas en específico: 18 de marzo de 2020 y abril de 2020 y la pregunta: ¿Qué pasó en esa fecha?, dando paso a los recuerdos de los alumnos que en su mayoría respondieron: la pandemia.

Esto con la finalidad de que escribieran como se sintieron en aquel momento y hacerles recordar aún más los tiempos en que asistíamos a la escuela, del mismo modo, se utilizó una fotografía grupal que tenía de prácticas pasadas, con lo que se logró continuar con los 10 minutos destinados a que los alumnos escribieran, dándoles ejemplos breves de que algunos nos sentimos felices en un principio porque las vacaciones se alargarían.

La docente titular pidió la palabra para intervenir, recordándoles lo que ella les había pedido el último día de trabajo, lo que había ocurrido, etc.; como se muestra a continuación:

DT: -Yo también quisiera saber cómo se sintieron cuando yo les pedí que guardaran todos sus útiles, les dije no me dejen ningún lápiz, ningún libro, todavía nadie sabía cuándo íbamos a regresar, en realidad todo fue muy incierto.

Pero si recuerdo cómo iban muchos de los niños, cargando muchas cosas, se les caía una cosa, recogían otra; recuerden ese momento, cuando todos iban formados con sus cajas de útiles, alguien no fue ese día y yo lleve los libros; pero todos, todos, íbamos así, como en una procesión, completamente sus cajas saturadas, todo eso recuérdenlo y escríbanlo.

Conforme pasaba el tiempo y los alumnos escribían en el chat, me permití expresarles cómo me sentía yo en aquel momento, como fue que me enteré de la suspensión de clases presenciales, etcétera. Al terminar la actividad, se dio espacio a los alumnos que quisieran compartir sus escritos, entre los cuales, destacan:

A11: -Al principio estaba feliz porque no iba a tener clases ni tareas, pero ya cuando dijeron que no íbamos a regresar me puse triste porque ya no íbamos a ver a nuestros amigos… Ahora ya quiero regresar a la escuela para ver a mis compañeros, quiero tener una graduación para poderme despedir de mis amigos, ojalá nos podamos ver.

A3: -En principio me sentí feliz porque íbamos a tener más vacaciones, pero luego me preocupé porque declararon una pandemia por covid-19 y lo odio mucho, nos separó de nuestros amigos.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Estos testimonios fueron en relación a no asistir a clase, por otro lado, la fecha de abril 2020, dio paso a que los alumnos recordaran el inicio de las clases por medio de la televisión. Identificando que, con el tiempo, otras cosas también se fueron transformando, mejorando, cambiando, etcétera.

Por último, esta secuencia didáctica, termina con la actividad número tres, la cual, a partir de ya haber identificado como nos sentíamos, conviene ahora, identificar como nos sentimos después de un año de lo sucedido.

DF: -A un año de que todo esto paso, ¿Cómo se sienten?, a lo mejor ya no se sienten tan felices, ya están aburridos. En ocho minutos escriban todo lo que puedan en relación a cómo se sienten que su rutina haya cambiado; de no pisar la escuela, etc., inclusive pueden poner cómo se sienten de usar cubrebocas, de ver las clases con los maestros con cubrebocas.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Este tiempo otorgado a los alumnos les permitió reflexionar y expresar lo que quizá a muchos nunca les habían preguntado su sentir ante la situación actual.

A partir de plantearles situaciones comunes que vivimos, como los días de lluvia, las clases de educación física en presencial y en la televisión, el gritar, correr, etc.; se dio paso a una socialización respecto a lo que ha cambiado y como nos hace sentir esta situación, permitiendo que todos los alumnos comentaran un poco de sus escritos y experiencias propias.

Fortaleciendo el ambiente de aprendizaje desde lo emocional, se planteó este espacio de confianza, para identificar y manifestar emociones.

A continuación, se muestran los resultados de la intervención, donde es visible que los datos concuerdan en que los alumnos se encuentran en un nivel intermedio en cuanto a identificar sus emociones, tanto aquellas experimentadas al inicio de la pandemia, como aquellas sentidas en la actualidad tras vivir la misma situación.

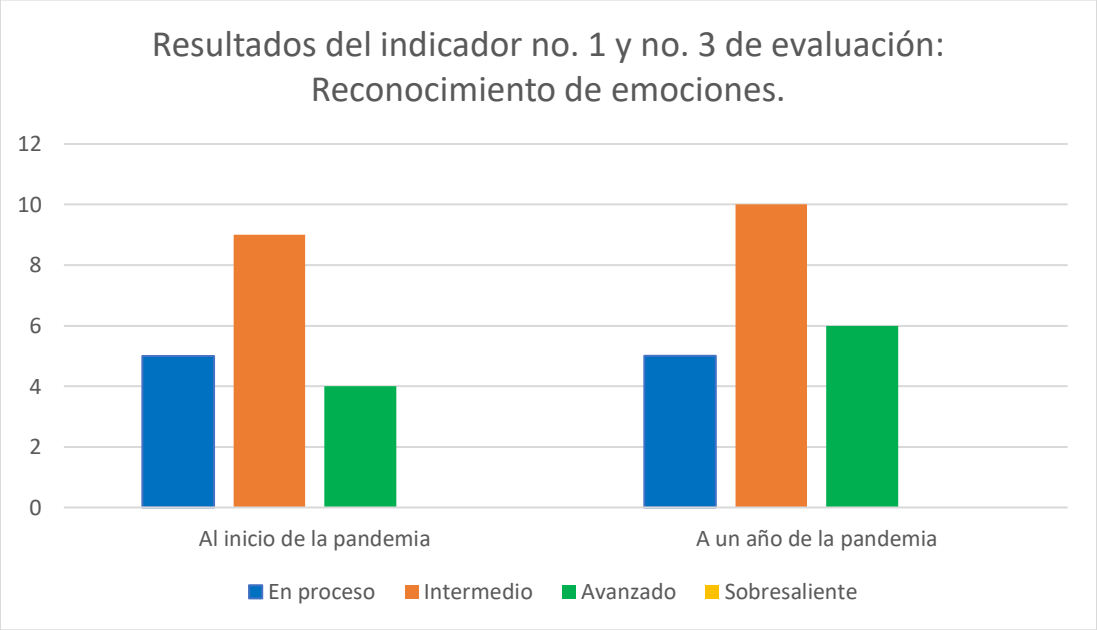


Figura *14*. Resultados del indicador no. 1 y no. 3 de la escala de valoración de la tercera intervención. Fuente: Elaboración propia.

En la figura 14 podemos identificar el nivel de participación en las socializaciones, es decir, compartir sus emociones; que, aunque este estudio se enfoca en la escritura, la parte oral resulta un factor fundamental para la dimensión de autoconocimiento, que poco a poco dará paso a una comunicación asertiva.

Esta intervención me permitió empatizar con los alumnos en relación a sus emociones sentidas durante la pandemia por COVID-19, conocerlos desde un aspecto menos formal y técnico; así como realizar una reflexión en cuanto a mis planeaciones y emociones propias vividas durante esta situación.

Viendo la disposición de los alumnos para la implementación de esta actividad, y habiendo empatizado con ello, me resultó importante cultivar un poco de empatía en ellos hacia sus familias y personas cercanas; las cuales, enfrentamos la misma situación, pero cada uno viviéndolo de forma diferente. Teniendo una respuesta positiva de la mayoría de los alumnos.

Explicación:

En esta secuencia se propuso una situación en común a la que nos enfrentamos que es la pandemia por COVID-19, esto, tomando en cuenta que la emoción de acuerdo a Bisquerra (2009) “se activa a partir de un acontecimiento […] El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario.” (p.16)

A partir de identificar los cambios que han sucedido en sus vidas ante una pandemia, se logró el objetivo de escritura para fomentar el autoconocimiento, Vygotsky (1995) menciona que “el lenguaje escrito es un lenguaje orientado hacia la máxima comprensión de la otra persona” (p.232) Desde la escritura podemos abarcar el desarrollo de diversas habilidades, por ello, resulta conveniente esta intervención.

Por otro lado, compartir mi experiencia ante esta situación, mis emociones y lo que he sentido durante el aislamiento social, así como la participación de la docente titular, resultó fundamental pues “los estudiantes se animarán a hablar de

sí mismos en la medida que el maestro también sea capaz de expresar sus sentimientos.” (SEP, 2017, p, 452)

En la que, los alumnos, en su mayoría, identificaban que se sentían tristes por todo aquello que extrañaban de la escuela. Este aspecto de identificar lo que ha cambiado, permite mejorar el ambiente de aprendizaje desde lo emocional, pues se planteó este espacio de confianza, que como menciona Rodríguez (2017) “la práctica educativa es una relación de interacción personal en donde las emociones se hacen presentes invitando a desarrollar una escucha activa, así como una comunicación efectiva y afectiva.” (p.268)

Confrontación:

A pesar de que me hubiera gustado llevar a cabo estas actividades en lo presencial, considero que la pandemia es una situación en común que permitió el desarrollo de esta secuencia, pues es algo que estamos viviendo en este momento y que cada uno lo vive de forma diferente.

Una situación que observé en los alumnos que menos participan y que son más tímidos fue que escribían muy brevemente lo que sentían. A pesar de hacer comentarios generales de que era importante describir todo lo que sentíamos para que los demás pudieran comprendernos y dar ejemplos diversos.

Reconstrucción:

> Elaboran […] marcos de sentido y acción más defendibles, y procuran ir orientando y mejorado de este modo su propia enseñanza y el aprendizaje de sus alumnos. La reconstrucción tiene lugar cuando el profesor asigna nuevos significados a la situación. (Smyth, 1991)

La organización del grupo es algo que reconsideraría para aplicar de mejor manera esta secuencia. Pues me permitiría tener mayor control de quienes participan y qué dicen, observar su actitud ante la actividad y también observar su

trabajo, de tal forma, que los motive o los guíe a una descripción más amplia de sus emociones.

Por otro lado, aplicarlo en lo virtual en una videollamada me enfrenta a o poder verlos a todos en sus cámaras por diversos motivos, considero que si los grupos fueran menores habría mayor apertura de rostros y así la actividad transmitiría mayor valor y sentido de confianza.

Reconsideraría la forma en que les planteó cada una de las actividades a realizar, para que las vieran como un espacio de desahogo y que la escritura puede apoyarlos en ocasiones que no puedan expresar de otra forma sus emociones.

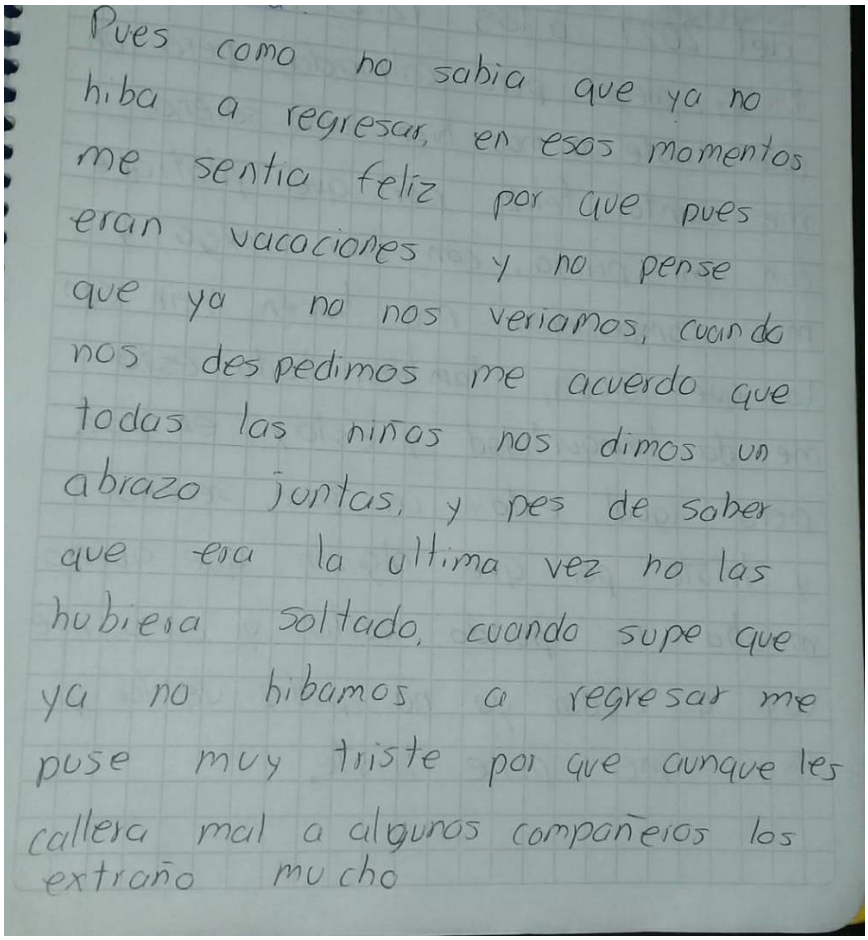


Figura *15*. Evidencia de trabajo, tercera sesión. Escrito sobre la pandemia.

3.4.4 Secuencia didáctica IV “Un cierre y un inicio”.

Descripción:

La última secuencia didáctica (Anexo N) consistió en la escritura de emociones sentida en cuanto a terminar un nivel escolar, en este caso, la primaria.

Iniciando con un momento de relajación, a través de una canción que les permitía moverse como ellos sintieran en su cuerpo la melodía, dando como resultado alumnos interesados en la clase, a la par, que el día de aplicación era viernes y realizaban actividades diferentes a las rutinarias.

Para esta sesión, fue necesario recapitular lo que se vio durante las sesiones anteriores, para lo cual, los alumnos participaron de forma acertada con cada una de sus respuestas.

Se tomó en cuenta que los alumnos definían mejor que era una emoción, identificaban que cada uno siente la misma emoción de diferente manera, aunque se nos presente la misma situación y recordamos lo compartido en la sesión anterior.

El desarrollo de esta sesión se llevó al cabo, dando respuesta de forma escrita a tres preguntas:

- ¿Cómo se siente de terminar la primaria?
- ¿Cómo se sienten de saber que van a entrar a la secundaria?
- ¿Cómo se sienten de qué posiblemente inicien la secundaria en línea?

Para responder cada pregunta se dio un tiempo determinado para todos, en el que, se podía escuchar un poco de música para que los alumnos estuvieran concentrados.

Al finalizar el tiempo establecido, se solicitó de forma voluntaria la participación para compartir con el grupo sus respuestas. Conforme escuchaba las aportaciones de los alumnos, fui realizando preguntas que pudieran apoyar al alumno a identificar que hay cosas que dicen, pero no están escribiendo, como en el siguiente caso:

DF: -Alumno A17, ¿Te gustaría compartir tu respuesta de la primera pregunta?

A17: -Me siento por una parte feliz y por otra triste.

DF: - ¿Por qué feliz y por qué triste?

A17: -Feliz porque aprenderé más en la secundaria y triste porque quizá ya no veré a mis compañeros y profesores.

DF: ¡Ah bueno!, eso es parte de lo que también me gustaría que me escribas, si puedes complementar tu respuesta, estaría muy bien.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Esto permitió que los siguientes alumnos en participar fueran más claros y completaran sus ideas en los escritos elaborados.

Poco a poco se logró una socialización y creación de ese ambiente de confianza y escucha activa que se propiciaba desde la sesión anterior, la aplicación de esta actividad provocó que los alumnos mostraran una actitud entusiasta para compartir sus escritos.

La mayoría de las respuestas giraron en torno a que se sentían tristes de no poder despedirse de los amigos que lograra hacer en la primaria y al mismo tiempo felices de iniciar una nueva etapa en sus vidas; muchos de ellos se encuentran en un estado emocional confuso, pues consideran que iniciar una etapa nueva en línea sería desfavorable para su desarrollo social; al no poder conocer a sus nuevos compañeros de clases y comenzar una rutina diferente a la ya establecida con las clases en línea de la primaria, deben volver a adaptarse, lo que a muchos les parece complicado.

Cabe mencionar que, durante la aplicación de este plan de acción, los alumnos siempre se mostraron respetuosos ante lo compartido por sus compañeros, en ningún momento faltaron al respeto ni hicieron burlas ante alguna emoción compartida por otro compañero; parte importante de este ejercicio, pues a partir de reconocer nuestras emociones, podemos comprender las de los demás.

Continuando con esta secuencia didáctica, se preguntó a los alumnos: ¿Qué importancia tiene reconocer nuestras emociones?, lo que dio paso a las siguientes aportaciones:

A9: -Es importante para saber cómo vamos a reaccionar ante una situación.

A12: -Al momento de sentir alguna sensación en nuestro cuerpo por alguna situación, saber que nos estamos enojando, por ejemplo.

A11: -Es importante para conocernos.

A10: - Nos sirve para comprender a los demás.

(Videograbación de docente en formación, 2020-2021)

Finalmente, se vincularon todas las participaciones de los alumnos para dar una conclusión breve del reconocimiento de emociones y su importancia, para lo que nos sirve y como poco a poco iremos mejorando.

Para concluir esta sesión, se realizó un breve ejercicio de “Mindfulness”, una técnica emocional que “lleva la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar.” (Kabat-Zinn cit. por Vázquez, 2016, p. 43)

Donde parte de los efectos que se buscaba era: concluir con el taller, dar un espacio de relajación a los alumnos y fomentar el desarrollo del autoconocimiento a partir de ir reconociendo lo que sentían en ese momento y repetir una serie de oraciones que cambiaran el rumbo de los pensamientos negativos a unos positivos.

