



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

TITULO: “Fortalecer la educación socioemocional mediante la habilidad del bienestar en un grupo de sexto grado de primaria”

AUTOR: Noemí Ceballos Acosta

FECHA: 11/18/2022

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Habilidades específicas,
Bienestar subjetivo

**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

**“FORTALECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL MEDIANTE LA
HABILIDAD DEL BIENESTAR EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”**

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

PRESENTA:

NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA

ASESOR:

DR. JULIÁN SAAVEDRA LÓPEZ

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

NOVIEMBRE DEL 2022



**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 **NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA** autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

“FORTALECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL MEDIANTE LA HABILIDAD DEL BIENESTAR EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA”

En la modalidad de: **INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES** para obtener el título de: **LICENCIADA 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 **22** días del mes de **NOVIEMBRE** de **2022**.

ATENTAMENTE.

**NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA
AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES**



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

OFICIO NÚM: BECENE-DSA-DT-PO-01-07
 REVISIÓN 9
 DIRECCIÓN: Administrativa
 ASUNTO: Dictamen Aprobatorio

San Luis Potosí, S.L.P.; a 03 de Noviembre del 2022

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Titulación y asesor(a) del Documento Recepcional, tiene a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): CEBALLOS ACOSTA NOEMI
 de la Generación: 2017-2021

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: Informe de Prácticas Profesionales.
 Titulado:

"FORTALECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL MEDIANTE LA HABILIDAD DEL BIENESTAR EN UN GRUPO DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA"

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

ATENTAMENTE



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
 SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
 BENÉMERITA 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

ENCARGADA DE TITULACIÓN

MTRA. LETICIA CAMACHO ZAVALA

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DR. JULIÁN SAAVEDRA LÓPEZ

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Este documento lo dedico a todos los valientes que han decidido volver a vivir, y hacerlo plenamente. Se necesita mucho coraje para enfrentar y hacerse responsables de la realidad que nosotros creamos, sigamos conquistando nuestros miedos y en la búsqueda de nuestro bienestar.

Asimismo, agradezco a mi familia en general, gracias por su apoyo incondicional en este caminar estudiantil.

Gracias familia Acosta Espinosa por recibirme como su hija y brindarme de todas las maneras posibles su afecto y protección. En especial gracias por obsequiarme a mi fiel compañera de estudios “Rojelia” con quien he pasado muchísimas experiencias y aventuras valiosas en el mundo académico desde hace 10 años.

Gracias a la familia Márquez Ceballos y Ceballos Cano por cobijarme en un momento de mucha vulnerabilidad y con su ejemplo y aguerridos valores rehabilitarme y lograr esta meta.

A mis padres, que siendo muy jóvenes decidieron dar lo mejor de ellos al criarme para que yo tuviera una experiencia lo más plena posible, me inspiran y aprendo cada día de ustedes como seres humanos, como padres y en su labor profesional como maestros. ¡Los amo muchísimo!

A mis hermanos que me han acompañado por 21 años en mi faceta estudiantil. Gracias por cada desvelo que pasaron acompañándome, por su apoyo emocional e incondicional, son mis mejores amigos, siempre estaré agradecida por tenerlos en mi vida. Agradezco ser su hermana mayor para compartir con ustedes mis desaciertos, aprendizajes y contribuir así a su sabiduría maximizando su plenitud ¡Los amo!

A Edgar, gracias por su amor y apoyo incondicional para poder terminar esta etapa, agradezco profundamente su vida y que estés presente en la mía. Te amo, vamos por más.

A mí, gracias Mimita por hacer las cosas a pesar del miedo o las dudas, por hacerte responsable de tu felicidad, por decidir seguir viviendo, por darnos la oportunidad de reinventarnos y alcanzar nuestros más grandes sueños. ¿Te acuerdas

cuando soñabas con ser una gran mujer y sentirte orgullosa de ti misma?, Ya estamos en eso. Te amo.

A mi amada BECENE, agradezco profundamente sus aulas, y sus infinitos pasillos; por fungir como mi segunda casa por estos seis años de mi vida. Desde que la visité por primera vez a mis ocho años de edad, quedé asombrada al verla, propuse en mi corazón que serías mi *Alma mater*. En tus aulas entendí el valor de ser docente, encontré mi pasión por poder compartir con la humanidad la chispa del conocimiento y que me encanta servir a mi país con esta noble, preciosa y humana profesión.

A mis maestros, durante mi paso en la Normal, fueron piezas clave en mi proceso de aprendizaje. Me llevo mucho de ellos en mi esencia y seguirán presentes en mi actuar profesional.

A mi tutora la Dra. Concepción Ovalle, gracias por decidir dar más allá de lo que se esperaba de usted, por cada tutoría. Fue un pilar muy importante en mi proceso de madurez, gracias por ver en mí la fuerza, resiliencia y potencial, antes de que yo misma lo notara y estar conmigo en el trayecto de encontrarme, perderme y reinventarme.

A mi asesor el Dr. Julián Saavedra, gracias por su profesionalismo, por ser un gran ser humano, por su empatía y paciencia en este proceso de titulación.

A mi maestra Alejandra Sánchez, agradezco a la vida por permitirme la experiencia de ser su alumna, ese acontecimiento transformó de raíz mi actuar y pensar docente.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
I PLAN DE ACCIÓN	8
1.1 Descripción y características contextuales	9
1.2 Diagnóstico y análisis de la situación educativa	13
1.3 Descripción y focalización del problema	16
1.4 1.4 Revisión teórica que argumenta el plan de acción	25
1.5 Metodología y análisis del informe	43
1.6 Planteamiento y propósitos del plan de acción	49
1.7 Descripción de las prácticas de interacción en el aula	51
II DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA	55
2.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta	56
2.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño	59
2.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción	61
2.4 Descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades	62
III CONCLUSIONES	80
RECOMENDACIONES	82
REFERENCIAS	86
ANEXOS	91

INTRODUCCIÓN

La segunda década del siglo XXI será recordada como una de las etapas más icónicas, evolutivas y transformadoras que hemos vivido como sociedad. Nos encontramos frente a un gran reto a nivel nacional y mundial debido a la aparición del virus respiratorio COVID_19 en la ciudad de Wuhan, China. El primer caso detectado en México se registró el 28 de febrero del 2020, por lo que a partir del 23 de marzo del mismo año, la Secretaría de Educación Pública impulsó la estrategia educativa virtual “Aprende en casa” para mantener una educación activa.

Durante el ciclo escolar 2020-2021 en México, cada escuela fue adecuando la modalidad educativa de acuerdo a las necesidades presentadas en los grupos, dependiendo de los recursos que disponían y de cada alumno. Se hacían sesiones virtuales para tomar clases, en plataformas como Google Meet o zoom, o bien, se tomaban acuerdos para abordar los contenidos y aprendizajes esperados viendo gratuitamente las clases transmitidas por la televisión nacional, en casi todos los canales de transmisión pública y usando alguna aplicación de conectividad como WhatsApp con padres de familia.

Como era de esperarse, algunos efectos colaterales de esta situación ocasionaron un desequilibrio en el sistema educativo nacional y mundial. El confinamiento, que comenzó como algo emergente y temporal, después se volvió una larga espera de más de un año que enfrentó a un nuevo reto como docentes, el malestar emocional y físico ocasionado por el encierro, la monotonía y el miedo constante que se vivió en los hogares durante estos meses.

La educación socioemocional como área de aprendizaje en la educación básica, en muchos casos, pasó de ser una clase de “relleno” a un área que vertebraba la intervención docente. A través de la educación a distancia y virtualidad pude rescatar información útil para el abordaje didáctico dentro de la educación primaria tomando en cuenta la educación socioemocional de mis alumnos, para poder mejorar su habilidad específica del bienestar, como una necesidad ante la contingencia del COVID-19. En

esta situación pandémica fue que comencé mis prácticas Profesionales en la Escuela Primaria “Agustín Domínguez B.” en el Estado de San Luis Potosí, en el grupo de 6º A”. El presente informe de prácticas expone los resultados de mi intervención y las reflexiones a las que pude llegar al trabajar con el grupo conformado por 32 alumnos de entre 12 y 13 años. La escuela se ubica en la calle Agustín Melgar #300 en la Colonia Niños Héroes de la ciudad de San Luis Potosí. Su clave de centro de trabajo es 24EPR0045B perteneciente a la zona escolar 05 del Sistema Educativo Estatal Regular (SEER).

La educación socioemocional para el bienestar ha sido relevante para organizaciones como la OMS ya que han enfatizado la importancia de fomentar la salud mental, servicios y apoyos psicosociales como un componente integral de la cobertura universal de salud y educación para continuar trabajando para promover la resiliencia y la recuperación. La educación socioemocional y la habilidad del bienestar cautivaron mi interés, pues yo también viví el miedo, la ansiedad y otras emociones de malestar y por medio de las observaciones de mi grupo, pude notar esa problemática en sus emociones y su percepción del bienestar.

A partir de este trabajo, pretendo crear un compromiso conmigo misma como docente y con la comunidad educativa de contribuir con elementos didácticos producto de mi intervención en el aula virtual, con los cuales se beneficiarán directamente las niñas y los niños de mi grupo de práctica, mediante la reflexión crítica de mi intervención docente; y de manera indirecta —lo cual me parece sumamente interesante el investigar—, aportar al campo de educación socioemocional y al aspecto del bienestar. Quiero destacar que, desde mi perspectiva como maestra y alumna, cobró mucha relevancia el encontrar apoyo y acompañamiento en mi grupo. Cada actividad extracurricular que planeé para que ellos se sintieran acompañados y motivados a seguir con sus estudios, también eran para mí. En enero del 2020, me considero como parte de las estadísticas de personas que atentaron contra su vida. El bienestar es una necesidad, el prestar atención a las emociones desde la escuela, el

acompañamiento, la información para entender los síntomas del malestar emocional y la enseñanza de estrategias de regulación hacen la diferencia, en mí lo hicieron.

Las competencias que principalmente se desarrollaron durante la práctica fueron “Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones” y la competencia profesional: “Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de la educación básica.” (DGESPE, 2014. p. 10-11).

El problema de la investigación es: ¿Cómo fortalecer la educación socioemocional y el bienestar de los alumnos a través de secuencias didácticas en un grupo de sexto de primaria?

En la aplicación del plan de acción que se desarrolla en el presente documento el objetivo general que se tenía en mente es: **“Fortalecer la educación socioemocional mediante la habilidad del bienestar ante el confinamiento del covid_19 en un Grupo de Sexto Grado”** y se plantearon los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar el bienestar en el grupo, diseñando estrategias didácticas para fortalecer el bienestar.
- Reflexionar y Evaluar las estrategias didácticas implementadas con los alumnos de sexto grado grupo “A”.

El documento se estructuró con cuatro capítulos que se describen a continuación:

El primer capítulo aborda el Plan de acción que incluye de manera detallada la descripción y las características contextuales del grupo, la focalización del problema y su descripción. Igualmente, la revisión teórica, y finalmente el planteamiento, propósitos del plan de acción y la descripción de las prácticas de interacción en las sesiones virtuales. El segundo capítulo es en donde se desarrolla el plan de acción

integrado por las observaciones acerca de su pertinencia, la identificación de sus enfoques curriculares para integrarlo en el diseño de la misma, así como las competencias que protagonizaron mi quehacer docente durante la ejecución del plan de acción. La última parte de este capítulo pertenece a la descripción y análisis detallado de las secuencias de actividades consideradas para la solución del problema. En el tercer capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones que fueron desarrollándose durante el avance de la investigación; también la reflexión generada a partir de ellas.

I PLAN DE ACCIÓN

1.1 Descripción y características contextuales

La institución en la cual llevé a cabo las Prácticas Profesionales fue la Escuela Primaria “Agustín Domínguez B.” en el Estado de San Luis Potosí, en el grupo de 6º A” en el ciclo escolar 2020-2021. La escuela se ubicó en la calle Agustín Melgar #300 en la Colonia Niños Héroes de la ciudad de San Luis Potosí (Anexo A 1). Su clave de centro de trabajo es 24EPR0045B y pertenece a la zona escolar 05 del Sistema Educativo Estatal Regular (SEER). La jornada laboral fue en el turno matutino en un horario de 8:00 a 13:00 horas; es de organización completa y se encuentra adscrita al programa de “Escuela saludable” que promueve la Secretaría de Educación de Gobierno del Estado.

La Primaria Agustín Domínguez B. se encuentra en una de las zonas más emblemáticas de la capital del estado, ya que está en un área cercana a edificios importantes del centro histórico de la ciudad. (Anexo A 2) Los más relevantes son: el edificio de la Cruz Roja, el Santuario de Guadalupe, la 12ª zona militar, el Centro de las Artes (antigua penitenciaría de la ciudad), y la calzada de Guadalupe, considerada como uno de los pasajes peatonales más transitados y de mayor longitud de Latinoamérica. El historiador Jesús Martínez Melgarejo, mencionó que el andador está catalogado como el más grande de América Latina porque inicia en la Basílica de Guadalupe hasta el Jardín Colón con una distancia de poco más de 1 kilómetro, pero se conecta con la calle Zaragoza que se une con el pasaje Hidalgo hasta llegar a la calle de Reforma, lo que da un total de casi tres kilómetros de zona peatonal que diariamente es recorrido por muchas personas. Esta zona es muy conocida por tener como frontera este pasaje entre el barrio de San Miguelito y el Barrio de San Sebastián.

Gracias a estas características, los usuarios de las instalaciones escolares disfrutaban de un amplio abanico de opciones de transporte, y de servicios que les permiten tener un ambiente seguro con pocos incidentes delictivos en la zona. En general, es una colonia que se mantiene en constante vigilancia por las autoridades;

con la finalidad de tener espacios turísticos aprobados en higiene, alumbrado y cobertura policial, por lo que en la colonia es muy usual observar a personas extranjeras o de toda la ciudad y familias vecinas del terreno al que pertenece la institución, las cuales frecuentan el área durante todo el día (con mayor afluencia por las tardes y en las noches) para pasear a sus mascotas, hacer ejercicio, etc.

- Características del edificio escolar

A pesar de no tener en uso el edificio escolar por la contingencia vivida, es importante mencionar el contexto al que los alumnos estuvieron acostumbrados hasta antes de la llegada de la pandemia, por lo que a continuación describo el edificio escolar al que pertenecían los alumnos:

La institución es un edificio conocido por la comunidad y está en buenas condiciones. Cuenta con catorce aulas, así como sala de cómputo, música, biblioteca, sanitarios para niños y niñas, además de un espacio para docentes. Tiene una puerta principal y trasera por la que entran los docentes que cuentan con automóviles. También con dos explanadas diseñadas para uso de los alumnos. Una de ellas usada como cancha en la que se tienen juegos tradicionales pintados en el suelo y mobiliario fijado permanentemente como porterías y tableros de baloncesto, en este mismo espacio suelen reunirse los alumnos en la hora de receso para actividades recreativas; ahí los maestros de educación física imparten sus clases. Se cuenta con servicios completos de luz, agua, drenaje, cisterna, Internet y teléfono al servicio del personal escolar y de los alumnos. La institución cuenta con rutas de evacuación o salidas de emergencia y en la planta alta.