Explicación:

Al final de la sesión, se realizó la actividad de “Mindfulness”, ya que se pretendía un espacio de relajación en el que reconocieran pensamientos positivos, pues “es a través de actividades […] que los alumnos aprenden a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales […] y hacen de la vida emocional y las relaciones interpersonales un detonante para la motivación y aprendizajes académicos y para la vida.” (SEP, 2017, p. 471)

Sin embargo, los alumnos se mostraron ya un poco cansados de estar conectados en la sesión, para muchos es la hora de la comida y se mostraban ansiosos por terminar la clase, provocando que algunos no hicieran la actividad o estuvieran distraídos.

Algunos alumnos comentaron que el ruido en sus casas no les permitía concentrarse y en algunos que tenían sus cámaras encendidas se podía observar cómo sus familiares los distraían, los hacían reír, o simplemente se veía movimiento y la mirada del alumno se dirigía hacia ello.

Confrontación:

El trabajar con emociones por medio de lo virtual se torna complicado pues parte de ese ambiente de aprendizaje y ese desarrollo emocional implica el contacto físico y el lenguaje corporal observable.

Pienso que, realizar esta actividad de mindfulness se quedó más como una intención y no llegó a lo que realmente se esperaba, por diversos motivos, no sólo porque se aplicará de forma virtual. Considero que es posible hacerlo de esta forma, pero quizá, es necesario considerar otras actividades para concluir la temática, acordes a la edad de los alumnos.

Reconstrucción:

“Pueden utilizar sus propias capacidades para formular e implementar programas de cambio.” (Smyth, 1991, p.293)

Quizá para mejorar esta actividad, se podría hablar con los padres de familia sobre lo que se pretende o como ellos podrían apoyar con la actividad, inclusive se tratar de que los padres de familia o cercanos realizarán el mismo ejercicio y de esta forma, los alumnos se sintieran en mayor confianza de hacerlo.

Hay que recordar que los padres de familia son un pilar de la escuela, y son una base de lo que conocen los alumnos, de su forma de ser.

Consideraría que es necesario replantear esta secuencia didáctica en su totalidad, para que los alumnos la vieran un poco más dinámica y la escritura terapéutica se reflejara a través de un cuento quizá, de tal forma que explicaran sus emociones a partir de narrar su vida propia ante una circunstancia en específico.

Del mismo modo, podría cambiar la temática y continuar con la de la sesión anterior que es nuestras emociones ante una pandemia, de esta forma se tiene un antecedente de alguna actividad y se retoma lo socializado. Esto podría dar más valor significativo a los alumnos.

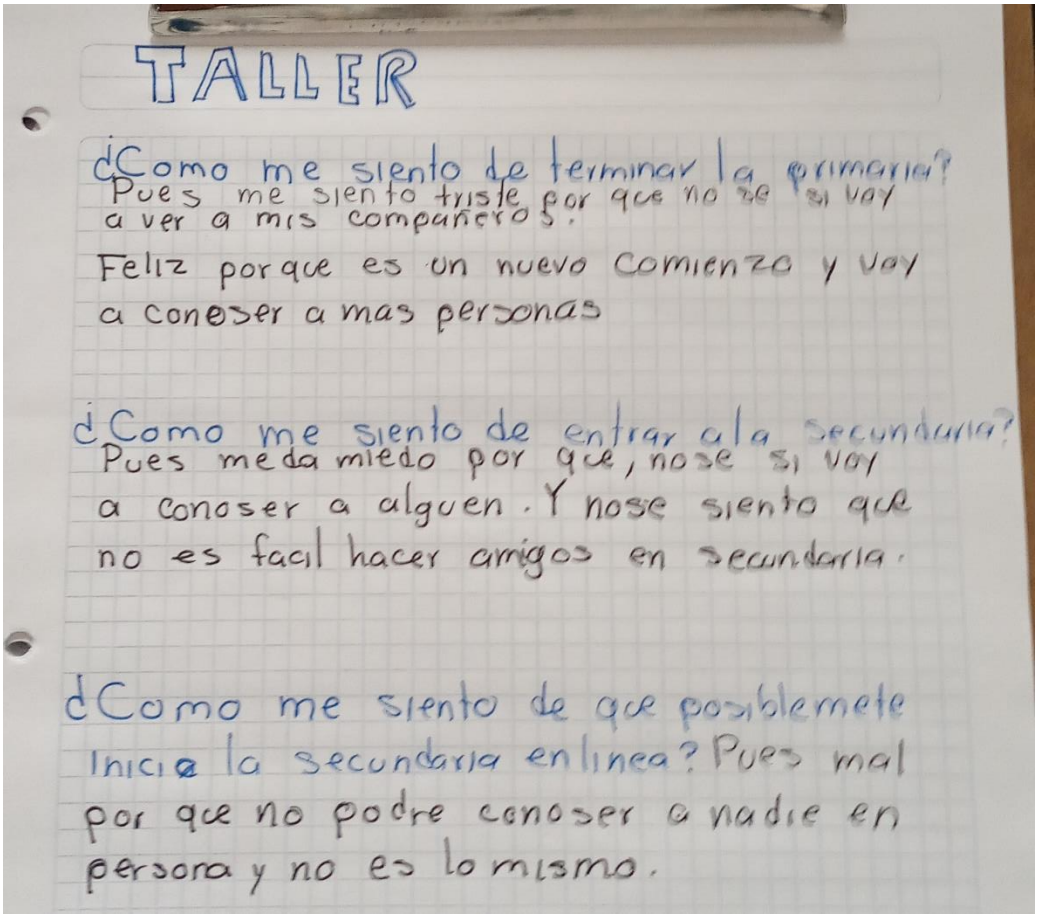


Figura *16.* Evidencia de trabajo, cuarta sesión.

3.4.5 Actividad “Top Secret”

Se decidió realizar durante un mes, la actividad “Top Secret”, la cual, consta de entrar tres veces a la semana a un espacio virtual que se elaboró por medio de la herramienta “Formularios de Google”.

Los alumnos debían ingresar y escribir sus emociones sentidas durante el día; para esto, los alumnos redactaron un compromiso (Anexo U), en el que, se comprometían a entrar a este espacio y escribir de la forma más sincera sobre sus días; sobre todo, en aquellos días de vacaciones.

Esta actividad permanente de un mes, comenzó el día 19 de marzo y dio fin el día 19 de abril de 2021; a partir de dar lectura a este espacio virtual, identifiqué que algunos alumnos habían desarrollado un poco más su habilidad de escritura en cuanto a emociones, por ende, su reconocimiento de emociones mejoró.

Varios de los alumnos no entraron en ningún momento durante este periodo, lo que les fue cuestionado en alguna clase, para lo que respondieron que lo habían olvidado. Recordemos lo complicado que a veces resulta el cumplimiento de actividades en lo virtual.

Me hubiese gustado poder elaborar un espacio virtual más atractivo para los alumnos en el que pudieran entrar y escribir sobre su día a día, logrando que todos pudieran acceder y ver el avance de cada uno de ellos en lo particular.

Del mismo modo, realizar esta actividad en lo presencial podría ser un factor positivo para que se llevara a cabo de una manera más efectiva, considerándolo un cuaderno de viaje o un diario que pudieran trasladar día a día a la escuela y realizar plenarias sobre lo escrito, de tal forma que la constante realización tuviera mayores impactos y resultados.

3.5 Evaluación de la propuesta.

Para poder hacer el análisis del desarrollo de esta inteligencia emocional que tuvieron los alumnos a lo largo de la investigación, fue necesario aplicar nuevamente el test de Oriza, para identificar si su nivel en cuanto a reconocimiento de emociones había tenido alguna mejora, un retroceso o bien, permanecía en el mismo nivel.

La aplicación se realizó de la misma manera, en lo virtual, permitiendo que los alumnos respondieran en lo individual con un límite de 24 horas para hacerlo. En esta ocasión, la respuesta fue más inmediata.

Esta nueva aplicación mostró un incremento en el desarrollo de la inteligencia emocional en los alumnos, además de dar resultados más apegados a la realidad a diferencia de la primera aplicación en la que algunos resultados no concordaban con lo observado durante las clases.

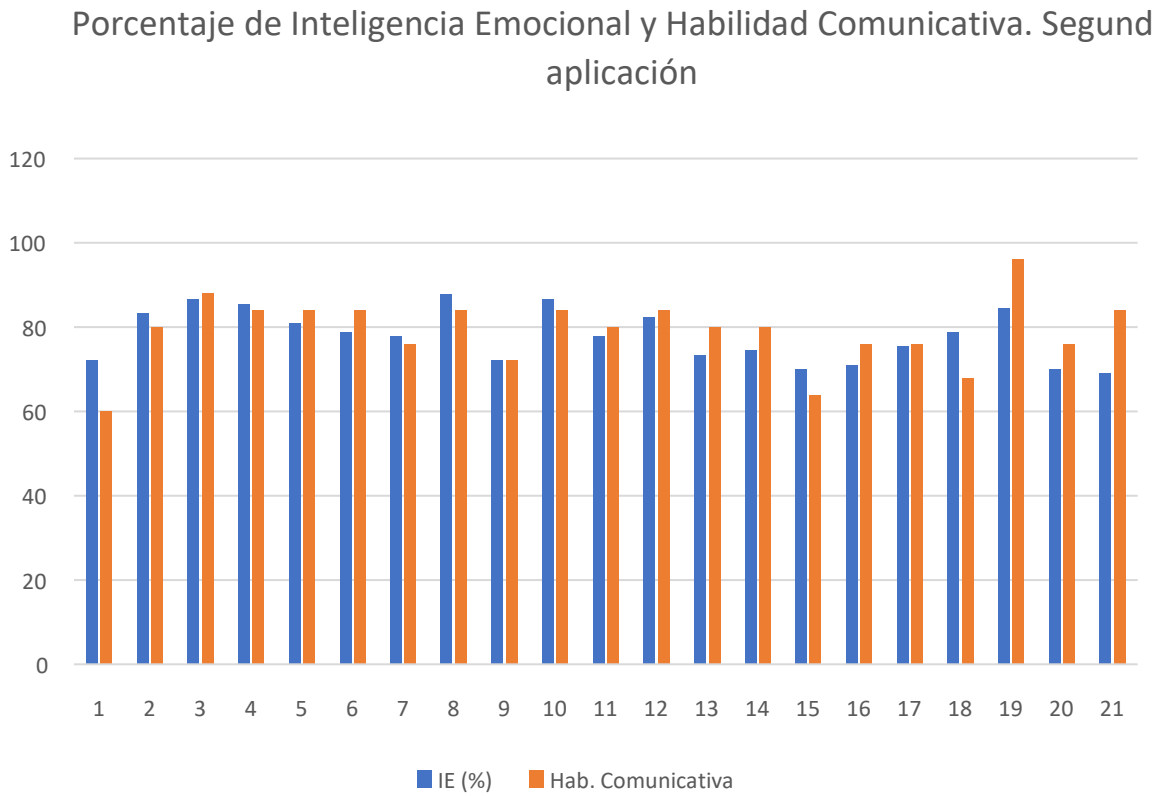


Figura *17.* Resultados de la segunda aplicación del test “Inteligencia emocional y habilidad comunicativa”. Fuente: Elaboración propia.

El promedio grupal de Inteligencia Emocional en la primera aplicación fue de 74.49% y en la segunda aplicación, tuvo un incremento al 78%; en cuanto a las habilidades comunicativas hubo una transición de 76% a un 79%. (Anexo O)

Es decir, incremento en un porcentaje relativamente pequeño, pero se considera relevante pues únicamente se trabajó con los alumnos esta temática durante 4 días y un mes de práctica.

Los alumnos a través de sus respuestas en el test, presentaron una mejora en las siguientes preguntas:

- 3. Si estoy triste, trato de comentarlo o buscar la forma de exteriorizarlo.
- 5. Cuando me enojo trato de no agredir o lastimar a mis semejantes.
- 14. Me esfuerzo por comprender a las personas y entender sus sentimientos; trato de ser empático, es decir, de ponerme en el lugar del otro, en circunstancias para realmente comprenderlo.
- 15. Soy respetuoso de las personas y de su dignidad, de su forma de ser y pensar, de su tiempo, sus preferencias y gustos; no me importa quién sean.

Es necesario, continuar con el incremento del nivel de reconocimiento de las emociones, ya que, juega un papel fundamental en el desarrollo personal y social de los alumnos, que, adentrándose a la etapa de adolescencia, tendrán herramientas clave para reconocer nuevas emociones relacionadas al cambio y al mismo tiempo, tendrán bases para seguir el camino del desarrollo de la inteligencia emocional.

Durante las siguientes sesiones virtuales se observó que menos alumnos faltaban a las clases y muchos de ellos al no poder entrar mostraban su emoción sentida ante la situación y por medio de un mensaje lo hacían llegar a la docente titular o a mí.

Demostrando que los niños logran reconocer sus emociones, ante un estímulo o suceso ocurrido como lo es no poder ingresar a la clase; logran expresarlo a través de la escritura y la oralidad, mandando un mensaje o compartiéndolo en clase; y así

muestran su interés por las actividades, evidenciando el reconocimiento de emociones.

El ambiente de aprendizaje se favoreció de tal forma que se pedía la palabra de forma más respetuosa y se compartían diálogos en relación a nuestro sentir antes de comenzar la clase, en ocasiones los alumnos solicitaban que realizáramos alguna actividad de socioemocional y lograban expresar alguna sugerencia de la temática a tratar.

Se observó un cambio por parte de algunos alumnos, en cuanto a sus actitudes ante actividades que otros sugerían y a ellos no les parecía, tomando la palabra y expresando de forma honesta y respetuosa la razón por la que no quería realizar esa actividad.

El ambiente de aprendizaje en lo virtual día a día mejoró, de la mano con el diálogo para compartir nuestras experiencias y formas de solucionar situaciones personales, hay indicios de una escucha activa y efectiva; la creación de lazos entre pares y entre alumnos y docente, reflejó una mejora, y la respuesta escolar de los alumnos que menos participaban también se vio mejorada.

Desarrollar la inteligencia emocional es un proceso gradual, debe alentarse y trabajarse todos los días, es un proceso que conlleva muchas consecuencias positivas.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La elección de un informe de prácticas profesionales como modalidad de titulación me ha permitido observar, analizar, evaluar y transformar mi práctica docente; siendo parte fundamental de esta profesión la constante autorreflexión y autoevaluación, así como el mejoramiento de la practica en cuanto al cambio de las generaciones y necesidades de la sociedad.

Parte del objetivo de este documento fue desarrollar el reconocimiento de emociones en mi grupo de prácticas, pero al mismo tiempo, poner en práctica mi propio desarrollo emocional; y de esta forma, replantear mis metas personales.

Para plantear los propósitos y plan de acción fue indispensable identificar el nivel de inteligencia emocional en la que se encontraba mi grupo de prácticas, por lo que el test aplicado fue mi principal acierto, esta lectura de los resultados del diagnóstico, resultó bastante clara y práctica. Del mismo modo, al ser un test tan claro de manejar, pude llevarlo a lo virtual y aplicarlo de una forma concreta, en la que los alumnos, pudieran comprender cada ítem y darle una respuesta.

Fue necesario, realizar una rutina propia de autorregulación y conciencia de que mi intervención en cuanto a un tema socioemocional, no implicaba asumir un rol de psicólogo y mi investigación debía estar enfocada a la práctica educativa. Me enfoqué a no salirme de esta área y del mismo modo, a implementar correctamente los conceptos aquí utilizados, no caer en resultados falsos o bien, en actividades que no beneficiaran al grupo con el que estuve trabajando.

Diseñé secuencias didácticas que me permitieron el desarrollo de esta habilidad emocional, investigando y aplicando las técnicas y estrategias que creí más convenientes de acuerdo a las características de mi grupo y forma de trabajo en lo virtual; ya que, mi profesión como docente, me indica que es indispensable diseñar planeaciones para alcanzar propósitos establecidos de la educación, tomando en cuenta el contexto en el que nos encontramos.

Los incidentes que causaron en mí frustración, me enseñaron a reflexionar sobre mi actuar docente y actuar personal como estudiante; asimismo, la adaptación de

mis planeaciones ante situaciones imprevistas que se dan durante las sesiones, y más allá de esto, fue un reto diseñar e implementar las situaciones didácticas a través de una pantalla, donde los imprevistos aumentan.

El ciclo reflexivo de Smyth fue de utilidad para analizar las actividades planteadas, las cuales fueron evaluadas con escalas de valoración, instrumentos pertinentes que nos sugiere el programa de Educación Socioemocional pues nos permite realizar una evaluación cualitativa y formativa; con lo cual, pude observar el avance gradual de los alumnos en cuanto al autoconocimiento.

Reflexionar sobre nuestra práctica docente, resulta totalmente conveniente para confrontar y restructurar nuestras intervenciones, sobre todo, en una nueva modalidad como lo es lo virtual, donde la mayoría de nosotros, estábamos totalmente desorientados. Requerimos entonces, tomar la teoría y aplicarla en la práctica, para mantenernos en constante mejora.