En cuanto al personal docente, la escuela cuenta con una directora y un subdirector, 16 docentes de los cuales 11 están frente a grupo y 5 de apoyo para las asignaturas de educación física, música, danza, inglés y computación. La ambiente labor es agradable, pues se nota una buena interacción entre los maestros. Durante los recesos se pueden observar pequeñas mesas alrededor de los pasillos usadas por

los alumnos como comedores durante el tiempo del recreo. En este espacio se abre diariamente una cooperativa en la cual se ofrecen alimentos y productos de variedad, incluyendo fruta, snacks balanceados como taquitos de guisos y bebidas naturales. Los alumnos no consumen refrescos, frituras o papas, escogen mayormente opciones sanas.

La institución cuenta con un total de 382 alumnos en un rango de edades de los 6 a los 12 años tomando en cuenta a los estudiantes desde primero hasta sexto grado. En cuestión de movilidad estudiantil, los alumnos se trasladan a la Primaria por diferentes medios: el camión, taxi, automóvil propio, transporte escolar, y por la ubicación tan cercana de sus domicilios muchos de ellos llegan caminando. La población estudiantil es activa en actividades y en los alumnos se pueden percibir convivencias recreativas, que en ocasiones causa percances o malentendidos entre los alumnos estudiantes, que suelen terminar en pequeñas peleas o riñas en receso. Los niños y niñas adscritos a la institución se integran a los grupos desde primer grado y mayormente continúan hasta llegar a la culminación de su educación primaria, como es el caso del grupo al cual tuve a mi cargo.

Dentro de la organización de la escuela se encuentra la sociedad de padres de familia, conformada, por la presidenta y tesorera, quienes se encargan de los eventos culturales y sociales como festivales, kermeses, excursiones, entre otros y de administrar recursos financieros para gestionar dichas actividades. Existe participación y respuesta de los padres de familia a las actividades escolares y extraescolares a las que son convocados por parte de la escuela (festivales, juntas escolares, entre otras). Los padres de familia en su mayoría tienen un rango de estudios superior (licenciatura), lo cual permite que exista un mayor apoyo a la educación de sus hijos, los trabajos que predominan en los padres de familia son maestros, abogados, psicólogos, etc.

En cuanto a la organización y gestión que hay en la escuela es importante reconocer el trabajo que realiza la directora, ya que es muy puntual en solicitar a los maestros que entreguen sus planeaciones en tiempo y forma, hechas a mano y con las estrategias acordes a las necesidades de sus alumnos. Tienen un acuerdo, en el que solo en casos muy específicos se da prórroga, siendo todos los docentes responsables por esta medida formativa tomada en acuerdo por cada uno de ellos en el Consejo Técnico Escolar (CTE), el cual se realizan cada último viernes del mes y es dirigido por la directora. Ante la contingencia, esa misma disciplina de siguió demostrando por todo el personal docente al entregar puntualmente sus planeaciones y alguna estadística o información solicitada por dirección de manera virtual, a través de la plataforma de Google Classroom.

El CTE (Consejo Técnico Escolar) es un espacio para el análisis y la toma de decisiones sobre los diversos asuntos escolares, el propósito es que propicien la transformación de las prácticas docentes para favorecer que todos los niños y jóvenes que asisten a la escuela, logren los aprendizajes esperados, así como el referente necesario para el desarrollo profesional de los maestros (SEP, 2013, p. 5).

De manera presencial o virtual, el personal docente y directivo trabajó con el mismo empeño, a diferencia de la virtualidad de las sesiones después de marzo 2020: La directora es quien delega con tiempo a todos los maestros participaciones, funciones como relatores, apoyo técnico para proyectar pantalla o descargar videos etc. Se trabajó cabalmente la guía impartida por la SEP y se hizo el ejercicio completo de dialogar las situaciones por las que cada grupo estaba pasando, para que el resto de los docentes y la directora estuvieran enterados y de manera conjunta se llegara a un acuerdo, todo ello como parte de un ejercicio sistemático, reflexivo y formativo.

En la pandemia estos momentos de diálogo a la distancia fueron muchas veces un momento de contención emocional, pues eran sesiones que además de trabajar lo administrativo y académico como se mencionó anteriormente, fungió como un momento de compartir experiencias fallidas, la desesperación de algunos maestros y

el desahogo de la frustración de otros. La educación socioemocional fue necesaria en todos los niveles de organización de la escuela y este espacio fue vital para el correcto y sano funcionamiento de los maestros y maestras del país.

- *Características de los niños del grupo*

El 6° “B” es un grupo conformado por 32 alumnos de los cuales 12 son mujeres de 12 años de edad y 20 hombres de entre 12 y 13 años. Es un grupo que ha estado bajo la intervención de la maestra titular por tres años consecutivos, por lo que el trato de la docente con los alumnos es cercano, de respeto y con mucha disposición por parte de los padres de familia por el aprecio que le tienen. El grupo tiene características que favorecen el proceso enseñanza-aprendizaje pues es generalmente responsable, participativo en su mayoría, entusiastas y con un buen ánimo al trabajar. Del total de alumnos predomina el estilo de aprendizaje Visual con 53.1%, el resto son 31.2% auditivos y 15.6% de los alumnos son kinestésicos.

1.2 Diagnóstico y análisis de la situación educativa

Es importante destacar que durante el ciclo escolar 2020-2021, de manera extraordinaria se vivió un fenómeno atípico asociado con el virus. La enfermedad coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2. Es una enfermedad infecciosa que ponía en riesgo la salud y, por tanto, la integridad de niñas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y de la población en general, en razón de su fácil propagación por contacto con personas infectadas por el virus, o por tocar objetos o superficies que rodean a dichas personas y llevarse las manos a los ojos, nariz o boca (OMS, 2019)

Ante los niveles alarmantes tanto de propagación y gravedad, como de inacción, el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró que la COVID-19 pasaba de ser una epidemia a una pandemia. Dando pauta a una redistribución de las actividades escolares, en ese sentido, durante ese ciclo escolar el grupo de práctica a mi cargo se vio en la necesidad de llevar el 100% las sesiones

de clase a distancia. En relación de la situación sanitaria mencionada el 30.4% de los alumnos tuvieron contagios registrados en sus hogares, el 34.8% experimentó decesos por parte de familiares en el periodo anterior a octubre 2020.

Dichos resultados fueron obtenidos gracias a las encuestas (ANEXO B 1) realizadas con fines diagnósticos. Pueden consultarse en el apartado de anexos de este documento.

La maestra titular del grupo utilizó la aplicación Zoom para poder llevar a cabo las clases; en un inicio la maestra tomó la decisión junto con los padres de familia del grupo, de que se trabajaran las clases el mismo tiempo que se hacía presencialmente, por lo que semanalmente se conectaban de lunes a viernes de 8:00 a 13:00 horas.

Cada clase se hacía en sesiones de 50 minutos dando espacios entre una y otra para que los alumnos pudieran ir al baño o estirarse, haciendo alguna otra actividad en esos 10 minutos que se daban de margen. Las clases de apoyo como inglés, computación, danza, canto y educación física se conectaban a través de la misma aplicación, una vez a la semana, con sesiones de 40 minutos. Teniendo una asistencia regular del 75% de los 32 estudiantes. Todos los alumnos contaban con acceso a internet y con algún dispositivo para tener sus clases en línea. Del total de alumnos, nueve alumnos estaban en rezago académico debido a sus continuas inasistencias y poco interés en las clases y trabajos encargados, lo que representó el 28.1% del grupo. Sus fortalezas académicamente fueron: expresión oral o escrita. Siendo las matemáticas la asignatura más baja en promedio grupal.

Conforme pasaron los meses estos horarios y la carga de sesiones virtuales disminuyó a sólo 2 sesiones virtuales al día, de 8:30 am a 9:30 y de 11:00 a 12:00 pm. También se hizo la adecuación de trabajar sesiones de manera remota en donde se les dejaba la clase explicada y las actividades de evidencia de trabajo o tareas plasmadas en un documento de Google classroom, que debían ser hechas en la hora

clase que correspondía en un inicio. Se tuvo una asistencia regular del 85% del total de estudiantes para este momento. De los 32 alumnos 28 de ellos tenían Facebook y WhatsApp; los hombres manifestaban interés por los videojuegos que pudiesen jugar en comunidad virtual con sus compañeros como Fornite, Among us etc.

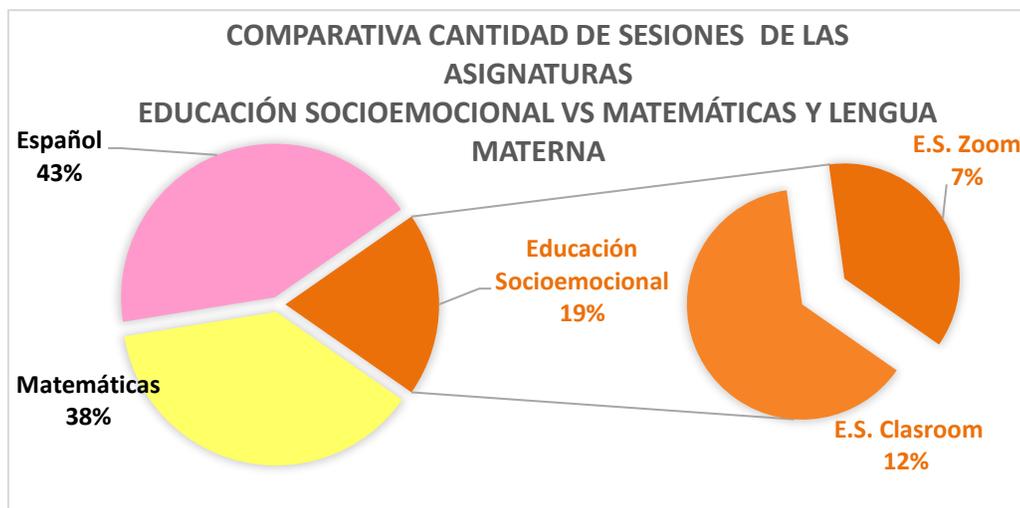
El plan de estudios perteneciente a mi generación fue el último que trabajó con el programa de educación primaria 2011, por lo que durante mis prácticas trabajé con este programa y el 2017 en sus dos nuevas asignaturas que fueron Educación Socioemocional y Vida saludable. Con base en el Plan de Estudios para la Educación Básica (SEP, 2011 y 2017), durante el sexto año de educación primaria se imparten once asignaturas: Segunda lengua (Inglés), Educación Física y Educación Artística (fueron atendidos por maestros de apoyo). Lengua materna (Español), Matemáticas, Ciencias Naturales y Tecnología, Historia, Formación Cívica y Ética, Geografía, Vida Saludable y Educación Socioemocional. En esta última asignatura es donde se sitúa el proceso de intervención didáctico que tiene lugar en el presente informe de prácticas profesionales.

En lo que corresponde específicamente a la asignatura de Educación Socioemocional, se trabajó de manera semanal los días viernes, con sesiones de una hora de 11:00 am a 12:00 pm, siendo la última clase de la semana. Los horarios de ésta y las demás asignaturas fueron establecidos por la maestra titular y aprobados por la directora al inicio del ciclo escolar.

En cada periodo de intervención se hicieron adecuaciones acerca de si se tenía la clase de manera remota o en sesión virtual, debido a que, al ser en viernes, los horarios de esta asignatura, los consejos técnicos o algunas suspensiones de clases marcadas por el calendario escolar interferían con los horarios de las clases, por lo que se optó en varias ocasiones dejarlo en sólo una actividad para que entregasen evidencia. El resultado fue de 19 sesiones en todo el ciclo escolar 2020-2021 de las cuales 7 fueron sesiones virtuales. El resto (12 sesiones) se trabajaron de manera remota dejando actividades en Google Classroom.

1.3 Descripción y focalización del problema

Me parece interesante que a pesar de que la situación con el virus SARS-CoV2 fue un detonante de malestar en la sociedad y la comunidad escolar; el tiempo que se le destinó de manera concisa a la asignatura fue menor—lo cual resulta preocupante, en comparación con asignaturas pertenecientes al componente curricular de Formación Académica como son matemáticas y lengua materna con más de 40 sesiones (español) y 37 clases de matemáticas en el mismo ciclo escolar. Esto representa el 19% del tiempo prestado a estas asignaturas o bien, que por cada 10 clases de Formación Académica de español y matemáticas se trabajan aproximadamente 2 sesiones en promedio, relacionadas con el bienestar emocional de los alumnos, y esto durante una pandemia que fue mundial.



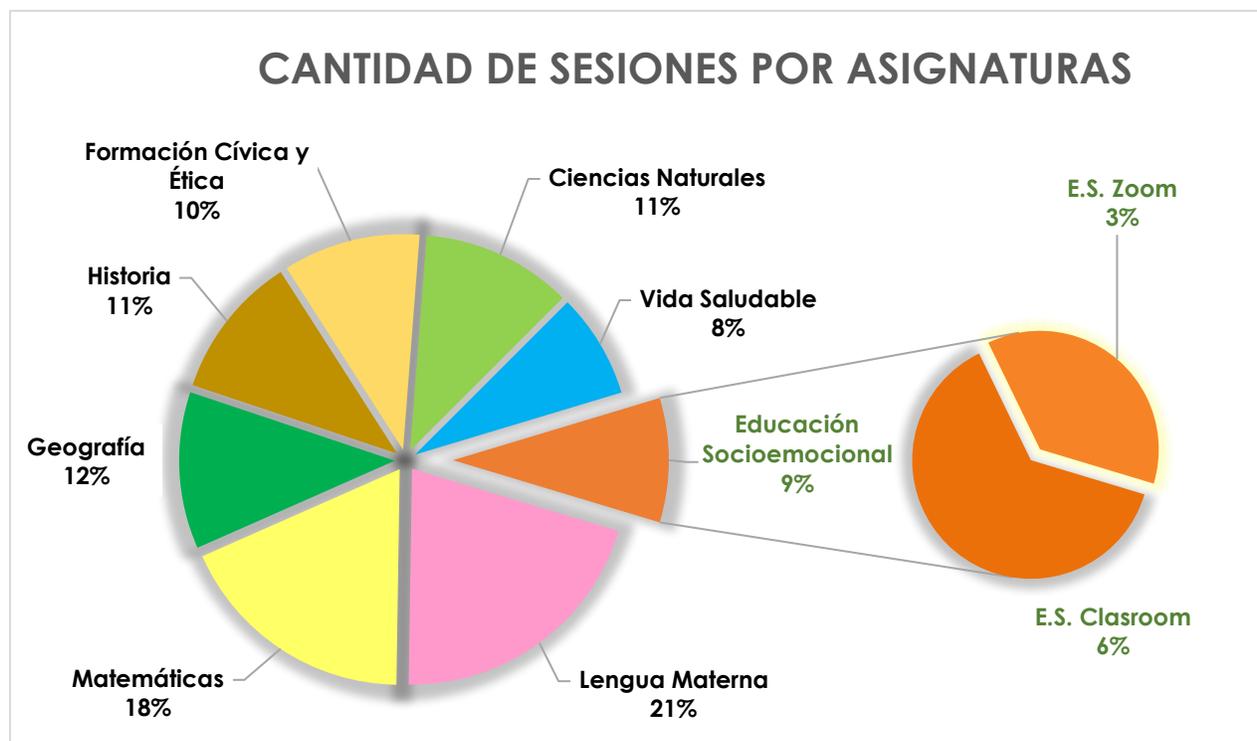
Gráfica 1 Gráfica comparativa cantidad de sesiones de las asignaturas socioemocional vs. Matemáticas y lengua materna.