Seguir un carácter investigación - acción, me permite concluir que la escritura favorece el desarrollo del autoconocimiento, ya que, la escritura implica un proceso cognitivo, en el que, la reflexión es fundamental para plasmar nuestras ideas y emociones. Este proceso de reflexión implica hacer una retrospección a nuestro interior, tomando en cuenta nuestros cambios fisiológicos y sucesos específicos de nuestra vida, para lograr identificar y darle nombre a la emoción que estamos sintiendo o sentimos en algún momento.

La pertinencia del desarrollo emocional me ha parecido fundamental durante toda mi carrera profesional, sin embargo, la llegada del plan y programa Aprendizajes Clave, me dio pautas para desarrollar este documento de la mejor manera, aunque de forma presencial los alumnos de 5to y 6to grado no se dirigían con este programa de estudios, la pandemia y utilización del programa Aprende en Casa, me permitió tomar en total consideración esta temática y las orientaciones pedagógicas que marcan los Aprendizajes Clave.

Nuestra sociedad actual enfrenta un problema muy grave, sin embargo, los más afectados hasta el momento, son los niños, niñas y adolescentes, pues en este

cambio, han tenido que adaptarse a nuevas rutinas y enfrentan constantes dificultades psicológicas, emocionales, sociales y físicas. Aumentando el número de bajas en las escuelas, apatía, suicidio, depresión y estrés, por mencionar algunas consecuencias; por ello, ha resultado necesario, que la educación dirija su mirada a esta problemática, apoyando a los alumnos en el desarrollo de su bienestar físico, mental y emocional, por sobre las competencias en conocimientos.

Concibo una Educación Emocional como un gran reto y empatizo con los docentes en cuanto al temor de involucrarse en el desarrollo emocional de los alumnos, cuando como personas, pasamos por las mismas situaciones y circunstancias. Pero asumo el reto de buscar mi propia estabilidad emocional para lograr orientar de la mejor manera el desarrollo emocional de mis alumnos.

Veo motivante que este ámbito emocional esté en auge y en constante investigación, sobre todo, que se le dé la importancia que tiene dentro del desarrollo cognitivo y personal de los alumnos; pues esto, da visibilidad a las necesidades educativas que existen en las escuelas y a la falta de apoyo que, en su mayoría, tienen los docentes por parte de la sociedad y el propio sistema educativo.

Debemos reflexionar como docentes, nuestro actuar y enfoque pedagógico para enseñar, pues somos un pilar necesario para la apertura del aprendizaje y un personaje de confianza para nuestros alumnos; no deberíamos ser obstáculo, ni caer en viejas costumbres educativas, sino, fomentar un cambio positivo en las escuelas, nuestras aulas y en nuestros alumnos, que permitan una evolución en la educación.

Hay que hacer y crear conciencia sobre nuestras responsabilidades como docentes ante la sociedad, fomentando también la corresponsabilidad por parte de padres de familia y la comunidad, quienes conforman la escuela.

En tiempos de pandemia, nuestra responsabilidad social aumentó, no sólo la de los docentes, sino, la de todo individuo a nivel mundial, tenemos la oportunidad de tomar esta situación desfavorable y convertirla en un proceso de cambio positivo.

Debemos deconstruirnos y aprender a identificar y expresar lo que sentimos, de esta forma, nuestros alumnos aprenderán con y de nosotros; además, daremos pautas y herramientas a las nuevas generaciones de desarrollar su inteligencia emocional para tener un mejor desarrollo personal y social, dando paso a una sociedad capaz de manejarse emocionalmente y resolver conflictos.

Puedo decir, que este trabajo me ha permitido afirmar la importancia de la inteligencia emocional en los alumnos, así como, el reconocimiento de que la escritura es una técnica de comunicación tan noble, que nos permite darle el enfoque que más nos convenga para desarrollar otro tipo de habilidades. Resulta conveniente, que en el campo educativo se sigan realizando estudios sobre este tema, ya que, debido a la temporalidad, temática y situación de contingencia actual, únicamente se ha enfocado al desarrollo del autoconocimiento.

Hace falta ampliar las investigaciones hacia otras dimensiones de la inteligencia emocional, así como la profundización de la escritura terapéutica como técnica del desarrollo emocional en un ámbito educativo; ya que, queda mucho por descubrir respecto a esta temática.

Profundizar en este tipo de investigaciones, dará herramientas a las generaciones futuras de maestros para implementar una educación del afecto, tanto de forma presencial como de forma virtual, en cualquier circunstancia de vida, a la que nos enfrentemos.

Este campo de investigación es bastante amplio, no sólo se limita a los niños de primaria, sino que, puede analizarse en cualquier etapa de la vida o incluso, realizar un seguimiento para descubrir mayores impactos positivos de la escritura en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Doy por terminado este documento con la siguiente reflexión: La educación emocional, debería ser el principal pilar de toda educación, si nos encontramos en un estado emocional favorable, nuestra mente y cuerpo estarán enfocados al aprendizaje. Desarrollar nuestra inteligencia emocional, nos permitirá abandonar prácticas sociales que tenemos arraigadas, por otro lado, desarrollar la lectura y

escritura desde otras perspectivas, darán como resultado el desarrollo de habilidades cognitivas que hoy en día suelen ser rutinarias, aburridas y estresantes para los alumnos.

Innovar desde una perspectiva emocional permitirá que los alumnos encuentren la escuela como un lugar seguro y un medio social, que les permite ser ellos mismos, aprender y al mismo tiempo ser felices.

V. REFERENCIAS

Adorna, R. (2014). *Practicando la escritura terapéutica. 79 ejercicios*. España: Desclée de Brouwer.

Betes, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Madrid: Ediciones Morata. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=302522

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bravo, F. León, O., Romero, J., Novoa, G. y López, H. (2018). Ambientes de aprendizaje accesibles y con afectividad. ACACIA Cultiva. Recuperado de https://acacia.red/udfjc/wp-content/uploads/sites/5/2018/07/Fundamento_conceptual_Ambientes_de_aprendizaje_para_la_Metodolog%C3%ADa_AAAA.pdf

Carretero, L. (2013). *Dirección estratégica y planes de acción*. Madrid: ENS, p.1-30. Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:500694/n9.10_Direcci__n_estrat__gica_y_planes_de_acci__n.pdf

Castillo, S. y Cabrerizo, J. (2005). *Formación del profesorado en educación superior*. *Vol. 1 Didáctica y currículum*, Madrid: Editorial McGraw-Hill.

Colmenares, E. y Piñero, M. (2008). LA INVESTIGACIÓN ACCIÓN. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades prácticas socio-educativas*. Laurus, 14*(27). 96-114. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006

Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología, 22(*1). 58-65. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf

De los Santos, M.I. (2018). *El foro virtual como medio para favorecer el aprendizaje colaborativo*. (Tesis de maestría).

DGESPE. (2012). *El trayecto de la Práctica profesional: orientaciones para su desarrollo*. México: SEP

DOF. (2012). *Acuerdo 649 por el que se establece el Plan de Estudios para la Formación de Maestros de Educación Primaria*. México. Consultado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5264718&fecha=20/08/2012

--- (2019). *Decreto por el que se reforman, adicionan y drogan diversas disposiciones de los artículos 3º, 21 y 73 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia educativa*. México. Consultado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5560457&fecha=15/05/2019&print=true

--- (2020). *Acuerdo 02/03/20 por el que se suspenden las clases en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros de educación básica del Sistema Educativo Nacional, así como aquellas de los tipos medio superior y superior dependientes de la Secretaría de Educación Pública.* México. Consultado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5589479&fecha=16/03/2020

Elliott, J. (2000). *La investigación-acción en educación*. España: Morata. Consultado de http://www.terras.edu.ar/biblioteca/37/37ELLIOT-Jhon-Cap-1-y-5.pdf

Espinoza, M. (1987). *Programación: manual para trabajadores sociales.* Argentina: Editorial Humanitas.

Extremera, N. y Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional. *Revista Iberoamericana de Educación, 34(*3) 1-9. Recuperado de https://rieoei.org/RIE/issue/view/277

Goleman, D. (2018). *Inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual.* Barcelona: Ediciones B.

Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación. 6ta edición*. México: McGraw-Hill.

Lepore, S. & Smyth, J. (2002). *The Writing Cure. How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. Washington, DC: American Psychological Association. Recuperado de https://psycnet.apa.org/PsycBOOKS/toc/10451

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. España: Editorial Flamboyant.

Luca, S. (2004). El docente y las inteligencias múltiples. *Revista Iberoamericana*, *31.* 2-11. Consultado de https://rieoei.org/RIE/article/view/2884/3817

Mertens, D. (2005) *Research and Evaluation in Education and-Psychology: Integrating diversity with Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* California: SAGE.

Muñoz, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades.* México: IDEAZAPATO.

Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella*. Recuperado el 30 de agosto de 2020 en https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud (2010). *¿Qué es una pandemia? Alerta y Respuesta Mundiales (GAR)*. Consultado 17 de noviembre de 2020 en https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Oriza, J. (2014). *Relaciones Humanas. Valores personales, inteligencia emocional y social.* México: Trillas.

Penn, P. & Frankfurt, M. (2005). La creación de un texto participante: la escritura, las voces múltiples y la multiplicidad narrativa. En Arce, G. *Terapias postmodernas: aportaciones construccionistas* p. 85-106. México: Pax.

Perrenoud, P. (2004). *Desarrollar la práctica reflexiva en el oficio de enseñar.* México: Grao/Colofón.

Pintrich, P. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. En Boekaerts, M., Pintrich, P. & Zeidner, M. (eds). Handbook of Self – Regulation p. 451-502. San Diego: Academic Press.

Restrepo, B. (2002, diciembre 20). Una variante pedagógica de la Investigación Acción. OEI-*Revista Iberoamericana de Educación. 29(*1). Recuperado de https://rieoei.org/RIE/article/view/2898

Reyes, A. (2014 mayo 28). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(*5). 502-509. Instituto Mexicano del Seguro Social: Distrito Federal, México. Consultado de: https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf

Rodríguez, M. (2017, septiembre 12). Transformación y complejidad de los ambientes de aprendizaje desde la inteligencia emocional. *Revista Arbitrada del Centro de Investigación y Estudios Generales.* (29). 266-275. Recuperado de http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.29(266-275)%20Rodriguez%20Martha_articulo_id336.pdf

SEP (2011). *Programas de estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica Primaria. Sexto Grado*. México.

--- (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programa. 6to grado.* México: Argentina.

--- (2021). *Consejo Técnico Escolar. 6ta sesión ordinaria*. *Guía de trabajo*. México. Consultado de https://anexosprofelandia.files.wordpress.com/2021/03/guia6-2021-pps.pdf

Smyth, J. (1991). Una pedagogía crítica de la práctica en el aula. *Revista Educación*, (294). 275-300.

Tarragona, M. (2003). Escribir para re-escribir historias y relaciones. *Revista Psicoterapia y Familia. 16*(1) 45-54.

Tobón, S., Pimienta, J., y García, J., (2010). *Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias*. México: PEARSON EDUCACIÓN.

Tobón, S. y Díaz, C. (2020). Inteligencia emocional y práctica clínica en tiempos de pandemia*. Revista CES Med. 2020; Especial COVID-19*. 59-68.

UNICEF (2020*). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.* Consultado el 15 de junio de 2021 en https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes

Vázquez, E. (2016, febrero 17). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuropsiquiatra*, *1(*79). 42-51. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf

Vygotsky, L. (1995). *Pensamiento y lenguaje.* Madrid: Aprendizaje Visor.

Zimmerman, B., Kitsantas, A., y Campillo, M. (2005, junio 1). Evaluación de la autoeficacia regulatoria: una perspectiva social cognitiva*. Revista Evaluar. 5(*1). 1-21. Argentina: Universidad Nacional de Córdoba. Recuperado de https://doi.org/10.35670/1667-4545.v5.n1.537

VI. ANEXOS

ANEXO A.

TEST DE EVALUACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN HUMANA (ORIZA 2014).

N= NADA MP= MUY POCO P= POCO CF= CON FRECUENCIA CS= CASI SIEMPRE

Muestra de comportamiento	N	MP	P	CF	CS
1.- Sé reconocer mis emociones, es decir cuando estoy enojado, triste y temeroso.					
2.-Entiendo e identifico el origen de esas emociones.					
3.- Si estoy triste, trato de comentarlo o buscar la forma de exteriorizarlo.					
4.-Reconozco ante las personas de mi confianza, mis temores y angustias, busco comprensión					
5.- Cuando me enojo trato de no agredir o lastimar a mis semejantes.					
6.-Pienso las cosas aun cuando estoy enojado, me domino para no cometer errores, o decir cosas ofensivas.					
7.- No me considero tímido y miedoso; por lo general tengo carácter para enfrentar problemas y situaciones ante los demás para decir lo que tengo que decir.					
8.- Por lo general soy optimista, positivo, suelo encontrar formas de auto motivarme.					
9.- Me aceptó como soy; conozco mis fuerzas y debilidades; soy realista, tengo seguridad de mí mismo y comunicó confianza los demás.					
10.- No me cuesta trabajo aceptar los cambios; por lo general me esfuerzo en adaptarme, soy persistente y prudente.					
11.- Sé reconocer mis fallas y errores trato de ser autocritico, no importa que lo reconozca ante los demás; incluso pido disculpas.					
12.- En mis relaciones personales y familiares no soy celoso; confío en quién me muestran afecto o amor.					
13.- Otorgó amistad con facilidad; suelo ser amistoso y mostrar afectos a los demás; amo a mis seres queridos cercanos, se los digo.					

14.- Me esfuerzo por comprender a las personas y entender sus sentimientos; trato de ser empático, es decir, de ponerme en el lugar del otro, en circunstancias para realmente comprenderlo.					
15.- Soy respetuoso de las personas y de su dignidad, de su forma de ser y pensar, de su tiempo, sus preferencias y gustos; no me importa quién sean.					
16.- Acuso de recibido las emociones y sentimientos de quienes me buscan para dialogar o abrirse conmigo; se los digo y se los respeto; me abstengo de hacer juicios; comprendo.					
17.- Trato de convencer, explicar, razonar, antes de usar mi autoridad o influencia ante los demás; no me desespero soy prudente y trató de dialogar.					
18.- Cuando trató de dialogar, procuro no estar enojado y buscó el lugar y momento oportuno. Y cuando estoy enojado y no puedo serenarme trató de buscar otro momento para reiniciar la comunicación.					
19.- Por lo general pongo atención y muestra interés cuando platicó con los demás, aunque esté molestó o preocupado.					
20.- Cuando estoy dialogando, pongo atención a cómo reaccionar las personas para buscar la mejor forma de comunicar les mis mensajes, sin generar enojoso respuestas emocionales que provoquen conflictos o bloquen en la comunicación.					
21.- Me abstengo de decir cosas que hieran a los demás, no soy irónico o sarcástico.					
22.- Cuando estoy en un diálogo, Sí siento que hirieron mis sentimientos, me controlo y lo aclaró respetuosamente, procurando no enojarme o comprar un conflicto.					
23.- Ofrezco disculpas cuando hiero los sentimientos de los demás; aceptó sus reclamos sin enojo, con humildad.					

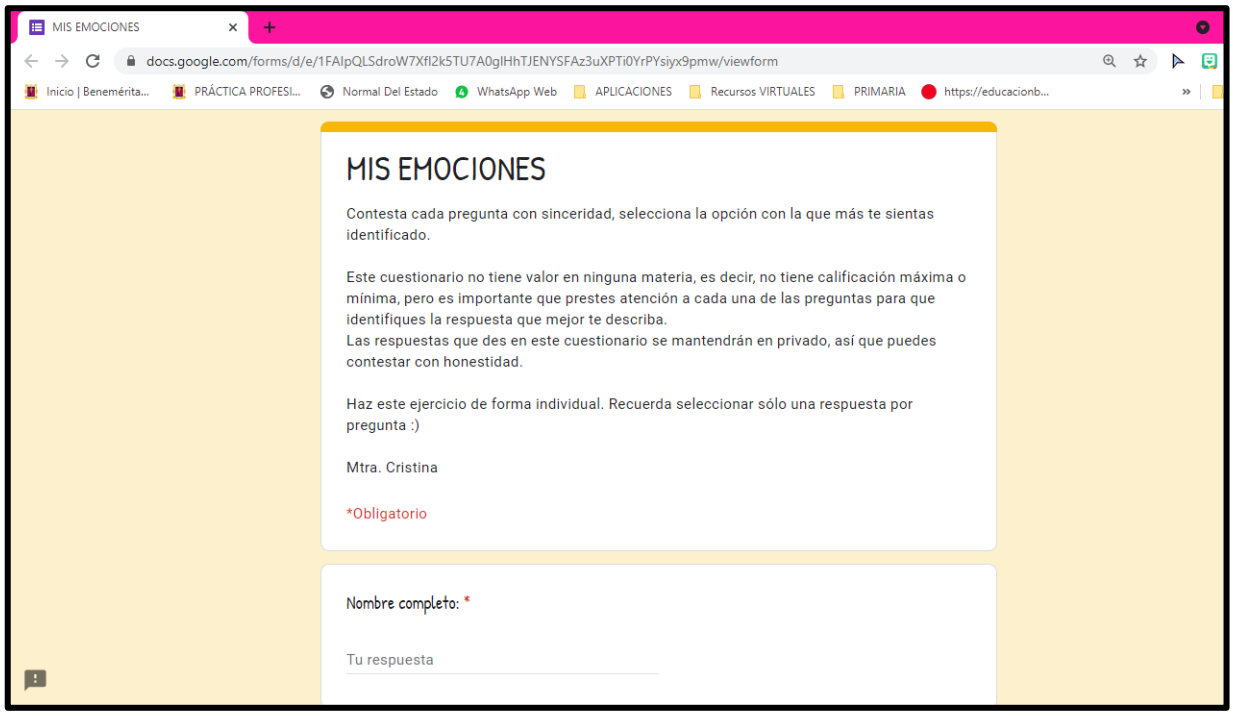
ANEXO B.