Fuente: Elaboración propia.

El resultado se vuelve más desolador cuando incluimos en las estadísticas el resto de los cursos, pues el tiempo se reduce a solamente el 9% del total de las asignaturas. Como se muestra en el siguiente gráfico: Considero pertinente hacer énfasis en que, en el enfoque pedagógico planteado para esta asignatura por la SEP, se hace una nota aclaratoria en la que, a pesar de que se recomiendan sólo 30 minutos de esta asignatura en la educación primaria, el ejercicio transversal y la implementación de

hasta 10 sesiones extras al ciclo escolar son una opción que siempre estarán a disposición del docente, dependiendo de lo que considere oportuno para su grupo.

Tras este análisis, me parece pertinente mencionar lo que el Dr. Rafael Bisquerra cuestiona de manera similar en su trabajo “Cuestiones sobre bienestar”, lo siguiente: “Hace falta en primer lugar replantearse cuál es la finalidad de la educación.



Gráfica 2 Cantidad de sesiones por asignatura impartidas en el ciclo escolar 2020-2021 por sesión. Elaboración propia

¿Solamente adquirir conocimientos?, ¿formar buenos profesionales?, ¿educar ciudadanos para la convivencia? Todo esto es necesario y constituye elementos esenciales de la finalidad de la educación. Pero todo ello se justifica solamente en la medida que puede servir al bienestar personal y social.... Todas las personas buscan el bienestar, sean conscientes o no de ello.” (Bisquerra, 2013). Conviene incluso revisar la estructura que en los planes y programas de la SEP del 2017 muestra a través de su esquema de los componentes curriculares de los aprendizajes clave, (ANEXO C) en donde no se le da una jerarquía mayor a ninguno de los componentes

contenidos. En disparidad con la práctica, la figura muestra como parte de un todo, igual de importante el aspecto socioemocional perteneciente al área de desarrollo personal y social con el de campo de formación académica.

En los siguientes párrafos describo un breve análisis comparativo entre la modalidad presencial vs modalidad virtual que expongo. Es interesante hacer este contraste porque, la contingencia sanitaria enfrentada durante el ciclo escolar 2020-2021, modificó determinantemente las dinámicas escolares. Se pueden encontrar diferencias significativas que desglosaré a continuación en los siguientes 3 ejes de análisis inspirados en las dimensiones de la práctica docente que Cecilia Fierro (1999) plantea: Dimensión Institucional, Dimensión interpersonal (padres y madres de familia) y Dimensión didáctica (planeaciones y material didáctico). Estos tres ejes tuvieron relevancia con el tema del bienestar, pues como lo explicaré individualmente, en cada uno de ellos se vivieron grandes cambios a la realidad presencial a la que estábamos acostumbrados y como comenta Mora y Sanguinetti (2004) en su diccionario de Neurociencia: “Las emociones son una reacción conductual y subjetiva producida por información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo”.

Dimensión Institucional

La reflexión sobre esta dimensión enfatiza las características institucionales que influyen en las prácticas, a saber: las normas de comportamiento y comunicación entre colegas y autoridades; los saberes y prácticas de enseñanza que se socializan en el gremio; las costumbres y tradiciones, estilos de relación, ceremonias y ritos; modelos de gestión directiva y condiciones laborales, normativas laborales y provenientes del sistema más amplio y que penetran en la cultura escolar.

Quisiera resaltar el desafío que implica estar tras una pantalla como docentes al no tener un acercamiento con los alumnos dificultó saber si estaban adquiriendo los conocimientos esperados durante las sesiones. A diferencia de la modalidad presencial que nos permite tener ese acceso a la lectura de la situación de cada alumno a través de lenguaje corporal, su desempeño durante la sesión son necesidad de que prendiera un micrófono o cámara y sin problemas de conectividad.

La escuela presencial mediante el ejercicio de la disciplina a través del itinerario necesario para poder llegar a clases a tiempo fue un factor que se extrañó en la virtualidad pues, levantarse temprano, arreglarse y tener una rutina previa a las clases prepara y dispone al niño para llegar al salón con el entendido de que es tiempo de clases. Mientras que en la virtualidad los alumnos tenían sus clases en su cuarto y en repetidas ocasiones se podía observar que se acababan de levantar, teniendo un estado de adormilamiento muy grande. Incluso algunos alumnos tuvieron que tomar sus clases en lugares incómodos y no aptos para estudiar, con poco espacio y pésimamente alumbrados como escaleras, las salas de sus casas o inclusive el patio de su inmueble, pues era el único lugar disponible para ellos o donde recibían la señal de wi-fi. Las distracciones y la incomodidad física no faltaron.

La virtualidad fue una gran oportunidad para reinventar mi práctica docente y me encantó sacarle provecho a sus grandes y buenas ventajas como que, a diferencia de la educación presencial, en donde la disociación cognitiva en algunos contenidos se hace presente, al creer que ciertos conocimientos sólo se pueden aplicar en la escuela o que son temas meramente académicos; en “Escuela en casa” el aprendizaje situado fue una de mis mayores herramientas al diseñar mis planeaciones pues la inédita oportunidad de entrar a la casa de cada uno de mis alumnos diariamente.

Esta oportunidad me abría un mundo de posibilidades para usar un entorno más cercano y conocido a través de observar, interactuar y reflexionar sobre el tema que se necesitara aprender.

Acerca de este último punto, en (SEP 2018) refiere que uno de los principales principios pedagógicos es el de situar el aprendizaje, pues de ese modo “los estudiantes aprenden en circunstancias que lo acercaran a la realidad en el contexto en el que están inmersos, en el marco de su propia cultura.”

Dimensión interpersonal (padres y madres de familia)

Otros factores que no tomaba en cuenta en mi práctica docente hasta “escuela en casa” fue el de sus rutinas y hábitos familiares. Puedo decir que los tutores de los alumnos o padres de familia fueron determinantes en el aprovechamiento, disciplina de cada niño y niña, por el contexto que se vivía salía del control de la escuela o del alcance directo que como maestros podíamos tener, esta singularidad, influyó colateralmente en la motivación y bienestar de mis alumnos. Por lo que fue éste tema, el del bienestar como resultado de estas nuevas interacciones en el proceso de aprendizaje muy importante para abordar en mi intervención, ya que inclusive la UNICEF menciona sobre la convivencia familiar, el 35.7% de los hogares con niñas y niños reportaron síntomas de ansiedad severa (frente a 26.7% en los otros hogares) y el 34.2% informan acerca de las discusiones y las tensiones aumentaron.

Como lo dije antes, este virus me hizo conectar de maneras nunca antes vividas por mí con las familias de mis alumnos. En “*Escuela en casa*” ellos estuvieron presenciando día a día el comportamiento de sus hijos en una sesión si les llamábamos la atención, la clase y calidad de maestros que tiene, los tipos de contenidos que se trabajaban, las estrategias que se planteaban, el dominio del grupo, el dominio de los contenidos y hasta la imagen o presentación que tenía día a día en mí y en mi entorno donde estaba dando la clase.

Esta modalidad me obligó a trabajar de la mano de los padres de familia y el manejar competencias que me permitieran comunicarme efectivamente con cada uno de ellos a través de mensajes, llamadas, video llamadas y sin duda con mi planeación. Por último reafirmo que los hábitos de orden, higiene, valores de responsabilidad, puntualidad de la familia o las personas que vivían en la misma casa del alumno impactaron directamente al desempeño de mis alumnos. Un factor que en presencial es un poco más difícil pues en la escuela hay un ecosistema de valores, disciplina y espacios ideales para el aprendizaje.

Referente a esta dimensión menciona que: “Hay que contar con la familia y ayudarlo a formarse en competencias emocionales de cara a mantener mejores relaciones con sus hijos e hijas, Las competencias emocionales deben ejercerse en la comunidad y los miembros de la comunidad pueden contribuir con su ejemplo a la educación emocional. Bisquerra, R. (2016).

Dimensión didáctica planeaciones (material didáctico)

En referencia al material didáctico es muy grande la brecha entre la atención que podemos tener al estar en presencial con contra la gran lejanía de estar encerrados en una pequeña pantalla del celular. Hasta las presentaciones más coloridas y elaboradas se ven pequeñas y por lo tanto, poco llamativas o interesantes.

Dentro de la virtualidad, el diseñar algún material de manipulación física es complicado, ya que por la reducida interacción que se tendría con él y que el material se ve limitado a si lo pueden conseguir o no, se optó por usar medios y material didáctico en la virtualidad. Sin embargo, esto último no siempre se encuentra al alcance de todos los estudiantes además de que el que realmente lo haga o logren la finalidad pensada originalmente. Como mencioné es muy difícil evaluar y supervisar el desarrollo de competencias y aprendizajes esperados al no poder supervisar presencialmente el desempeño de los estudiantes.

Aquí es en donde la planeación y su diseño didáctico cobraron mucha relevancia en mi intervención porque busqué que su nivel de bienestar mejorara y eso incluía que los padres de familia y ellos mismos entendieran mi planeación.

Esto último me parece sumamente novedoso y algo que quiero rescatar como un aprendizaje valioso en mi intervención: Nunca antes mi planeación había sido usada por alguien más que por mí o un colega. El que fuera una herramienta para los padres de familia y mis alumnos implicó que desde su redacción y diseño estratégico en el formato, el lenguaje técnico, las secuencias y el contenido fuera auto explicable y muy obvio de entender, esto debido que algunas veces los alumnos no podían conectarse a zoom y a que la mayoría imprimía o descargaba la guía para tenerlo como itinerario y guía de tareas y temas de estudio en casa.

Resultado de esta situación multifactorial opté por hacer coloridas las planeaciones debido a que el color puede tener la función de clave para el recuerdo de imágenes, los colores tienen significados fácilmente reconocibles, sobre todo si se les asocia con imágenes familiares o figuras o en mi caso con asignaturas o actividades de clase. (Ortiz, 2008).

Por lo que esta adecuación está incluida más adelante como parte de la intervención permanente. Pues se usó la planeación como un medio facilitador del trabajo de los alumnos para incentivar su sensación de bienestar. Con el paso del tiempo aprendí a hacer simples y estructuradas, hasta que según el éxito o fracaso de la versión anterior el formato evolucionó al diseño final.

Esta versión incluía una sección de recordatorio de tareas diario, un apartado de la clase desarrollada en lenguaje entendible y muy explicado para que funcionara como un cuadernillo de trabajo (ANEXO D 1) , un menú semanal de horarios de clase y una versión digital con hipervínculos que funcionaba como “aula virtual” (ANEXO D2).

Esta última la decoré de diferentes temáticas dependiendo de la jornada. Con estas adaptaciones pretendía que mis alumnos se motivaran a trabajar y fuera una experiencia con mayor bienestar el estar en clases desde su casa.

Finalmente con relación a la evaluación se adecuaron periodo a periodo estrategias que me fueran funcionales y me dieran la oportunidad de cuantificar numéricamente el desempeño y los saberes de los alumnos. Al mismo tiempo que se motivara a conectarse y entregar evidencias para tener elementos dar una calificación. Por lo que se evaluaba formativamente de manera semanal y sumativamente al término de cada periodo de prácticas. Dichas evaluaciones se hicieron con criterios muy simples a través de una escala estimativa en donde sus reactivos eran: “El alumno envió su trabajo”, “el trabajo se presentó de forma completa” “El trabajo está hecho conforme a las indicaciones”, “La presentación del trabajo es clara y limpia” “El trabajo se envió en tiempo y en forma”. Cada reactivo valía 2 puntos. (ANEXO E 2)

En un inicio (del primer al tercer periodo de prácticas) del 100% de la calificación en cada asignatura el 80% representaba asistencias y trabajos y el 20% examen de conocimientos. A partir del cuarto periodo de prácticas el 80% solamente contemplaba la entrega de trabajos ya que muchos alumnos bajaron sus calificaciones al presentar faltas. Los padres de familia referían la ausencia a un problema económico y en varios casos a un duelo muy fuerte familiar por la muerte de un ser cercano al alumno. Claro que fue tomado en cuenta y poco a poco se flexibilizó la rigurosidad de los horarios al entregar. Fue muy difícil saber hasta qué punto era verdad o no cada caso... una vez más la virtualidad ganó terreno, y tocó adecuarme ante la situación.

La adecuaciones antes mencionadas fueron el resultado del acuerdo número 12/06/20 por el que se establecen diversas disposiciones para evaluar el ciclo escolar 2019-2020 y cumplir con los planes y programas de estudio de educación básica (preescolar, primaria y secundaria) emitido por la SEP en donde se mencionaban las adecuaciones que por decreto debíamos considerar en el ciclo escolar en donde se indica en el apartado III y VII que:

“Se tomarán en cuenta los logros de los educandos en todo el ciclo escolar, por lo que, para el caso de educación primaria y secundaria, la calificación del tercer periodo será el promedio de las calificaciones obtenidas en los dos periodos de evaluación previos, sumando a éste todos los elementos de valoración que el docente considere,

entre otros: el esfuerzo realizado en forma autónoma por los educandos, el involucramiento de las y los educandos en alguno de los medios utilizados por la estrategia “Aprende en Casa” o las guías y actividades dirigidas a distancia por el titular del grupo. El criterio de asistencia del 80% para los educandos de 3º a 6º grado de educación primaria, no será considerado para la acreditación y promoción de grado o nivel educativo del ciclo escolar 2019-2020”

Pasé de ser estricta en cuanto al fondo y forma de una evidencia a en varias ocasiones darle mayor importancia al hecho de que seguían participando en las actividades, que mandaran el trabajo o tarea. Con relación a este cambio disruptivo, en “Informe de Políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella” (2020) menciona que “los cierres de escuelas han impuesto una modificación de la forma de evaluar a los estudiantes y, en algunos casos, han provocado interrupciones graves” (p.14).

Si bien la escuela ya enfrentaba retos en la modalidad presencial, relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se enfrentó a otros que comienzan con la ampliación de las brechas económicas de las familias, lo cual se traduce en cobertura educativa, el acceso y empleo de recursos, servicios y materiales digitales.

La virtualidad aisló a los docentes en una única manera de aprender que estaba determinada por sus condiciones socioeconómicas como un factor que sentenciaba sus oportunidades de aprender.

En el 6º “B” el 84% de los alumnos asistieron a las clases virtuales en esta modalidad de clases a distancia el otro 16% no tuvo las mismas oportunidades económicas para continuar sus estudios. Alcántara (2009) menciona que las TIC son un gran elemento en la educación, porque “modifican las relaciones interpersonales, las formas de difundir la información y a forma de generar conocimiento” (p.4). En el caso de este grupo, las TIC fueron indispensables, y se hizo uso por el gran porcentaje de alumnos que podían conectarse.

La situación emergente ante el problema sanitario que como humanidad enfrentamos llegó a transformar nuestras prácticas y plantearnos nuevas maneras de solucionar problemáticas. En mi experiencia elegí la educación socioemocional para reflexionar sobre el malestar que ocurre desde la virtualidad y mi manera de abordarla 100% virtual esto como parte de un hecho histórico e inédito.