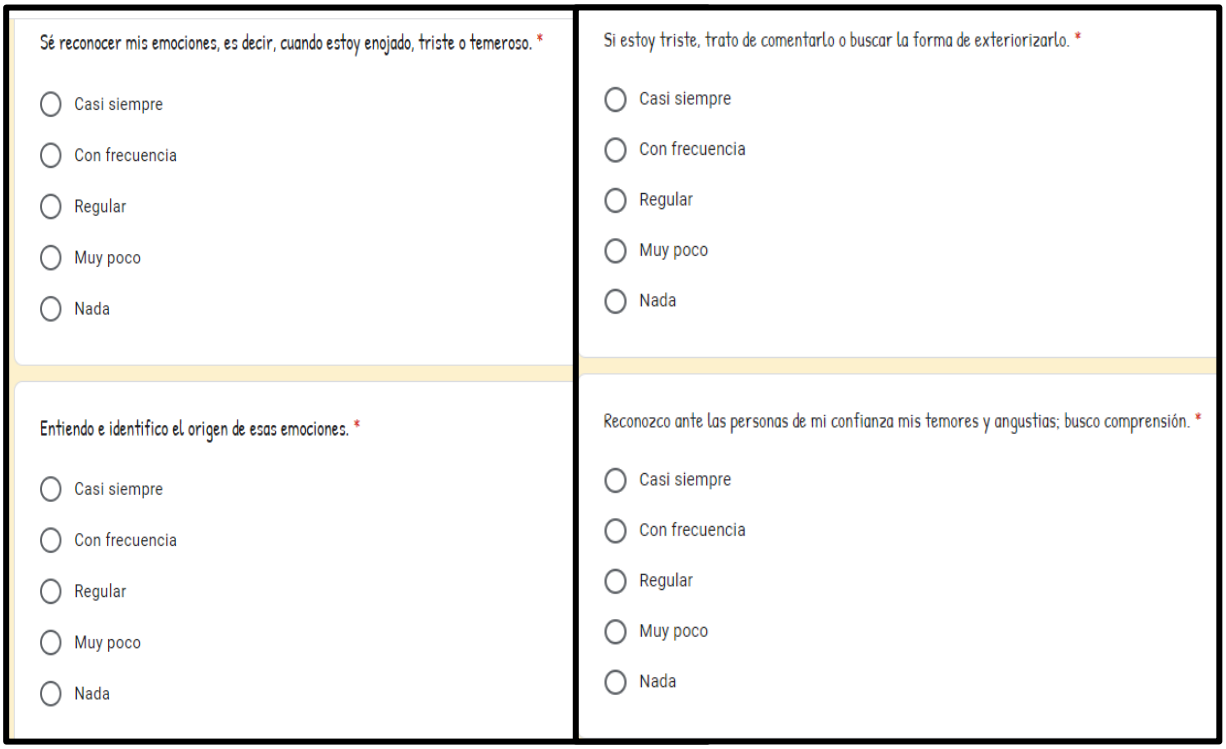
TABLA DE DATOS “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN”.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN HUMANA		
ALUMNO	INTELIGENCIA EMOCIONA (IE %)	HABILDIADES COMUNICATIVAS (%)
01	50.0	24
02	83.3	80
03	81.1	88
04	76.7	84
05	73.3	76
06	75.6	84
07	75.6	76
08	81.1	84
09	72.2	72
10	86.7	84
11	77.8	80
12	82.2	84
13	73.3	60
14	74.4	80
15	61.1	64
16	71.1	76
17	75.6	76
18	78.9	68
19	84.4	96
20	70.0	76
21	60.0	84
PROMEDIO	74.5%	76%

ANEXO C.

TEST “INTELIGENCIA EMOCIONAL” APLICADO DE FORMA VIRTUAL.





Sé reconocer mis fallas y errores; tarto de ser autocritico, no importa que lo reconozca ante los demás; incluso pido disculpas. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Acuso de recibidas las emociones y sentimientos de quienes me buscan para dialogar o abrirse conmigo: se los digo y se los respeto; me abstengo de hacer juicios; comprendo. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

En mis relaciones personales y familiares no soy celoso; confío en quienes me muestran afecto o amor. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Trato de convencer, explicar, razonar, antes de usar mi autoridad o influencia ante los demás; no me desespero, soy prudente y trato de dialogar. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Otorgo amistad con facilidad; suelo ser amistoso y mostrar afecto a los demás; amo a mis seres queridos y se los digo. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Cuando trato de dialogar, procuro no estar enojado y busco el lugar y momento oportunos. Y cuando estoy enojado, y no puedo serenarme, trato de buscar otro momento para reiniciar la comunicación. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Me esfuerzo por comprender a las personas y entender sus sentimientos; trato de ser empático, es decir, de ponerme en el lugar del otro, en su circunstancia, para realmente entenderlo. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Por lo general, pongo atención y muestro interés cuando platico con los demás, aunque esté molesto o preocupado. *

- Casi siempre
- Con frecuencia
- Regular
- Muy poco
- Nada

Soy respetuoso de las personas y de su dignidad, de su forma de ser y pensar, de su tiempo, sus preferencias y gustos; no importa quiénes sean. *

- Casi siempre

Cuando estoy dialogando, pongo atención a cómo reaccionan las personas para buscar la mejor forma de comunicarle mis mensajes, sin generar enojos o respuestas emocionales que provoquen un conflicto o bloqueen la comunicación. *

Cuando estoy dialogando, pongo atención a cómo reaccionan las personas para buscar la mejor forma de comunicarle mis mensajes, sin generar enojos o respuestas emocionales que provoquen un conflicto o bloqueen la comunicación. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Me abstengo de decir cosas que hieran a los demás, no soy irónico o sarcástico. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Cuando estoy en un diálogo, si siento que hirieron mis sentimientos, me controlo y lo aclaro respetuosamente, procurando no enojarme o comprar un conflicto. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Ofrezco disculpas cuando hiero los sentimientos de los demás; acepto su reclamo sin enojo, con humildad. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo sintoma que sientas al estar triste. *

Tu respuesta

Cuando estoy dialogando, pongo atención a cómo reaccionan las personas para buscar la mejor forma de comunicarle mis mensajes, sin generar enojos o respuestas emocionales que provoquen un conflicto o bloqueen la comunicación. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Me abstengo de decir cosas que hieran a los demás, no soy irónico o sarcástico. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Cuando estoy en un diálogo, si siento que hirieron mis sentimientos, me controlo y lo aclaro respetuosamente, procurando no enojarme o comprar un conflicto. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Ofrezco disculpas cuando hiero los sentimientos de los demás; acepto su reclamo sin enojo, con humildad. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Describe las sensaciones que tienes en tu cuerpo, los pensamientos que pasan por tu cabeza y todo sintoma que sientas al estar triste. *

Sé reconocer mis emociones, es decir, cuando estoy enojado, triste o temeroso. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Entiendo e identifico el origen de esas emociones. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Si estoy triste, trato de comentarlo o buscar la forma de exteriorizarlo. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Reconozco ante las personas de mi confianza mis temores y angustias; busco comprensión. *

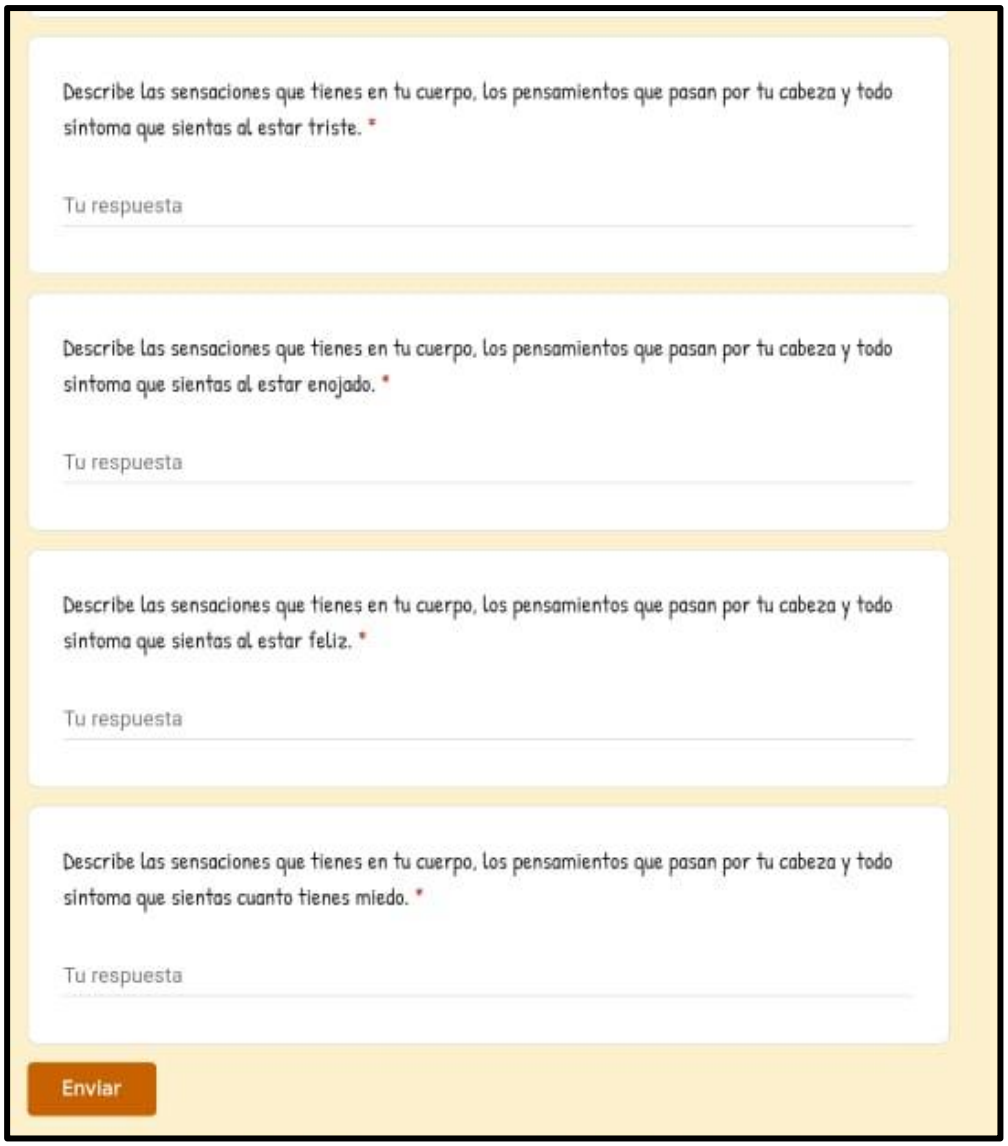
- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco
- ◯ Nada

Cuando me enojo suelo agredir o lastimar a mis semejantes. *

- ◯ Casi siempre
- ◯ Con frecuencia
- ◯ Regular
- ◯ Muy poco

ANEXO D.

VALORACIÓN DE LA ESCRITURA COMO TÉCNICA PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES.



Reactivos para valorar la escritura de emociones de los alumnos como parte del diagnóstico.

ANEXO E.

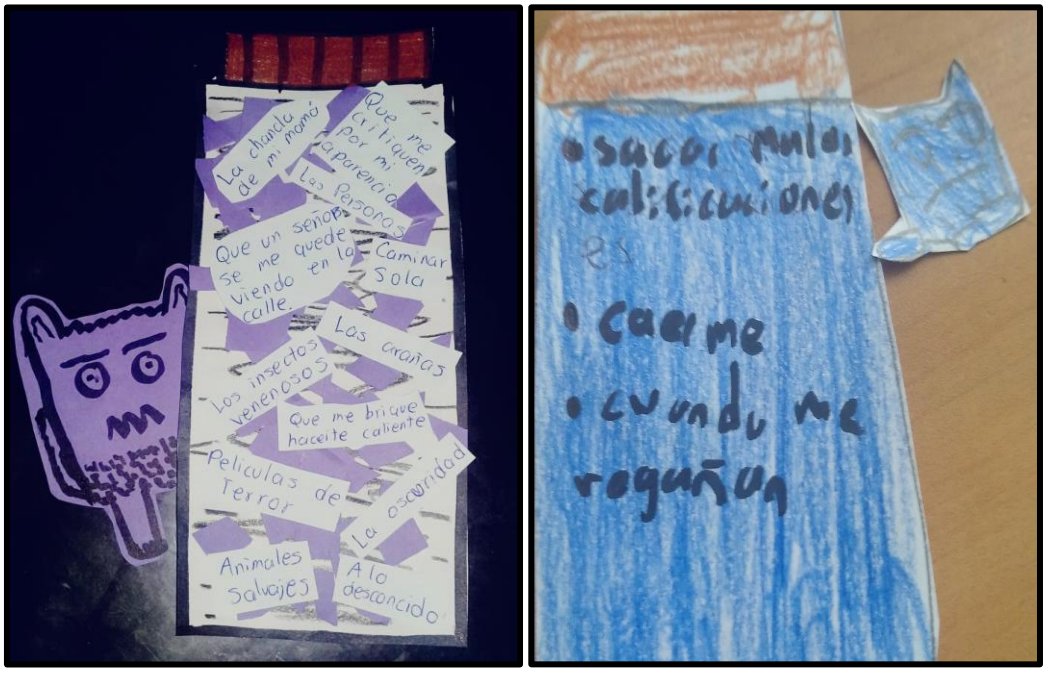
PLANEACIÓN “MONSTRUO DE COLORES”.

<table>
<tr><td colspan="4">BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA BENITO JUÁREZ
C.C.T. 24DPR3135P</td></tr>
<tr><td>FECHA:</td><td>16 de marzo de 2021</td><td>GRADO Y GRUPO:</td><td>6° A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ASIGNATURA:</td><td rowspan="2">Socioemocional.</td><td>DIMENSIÓN:</td><td>Autoconocimiento.</td></tr>
<tr><td>HABILIDAD:</td><td>Conciencia de las emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITO DE LA SESIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Identificar por medio del cuento “Monstruo de colores”, las emociones básicas a trabajar.
• Identificar situaciones, hechos, sucesos que le hagan sentir al alumno cada una de las emociones. (Alegría, enojo, tristeza, miedo y calma)</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITOS ESPECÍFICOS DEL PLAN DE ACCIÓN QUE SE DESARROLLAN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Diseñar e implementar secuencias didácticas que permitan reconocer las emociones en sí mismos.
• Diseñar e implementar secuencias didácticas que propicien la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">SECUENCIA DE ACTIVIDADES</td></tr>
<tr><td colspan="4">Inicio:
• Bienvenida y breve introducción al trabajo que se realizará durante los siguientes días.
• Presentar la escala emocional para tomar asistencia en los próximos días.
• Inculcar duda y curiosidad respecto al personaje del cuento que se les presentará.
• Lectura del cuento “El monstruo de colores” de Anna Llenas.
Desarrollo:
• Socializar sobre el cuento.
• Elaboración de los 5 monstruos de colores y los 5 frascos respectivos a cada emoción.
• Explicación y actividad de llenar los frascos con sucesos que nos hagan sentir esa emoción.
• Compartir de forma voluntaria las situaciones con las que cada uno llenó su frasco.
Cierre:
• Plenaria sobre las semejanzas y diferencias que encontraron con otros compañeros respecto a situaciones semejantes y la emoción sentida.
• Conclusión grupal respecto a las emociones personales y las de los otros.
Tiempo estimado: 2 horas</td></tr>
<tr><td>INSTRUMENTO DE EVALUACION</td><td colspan="2">MATERIALES A UTILIZAR</td><td>MATERIAL DE APOYO</td></tr>
<tr><td>Escala de valoración.</td><td colspan="2">• Hojas de colores
• Hojas blancas
• Colores
• Pegamento
• Tijeras</td><td>Cuento “Monstruo de colores”</td></tr>
</table>

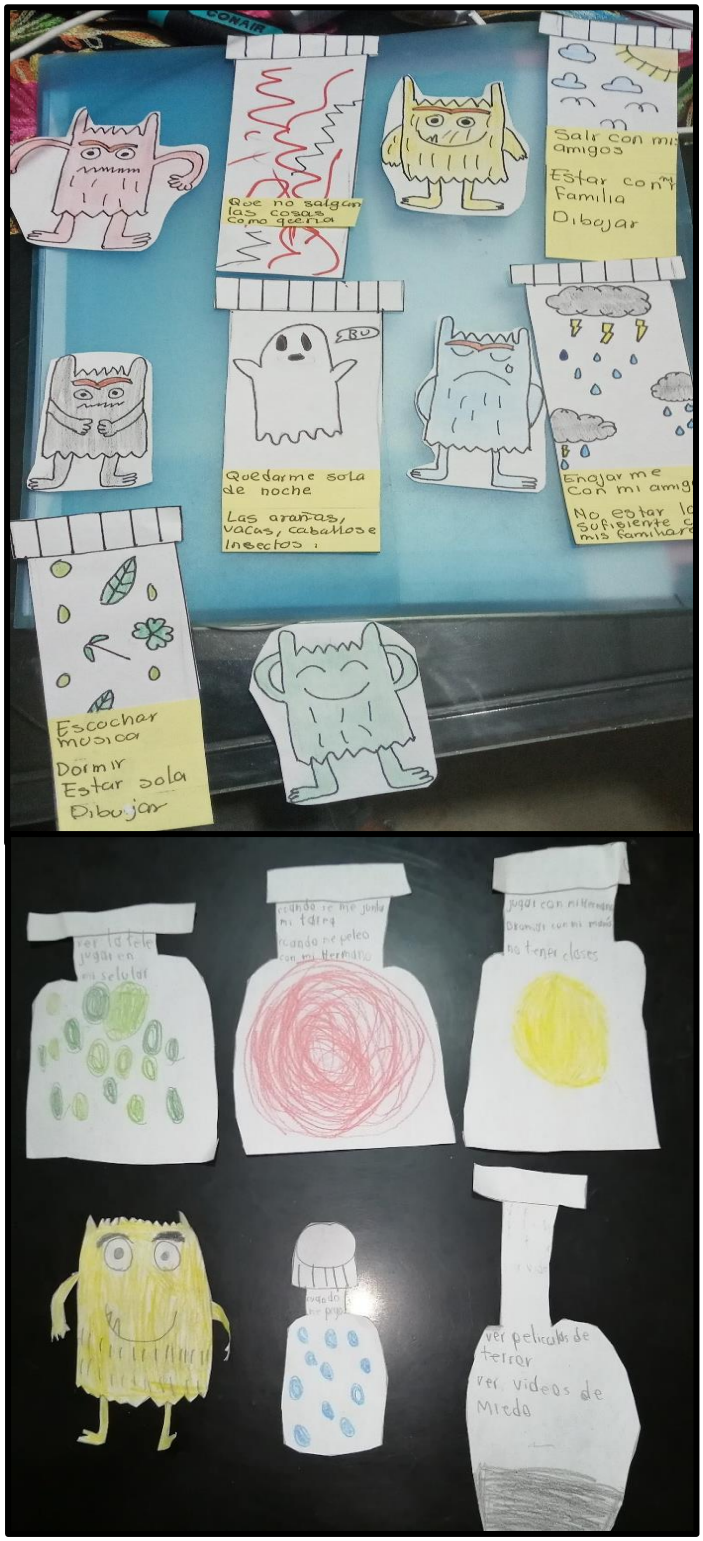
ANEXO F.

EVIDENCIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA I. “MONSTRUO DE COLORES”.

Portada del cuento “Monstruo de colores”,
utilizado en la primera sesión de trabajo.



Evidencias de los frascos que los alumnos elaboraron
durante la primera sesión de trabajo.



Evidencias de los monstruos de colores y frascos que los alumnos elaboraron durante la primera sesión de trabajo.

ANEXO G.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN “MONSTRUO DE COLORES”.

Instrumento de evaluación: Escala de valoración "Monstruo de colores"										
Alumno	*Reconoce las emociones básicas del cuento*					*Plasma de forma escrita sus emociones (Describe mínimo 3 situaciones en cada emoción)*				
	Enojo	Alegría	Calma	Miedo	Tristeza	Enojo	Alegría	Calma	Miedo	Tristeza
A1										
A2										
A3										
A4										
A5										
A6										
A7										
A8										
A9										
A10										
A11										
A12										
A13										
A14										
A15										
A16										
A17										
A18										
A19										
A20										
A21										

Niveles de logro	
EP: En proceso	
I: Intermedio	
A: Avanzado	
S: Sobresaliente	

ANEXO H.

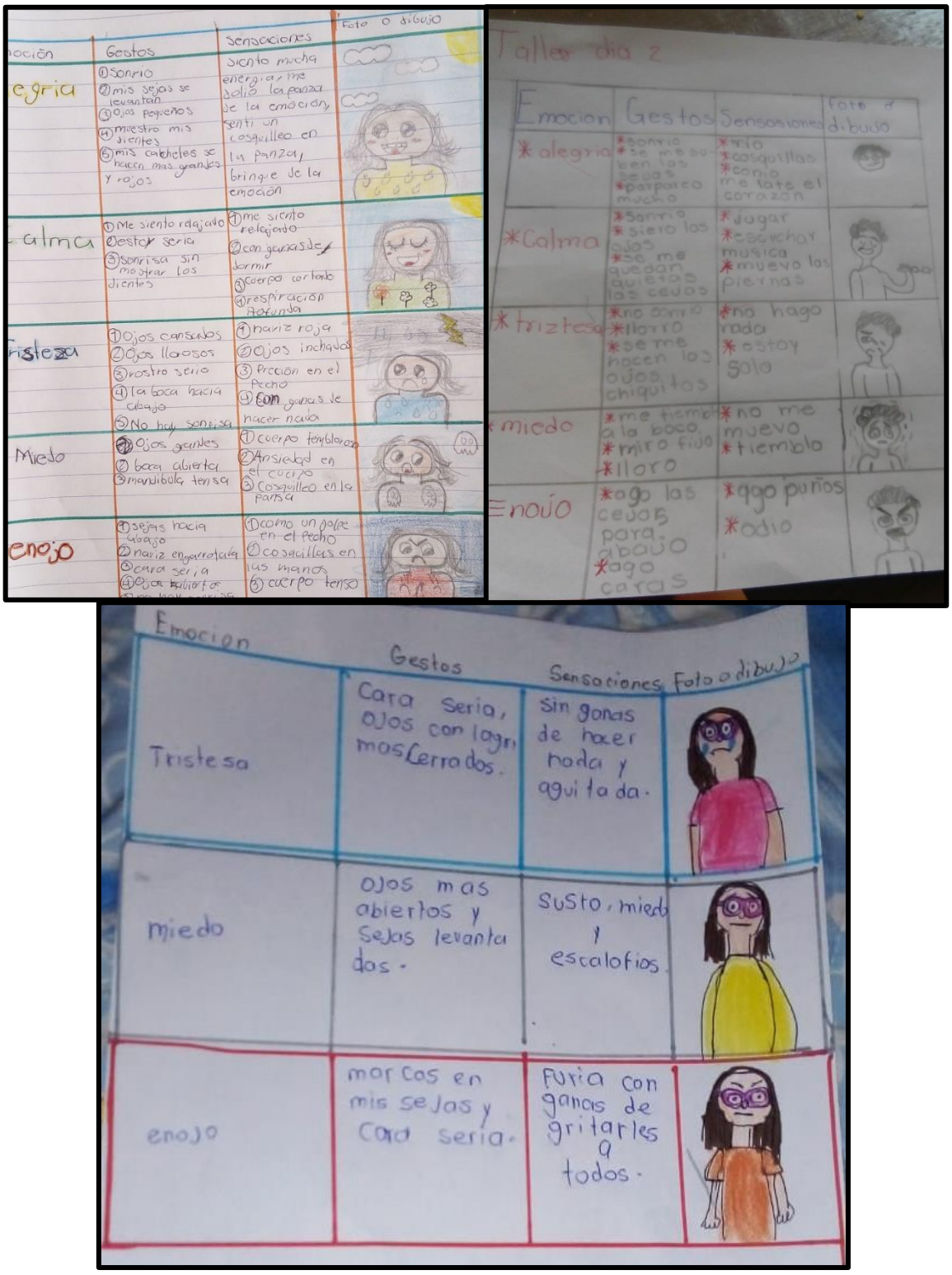
PLANEACIÓN “GESTOS Y SENSACIONES”.

<table>
<tr><td colspan="4">BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA BENITO JUÁREZ
C.C.T. 24DPR3135P</td></tr>
<tr><td>FECHA:</td><td>17 de marzo de 2021</td><td>GRADO Y GRUPO:</td><td>6° A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ASIGNATURA:</td><td rowspan="2">Socioemocional.</td><td>DIMENSIÓN:</td><td>Autoconocimiento.</td></tr>
<tr><td>HABILIDAD:</td><td>Conciencia de las emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITO DE LA SESIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Identificar los gestos faciales realizados al experimentar una emoción.
• Identificar las sensaciones físicas que se experimentan ante una emoción.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITOS ESPECÍFICOS DEL PLAN DE ACCIÓN QUE SE DESARROLLAN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Diseñar e implementar secuencias didácticas que permitan reconocer las emociones en sí mismos.
• Diseñar e implementar secuencias didácticas que propicien la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">SECUENCIA DE ACTIVIDADES</td></tr>
<tr><td colspan="4">Inicio:
• Toma de asistencia con escala emocional.
• Introducir a la actividad recordando la tarea del vídeo de los gestos.
• Realizar el juego de gestos: Decir una situación o emoción y los alumnos frente a la cámara hacen un gesto que los represente ante esa situación.
Desarrollo:
• Construir en conjunto el concepto de gestos y lenguaje corporal.
• Dar breve explicación al respecto y la actividad a realizar.
• Elaboración de la tabla con las columnas: Emoción/ gestos/ sensaciones/ fotografía o dibujo.
• Completar la tabla con las 5 emociones revisadas la sesión anterior: alegría, calma, tristeza, enojo, miedo; y escribir los gestos y sensaciones que siente cada uno al experimentar esas emociones.
Cierre:
• Plenaria para compartir de forma voluntaria las situaciones con las que se llenaron cada espacio de la tabla.
• Conclusión grupal, retomando la del día anterior y lo visto hoy.
Tiempo estimado: 2 horas</td></tr>
<tr><td colspan="2">INSTRUMENTO DE EVALUACION</td><td colspan="2">MATERIALES A UTILIZAR</td></tr>
<tr><td colspan="2">Escala de valoración.</td><td colspan="2">• Colores
• Libreta de Socioemocional
• Hojas blancas
• Colores
• Regla</td></tr>
</table>

ANEXO I.
EVIDENCIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA II. “GESTOS Y SENSACIONES”.

Emoción	Gestos	Sensación	Foto o dibujo
Alegria	Sonrio Se me hace mas pequeñas las pupilas	Siento mucho entusiasmo y me tiemblan la mano	
Calma	Estoy serio si me siento con mucha calma me duermo	Tengo sueño	
Tristeza	Estoy llorando si me siento muy triste	Si lloro mi cuerpo se relaja y me quedo dormido	
Asco	Me quedo como pensativo	cosquilleo en las manos	
Enojo	Pongo las cejas curveadas	Me duele poco la panza	

Tabla de gestos y sensaciones elaborada por un alumno con fotografías de él realizando el gesto.



Tablas de gestos y sensaciones elaboradas por los alumnos durante la sesión en línea, representando los gestos con dibujos de ellos mismos.

ANEXO J.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN “GESTOS Y SENSACIONES”.

Instrumento de evaluación: Escala de valoración "Gestos y sensaciones"												
Alumnos	*Reconoce las expresiones faciales de sus emociones*					*Reconoce las sensaciones fisiológicas de sus emociones (Describe mínimo 3 sensaciones físicas de cada emoción)*					*Participación en clase. (Expresión de sus emociones ante el grupo)*	
	Enojo	Alegría	Calma	Miedo	Tristeza	Enojo	Alegría	Calma	Miedo	Tristeza	Expresa y comparte sus emociones con el grupo	Participa activamente en las plenarias
A1												
A2												
A3												
A4												
A5												
A6												
A7												
A8												
A9												
A10												
A11												
A12												
A13												
A14												
A15												
A16												
A17												
A18												
A19												
A20												
A21												

Niveles de logro				
EP: En Proceso	I: Intermedio	A: Avanzado	S: Sobresaliente	Sin entrega de evidencia

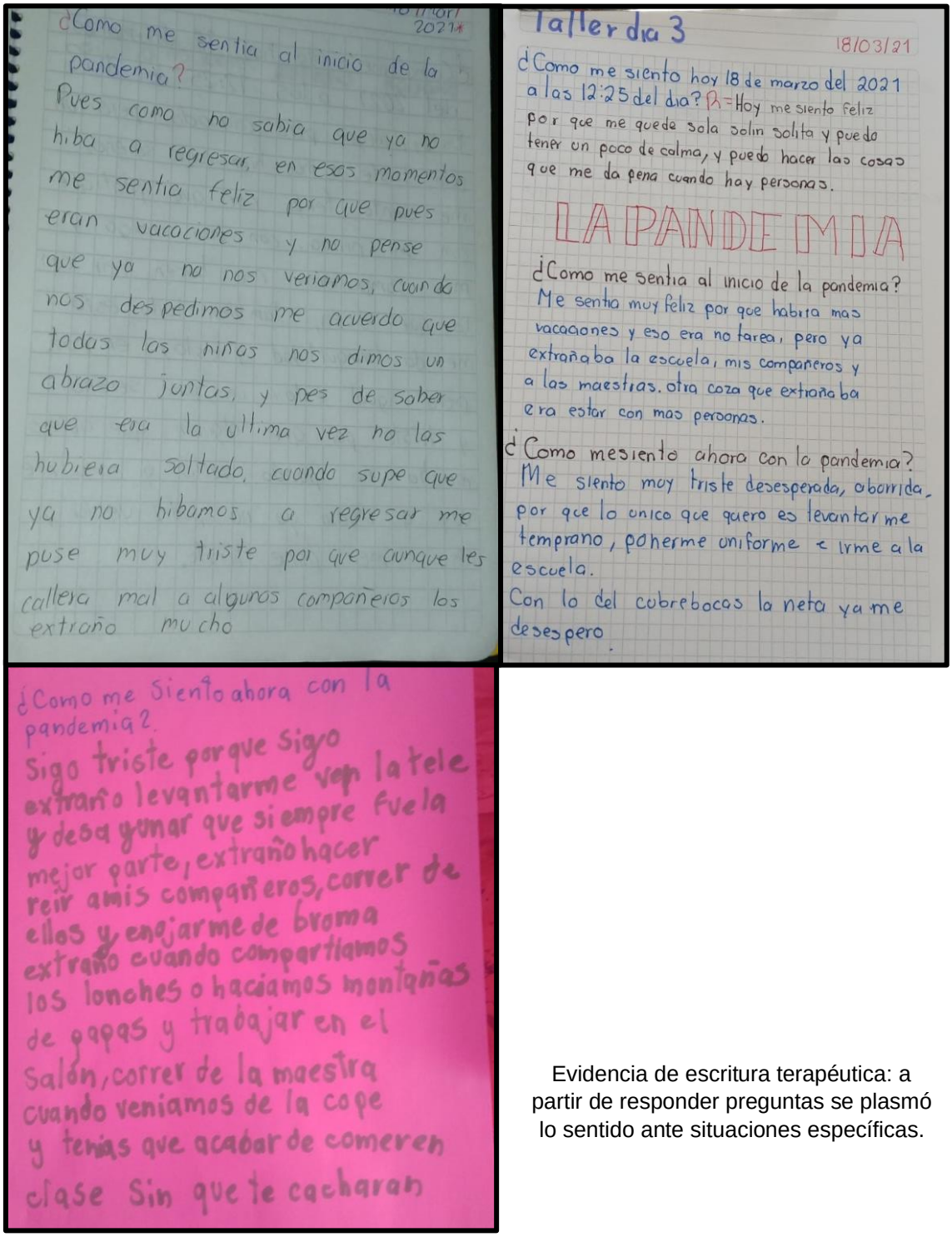
ANEXO K.

PLANEACIÓN “A UN AÑO”.

<table>
<tr><td colspan="4">BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA BENITO JUÁREZ
C.C.T. 24DPR3135P</td></tr>
<tr><td>FECHA:</td><td>18 de marzo de 2021</td><td>GRADO Y GRUPO:</td><td>6° A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ASIGNATURA:</td><td rowspan="2">Socioemocional.</td><td>DIMENSIÓN:</td><td>Autoconocimiento.</td></tr>
<tr><td>HABILIDAD:</td><td>Conciencia de las emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITO DE LA SESIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Identificar las emociones sentidas al comienzo de la pandemia por Covid-19.
• Identifica las emociones sentidas a un año de haber comenzado el aislamiento social.
• Escribe sus emociones respecto a la pandemia por Covid-19.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITOS ESPECÍFICOS DEL PLAN DE ACCIÓN QUE SE DESARROLLAN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Diseñar e implementar secuencias didácticas que permitan identificar las emociones que experimentan ante la pandemia.
• Diseñar e implementar secuencias didácticas que propicien la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">SECUENCIA DE ACTIVIDADES</td></tr>
<tr><td colspan="4">Inicio:
• Recuperación de ideas respecto a lo visto durante los días anteriores.
• Indagación sobre definir la palabra “Emoción”.
Desarrollo:
• Apoyar la definición de la palabra con un ejemplo y algunas imágenes.
• Plenaria sobre la importancia de escribir lo que sentimos, para qué sirve y cómo nos ayuda.
• Ejercicio 1 de escritura: ¿Cómo me siento hoy?
• Ejercicio 2 de escritura: A partir de fechas, fotos y recuerdos, escribir respecto a ¿Cómo se sintieron hace un año?, las cosas que extrañan, lo que ha cambiado, etc.
• Ejercicio 3 de escritura: ¿Cómo se sienten de estar en aislamiento social por un año?
Cierre:
• Compartir de forma voluntaria algunos relatos.
• Realizar una plenaria respecto a nuestras emociones, lo importante de expresarlas y reconocerlas.
Tiempo estimado: 2 horas</td></tr>
<tr><td>INSTRUMENTO DE EVALUACION</td><td colspan="2">MATERIALES A UTILIZAR</td><td>MATERIALES DE APOYO</td></tr>
<tr><td>Escala de valoración.</td><td colspan="2">• Libreta de Socioemocional.
• Hojas blancas.
• Útiles escolares.</td><td>Presentación Power Point.</td></tr>
</table>

ANEXO L.

EVIDENCIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA III. “A UN AÑO”.



¿Como me sentia al inicio de la pandemia?
Pues como no sabia que ya no hiba a regresar, en esos momentos me sentia feliz por que pues eran vacaciones y no pense que ya no nos veriamos, cuando nos despedimos me acuerdo que todas las niños nos dimos un abiazo juntas, y pes de saber que era la ultima vez no las hubiera soltado, cuando supe que ya no hibamos a regresar me puse muy triste por que aunque les callera mal a algunos compañeros los extraño mucho

Taller dia 3 18/03/21
¿Como me siento hoy 18 de marzo del 2021 a las 12:25 del dia? R=Hoy me siento feliz por que me queda sola solin solita y puedo tener un poco de calma, y puedo hacer las cosas que me da pena cuando hay personas.

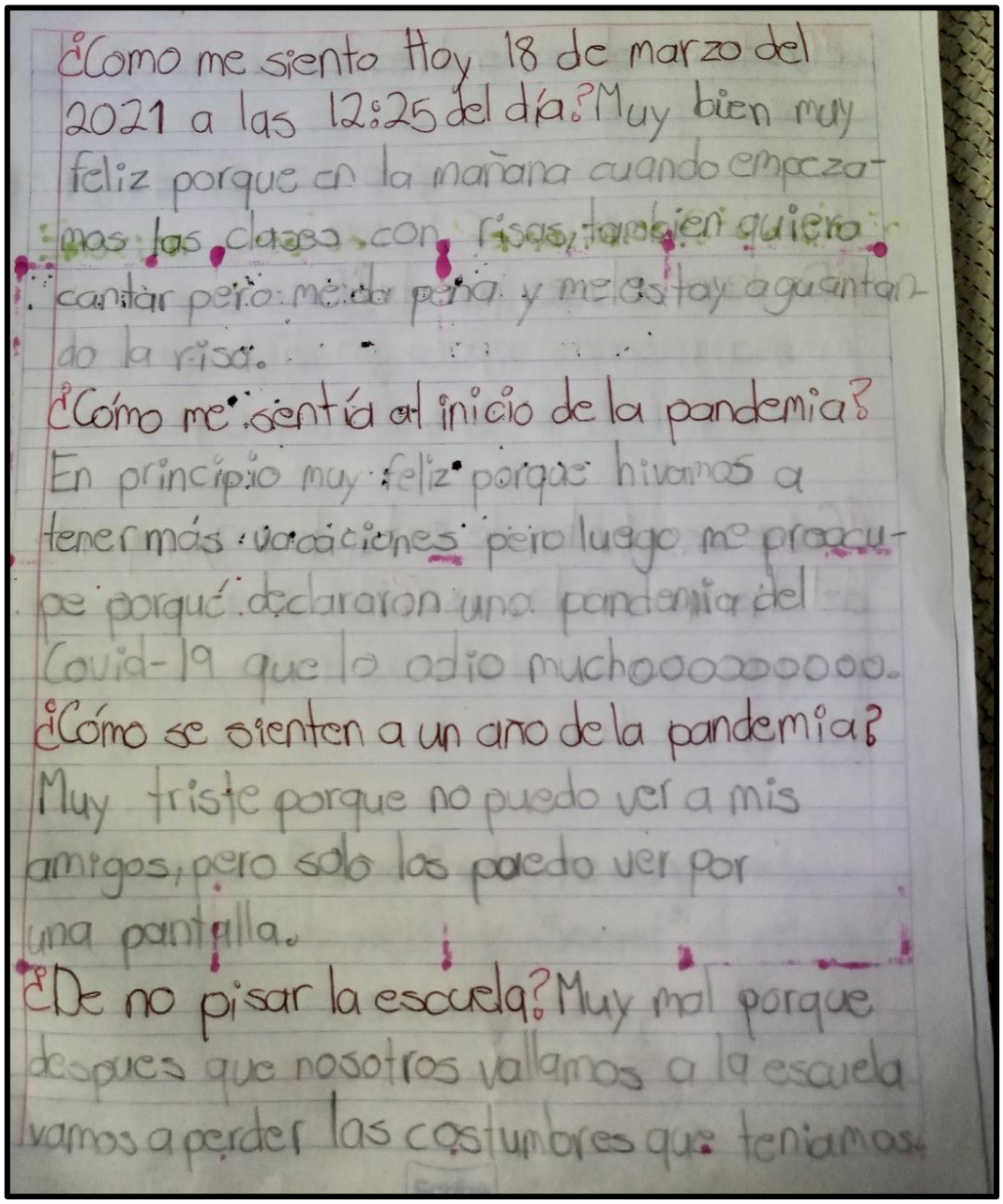
LA PANDEMIA

¿Como me sentia al inicio de la pandemia?
Me sentia muy feliz por que habria mas vacaciones y eso era no tarea, pero ya extrañaba la escuela, mis compañeros y a las maestras. otra coza que extrañaba era estar con mas personas.

¿Como me siento ahora con la pandemia?
Me siento muy triste desesperada, aburrida, por que lo unico que quero es levantarme temprano, ponerme uniforme e irme a la escuela.
Con lo del cubrebocas la neta ya me desespero.

¿Como me Siento ahora con la pandemia?
Sigo triste porque Sigo extrañó levantarme ver la tele y deba yunar que siempre fue la mejor parte, extrañó hacer reir amis compañeros, correr de ellos y enojarme de broma extrañó cuando compartiamos los lonches o haciamos montañas de papas y trabajar en el Salón, correr de la maestra cuando veniamos de la cope y tenias que acabar de comeren clase Sin que te cacharan

Evidencia de escritura terapéutica: a partir de responder preguntas se plasmó lo sentido ante situaciones específicas.


¿Como me siento Hoy 18 de marzo del 2021 a las 12:25 del día? Muy bien muy feliz porque en la mañana cuando empezamos las clases con risas, también quiero cantar pero me da pena y me estoy aguantando la risa.

¿Cómo me sentía al inicio de la pandemia? En principio muy feliz porque hivamos a tener más vacaciones pero luego me preocupe porqué declararon una pandemia del Covid-19 que lo odio mucho000000000.

¿Cómo se sienten a un ano de la pandemia? Muy triste porque no puedo ver a mis amigos, pero solo los puedo ver por una pantalla.

¿De no pisar la escuela? Muy mal porque despues que nosotros vallamos a la escuela vamos a perder las costumbres que teniamos

Preguntas resueltas de forma individual durante la tercera sesión de trabajo, en las que los alumnos plasmaron su sentir ante diversas situaciones específicas planteadas.

ANEXO M.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN “A UN AÑO”.

Instrumento de evaluación: Escala de valoración "A un año"																				
Alumno	*Reconoce sus emociones al inicio de la pandemia*				*Escribe sus emociones sentidas al inicio de la pandemia*				*Reconoce sus emociones a un año de la pandemia.*				*Escribe sus emociones sentidas a un año de la pandemia.*				Expresa y comparte sus emociones con el grupo.			
	EP	I	A	S	EP	I	A	S	EP	I	A	S	EP	I	A	S	EP	I	A	S
A1																				
A2																				
A3																				
A4																				
A5																				
A6																				
A7																				
A8																				
A9																				
A10																				
A11																				
A12																				
A13																				
A14																				
A15																				
A16																				
A17																				
A18																				
A19																				
A20																				
A21																				

Niveles de logro	
EP: En proceso.	
I: Intermedio.	
A: Avanzado.	
S: Sobresaliente.	

ANEXO N.

PLANEACIÓN “UN CIERRE Y UN INICIO”.

<table>
<tr><td colspan="4">BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO
DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA BENITO JUÁREZ
C.C.T. 24DPR3135P</td></tr>
<tr><td>FECHA:</td><td>19 de marzo de 2021</td><td>GRADO Y GRUPO:</td><td>6° A</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ASIGNATURA:</td><td rowspan="2">Socioemocional.</td><td>DIMENSIÓN:</td><td>Autoconocimiento.</td></tr>
<tr><td>HABILIDAD:</td><td>Conciencia de las emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITO DE LA SESIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Identificar las emociones sentidas al comienzo de la pandemia por Covid-19.
• Identifica las emociones sentidas a un año de haber comenzado el aislamiento social.
• Escribe sus emociones respecto a la pandemia por Covid-19.</td></tr>
<tr><td colspan="4">PROPÓSITOS ESPECÍFICOS DEL PLAN DE ACCIÓN QUE SE DESARROLLAN</td></tr>
<tr><td colspan="4">• Diseñar e implementar secuencias didácticas que permitan identificar las emociones que experimentan ante la pandemia.
• Diseñar e implementar secuencias didácticas que propicien la escritura como técnica para el reconocimiento de emociones.</td></tr>
<tr><td colspan="4">SECUENCIA DE ACTIVIDADES</td></tr>
<tr><td colspan="4">Inicio:
• Toma de asistencia con la escala emocional.
• Ejercicio de relajación con música.
• Plenaria sobre lo que se ha visto durante los días pasados.

Desarrollo:
• Ejercicio de escritura 1: ¿Cómo se sienten de terminar la primaria?
• Ejercicio de escritura 2: ¿Cómo se sienten de iniciar la secundaria?
• Ejercicio de escritura 3: ¿Cómo se sienten de la posibilidad de iniciar en lo virtual?
• Compartir de forma voluntaria lo escrito por los alumnos.
• Ejercicio de Mindfulness.

Cierre:
• Conclusión respecto a la actividad, relacionándolo con las emociones de los demás.
• Explicación de la actividad “Top Secret” y elaboración del compromiso.

Tiempo estimado: 2 horas</td></tr>
<tr><td colspan="2">INSTRUMENTO DE EVALUACION</td><td colspan="2">MATERIALES A UTILIZAR</td></tr>
<tr><td colspan="2">Escala de valoración.</td><td colspan="2">• Libreta de Socioemocional.
• Hojas blancas.
• Útiles escolares.</td></tr>
</table>

ANEXO Ñ.

EVIDENCIAS: SECUENCIA DIDÁCTICA IV. “UN CIERRE Y UN INICIO”.

¿Cómo me siento de terminar la primaria?

R=Feliz y contenta porque voy a terminar una eta de mi vida.

¿Cómo me siento al entrar a la secundaria?

R=Contenta porque voy a conocer a otros niños

¿Cómo me siento de que posiblemente inicie la secundaria en línea?

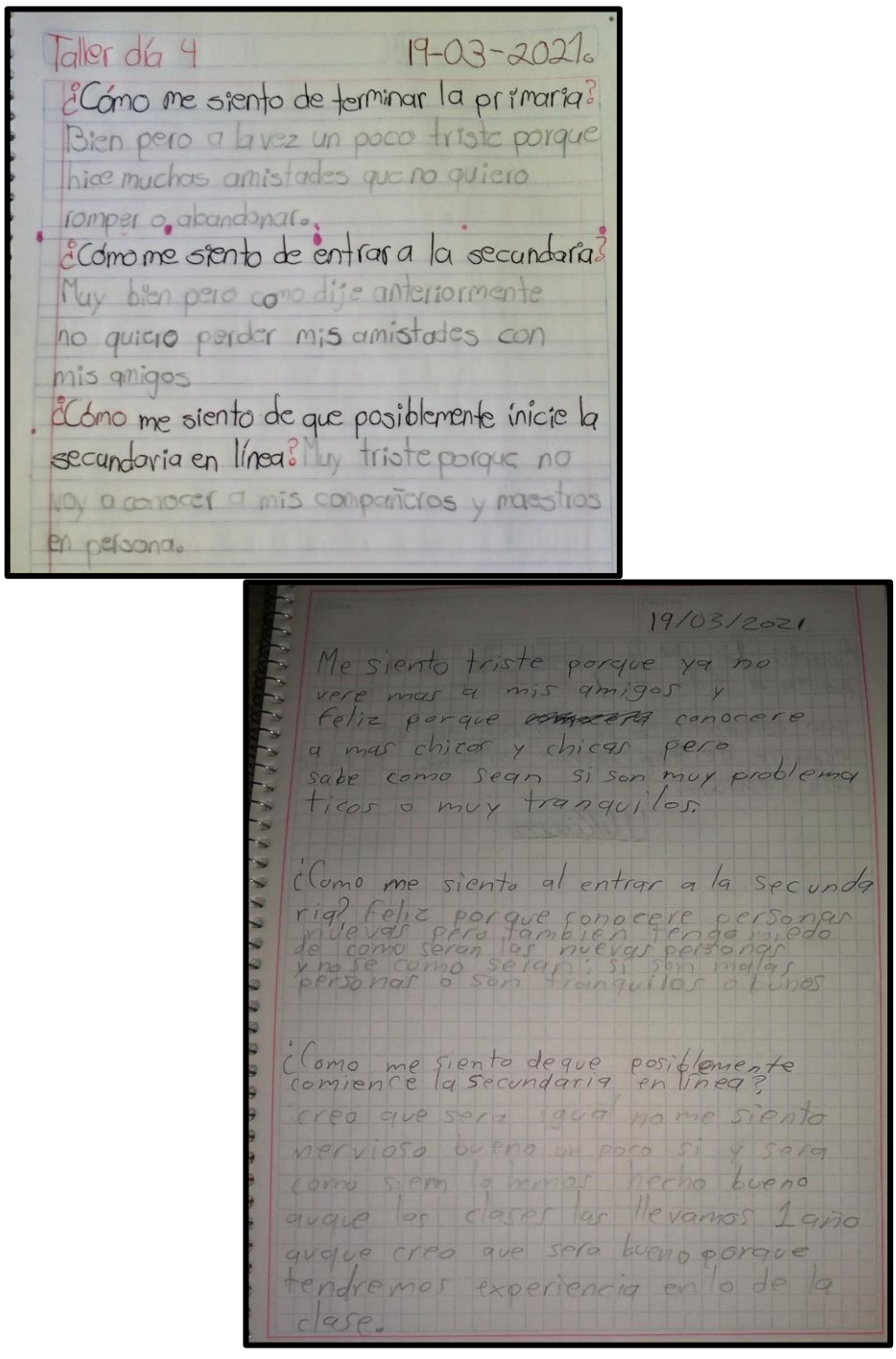
R=mal, triste no voy a poder convivir con mis compañeros.

clase en línea 19/3/2021 6°A taller día ~~tres~~ cuatro

¿como me siento de terminar la primaria? Feliz porque termine esa etapa y voy a la secundaria y que mis familiares esten orgullosos y triste por que no voy a poder ver a algunos de mis amigos ya que unos van a estar en esa secundaria

¿como me siento de entrar a la secundaria? bien como ya dije que pasó al siguiente nivel ¿en mi vida y poco a poco mejorare con mis amigos juntos y convivir con ellos conoceré algunos amigos y otros será como otra vez empesar de nuevo pero con apoyo de mis parientes y amigos y como ellos me apoyaran yo les apoyare como ellos me apoyan

¿como me siento de que posible mente inicie la secundaria en línea? algo bien y algo mal la buena esque entro a la secundaria lo malo esque solo voy a conocer los nombres no voy a convivir con ellos a conocerlos



Respuestas personales que algunos alumnos plasmaron ante diversas situaciones específicas planteadas sobre el término de la primaria, inicio de la secundaria y el posible inicio en lo virtual.