1.4 Revisión teórica que argumenta el plan de acción

Para iniciar mi estrategia primero me di a la tarea de investigar los conceptos que fueron los rieles que le dieron sentido y orden a este proyecto con la finalidad de tener el mismo referente en mente a la hora de concebirlo, y así mismo facilitar la elaboración de preguntas y entrevistas. A continuación expongo una breve sinopsis de los conceptos tratados en mi intervención:

ESTRATEGIA

“La estrategia es un plan de acción que permite a un grupo de personas llevar a cabo una tarea determinada” (Gómez, et al. 2002)

Una estrategia didáctica es un conjunto de técnicas y métodos empleados por un docente con el fin de enseñar de manera eficaz a sus estudiantes por lo que para la finalidad de este informe se comprende como:

Asimismo, Gómez et al (2002) señalan que las estrategias didácticas en el campo educativo se utilizan con la intención de que el estudiante adquiera los conocimientos de manera más clara y sencilla, de igual manera que también se pretende que sean capaces de aplicarlos en la vida diaria.

ESTRATEGIA DIDÁCTICA

Según González Rey (2003), las estrategias didácticas tienen como objetivo principal conseguir que los alumnos aprendan de la manera más eficaz y eficiente. De acuerdo a lo anterior, se puede concluir que una estrategia didáctica es un plan de acción que permite que el maestro pueda enseñar de la mejor manera posible y de

acuerdo a las necesidades de sus estudiantes, así como también se pretende que ellos sean capaces de trasladar lo aprendido a la vida diaria.

EDUCACIÓN

Según UNESCO. (2012) La educación es una labor que se realiza con el fin de fomentar el desarrollo de un individuo en todos los aspectos de su vida. Dicha labor debe estar dirigida a la formación de una persona en todos los aspectos de su vida, desde lo físico, lo psicológico, lo social, lo intelectual.

EDUCACIÓN SOCIAL

Para Friedlander, P. (1998) la educación social es un proceso educativo que tiene como objetivo principal el fomento de la convivencia social y la prevención de conflictos. Se centra en el desarrollo de habilidades sociales y en el fomento de valores como el respeto, la tolerancia o la solidaridad.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

La educación emocional según Cabanach, R. (1998) es un proceso educativo que tiene como objetivo principal el desarrollo de la inteligencia emocional de los individuos. Se centra en el fomento de habilidades como el autocontrol, la asertividad, la empatía o el manejo adecuado de las emociones.

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

“Educación socioemocional” fue un término utilizado por primera vez en la década de 1970, pero no se popularizó hasta la década de 1990. La educación socioemocional se define como el proceso de ayudar a las personas a desarrollar habilidades para comprender y manejar sus emociones, así como las de los demás.

La educación socioemocional se enfoca en el desarrollo de habilidades para la vida, como el autocontrol, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la empatía,

proporcionarse de forma informal, como parte de la educación general, o de forma formal, a través de programas especiales diseñados para este propósito como lo desglosaré más adelante en las identificaciones curriculares. Complementando este concepto cito a (Bisquerra 2000) que dice:

“La educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN BÁSICA.

De acuerdo con SEP (2018): la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual se trabajan e integran conceptos, valores, actitudes y habilidades que permiten comprender, manejar las emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás. (p. 434)

Además de colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones retadoras de manera constructiva y ética. La E.S (Educación socioemocional) Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismo y los demás.

HABILIDAD

Del latín “habilitas”, hace referencia a la maña, la facilidad, aptitud o rapidez para llevar a cabo cualquier tarea o actividad. Una persona hábil, es aquella que obtiene éxito gracias a su destreza. Cabe destacar que la habilidad puede ser una aptitud innata (es decir, transmitida por la vía genética) o desarrollada (adquirida mediante el entrenamiento y la práctica). Por lo general, ambas cuestiones se complementan.

Habilidades lógicas: Son las que le permiten al hombre asimilar, comprender construir el conocimiento, guardan una estrecha relación con los procesos fundamentales del pensamiento, tales como análisis, síntesis, abstracción, concreción y generalización. Se desarrollan a través de habilidades específicas. Están en la base del desarrollo del resto de las habilidades y, en general, de toda actividad cognoscitiva del hombre.

Platonov K.K. Citado por (1963) Danilov, M.A Y Skatkin, M.N. 1978: 127: La habilidad siempre parte de los conocimientos y se apoya en ellos, es el conocimiento en acción" "La habilidad es la capacidad de realizar una actividad o acción determinada en nuevas condiciones creadas en base de los conocimientos y hábitos antes adquiridos". "La habilidad es la capacidad del hombre de realizar cualquier actividad o acción en base de la experiencia obtenida con anterioridad".

Álvarez de Zayas R.M. (1997) plantea que: "Las habilidades son estructuras lógicas del pensamiento que permiten asimilar, conservar, utilizar y exponer los conocimientos. Se forman y desarrollan a través de la ejercitación de las acciones mentales y se convierten en modos de actuación que dan solución a tareas teóricas y prácticas. Las habilidades se desarrollan en una compleja red de interrelaciones, en la cual, además, se asimilan conocimientos gracias a la actividad consciente de quién aprende, y desarrolla sus habilidades en el acto de aprender conocimientos".

Una habilidad constituye un sistema complejo de operaciones necesarias para la regulación de la actividad. Formar una habilidad consciente, según A.V. Petrovski "... es lograr un dominio de un sistema complejo de actividades psíquicas y prácticas, necesarias para la regulación conveniente de la actividad, de los conocimientos y de los hábitos que posee el sujeto" (Petrovski, A. V., 1980, p.76).

La habilidad siempre está subordinada a un objetivo, y tendrá una regulación consciente por parte del residente de esta especialidad, por lo cual no se automatiza, esto significa que cuando una acción requiere de menos control consciente se convierte en una operación dentro de otra acción, del mismo modo la acción podrá adquirir una fuerza impulsora que la convierta en una actividad particular.

BIENESTAR

Por otra parte el bienestar es el estado de salud física, mental y social de una persona. Se trata de un concepto muy amplio que incluye el desarrollo personal, la satisfacción de las necesidades básicas, la seguridad y la protección frente a los riesgos, entre otras cosas.

Según la SEP. (2018) el bienestar no se limita a solamente una sensación o estado de ánimo el “bien estar” es una habilidad relacionada con el ser y estar mientras hacemos y convivimos. La habilidad del bienestar tiene muchas interpretaciones y dimensiones, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar Cómo el hacer y convivir y como tal se aprende a vivir...” Por lo que con la ayuda de la asignatura de educación socioemocional se pretende que los estudiantes sean capaces de conocer y regular sus emociones, de establecer relaciones interpersonales positivas y de actuar de forma responsable.

Bisquerra (2013) también nos menciona que todas las personas buscan el bienestar, sean conscientes o no de ello y que para su estudio se ha clasificado en dos tipos de bienestar: el objetivo que se puede medir con algunos factores como material, físico, social, profesional y emocional. Y el bienestar que ocupa a este informe llamado “Bienestar subjetivo”

EL BIENESTAR OBJETIVO

Es el conjunto de condiciones de vida favorables que permiten a las personas alcanzar un nivel de bienestar adecuado. Se trata de un concepto más objetivo que el bienestar subjetivo y se basa en una serie de indicadores, como la educación, el empleo, la salud, etc.

El mismo autor clasifica estos 6 indicadores como son: bienestar material, que consiste en el desarrollo económico y tecnológico; el bienestar físico, que es la salud; El bienestar físico, psíquico y social, que abarca desde la política y la comunidad a las

relaciones interpersonales y finalmente bienestar profesional se relaciona con el ejercicio de la profesión es donde pasamos la mayor parte de nuestra vida.

BIENESTAR SUBJETIVO

Consiste en una valoración sobre la satisfacción de la vida. Díaz Llanes (2001) considera que bienestar subjetivo puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, mediante una compleja interacción que generan en el individuo sus percepciones que abarcan un espectro de vivencias; es una dimensión profunda de que depende única y exclusivamente del individuo. Por lo que es esencial que el estudiante reconozca desde su propia experiencia Como cada una de estas dimensiones impacta directamente en el bienestar individual y social a corto mediano y largo plazo.

Para Rafael Bisquerra este tipo de bienestar que se conforma por la dimensión evaluativa que incluye juicios globales de la vida en general y la dimensión experiencial que es la que nos indica cómo nos sentimos en este momento. En esta última es en donde se encuentran ancladas todas las otras definiciones y a la quearé referencia

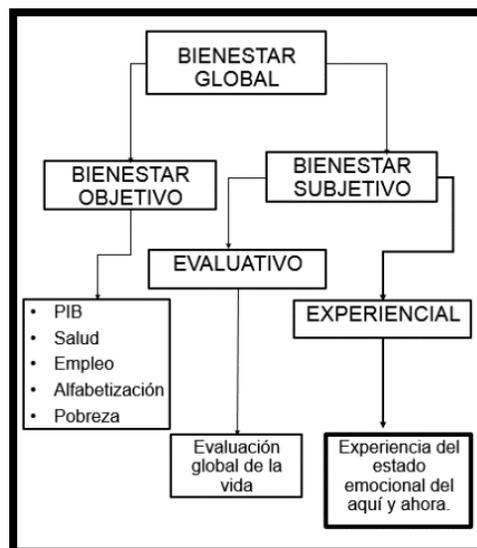


Ilustración 1 bienestar global y bienestar experiencial
Fuente: Rafael Bisquerra (2013).

cada que mencione “bienestar” como propósito de las secuencias que a continuación describo en el plan de acción.

Para complementar la explicación de las múltiples versiones de las que podemos relacionar, cito el cuadro realizado por Rafael Bisquerra en su obra “Cuestiones sobre bienestar” (2013). En donde nos explica la diferencia y sub clasificaciones de este amplio e interesante concepto.

BIENESTAR EXPERIENCIAL

Este concepto ha sido estudiado por diversos autores, gracias a sus investigaciones y a la recopilación y análisis elaborado por Bisquerra en la obra ya mencionada presento a continuación y en forma de lista los factores que mayormente influyen en la percepción positiva o negativa de las personas:

- a) Relaciones sociales y familia
- b) Amor y relaciones sexuales
- c) Satisfacción profesional
- d) Actividades de tiempo libre
- e) Salud
- f) Características socioeconómicas
- g) Características personales

A pesar de que hay diversos factores que pueden contribuir a aumentar o disminuir el bienestar subjetivo, muchos de estos factores se pueden desarrollar a través del aprendizaje. Por lo que es muy importante desarrollar competencias que permitan la prevención y solución positiva de conflictos, prevenir la violencia de todo tipo, y asegurar así una educación de calidad para poder construir bienestar en función con los conocimientos aportados por las ciencias y no vernos limitados con el contexto en el que nos encontramos.

Profundizando en esta última idea quisiera plantear el concepto al que nuestro autor Rafael Bisquerra denominó como arquitectura del bienestar.

En su libro ya antes citado retoma los estudios realizados por (Lybomirsky et al., 2005) en dónde presenta un modelo tripartito en el que se conjugan factores genéticos, circunstanciales y actividades intencionales que conforman el bienestar.

Con factores genéticos se refiere a las características de la personalidad y emocionales que las personas tenemos desde el día de nuestro nacimiento. Que resumen en el temperamento y como se muestra en la ilustración 2 conforman el 50% del total de nuestro bienestar subjetivo. Los factores circunstanciales se refieren a las situaciones y variaciones propias del momento por lo que incluye aspectos sociales, económicos, de salud, etc. En total no suma más del 10%.

Y finalmente, el factor más importante para este informe **las actividades intencionales**.

Estas son actividades son las que surgen de la iniciativa personal con la elección consciente reflexionada e informada y pueden llegar a sumar hasta un 40% del total se refiere a los elementos modificables cómo las actitudes las actividades los hábitos cotidianos que pueda lograr una transformación de nuestra sensación y sentimientos buenos.

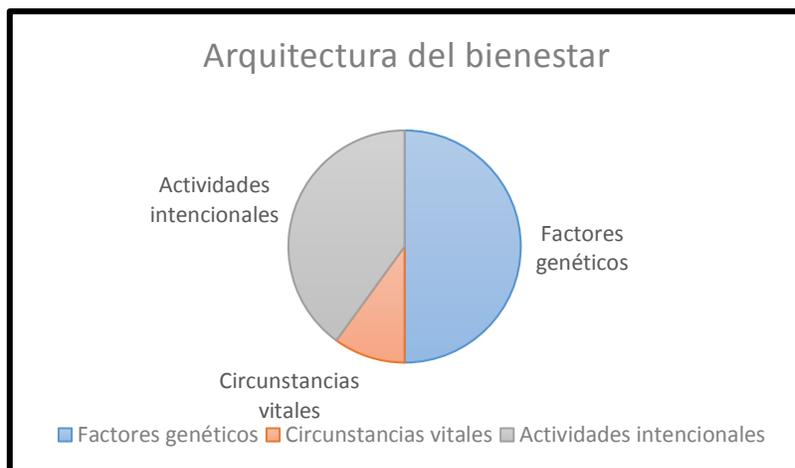


Ilustración 2 Arquitectura del bienestar fuente: Bisquerra citando a Russell (1984).

Según este modelo de la arquitectura del bienestar, al menos un 40% del bienestar se debe elementos que se pueden cambiar es decir hay un 40% de cambio potencial Bisquerra citando a Bertrad Russell (1984), p. 190, dice que " la gente puede ser feliz a través de un esfuerzo hábilmente dirigido".

Esto tiene aplicaciones directas en la educación pues como lo mencionan en la página 191 de su libro, el reto consiste en formar personas con equilibrio emocional y capacidad de extraversión para que puedan ser más felices y de esta forma estarán las mejores condiciones para contribuir al bienestar social.

Otro dato que me gustaría puntualizar en este apartado es el que nuestro autor indica que edad como un factor importante en el proceso de cambio intencionado.

El doctor Rafael nos cuenta que cuanto mayor sea la persona, las posibilidades de cambio se reducen ya que la personalidad tiende a estabilizarse y a sentarse con los años.

Por lo que conviene tener claro, que cuanto antes se inicia la formación en competencias emocionales mayores pueden ser los efectos. Motivo por el que me parece muy relevante este tema pues la educación básica sería el comienzo de todo un proceso de cambio social y cultural en el país

Al investigar al respecto de nuestro protagónico concepto, no pude dejar de pensar en la pirámide de necesidades que propone Maslow, A. (1991) en la que se comparte el pensamiento de que la plenitud del humano está celosamente delimitada por las distintas esferas en las que nos podemos desenvolver en el ejercicio de nuestras libertades.



Ilustración 3 Pirámide de necesidades de Maslow.

Maslow, mencionaba que podemos hacer una pirámide en la que se pueden representar de abajo hacia arriba las necesidades básicas de las menos esenciales. Por lo que en la base se encuentra el nivel de necesidades fisiológicas como dormir, comer etc.

En la siguiente categoría se tiene la necesidad de estar y sentarse seguro. Este nivel incluye las necesidades de casa, y cualquier objeto o medida que necesite estar considerada para garantizar en medida de lo

posible una vida sin tener miedo por morir de alguna necesidad fisiológica, accidente físico o el estar a salvo físicamente y el de tener un hogar en donde vivir.

Las últimas dos esferas son dedicadas al reconocimiento y el auto reconocimiento. En la primera, se incluyen todas aquellas decisiones que se toman con la finalidad de ser vistos por los demás y sentirse en pertenencia y admiración de un grupo de personas. La punta, es último nivel porque nunca acaba. Ya que el auto reconocimiento se actualiza cada vez que logramos una meta que tiene que ver con sentirnos mejores para nosotros mismos.

La pirámide de necesidades de Maslow explica que las necesidades humanas no se pueden reducir solo a las necesidades básicas. Las personas necesitan sentirse seguras, valoradas y respetadas para poder rendir al máximo y más si están en una etapa de crecimiento como los niños. Con esta idea quisiera añadir que, el procurar el bienestar de los alumnos desde la trinchera de un docente es una tarea que se verá muy interferida si el contexto en el cual está inmerso el docente, no se presta para que él mismo pueda tomar decisiones a través de la reflexión de su propia necesidad.

No obstante, el bienestar de los alumnos debe ser una prioridad para todos los docentes, ya que los niños pasan la mayor parte del día en el colegio y es en este entorno en el que se les inculcan los valores y las normas que les guiarán en su vida adulta.

Fundamentación legal:

En esta sección se presentan las diferentes normas que rigen la educación de México. A continuación, se muestra el artículo tercero de la Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos y la Ley General de Educación que forman parte del escenario legal de esta investigación.

CONSTITUCIÓN

Este documento es la ley suprema del sistema jurídico mexicano. Contiene los principios y objetivos de la nación y reconoce de esta manera los derechos y obligaciones de los ciudadanos. Establece en sus artículos las responsabilidades y libertades de la vida en sociedad mexicana.

En su última actualización de mayo 2019, expone que toda persona tiene derecho a la educación. El Estado ofrecerá impartir y garantizar la educación inicial, básica, media superior. Además, deberá ser obligatoria, universal, inclusiva, pública, gratuita y laica. Así mismo, este artículo se sustenta a partir del respeto con un enfoque hacia los derechos humanos e igualdad sustantiva. Desarrollando de esta manera el amor a la patria, promoviendo valores y la mejora continua del proceso de enseñanza aprendizaje. De igual manera este artículo plantea que el estado garantice la infraestructura y mantenimiento el entorno educativo con el fin de mejorar la calidad de la educación.

LEY GENERAL DE LA EDUCACIÓN

En su última actualización del 30 de septiembre 2019 regula la educación que imparte el Estado-federación, y establece que cualquier persona del país tiene iguales oportunidades de acceso, tránsito y permanencia en el sistema educativo nacional. El

Estado presta servicios educativos de calidad a la población los cuales deben garantizar el aprendizaje de los alumnos.

A partir de lo anterior, las acciones realizadas en esta investigación se encaminan a mejorar y garantizar el aprendizaje mediante nuevas experiencias donde se encuentre el disfrute e interés por aprender. Además de solventar aquellas dificultades que se presentan dentro del área de matemáticas, como lo menciona el artículo dos de esta ley, se deberá priorizar el interés de niñas, niños y adolescentes en el ejercicio de su derecho a la educación.

Así mismo esta investigación se regula a partir del título segundo de la Nueva escuela mexicana, en donde se coloca al centro de la acción el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes considerando el pensamiento matemático y la parte emocional durante el proceso de aprendizaje de los alumnos.

14 PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS

El enfoque pedagógico busca orientar la práctica docente para impulsar la educación integral de los estudiantes y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos, pues se asume que está relacionado con la razón de ser de la educación, con la manera de percibir al estudiante y con la función de su práctica profesional

Para que el docente pueda conseguir transformar su práctica y cumpla plenamente su papel en el proceso educativo el plan de estudios 2018 expone a continuación los principios pedagógicos que guían la presente investigación.

Principio 1 Poner al estudiante como el centro del aprendizaje. Para la implementación del plan de acción siempre se tomó en cuenta a los estudiantes tomando en cuenta sus intereses y sus necesidades.

Principio 2 Tener en cuenta el conocimiento previo del aprendizaje. Este principio se tomó en cuenta en el arranque del proyecto de intervención ya que mediante una

evaluación diagnóstica se logró identificar las áreas de oportunidad con referencia a los indicadores de logro.

Principio 4 Conocer los intereses de los estudiantes Considerando este principio logré planear mejor la enseñanza, estableciendo una relación entre sus intereses y su aprendizaje. Ante esta situación en el informe de Grupo Banco Mundial (2020) titulado “COVID-19: impacto en la educación”, que se debe motivar al alumnado con actividades de interés y sencillas, que no impliquen mucho tiempo en realizarlas o un gasto extra con el cual no se cuenta. Los niños que ya mostraban de por sí un vínculo frágil con la escuela podrían sentirse más desmotivados y convertirse en un grupo especialmente vulnerable de abandonar la escuela para evitar la deserción escolar. (p.15).

Principio 7 Propiciar el aprendizaje situado. Cada actividad de reflexión expuesta en el presente informe se pensó buscando que los estudiantes aprendieran en circunstancias que lo acercaran a la realidad en el contexto en el que estábamos inmersos, en el marco de su propia cultura.

Principio 8 Evaluación como el proceso de planeación del aprendizaje. Entender la evaluación como un proceso relacionado con la planeación de aprendizaje. De acuerdo con esto la evaluación se hizo presente en diferentes momentos de la investigación para llegar a evaluar los resultados obtenidos por parte de los aprendizajes de los alumnos y también para reflexionar sobre la práctica docente.

Principio 9 Modelar el aprendizaje En cada actividad propuesta se buscó el espacio para hablar desde la experiencia, así como el hacer las actividades que se proponían al grupo. Este principio, en mi opinión fue el más usado ya que como menciona SEP (2018) “Los maestros son modelos de conducta para los alumnos” por lo que hemos de ser vistos ejecutando los comportamientos que queremos impulsar en ellos. Finalmente Principio 11 Promover la interdisciplinariedad Como más adelante se presenta, en el plan de acción que se diseñó se trabajó a asignatura de educación socioemocional en otras más como ciencias naturales, vida saludable y español.

A continuación se fundamenta a través de la propuesta de los planos de interacción social e individual propuesta por Delors (1994) con los pilares de la educación, como una perspectiva teórica que concuerda con el sentir teórico que se está estudiando en el presente informe:

PILARES DE LA EDUCACIÓN

La educación socioemocional está estrechamente relacionada entre sus ámbitos y los planos de interacción individual y social conocidos como los pilares de la educación. Que son: Aprender a aprender, aprender a ser aprender a hacer y aprender a convivir. Para los fines de esta investigación que trata con la dimensión del autoconocimiento y autorregulación los pilares que se ejercitaron mayormente son los correspondientes a los planos de interacción individual: aprender a aprender, aprender a ser, y aprender a hacer.

PERFIL DE EGRESO DE EDUCACIÓN BÁSICA.

El perfil de egreso es la sección en donde se plantean los rasgos que los estudiantes han de lograr progresivamente y de manera vinculada a lo largo de los quince grados de su trayectoria escolar.

El rasgo del perfil de egreso que se abordó en esta investigación en la asignatura de educación socioemocional, sexto grado de primaria es: “Identifica y pone en práctica sus fortalezas personales para la autorregular sus emociones y estar en calma para jugar, aprender, desarrollar empatía y convivir con otros. Diseña y emprende proyectos de corto y mediano plazo” (SEP, 2018, p.22).

ESPECIFICIDAD EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EDUCACIÓN PRIMARIA

Entre los seis y los doce años de edad los niños y adolescentes se encuentran desarrollando y reafirmando su autonomía por lo que la E.S. contribuye al bienestar personal y colectivo para conducirse con conciencia de sí mismo.

En la Educación Primaria está diseñada como un proceso de aprendizaje en que los niños y niñas desarrollan e integran en su vida desarrolla e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar las propias emociones. En otras palabras, se busca que los alumnos desarrollen habilidades y estrategias para la expresión de las emociones, la regulación y gestión de las mismas. Para ver tabla de la especificidad aquí mencionada consultar el (ANEXO F)

Para el estudio, este espacio curricular se organiza en cinco dimensiones:

- 1) Autoconocimiento
- 2) Autorregulación
- 3) Autonomía
- 4) Empatía
- 5) Colaboración.

El currículo ha de apuntar 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: “El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto”. (Tedesco, 2013, p.96)

Debido a la gran extensión de la asignatura se necesitó delimitar el tema a partir de la definición de los objetivos general y específicos. Por lo que a continuación se presentan las 3 dimensiones de la E.S. que fueron elegidas como ejes rectores en el andamiaje y construcción de mis 4 actividades de intervención así como sus respectivas habilidades específicas. Sin antes recordar a usted querido lector que el hilo conductor del presente informe es el del “bienestar” por lo que en las habilidades específicas referentes a nuestro protagonista tendrá el desglose del abordaje curricular en la educación primaria.

DIMENSIÓN DEL AUTOCONOCIMIENTO

Cuenta con las habilidades específicas de:

- ✓ Atención
 - ✓ Conciencia de las emociones
 - ✓ Autoestima
 - ✓ Aprecio y gratitud
 - ✓ Bienestar.
- Fundamentación curricular habilidad específica del bienestar

Primer ciclo: En primer y segundo grado se inicia la reflexión de la habilidad específica del bienestar que se estudia a partir de 2 indicadores de logro que son: Identifica su deseo de estar bien y no sufrir así como reconoce y expresa acciones de bienestar y malestar en diferentes escenarios

En donde se estimula al alumno a reconocer su preferencia por sentirse bien y elegir acciones que lo hagan sentir con bienestar en diferentes escenarios.

Segundo ciclo: En tercer y cuarto grado la habilidad específica del bienestar se estudia a partir de 1 indicador de logro que es: Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje. Siendo en este ciclo en donde se amplía el nivel de conciencia del alumno haciéndolo reflexionar en cuanto a las causas y consecuencias de sus emociones y acciones e su entorno para obtener un aprendizaje.

Tercer ciclo: Finalmente llegamos a quinto y sexto grado en donde se trabaja el indicador de logro: Valora cómo los vínculos e interacciones basados en la empatía y colaboración promueven al bienestar a corto, mediano y largo plazo.

En éste ciclo se pretende que el alumno utilice su capacidad de reflexión y análisis para que pueda valorar en el presente sus emociones y pueda tomar decisiones que promuevan su bienestar a través de las interacciones respetuosas con los demás.

DIMENSIÓN DE AUTORREGULACIÓN

Cuenta con las habilidades específicas de:

- ✓ Metacognición
 - ✓ Expresión de las emociones
 - ✓ Regulación de las emociones
 - ✓ Perseverancia
 - ✓ Autogeneración de emociones para el bienestar
- Fundamentación curricular habilidad específica de la autorregulación de “emociones para el bienestar”.

De acuerdo al Plan 2017, la autorregulación emocional es definida como: Un proceso comportamental, de carácter continuo y constante, en el que la persona es la máxima responsable de su conducta. Para que el individuo presente este comportamiento, es necesario que conozca las variables externas e internas que influyen en el mismo y que las manipule siempre que sea necesario para conseguir los objetivos deseados. (SEP 2017, p. 545).

Las acciones se diseñaron con base en el objetivo principal el cual consiste en emplear estrategias didácticas de educación socioemocional, con las que se trabaja la dimensión de la autorregulación emocional.

Primer ciclo: En primer y segundo grado se inicia la reflexión de la habilidad específica de autogeneración de emociones para el bienestar que se estudia a partir de 2 indicadores de logro que son: Identifica las emociones que lo hacen sentir bien y reconoce el sentido del humor como una estrategia para reducir la tensión en donde se estimula al alumno a reconocer emociones que lo hacen sentirse bien y estimularlas a través del humor.

Segundo ciclo: En tercer y cuarto grado: Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar. En este ciclo se pretende que el alumno sea capaz de observar, y reflexionar sobre la situación

que lo hace sentir emociones o sentimientos desagradables y a pesar de su malestar encontrar alternativas de solución.

Tercer ciclo: Finalmente llegamos a quinto y sexto grado en donde se trabaja el indicador de logro: Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar. Según las etapas del desarrollo cognitivo, a los 12 años el alumno es capaz de observar, analizar y tomar responsabilidad de la situación en la que se encuentre; Ya que se encuentran en la etapa de Operaciones formales en donde desarrolla sus habilidades sistemáticas y lógicas del razonamiento. Piaget (1982)

DIMENSIÓN DE LA EMPATÍA

- ✓ Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
- ✓ Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad
- ✓ Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
- ✓ Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza
- ✓ Bienestar y trato digno hacia otras personas
- Habilidad específica de Bienestar y trato digno hacia otras personas

Primer ciclo: En primero y segundo de primaria se trabaja la habilidad específica del bienestar con los siguientes indicadores de logro: Reconocen cómo se sienten él y sus compañeros cuando alguien los trata bien o mal

Segundo ciclo: Reconoce acciones que benefician o que dañan a otros, y describe los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.

Tercer ciclo: Analiza acciones que afectan o que favorecen el bienestar de niños y niñas al recibir un trato digno, cuidado y amor.

INDICADORES DE LOGRO DEL 6° GRADO EN LA HABILIDAD ESPECÍFICA DEL BIENESTAR:

Bienestar- Autoconocimiento: Valora cómo los vínculos y las interacciones basadas en la empatía y colaboración promueven el bienestar a corto, mediano y largo plazo.

Autogeneración de emociones para el bienestar- Autorregulación: Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar.

Bienestar y trato digno hacia otras personas- Empatía: Argumenta y prioriza cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás en las que está dispuesto a participar.

1.5 Metodología y análisis del informe

El tipo de investigación que se utilizó para este informe es el *cualitativo*, que consiste en la recolección de datos no numéricos. Los datos cualitativos se basan en el contexto, la percepción, el significado y el comportamiento.

Los datos cualitativos se basan en el contexto, la percepción, el significado y el comportamiento. Los datos cualitativos se pueden recolectar mediante entrevistas, grupos de enfoque y observaciones. Denzin & Lincoln p. 2 (1994) la definen así:

“La investigación cualitativa tiene un enfoque multi-metodológico, que implica un enfoque interpretativo y naturalista a su objeto de estudio. Esto significa que los investigadores cualitativos estudian las cosas en sus ambientes naturales, intentando darles sentido, interpretando los fenómenos en función de los significados que las personas les otorgan. La investigación cualitativa involucra el estudiado uso y recopilación de una variedad de materiales empíricos (estudio de caso, experiencia personal, introspectiva, historia de vida, textos observacionales, históricos, interactivos y visuales), los cuales describen momentos y sentidos rutinarios y problemáticos en la vida de los individuos”

Existe una amplia variedad de métodos y técnicas para realizar la investigación cualitativa, todas ellas tienen en común el investigar desde el punto de vista participativo, con las personas, y establecer nuevas perspectivas en torno a las relaciones entre el investigado y el investigador. La utilización de este enfoque nos provee de medios para explorar situaciones complejas y caóticas de la vida real, y nos aporta variadas opciones metodológicas sobre cómo acercarse a tal ámbito de acuerdo con el problema y los objetivos del estudio a largo o a corto plazo.

En este documento se expresan las reflexiones realizadas durante el periodo ya mencionado y con las técnicas recién descritas a través del ciclo reflexivo de Smyth.

CICLO REFLEXIVO DE SMYTH

El ciclo de Smyth (1991) está aplicado para la reflexión y análisis de la práctica y plan de mejora que se aplicó en el transcurso de esta investigación.