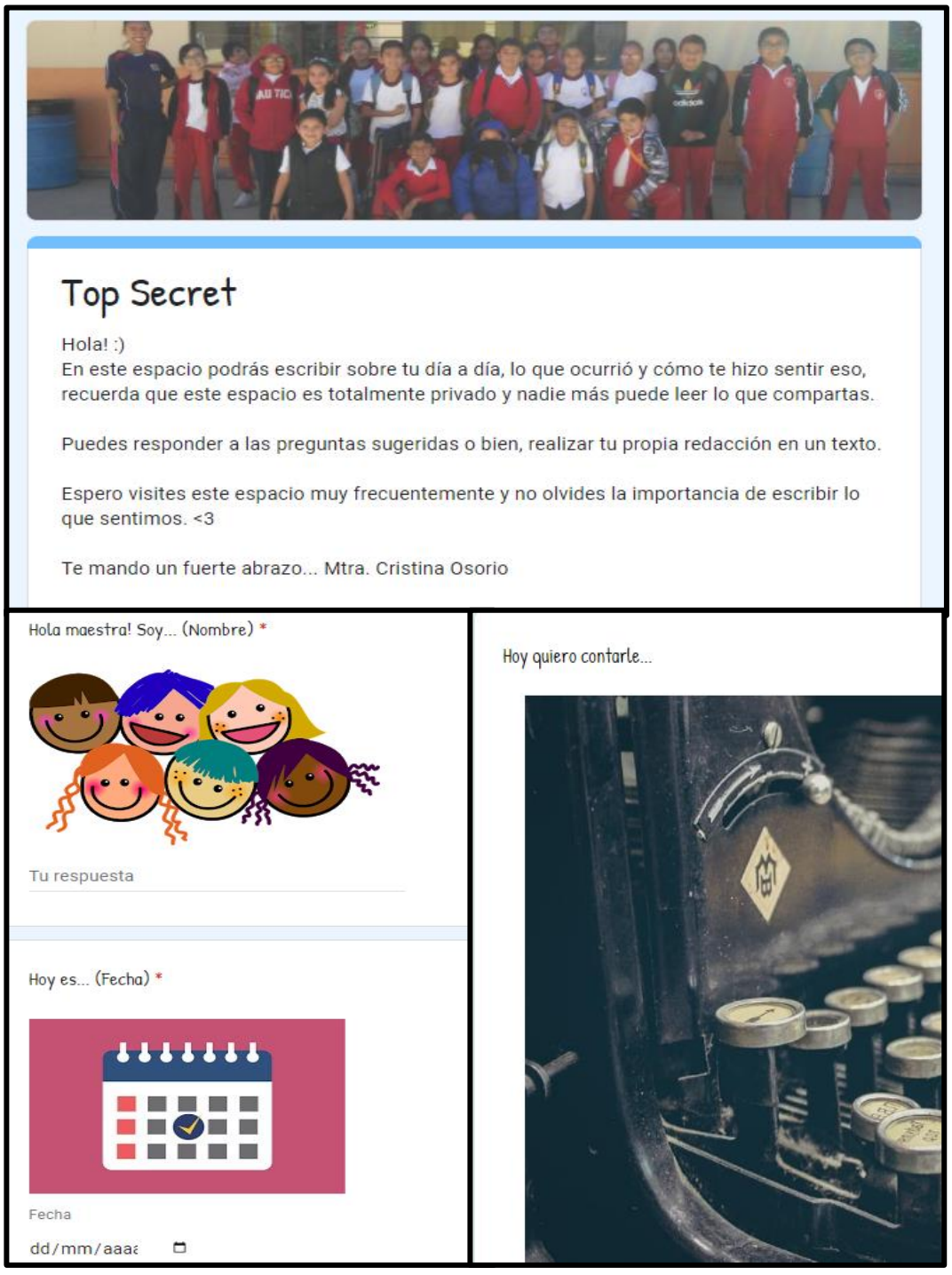
ANEXO O.

TABLA DE DATOS “INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN”. SEGUNDA APLICACIÓN.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN HUMANA		
ALUMNO	INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE %)	HABILIDADES COMUNICATIVAS (%)
01	72.2	60
02	83.3	80
03	86.7	88
04	85.6	84
05	81.1	84
06	78.9	84
07	77.8	76
08	87.8	84
09	72.2	72
10	86.7	84
11	77.8	80
12	82.2	84
13	73.3	80
14	74.4	80
15	70.0	64
16	71.1	76
17	75.6	76
18	78.9	68
19	84.4	96
20	70.0	76
21	68.9	84
PROMEDIO	78%	79%

ANEXO P.

EVIDENCIA DE LA ACTIVIDAD “TOP SECRET”.



Espacio virtual “Top Secret”.

Maestra le quiero contar que me e sentido muy mal por que siento que nadie me comprende

Escribe cómo te sentiste el día de hoy :)

¿Cómo te sentiste por la mañana, por la tarde y por la noche?, ¿Qué te hizo sentir así?, ¿Sucedió algo diferente?, ¿Cómo te sientes en este momento?, ¿Qué hiciste durante el día?, ¿Quiénes estuvieron presentes?, ¿Tuviste una discusión?, ¿Qué aprendí?, ¿Me arrepiento de algo?, ¿Cómo actué?, ¿Qué me hizo sentir bien?, ¿En qué pensé?,

Escribe en este espacio: *

El día de hoy domingo me levante un poco tarde, desperté con buena actitud,por la tarde aún estuve terminando algunas tareas y pues ahorita en la noche ya voy a dormir y me siento cansada.
El motivo de mi sentir por la mañana fue que pude dormir más y por la noche porque aún estaba elaborando tareas.
No me sucedió algo diferente,bueno un poquito...ya que mis papás me ayudaron a elaborar la tarea de un baile tradicional mexicano y me daba un poco de pena que me grabaran y me sentí con pena,enojada y muchas ganas de reír.
Lo que hice fue terminar mi tarea,estuvieron mis papás y mi hermanita.
Si tuve una discusión bueno en si no fue discusión,lo que pasa que no quería elaborar mi tarea sobre el baile tradicional porque me daba pena y eso me molestaba y lo que aprendí es que tengo que hacer la tarea aunque no me parezca y aparte mis papá estaban aquí conmigo pudiendo hacer otras actividades en casa,me arrepiento de haberme molestado por la manera en que actué,me hizo sentir bien en que mi papá bailara conmigo y mi mamá nos grabara y pensé que hay que ver las cosas de diferente manera.

Evidencias de escritura de alumnos en el espacio “Top Secret”.

Maestra hoy quiero contarle que me esta gustando mucho el poder platicar con usted y contarle muchas cosas por aqui. Aunque a veces quisiera contarle mas cosas y poder verla tambien me gustaria poder ver a mis amigos. Hoy quiero decirle que me siento feliz pero tranquila no tengo ganas de salir a jugar y mejor voy a quedarme en mi casa con mi mama para poder ayudarla en algo, y tambien tengo que hacer tarea auqnue no me bguste mucho. Ayer no le escribi pero mi papa me dijo que si entregaba todas mis actividades me iba a ir muy bien y me compraria unos dulces que quiero, yo quiero mucho a mis papas maestra porque siempre me quieren y apoyan y estan conmigo. estoy feliz de tenerlos y tambien tener una familia con mi abuelita y hermanos somos felices.

1 respuesta

Hola maestra, hoy quiero contarle que me siento muy feliz, mis papas estan remodelando la casa y yo les ayudo. fuimos a comer con mi abuelita pizza despues de que hicimos eso. me gusta pasar tiempo con mis papas aunque a veces se enojan y grutan. y maestra extraño ir a la escuela estoy aburrida de las clases en linea y tener que ver las materias en la television porque no son divertidas. bueno la quiero mucho. adios.

1 respuesta

Hoy quiero contarte lo que siento al hablar con mis amigos me encanta hablar con ellos son supér graciosos y entre todos hasemos un grupo exelente me cuentan todas sus locuras y q cada cosa que vemos le sacamos algo divertido. A continuacion te o le comparto la canción que me hace felis aunque es rara. Xd

1 respuesta

hola maestra la quiero mucho mi dia es muy aburrido ya quiero volver a ver a mis amigos sabe cuando vamos a volver. estoy aciendo mi tarea y me siento feliz poruqe es una actividad divertida me gusta que nos ponga a ver videos. espero verla protno para poder darle un abrazo.

1 respuesta

no tengo nada que contar soy una persona como todos soy un niño que estudia que juega que desayuna come y cena mi día no es especial no me divierto solo estoy feliz de tener lo que todos tienen bueno o algunos tienen y eso seria todo la quiero maestra :D.

Evidencias de escritura de alumnos en el espacio “Top Secret”.

ANEXO Q.

SOLICITUD DE PERMISO PARA GRABAR SESIONES EN LÍNEA.

San Luis Potosí S.L.P. a 15 de marzo de 2021

ASUNTO: Solicitud de permiso

Profra. [redacted]

Docente titular de la escuela primaria "Benito Juárez"

P R E S E N T E

Con motivo de la jornada de práctica profesional dispuesta para las semanas del 16 al 19 de marzo de 2021, me dirijo a usted por medio de la presente, solicitando su autorización y la de padres de familia, para grabar las sesiones en modalidad online programadas los días correspondientes al periodo de práctica antes mencionados. Lo anterior con motivo de resguardar evidencia fotográfica de la práctica con la finalidad de recuperar datos de la intervención, no antes sin mencionar que su uso será exclusivo para la construcción de mi documento recepcional.

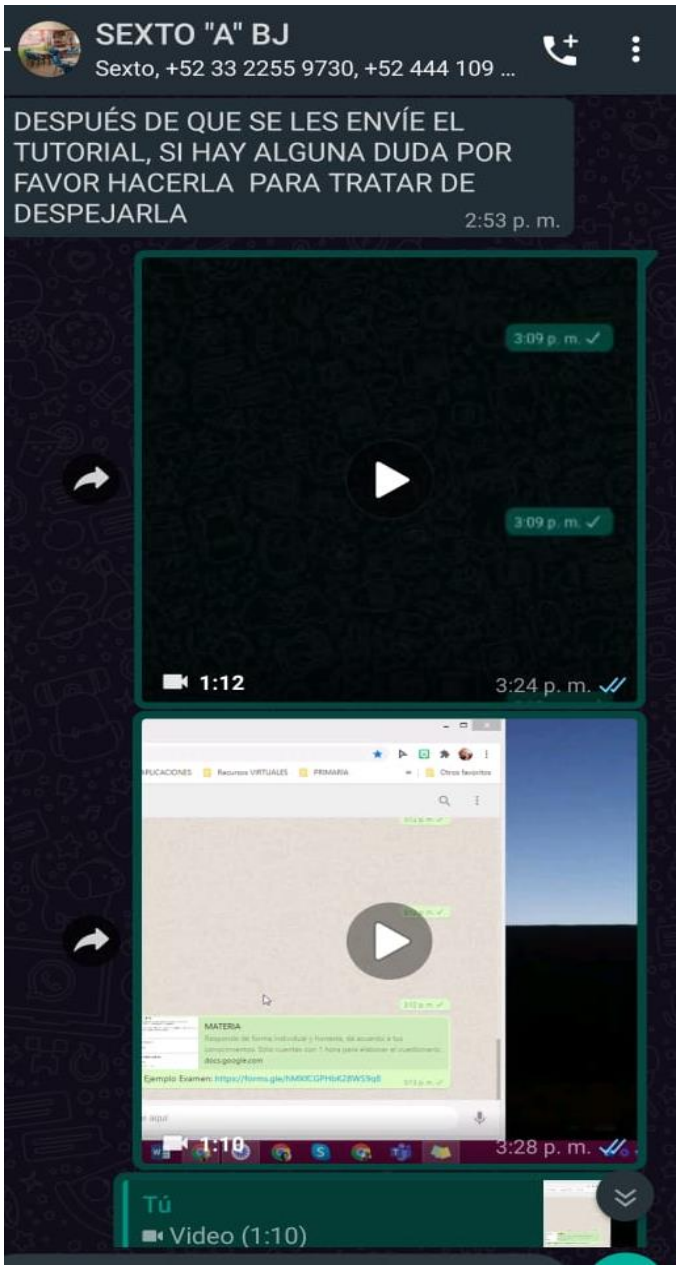
Sin otro particular y agradeciendo de antemano su atención a la presente solicitud, me despido.

Atentamente:

Ana Cristina Alonso Osorio	[redacted]
Maestra practicante	**Maestra titular**

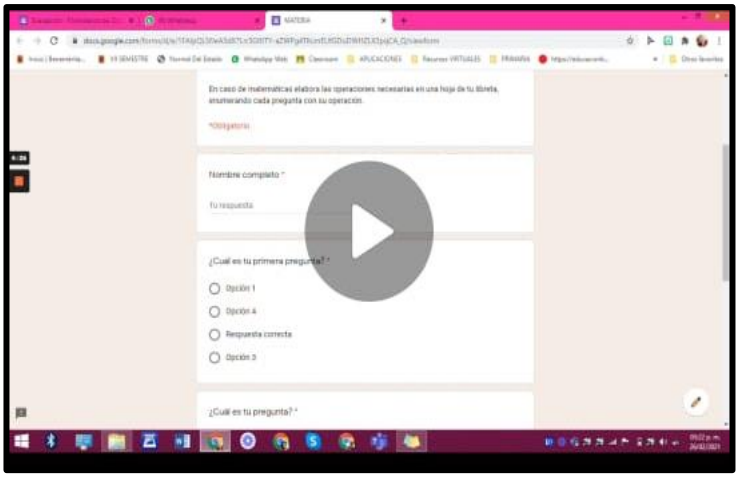
ANEXO R.

EVIDENCIA DE TUTORIALES PARA INGRESAR AL TEST DE FORMA VIRTUAL.



Tutoriales mandados por el grupo de WhatsApp.

Tutorial de ingreso al cuestionario por celular.

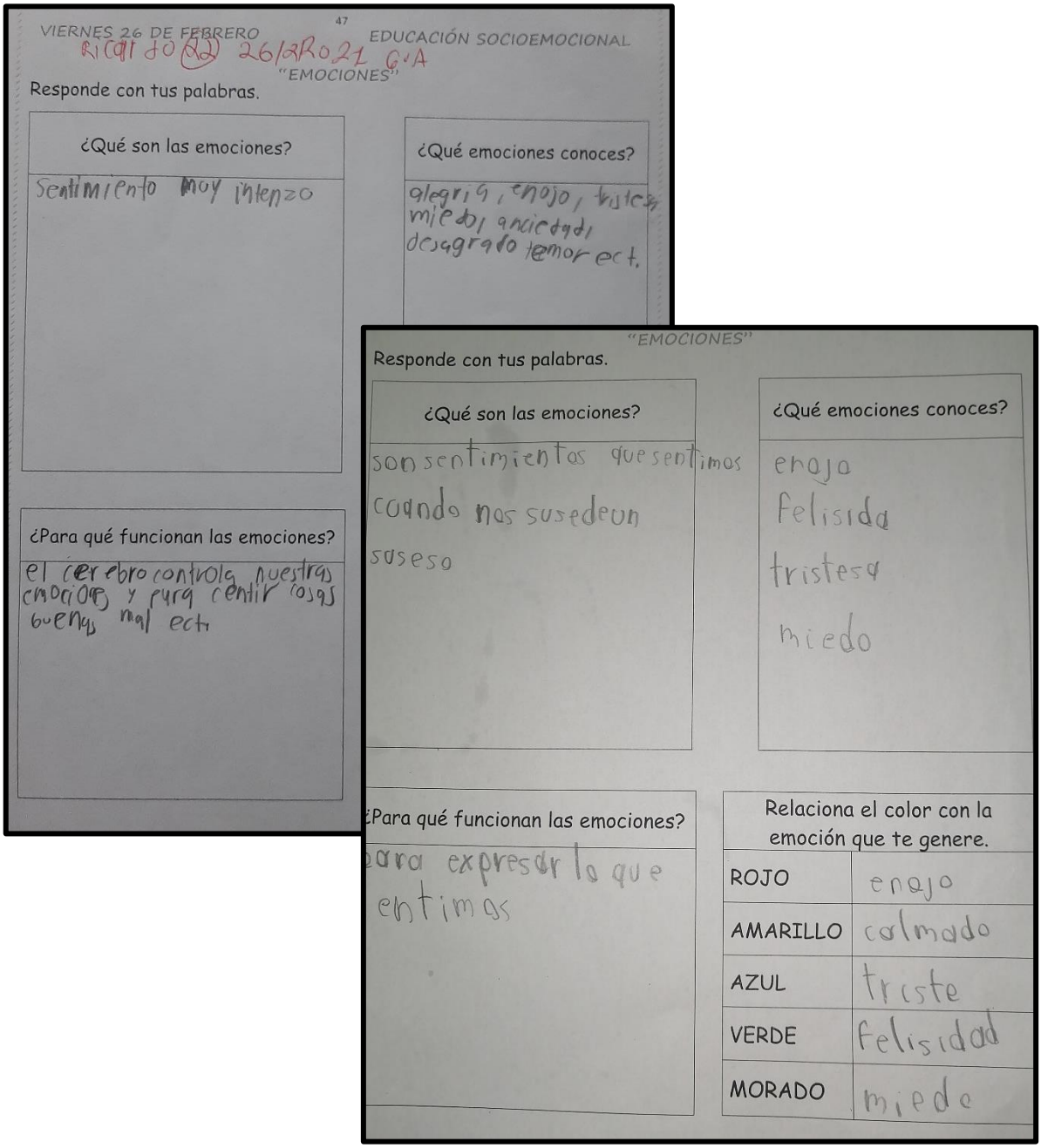


Tutorial de ingreso al cuestionario por computadora.

ANEXO S.

TAREAS PREVIAS QUE APOYARON AL DIAGNÓSTICO DE ESTE DOCUMENTO.

Tarea Socioemocional: 26 de febrero de 2021.



VIERNES 26 DE FEBRERO 47 EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Ricardo (12) 26/2/2021 6°A

"EMOCIONES"

Responde con tus palabras.

¿Qué son las emociones?

Sentimiento muy intenzo

¿Qué emociones conoces?

alegria, enojo, tristeza miedo, ansiedad, desagrado temor ect.

¿Para qué funcionan las emociones?

el cerebro controla nuestras emociones y para sentir cosas buenas mal ect.

"EMOCIONES"

Responde con tus palabras.