El ciclo de Smyth establece cuatro elementos como parte del proceso de reflexión: la descripción, explicación, confrontación y reconstrucción de la práctica, estos cuatro elementos permiten aprender, desprender y reconstruir la experiencia cotidiana del docente y alumnos. (ANEXO G) En la descripción se hace mención del inicio del proceso que lleva al sujeto a cuestionarse sobre las actividades que realiza en su entorno, es decir auto cuestionarse sobre como lo hace; en el análisis se hace una reflexión profunda y personal en donde se identifica unidades de análisis de fortalezas y debilidades de la práctica.

Dar sentido y comprender lo que pasa implica un esfuerzo por conocer y describir, sea aportando datos de observación sea comunicando nuestras vivencias y percepciones, qué está yendo bien y que problemas o dificultades encontramos. (Escudero, et al., 1997, p. 88) En la explicación se hace una reflexión profunda y personal donde se identifican las unidades de análisis orientándole a delimitar fortalezas y debilidades.

En este segundo momento se adopta un cierto distanciamiento ante las acciones propias para, con una actitud de apertura, valorarlas, referirlas a sus contextos personales o sociales, preguntarse a que se deben. (Escudero, et al., 1997, p. 89)

Durante el tercer momento de confrontación se identifican las fortalezas y áreas de oportunidad en la práctica docente, después analiza sus saberes sobre las unidades de análisis y confronta estos con los de los especialistas.

Se trata de cuestionar lo que se hace situándolo en un contexto biográfico, cultural, social o político que dé cuenta por qué se emplean esas prácticas docentes en el aula. (Escudero, et al., 1997, p. 90)

El último momento es la reconstrucción, en donde a partir de los hallazgos identificados en el anterior momento se interroga de cómo puede mejorar la práctica docente, esto se hace de manera personal y colectiva. Es aquí donde se establecen compromisos personales y colectivos para la mejora de la intervención docente y del propio desarrollo personal.

INSTRUMENTOS UTILIZADOS:

ENCUESTAS

Se puede definir la encuesta, siguiendo a García Ferrando (1993), las encuestas son una técnica de investigación cuyo objetivo es recopilar información a través de la realización de preguntas a una muestra de personas. Las encuestas pueden ser realizadas de forma presencial o a través de medios electrónicos, como por teléfono o internet.

Para los fines de esta investigación se establecieron 2 tipos de encuestas
Encuestas a estudiantes: Se realizaron encuestas a los estudiantes para conocer su sentir en cuanto al nivel de bienestar subjetivo experiencial. (ANEXO B 2):

Encuestas a padres de familia: Se realizaron encuestas los padres de familia de los alumnos para conocer desde su perspectiva su sentir en cuanto al bienestar subjetivo

Con esta técnica se pretendió investigar acerca de cómo se sentían emocionalmente con respecto a sus emociones durante la contingencia por COVID_19

La encuesta fue conducida en línea a través de Google formularios en Octubre del 2020. La muestra de la encuesta estuvo compuesta por 28 de los 32 alumnos del grupo.

TÉCNICA DE OBSERVACIÓN:

La observación fue un instrumento primordial en esta investigación debido a que desde un comienzo en las jornadas de observación me permitió recaudar datos suficientes sobre la problemática encontrada, en las jornadas de práctica donde este instrumento fue de gran eficiencia al recolectar información de cada una de las actividades aplicadas. Al respecto, la SEP señala las guías de observación permiten tomar registro de situaciones individuales y grupales (descriptivos y anecdóticos) para valorar la consecución de los objetivos de aprendizaje. SEP, 2017 (p.417)

Roberto Hernández Sampieri y colaboradores (2000) escriben que la observación se fundamenta en la búsqueda del realismo y la interpretación del medio. Es decir, a través de ella se puede conocer más acerca del tema que se estudia basándose en actos individuales o grupales como gestos, acciones y posturas. Es una eficaz herramienta de investigación social para juntar información, si se orienta y enfoca a un objetivo específico. Para ello se debe planear cuidadosamente:

- En etapas, para saber en qué momento se debe observar y anotar lo observado.
- En aspectos, para conocer lo representativo que se tomará de cada individuo.
- En lugares, que deben de ser escogidos cuidadosamente, pues si el observado se siente seguro podrá aportar más al estudio.
- En personas, pues de ellas dependerá que el estudio arroje datos representativos.

(Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2000, p.110).

El diario de práctica

Porlán y Martín (1993), definen el diario como un "instrumento de análisis del pensamiento reflexivo de profesores tanto en formación como en ejercicio". En el diario se recoge lo sucedido en el aula desde el punto de vista del docente.

Este instrumento fue de gran ayuda en mi investigación debido a que como comenté en el planteamiento del problema, fue muy importante para plasmar la información que relataba en él, como los comentarios e intervenciones, las reflexiones que llegaban a mi mente al dar alguna clase y revisar las evidencias de sus emociones, el diario fue de gran ayuda al momento de reflexionar los resultados de cada actividad aplicada.

Escala estimativa

Finalmente, para este informe utilicé un instrumento diseñado para medir el nivel de bienestar subjetivo de los participantes que se anexa al final de este documento. Este instrumento fue diseñado por Calleja y Mason (2020) desarrollaron un instrumento para evaluar, en una sola escala, la satisfacción con la vida y el afecto positivo en población mexicana.

Los reactivos fueron generados en grupos focales para su documento, por lo que su fraseo es entendible. Hay 2 versiones de este instrumento y las autoras recomiendan usarlo dependiendo de la finalidad que se quiera lograr o del tiempo que se tenga para investigar. La primera versión está integrada por 20 reactivos que integran la EBS-20 (Que usé como evaluación diagnóstica y final); y la otra versión corta (EBS-8).que es la que utilicé con mis alumnos con mayor frecuencia (1 vez al mes) al final de cada acción.

A continuación expongo la medida que las escalas miden y los reactivos que conforman ambas versiones.

Escala Bienestar Subjetivo-20 (EBS-20)

En esta escala están sombreados las reactivas muestras a los que le podré más atención al contrastar los resultados en esta versión.

Medida: Satisfacción Global con la vida (SWLS)	Medida: Estado Afectivo: Factor Afecto Positivo	Medida: Estado Afectivo: Factor Afecto Negativo
1. En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal	6. He tenido un día agradable	13. He tenido un día desagradable
	7. Me siento con calma	14. Me siento triste
	8. Me siento feliz	15. Me siento cansado
		16. Me siento con culpa
2. Las condiciones de mi vida son excelentes	9. Me siento animado	17. Me siento con vergüenza
3. Estoy satisfecho con mi vida	10. Me siento satisfecho conmigo mismo	18. Me siento con preocupación
4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida	11. Me siento con gratitud	19. Me siento con estrés
5. Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida	12. Me siento con amor	20. Me siento con celos

Escala Bienestar Subjetivo-8 (EBS-8)

En esta versión se tomaron en cuenta los reactivos uno, cuatro y seis para contrastar los resultados obtenidos después de cada intervención.

Reactivos:
1. Me gusta mi vida
2. Soy una persona feliz.
3. Estoy satisfecho(a) con mi vida.
4. Mi vida me trae alegría
5. Mi vida es feliz
6. Disfruto de mi vida
7. Mi vida es maravillosa
8. Estoy "de buenas"

Se utilizaron seis opciones de respuesta no simétricas para disminuir el "efecto techo" que se presenta comúnmente en la medición del Bienestar Subjetivo: 1 = "En

desacuerdo", 2 = "Ni de acuerdo ni en desacuerdo", 3 = "Ligeramente de acuerdo", 4 = "De acuerdo", 5 = "Muy de acuerdo", 6 = "Totalmente de acuerdo".

Con el mismo tipo de instrumento se evaluó formativamente de manera semanal y sumativamente al término de cada periodo de prácticas. Dichas evaluaciones se hicieron con criterios muy simples a través de una escala estimativa en donde sus reactivos eran: "El alumno envió su trabajo", "El trabajo se presentó de forma completa" "El trabajo está hecho conforme a las indicaciones", "La presentación del trabajo es clara y limpia" "El trabajo se envió en tiempo y en forma". Cada reactivo valía 2 puntos. (ANEXO E 2).

1.6 Planteamiento y propósitos del plan de acción.

Un plan de acción es un instrumento de planificación que nos ayuda a trazar la ruta que debe seguir para alcanzar sus objetivos. Nos permite decidir con anticipación las actividades que se deberán realizar, cómo se realizarán, en qué periodo de tiempo se harán, quiénes serán los responsables de su cumplimiento y la forma en la que se evaluarán los resultados.

Es el punto en el cual nos encontramos y a dónde queremos ir. Es importante porque nos permite priorizar las iniciativas más relevantes del Espacio de Participación para cumplir con los objetivos planteados, ayuda a darle seriedad al trabajo, estableciendo plazos y responsabilidades.

El propósito final del Plan de Acción es trabajar para avanzar y lograr los objetivos que se plantearon a través del planteamiento ya mencionado.

Por tal motivo se consideraron los siguientes propósitos de ejecución para el planteamiento, seguimiento del plan de acción y su respuesta.

Propósito General del Plan de acción

- Fortalecer la educación socioemocional en la habilidad específica del bienestar subjetivo experiencial a través de secuencias didácticas en un grupo de sexto de primaria en una modalidad virtual a distancia en alumnos de cuarto sexto de primaria.

Propósitos específicos

- Elaborar un diagnóstico que permita conocer el nivel de malestar y bienestar con el que se encuentran los alumnos.
- Implementar un plan de acción para fortalecer el bienestar experiencial a través de secuencias didácticas en la asignatura de educación socioemocional a distancia.
- Analizar y evaluar la propuesta de intervención mediante la elaboración del ciclo reflexivo de Smyth mejorando la intervención docente.

Cronograma plan de acción

Para distribuir mejor los tiempos de este plan de acción se desarrolló el siguiente cronograma en donde se encuentran especificadas las actividades, los indicadores de logro, las fechas de aplicación de cada una y el propósito específico de la actividad.

ACTIVIDAD	INDICADOR DE LOGRO	FECHA	PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
ACCIÓN DIAGNÓSTICA: “ESTOY CRECIENDO” (CIENCIAS NATURALES)	Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO Valora cómo los vínculos e interacciones basados en la empatía y colaboración promueven al bienestar a corto, mediano y largo plazo.	VIERNES 6 DE NOV. 2020	Obtener información diagnóstica y un primer acercamiento a la habilidad del bienestar a través de la dimensión autoconocimiento
SEGUNDA ACCIÓN: “NADIE PUEDE LEER MI MENTE” (VIDA SALUDABLE) “HABLANDO” EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO: Explica la importancia de manifestar sus emociones y sentimientos de riesgo para prevenir la violencia y el abuso sexual. Dimensión: AUTOREGULACIÓN: Reflexiona y actúa sobre su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y con su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás.	VIERNES 13 NOV. 2020	Propósito sesión 1: Que los alumnos identifiquen sus emociones. Que reflexionen sobre ellas y que tomen decisiones adecuadas en la regulación de las mismas. Propósito 2: Que con la reflexión anterior los alumnos sean capaces de tomar responsabilidad de sus emociones comunicando sus necesidades y sentimientos a sus padres.
TERCERA ACCIÓN: “MIS EMOCIONES MIS AMIGAS” (ESPAÑOL)	Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO Analiza cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza.	VIERNES 5 MARZO 2020	-A través de la clase remota, los niños aprenden acerca de la función fisiológica de las emociones, entienden el propósito de que tengamos la emoción de “miedo” -Que el alumno ejercite su habilidad de reflexión y autoanálisis al compartir una estrategia que él recomiende para manejar la emoción del miedo.
CUARTA ACCIÓN: “MI LISTA DE ENOJOS Y SOLUCIONES. MI ANTES Y MI DESPUÉS” (EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL)	Dimensión: EMPATÍA Vincula las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la ansiedad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.	VIERNES 28 MAYO 2021	-Se pretende que el alumno sea capaz de identificar en sí mismo los hábitos y estímulos que lo hace tener sensación de bienestar como la felicidad y los enumera. -También se pretende que el alumno reflexione acerca de su evolución obtenida a través de las 7 sesiones en línea y las actividades que se realizaron para describir su antes y después de la intervención.

Cronograma-Matriz de actividades con propósitos de las cuatro actividades del plan de Acción fuente: Elaboración propia

1.7 Descripción de las prácticas de interacción en el aula

Mi interacción con los niños y niñas del grupo así como con la maestra titular y los directivos fueron a través de la aplicación de zoom. De manera asincrónica y sólo en un inicio por la aplicación de WhatsApp, más adelante se tomó el acuerdo de que se

hiciera todo por Google Classroom. La dinámica con los alumnos fue muy interesante pues la virtualidad me permitió explorar nuevas maneras de conectar, relacionarme y convivir con ellos. Para profundizar más en el “cómo” a continuación hago una descripción de estas interacciones:

Tuve la intención de que las actividades académicas no les parecieran monótonas o aburridas; con esto en mente procuré que cada día en los niños tuviesen presentaciones de la clase con música ad hoc al tema del que se estuviera hablando, se tomaba asistencia pidiendo que escribieran su nombre completo en el chat de zoom, trabajamos con la familia en actividades integradoras etc. Aunado a estas actividades realicé otras más que llamé “Actividades de socioemocional permanentes” Ya que con el objetivo de tener inmersos a los alumnos en un contexto de motivación e interés surgieron estas intervenciones en las que al final de cada día se premiaba al grupo por su asistencia, puntualidad y participación con la sección de clase “Mimi tips”

Mimi tips lo implementé en los últimos 10 o 15 minutos de las sesiones de cierre del día, Fue un espacio extra de aprendizaje en el que compartí con los alumnos mini clases sobre como enviar un correo electrónico, cómo editar videos, como descargar una canción en internet, Un villancico en Lengua y señas Mexicanas LSM, dudas sobre cómo funciona un avión o cualquier otra idea que ellos propusieran para que yo se los explicara. Gracias a este pequeño momento. Me sentí más en confianza con el grupo y ellos conmigo también. Noté una mejora en la conducta, en la participación y la asistencia de ellos a la última clase.

Otra estrategia que se quedó como actividad permanente durante los últimos meses de mi intervención, fue la de “viernes de socioemocional”

Esta actividad tomó parte de las sesiones se realizaban los viernes de educación socioemocional y vida saludable. Les dejaba una actividad en plataforma y el tiempo de la sesión lo usamos para hacer actividades recreativas con intención de mejorar el bienestar de los alumnos. Algunas de las que más recuerdo y disfruté muchísimo fueron:

- Día de disfraces de día de muertos
- Desfile de mascotas.
- Bailando me pongo de buenas.
- La maestra pide.
- Recetas con mi familia: En una ocasión hicimos una carlota y más adelante una gelatina.
- Pijamada de películas
- El slime de la calma
- La respiración cuadrada
- Mi palacio en casa.
- Día de peinado loco.
- Hacemos arte

Lo que tenían en común estas actividades, es que fueron planeadas con ayuda de los mismos alumnos la maestra titular y yo. Los viernes se hacían sugerencias por parte de ellos y la maestra titular y yo elegíamos la que se haría para la siguiente semana.

En contraste con esta manera de trabajar se encuentran las actividades del plan de acción del presente informe. Estas sesiones fueron planeadas y diseñadas con cuidado por mí. Ya que me interesaba tomar la mayor cantidad de asignaturas y hacerlas coincidir con los indicadores de logro que buscaba con las sesiones de educación socioemocional. Estas sesiones de trabajo para resolver la situación problemática se hacían en zoom y se llevaron a cabo para que una a una de las 4 acciones se favoreciera el grupo. Las actividades fueron las que expongo a continuación:

1.- Estoy creciendo. En esta actividad relacioné la clase de Ciencias Naturales que hablaba sobre el genoma humano y reproducción. Me apalanqué de este interesante tema para que ellos pudieran contrastar las diferencias entre una etapa humana y siguiente como la infancia, pubertad y adultez etc. Pero también, y sobre todo, que se hicieran la pregunta de ¿Quién soy? ¿Qué me gusta? ¿Qué necesito? ¿En qué he cambiado?

En esta primera acción también hice uso de la sesión de geografía y de español dejando tareas que desde la perspectiva de cada asignatura contribuyeran al ejercicio de la autoobservación y el autoconocimiento.

2.- Nadie puede leer mi mente y hablando. Para esta segunda acción la gran intención es que a través de las tareas que les dejaba semanalmente en la plataforma empezaran a prestar atención a su entorno, su comportamiento, sus hábitos y que encontraran elementos en común que les diera pistas sobre su malestar emocional. Por lo que en esta etapa hicieron algunas actividades como la elaboración de un control o diario de emociones, la elaboración de un horario semanal de cada una de sus actividades. En sesión por zoom fue en donde atamos los cabos. Pues en plenaria con ayuda de algunas escenas de la película de Disney Pixar “intensamente” se pretendió que los alumnos llegaran a conclusiones acerca de su responsabilidad emocional en tener buena comunicación para expresar sus necesidades, el gestionar mejor su tiempo y sus emociones también.

3.- Mis emociones mis amigas: No era hasta la tercera etapa que planeé junto con el proyecto de español, que los niños y niñas del 6° “B” hicieran su campaña informativa en contra de la depresión y el estrés. Por lo que desde la educación transversal se logró que los alumnos investigaran acerca de las funciones, origen y características de las emociones básicas, como el miedo, la tristeza el enojo y la ansiedad. Para sus carteles se les pidió que compartieran además de los datos, sus técnicas y maneras en las que ellos se sienten bien y que compartieran esa experiencia por medio de un video al grupo de WhatsApp que teníamos en ese momento.

Como actividades sobresalientes destaco las sesiones que por zoom teníamos y en donde estudiamos el origen y función de los hábitos, la creación de su muro de visualización y sus videos tan interesantes sobre sus maneras de hacerse cambiar de forma.

4.- Mi lista de enojos y soluciones: Para esta última acción los alumnos continúan haciendo ejercicios de autoobservación. En este momento del proyecto, el tiempo de

estas sesiones se vuelve “viernes de socioemocional” en donde realizábamos las actividades de las que la les mencioné hace unos párrafos. Lo más importante de esta última acción es que los alumnos fueron capaces de reflexionar en este ejercicio y hacer una lista con hasta 20 reactivos dando para cada uno una solución en donde aplicaban eficazmente estrategias reguladoras para mantener su bienestar a pesar de la situación que desató su molestia.

En esta misma sesión recogí evidencias acerca de lo que ellos consideraban su “antes y su después”. Poderosas reflexiones que me compartieron por escrito en donde mencionaban el progreso en la conquista de su bienestar con las estrategias enseñadas en clase.

II DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

2.1 Pertinencia y consistencia de la propuesta

La educación socioemocional es un tema de gran importancia en la actualidad, ya que se ha demostrado que las habilidades socioemocionales tienen un impacto positivo en la vida de las personas. Las habilidades socioemocionales se relacionan con un mayor éxito académico, mejores relaciones interpersonales, una mayor satisfacción con la vida y un menor riesgo de problemas de salud mental siendo el bienestar subjetivo un aspecto relevante para la sociedad.

Al respecto múltiples especialistas como Bisquerra (2000) afirma la pertinencia de esta acción como una acción para potenciar el desarrollo humano cuando dijo que:

“En este sentido, nos atrevemos a proponer la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social“(Bisquerra, 2000).

En cuanto a su pertinencia por el contexto de malestar social en el que estuvo inmerso nuestro país por la crisis de salud, esta cuestión fue un tema del cual UNICEF México estuvo recolectando datos y, en lo referente a la educación, mencionó que el 78.6% de los hogares con niños en edad escolar tuvieron dificultades para continuar con la educación de sus hijas o hijos debido a la falta de computadora o internet, de apoyo docente, de conocimientos o de libros y material didáctica.

Sobre la convivencia familia compartieron que, el 35.7% de los hogares con niñas y niños reportaron síntomas de ansiedad severa (frente a 26.7% en los otros hogares) y el 34.2% informan que las discusiones y las tensiones han aumentado. Skoog C. UNICEF (2020); Referente al mismo tema las encuestas de la ENBIARE, el 14.8% de la población adulta perdió su trabajo o negocio en los últimos doce meses (entre julio de 2020 y julio de 2021) sin poder recuperarlo.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) presenta los resultados de la primera Encuesta Nacional de Bienestar Autor reportado (ENBIARE) 2021 que permite responder preguntas sobre cómo influyen aspectos de la vida personal, familiar, laboral y social en el nivel de bienestar subjetivo de la población adulta en México.

Bajo este marco destaca el profundo impacto negativo en términos tanto de balance anímico como de satisfacción con la vida después de haber vivido los primeros 5 meses de pandemia. Las proporciones de población con síntomas de depresión asciende a 15.4%; sin embargo, entre las mujeres la proporción es un tanto más alta, alcanzando 19.5% con síntomas depresivos.

La proporción de población con síntomas de depresión asciende a 15.4% de la población adulta, pero entre las mujeres alcanza 19.5 por ciento. La ENBIARE 2021 captó que 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3% revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado.

En la gráfica, se muestra que a nivel de entidades federativas los porcentajes más altos de síntomas de depresión los presentan las poblaciones adultas de Guerrero, Tabasco y Durango, mientras los porcentajes más bajos las de Quintana Roo, Sonora y Nuevo León. San Luis Potosí se encuentra en la posición 20 con los síntomas de depresión.

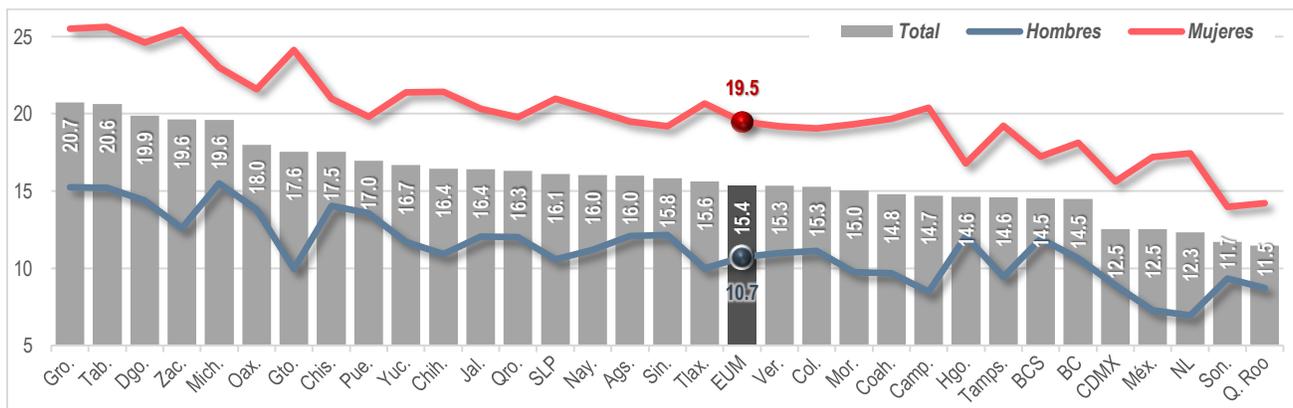


Ilustración 4 Nivel de entidades federativas los porcentajes más altos de síntomas de depresión. Fuente: ENBIARE 2021

Por otra parte, un estudio realizado por miembros de la OMS la evidencia sugiere que la pandemia ha llevado a un aumento mundial de los problemas de salud mental, que incluyen depresión y ansiedad generalizadas (Emociones de malestar).

Los Estados Miembros de la OMS han enfatizado la importancia de fomentar la salud mental servicios y apoyos psicosociales como un componente integral de la cobertura universal de salud y en la preparación, respuesta y recuperación para emergencias de salud pública para continuar trabajando para promover la resiliencia y la recuperación

Table 1. Pooled effect sizes of meta-analyses including a change or comparison with pre-pandemic prevalence

Variables	Population	Studies (n)	Comparisons (n)	Pooled sample size	Pooled effect*	95% CI change
Mental health problems						
Before vs. during pandemic (15)	Mixed	61	165	55 015	0.11	0.04 to 0.17
Before vs. during pandemic (15)	General		75		0.12	0.04 to 0.19
Before vs. March–April 2020 (15)	Mixed		98		0.10	0.03 to 0.19
Before vs. May–July 2020 (15)	Mixed		67		0.07	-0.02 to 0.16
Before vs. during pandemic (15)	Pre-existing physical		14		0.25	0.07 to 0.43
Before vs. during pandemic (15)	Pre-existing mental		25		-0.02	-0.21 to 0.18
Before vs. during pandemic (15)	University students		40		0.13	-0.01 to 0.27
Before vs. during pandemic (15)	Children/adolescents		38		0.11	-0.03 to 0.26
PSHM vs. no PSHM (16)	General (adult)	20		72 004	0.17	0.07 to 0.26
Anxiety						
Before vs. March–April 2020 (15)	Mixed		29		0.14	-0.02 to 0.30
Before vs. May–July 2020 (15)	Mixed		23		0.05	-0.04 to 0.14
PHSM vs. no PSHM (16)	General (adult)	10			0.17	0.07 to 0.27
Before vs. during pandemic (17)	General	23		49 746 (p) 132 145 (c)	0.40	0.15 to 0.65
Before vs. during pandemic (17)	Health care workers	13		5 508 (p) 22 204 (c)	-0.08	-0.66 to 0.49
Before vs. during pandemic (17)	COVID-19 patients	6		1 845 (p) 12 458 (c)	0.31	-0.07 to 0.69
Depression						
Before vs. March–April 2020 (15)	Mixed		32		0.23	0.11 to 0.34
Before vs. May–July 2020 (15)	Mixed		26		0.20	0.10 to 0.30
PHSM vs. no PSHM (16)	General (adult)	9			0.15	0.01 to 0.30
Before vs. during pandemic (17)	General	25		60 213 (p) 183 747 (c)	0.67	0.07 to 1.27
Before vs. during pandemic (17)	Health care workers	14		2 226 (p) 4 605 (c)	-0.16	-0.59 to 0.26
Before vs. during pandemic (17)	COVID-19 patients	7		1 461 (p) 21 934 (c)	0.48	-0.08 to 1.04

* Pooled effect = SMC (15), Hedges' g (16) or SMD (17); (p) = pandemic participant; (c) = control participants. **Bold** represents significant effects. PSHM = Public health and social measure.

Ilustración 5 Tabla de datos recabados por en donde se demuestra un aumento de casos registrados.

Fuente: Sitio divulgación científica WHO, publicado por OMS.

Al ver estas estadísticas observé que incrementó del 0.3 al 0.26% en casos registrados de personas con problemas mentales durante la pandemia en 2020 en países Americanos incluido México, así como un aumento del -0.4 al 0.30% en casos de ansiedad y aumento del 0.11 al 0.34% en depresión en el mismo periodo de estudio 2022.

Confirmando que una de mis intenciones con este informe es generar nuevas experiencias de aprendizaje. A nivel profesional, espero que el impacto social con esta intervención contribuya para que los docentes o cualquier lector del mismo generen conciencia sobre la importancia de tomar responsabilidad de nuestro bienestar. Así mismo deseo abonar al proceso de aprendizaje de la habilidad del bienestar para que los alumnos tengan experiencias escolares valiosas y se sientan cómodos y plenos en cualquier circunstancia que les suceda, ya que al estar en un mundo que cada vez va más a prisa por la globalización los avances tecnológicos y en donde una pandemia o alguna catástrofe puede ocurrir en cualquier momento es preciso formar ciudadanos con herramientas suficientes para manejarse con autonomía, respeto, empatía en cualquier acontecimiento.

2.2 Identificación de enfoques curriculares y su integración en el diseño

En el programa de estudios. Educación Socioemocional Primaria para el estudio, este espacio curricular se organiza en cinco dimensiones: Autoconocimiento, Autorregulación, Autonomía, Empatía y Colaboración.

El currículo ha de apuntar 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: “El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto”. (Tedesco, 2013, p.96)

Debido a la gran extensión de la asignatura se necesitó delimitar el tema a partir de la definición de los objetivos general y específicos. Por lo que a continuación se presentan las 3 dimensiones de la E.S. que fueron elegidas como ejes rectores en el andamiaje y construcción de mis 4 actividades de intervención así como sus respectivas habilidades específicas. Sin antes recordar a usted querido lector que el hilo conductor del presente informe es el del “bienestar” por lo que en las habilidades específicas referentes a nuestro protagonista tendrá el desglose del abordaje curricular en la educación primaria. Enfoque pedagógico.

Los planes y programas proponen la manera correcta de abordar la educación socioemocional. En el caso de la educación socioemocional se advierte que el espacio de intervención no es por ninguna circunstancia un sustituto de un proceso de carácter psicológico o ciencias de la salud, no parte del diagnóstico clínico y tampoco es una herramienta interpretativa o terapéutica. El maestro se mueve en el eje de la pedagogía y desde ese marco de respeto y cautela debe abordar cada dimensión con los alumnos.

Este enfoque sugiere dedicar como mínimo 30 minutos a la semana. El enfoque pedagógico para la Educación Socioemocional es la de impulsar la educación integral de los estudiantes y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos. Así mismo como plantea SEP (2018), tiene el propósito el proveer a los estudiantes y a los docentes de herramientas para trabajar aspectos socioemocionales para favorecer el aprendizaje y la convivencia escolar. Teniendo como objeto de estudio las emociones.

Finalmente, me parece importante resaltar que así como se propone en los 14 principios el modelaje de la educación, Aprendizajes clave también agrega como un enfoque pedagógico sumarse al el abordar las diferentes dimensiones junto con los educandos en la experiencia del reconocimiento de la dignidad del otro como ser humano capaz de transformarse, transformar nuestro entorno para expandir las oportunidades de nuestra vida y los demás. Citando a Vygotsky (1999) “La verdadera dirección del desarrollo del pensamiento no es de lo individual a lo social, sino de lo

social a lo individual”. Por lo que entre más usemos, y recurramos espacios de reflexión será más efectivo el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento.

2.3 Competencias desplegadas en la ejecución del plan de acción

Dentro de la formación docente, las competencias se dividen en dos ramas, genéricas y profesionales, las primeras se refieren a los desempeños comunes, de carácter transversal, que los docentes egresados deben mostrar, por lo tanto se desarrollan con la experiencia personal y la formación de cada uno; las segundas, son de carácter específico, se forman a partir de conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para la profesión docente así como también desarrollar prácticas en contextos reales. (DGESPE, 2012).

Las Competencias que principalmente se desarrollaron durante la práctica mencioné las que a mi parecer son las más relevantes y las que considero contienen el desarrollo profesional y educativo que tuve, 1 genérica y una disciplinar.