¿Qué son las emociones?

son sentimientos que sentimos cuando nos suscedeun suseso

¿Qué emociones conoces?

enojo
felisida
tristesa
miedo

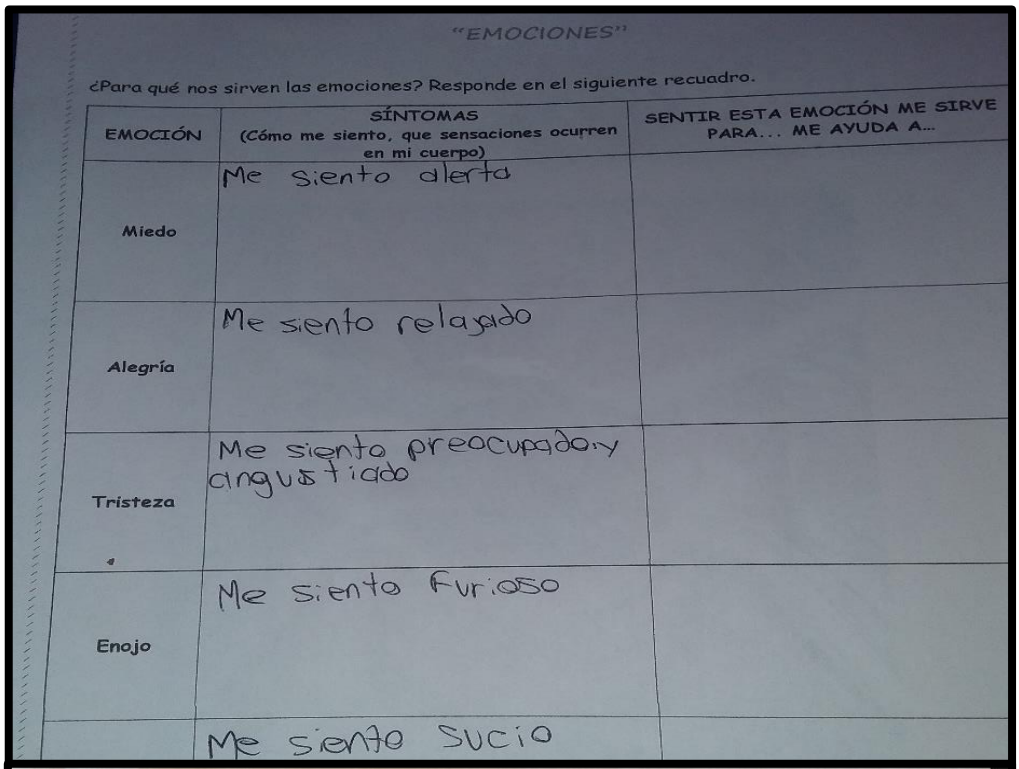
¿Para qué funcionan las emociones?

para expresar lo que entimos

Relaciona el color con la emoción que te genere.

ROJO	enojo
AMARILLO	calmado
AZUL	triste
VERDE	felisidad
MORADO	miedo

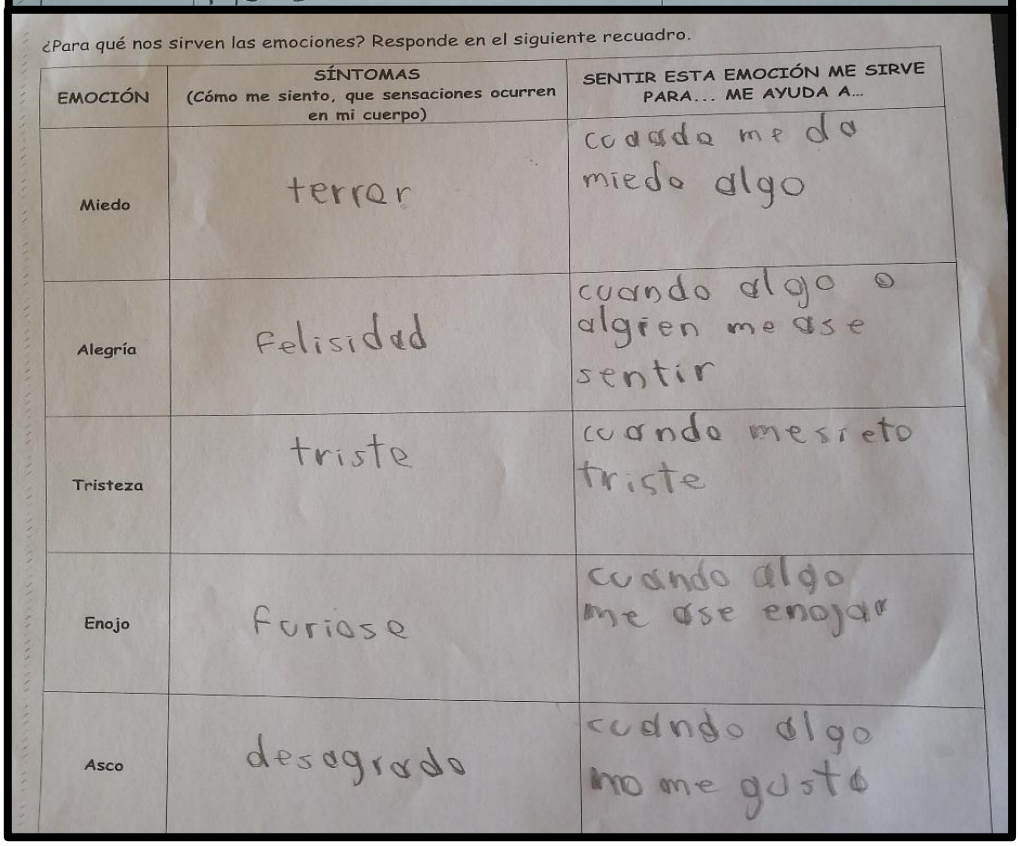
Tarea socioemocional: 5 de marzo de 2021.



"EMOCIONES"

¿Para qué nos sirven las emociones? Responde en el siguiente recuadro.

EMOCIÓN	SÍNTOMAS (Cómo me siento, que sensaciones ocurren en mi cuerpo)	SENTIR ESTA EMOCIÓN ME SIRVE PARA... ME AYUDA A...
Miedo	Me siento alerta	
Alegría	Me siento relajado	
Tristeza	Me siento preocupado y angustiado	
Enojo	Me siento Furioso	
	Me siento sucio	

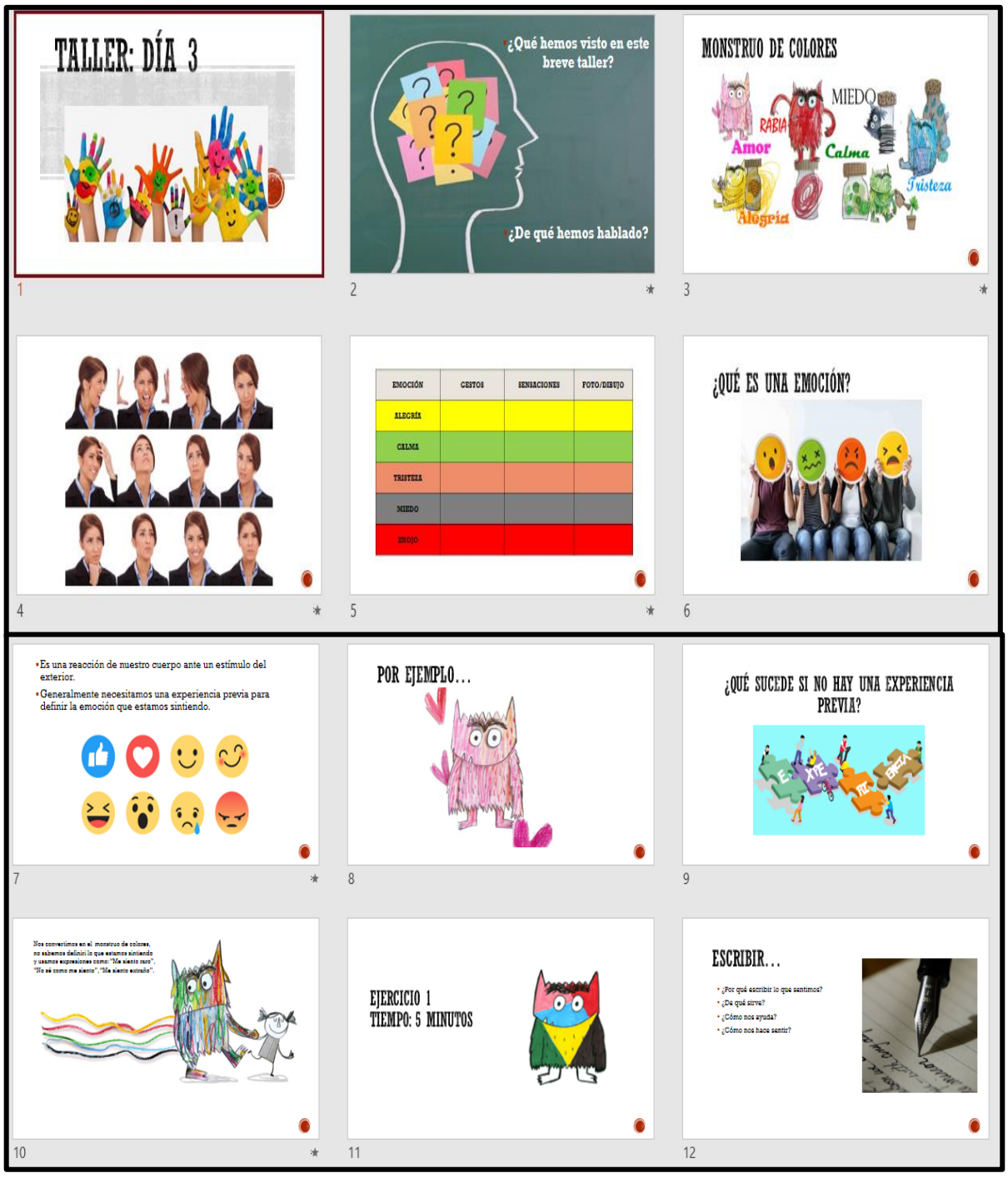


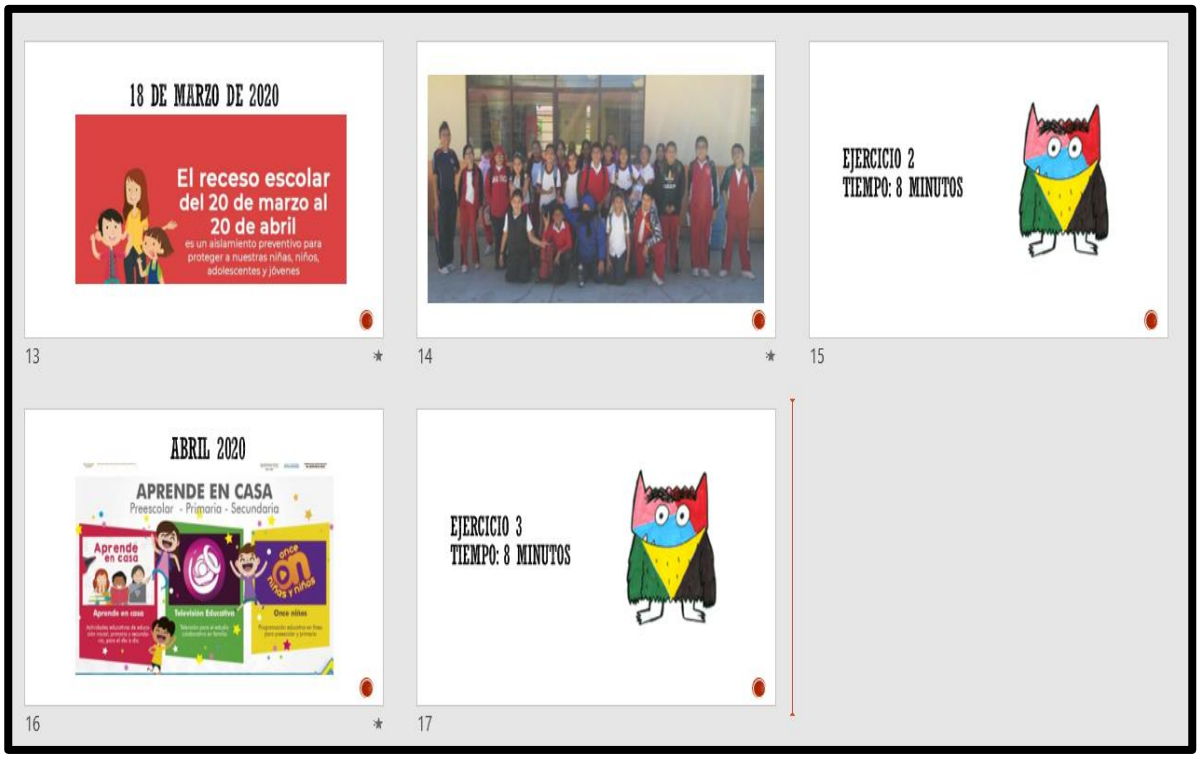
¿Para qué nos sirven las emociones? Responde en el siguiente recuadro.

EMOCIÓN	SÍNTOMAS (Cómo me siento, que sensaciones ocurren en mi cuerpo)	SENTIR ESTA EMOCIÓN ME SIRVE PARA... ME AYUDA A...
Miedo	terror	cuando me da miedo algo
Alegría	felisidad	cuando algo o algien me ase sentir
Tristeza	triste	cuando mesiento triste
Enojo	furiose	cuando algo me ase enojar
Asco	desagrado	cuando algo no me gusto

ANEXO T.

APOYO VISUAL PARA LA SECUENCIA DIDÁCTICA III: “A UN AÑO”

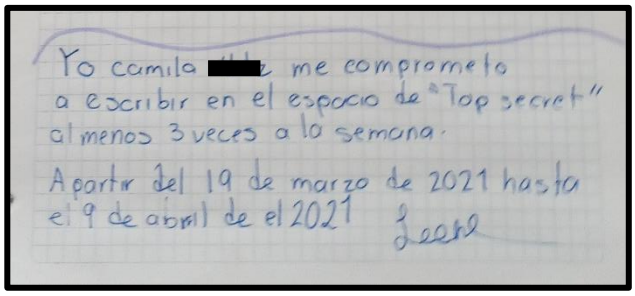


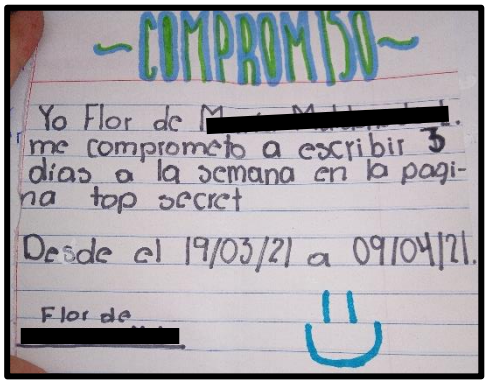


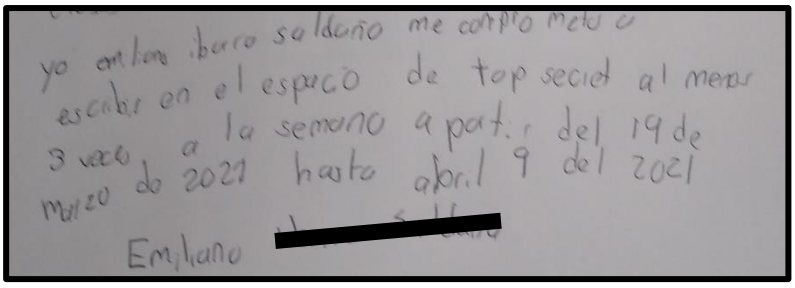
Presentación Power Point utilizada para llevar a cabo la tercera sesión de trabajo.

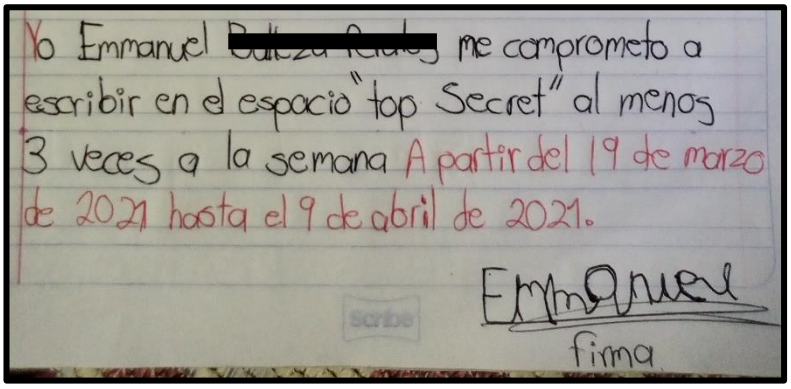
ANEXO U.

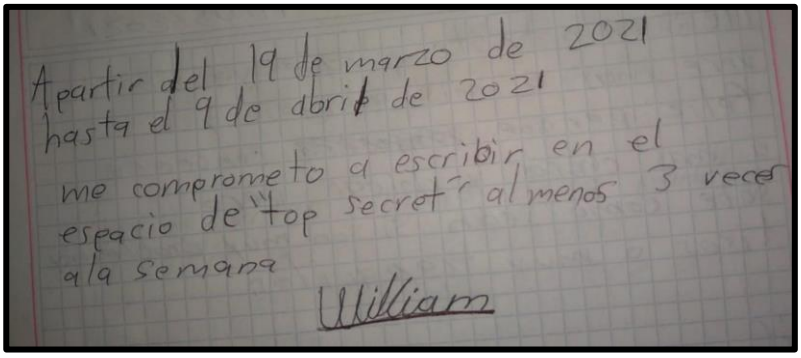
COMPROMISO PARA REALIZAR ACTIVIDAD TOP SECRET











Compromiso realizado por los alumnos para realizar la actividad "Top Secret".