“Usa su pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y la toma de decisiones” Con respecto a esta competencia, me parece que es la que engloba el proceso de reflexión que realicé durante este informe con ayuda del ciclo de Smith ya explicado, pero además contempla mi pensamiento crítico. Al estar en un contexto adverso a la distancia, sin experiencias similares a estas, sin duda alguna, el confiar en la criticidad que me brinda el conocimiento que adquirí en tantas jornadas de prácticas previas a mi octavo semestre y las colases, tareas, lecturas que me brindó la Normal me dio la capacidad de poder sobrellevar la situación con éxito.

Acerca de la creatividad me encanta la definición que Albert Einstein dio cuando dijo que “La creatividad es la inteligencia divirtiéndose”; porque efectivamente, en el desarrollo de cada actividad tuve la oportunidad de aprender, reírme, bailar, y sobre todo de disfrutar cada sesión con mis alumnos. La creatividad me permitió hacer de una simple intervención memorias llenas de bienestar.

La competencia profesional: “Diseña planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de la educación básica.” Resume lo que el deber de un docente al salir de su alma mater debe hacer con toda autoridad. No se trató de solamente escribir simples guiones de clases o pasos a seguir en donde explicara el desarrollo de cada sesión. Al hacer mis planeaciones vi reflejado en esos formatos mis 4 años de formación, ya que como lo mencioné en el capítulo anterior, por la virtualidad, las planeaciones dejaron de ser una herramienta sólo para mí. Fungieron como un puente de comunicación, un medio por el que mis alumnos y sus familias interactuaban con la escuela y con sus deberes.

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

Primera acción “ESTOY CRECIENDO” (Diagnóstico)

Para conocer el origen de la problemática identificada, de manera perceptiva se realizó un diagnóstico de conocimientos y una guía de observación.

Como menciona La torre (2005) es preciso hacer un reconocimiento o diagnóstico de la problemática para hacer una descripción y explicación comprensiva actual para recabar evidencias y comparar posteriormente los cambios que surgieron del plan de acción. En esta primera actividad se trabajó con la dimensión del autoconocimiento, con las asignaturas transversales: Ciencias Naturales y Educación socioemocional. El Indicador de logro fue: Valora cómo los vínculos e interacciones basados en la empatía y colaboración promueven al bienestar a corto, mediano y largo plazo. Propósito de la actividad: Obtener información diagnóstica y un primer acercamiento a la habilidad del bienestar a través de la dimensión autoconocimiento.

A manera de introducción mostré una secuencia de fotografías en donde se mostraba cada etapa de mi vida desde recién nacida, pasando por la infancia

temprana, infancia tardía, adolescencia y juventud. (ANEXO I 1) Después pedí que las observaran detenidamente para que pudieran responder las siguientes preguntas detonadoras como: ¿Qué similitudes y diferencias encuentran en cada foto? ¿Creen que las fotografías son iguales? ¿A qué se debe este cambio? Además de las transformaciones y diferencias físicas que ya mencionaron ¿qué otra cosa creen que cambió en mí?; Con las respuestas de los alumnos dirigí la plenaria a que dieran ideas de que cosas necesitaba en cada etapa y que cosas me gustaban dependiendo de la fase en cuestión.

Durante la plenaria rescaté estos comentarios:

A23.- “Ahh pues una diferencia es que cuando era bebé necesitaba comer y lo que le gustaba era estar con su mamá, que la cuidaran y la llevaran a la escuela”

A 14.- “Ahorita que ya está grande pues le gusta maquillarme y necesita dinero por eso tiene que trabajar”

Este último señalamiento me causó mucha gracia y ellos también rieron por el chat.

Con esta participación dimos inicio al desarrollo del tema en donde retomaría este último ejemplo para reafirmar los conceptos proyecté las páginas 31 a la 35 del libro de ciencias naturales en donde abordé el tema de las etapas del desarrollo humano con el enfoque biológico que la asignatura de ciencias naturales planteaba.

Para la transversalidad con la asignatura de E.S. en cada viñeta correspondiente a una fase del desarrollo hacía énfasis en que entre más jóvenes somos nuestra capacidad de identificar nuestras emociones es más pequeño. Y para ejemplificar esta idea mencioné el caso de “Me enoja porque tengo sueño y hambre”

Dando el recorrido por cada periodo expliqué que al ser bebés nuestro único medio para comunicar una necesidad es el llanto y los gritos pues no sabemos hablar, conforme crecemos vamos llorando un poco menos en medida de que podemos comunicar nuestras demandas. Pero que hay un punto en la infancia en el que el

cerebro continúa madurando y después podemos comunicarnos a nosotros mismos nuestras necesidades y con eso poder sentirnos calmos y tranquilos a pesar de tener ganas de dormir o comer. Se esperaba que en la adolescencia, en la juventud esta comunicación mejore y sigamos madurando ese “Autoconocimiento” es decir, les estaba introduciendo el concepto de autoconocimiento a través de este ejemplo. Con el ejemplo expliqué que auto conocerse implica saber decirnos a nosotros mismos cuáles son nuestras necesidades a partir de los gustos o requerimientos que nos parece imperante cubrir.

En esta última fase recordé el ejemplo de las necesidades y gustos con los que inició la sesión y los invité a que en el chat escribieran algún ejemplo de cosas que necesitaban antes y necesitaban en ese momento y otro elemento que les gustaba en su infancia temprana y en la etapa de pre adolescencia. Para concluir cerré la sesión reflexionando acerca de que cada momento que pasa nuestro cuerpo crece. Biológica y también psicológicamente vivimos en constante evolución. Indiqué también que para saber lo que necesitamos y nos gusta es imperante que sepamos quienes somos y nos conozcamos muy bien para tomar decisiones y darnos a nosotros mismos lo que necesitamos. O bien, pedirlo a alguien más en caso de que no podamos hacerlo.

Una anécdota que me parece relevante rescatar fue la del comentario de la Alumna 18 que dijo:

-“Maestra, cuando yo estoy sola en mi casa, siempre me pasa que me pongo a jugar fifa porque me gusta mucho el futbol, y pues a mis papás, más a mi mamá no le gusta que use el play. Entonces si eso es lo que me gusta; ¿significa que mis papás están mal porque no me dejan usar un videojuego?”

Su pregunta llamó la atención de sus compañeros y encendieron el micrófono y de manera hasta apresurada le contestaron

A12-“Ay pues entonces si a mí me gustan las pistolas ¿también debo pedirles que me compren pistolas A18? nuestros papás saben lo que sí es bueno que nos guste y lo que no. ¿Verdad maestra?”

Me sorprendió bastante el giro que dio la conversación y al mismo tiempo estaba intentando procesar las dos participaciones. Abordé la situación reconociendo lo interesante y valioso de ambas intervenciones y primero respondí a mi alumna A18 diciendo:

-“En tu caso A18, es muy importante que tú ya reconoces que lo que más te llama la atención es el fútbol. Te felicito por eso, ¿Desde hace cuánto te gusta el fútbol?”

A18.- “Desde que vivía con mi abuelita a los 4 años maestra, yo jugaba con mi abuelito y mis primos. Era muy divertido estar todos juntos en las tardes después de comer y hacer las tareas”.

-“Oh, ya veo... y ¿eso lo saben tus papás?”

A18.- “Pues no, no he hablado mucho de eso con ellos porque apenas hace poco que le agarré el gusto otra vez”

-“Ok, ya entiendo... pues gracias por compartirlo con nosotros hija.”

-“Recuerden que un “Súper poder de la edad, el poder pensar en nuestros pensamientos, el reflexionar acerca de por qué me gustan o hago cosas. Parte de esa nueva etapa es la de platicar, y comentar nuestros deseos con nuestros padres.”

Continué retomando el comentario faltante diciendo: -“Como lo mencionó A12 La tarea de nuestros papás es la de cuidarnos y darnos lo necesario para ser felices.

¿Ustedes creen que es lo mismo un arma de fuego que el fútbol? ¿Si ustedes fueran papás cuál de las dos opciones les permitirían a sus hijos y cuál no? El fútbol si lo permitirían, ¿verdad?”

-“¿Quién me quiere decir cuál es la diferencia?”

A23.- “¡Yo maestra!”, El arma de fuego es peligrosa, puede hacer daño a alguien y a sí mismo. Además de que solo los malos usan de esas y pues el futbol es un deporte que es famoso y es ejercicio. Te puedes lastimar con algún accidente, pero es algo más chico que la pistola”

Continuó diciendo: A23.- “Es como cuando a alguien que no le gusta que le digan por su segundo nombre siempre se aguanta a escuchar como todos le llaman por el nombre que no le gusta, y entonces ella pide amablemente que le digan de la otra manera porque no le gusta y se arregla fácil el problema.”

Me pareció muy sorprendente su ejemplo y la manera en que conectó la situación del futbol con el tema de la clase que, ya se estaba perdiendo un poco por las intervenciones.

-“¡Exactamente! Y como ven, ustedes a su edad, entrando en la adolescencia ya pueden hacer esas comparaciones y empezar a decidir mejor sobre las cosas que sí son buenas para ustedes, y las que les pueden hacer daño o a los demás. Y también en reconocer lo que les gusta o lo que les disgusta. En esta clase estaremos buscando en nuestro interior, pensando, reflexionando acerca de cuáles son esas cosas que como a A18 les apasionan, les llama la atención o les gusta hacer o quisieran hacer. Pero eso sí, cosas que no sean un riesgo para ustedes o para los demás.”

De evidencia en la asignatura de ciencias naturales les pedí a los alumnos que hicieran una línea del tiempo similar a la vista en clase. En cada etapa debían poner sus principales características con la diferencia de que debían mandarlo junto con un avatar realizado en alguna red social o aplicación y personalizarlo como ellos consideran son físicamente así como una cuartilla escrita a mano sobre un tema que les apasione mucho. (Anexo J)

Según los estadios de Piaget (1982), los educandos se encuentran en la etapa de las operaciones formales, que es la última de las cuatro etapas planteadas por el psicólogo suizo Jean Piaget en su Teoría del Desarrollo Cognitivo, siendo las otras tres

las etapas sensorio motora, la pre operacional y la de las operaciones concretas. El pensamiento operacional formal se manifiesta a partir de los 12 años abarcando hasta la edad adulta, caracterizándose por el hecho de que los niños, ya casi adolescentes, tienen una visión más abstracta y un uso más lógico del pensamiento. Pueden pensar acerca conceptos teóricos. Es durante esta etapa en la que el individuo puede manejar el pensamiento hipotético-deductivo, tan característico del método científico.

Esto podría explicar por qué fue suficiente con sólo un comentario y la explicación que fueran capaces de llevar a cabo la actividad pedida sin haber mencionado algo que fuera peligroso para ellos, así como la interesante conjetura de A 23, que de manera fácil y sencilla explicó una clase llena de conceptos con sólo un ejemplo de una niña y sus dos nombres.

Las reflexiones realizadas me orillaron a cuestionarme acerca de si había elegido adecuadamente el ejemplo para que ellos pudiesen desarrollar la habilidad esperada, acerca de si mi planeación pudiera mejorarse para ser más precisa y darles ejemplos a los alumnos y que lo puedan entender.

Reorientación de la primera acción: Resultado de esta primera sesión fue el darme cuenta que la mayoría de los alumnos fueron capaces de identificar su propio proceso de aprendizaje y de cambio durante sus etapas biológicas pero, en el aspecto socioemocional sus respuestas fueron muy ambiguas y faltantes de profundidad o una reflexión sobre los cambios que han experimentado en este ámbito durante su tiempo de vida.

Segunda acción “Nadie puede leer mi mente”, “Hablando”.

En esta segunda acción se trabajaron las asignaturas transversales de Vida saludable y Educación socioemocional con la habilidad del autoconocimiento y las habilidades específicas de la atención, conciencia de las propias emociones y bienestar. (ANEXO K)

- Propósito sesión 1: Que los alumnos identifiquen sus emociones. Que reflexionen sobre ellas y que tomen decisiones adecuadas en la regulación de las mismas.
- Propósito 2: Que con la reflexión anterior los alumnos sean capaces de tomar responsabilidad de sus emociones comunicando sus necesidades y sentimientos a sus padres.

Inicio sesión 1

Inicié la sesión de vida saludable con la lectura del “caso de Rodrigo” una lectura de mi autoría en donde narraba la historia de un niño llamado Rodrigo que estaba en sexto de primaria con muchas emociones negativas que le hacían sentirse mal. En la lectura se hacía notar el desespero, desagrado y la ansiedad que el niño presentaba. Al final, se cerraba la lectura diciendo que Rodrigo estaba armando un plan. Escaparse de casa, irse con su novia a la calle y nunca más ver a su familia porque él siente odiarlos. Después se hicieron los siguientes cuestionamientos a los alumnos:

¿Qué crees que pasa con Rodrigo? ¿Qué cosas piensas que pueden pasar si Rodrigo lleva a cabo su plan? ¿Te has sentido igual? ¿Qué harías tú si fueras él?

El caso de Rodrigo y el fragmento de la película intensamente fueron una propuesta didáctica para que los alumnos empatizaran y reflexionaran con el actuar desde la inconciencia emocional de estos dos personajes. A través de las preguntas se esperaba que reflexionaran sobre las consecuencias y lo peligroso que puede ser el actuar sin antes pensar en el porqué del malestar socioemocional. Finalmente, que fueran capaces de llegar a la conclusión de que todo tiene solución y es mejor cuando hablamos y expresamos lo que sentimos. En el desarrollo, una vez escuchadas las respuestas de 3 alumnos pasé a la proyección de la escena de la película de Disney “Intensamente” en donde se ve a la protagonista contener sus emociones extremadamente, huyendo de casa, preocupando a sus papás e ignorando su aspecto socioemocional y con ayuda de imágenes ilustrativas del caso de Rodrigo expliqué las tres “P” para comunicar mis emociones.

1. Parar
2. Preguntar-me
3. Pedir

Estos tres pasos propuestos por mí, fueron una mnemotecnica usada como estrategia para enfatizar que la autoconciencia nos puede salvar de tomar malas decisiones que nos pueden poner en riesgo. A nosotros y a nuestros seres cercanos o la gente que nos rodea. Durante la explicación se tocaron los temas de Emociones, comunicación, círculo de confianza, autorregulación, autoconocimiento, responsabilidad, causas y consecuencias. La presentación de las tres “P” y el video fueron para reafirmar sus conclusiones y a partir de sus aportaciones proponer otras alternativas de comunicación.

Para cerrar proyecté el video “aprende a expresar tus emociones” concluyendo con esta información el tema. Dándoles estrategias para compartir asertivamente su sentir. En el video se mostraron estrategias para compartir tus sentimientos y emociones con las personas como: Escribir una carta, hacer una llamada, un dibujo, un diario o acercándote con la persona que más confianza le tienes. En esta última se hacía la recomendación de no hacer contacto visual en caso de que sea mucha la incomodidad en el momento de generar el diálogo con la otra persona. En planearía se procuró reafirmar el mensaje de “Nadie puede leer nuestra mente” a través de preguntas de reflexión.

Es importante señalar que al término de la sesión se llevó a cabo un examen del periodo de prácticas por lo que se les dio la indicación de poner en práctica lo aprendido en clase y usar este evento para que observaran sus emociones antes durante y después del examen. Al término del examen realizaron un dibujo en donde representaran cómo se sintieron con esta actividad conectora pretendí hacer un llamado a la acción a través de la tarea. Éste último se utilizó en el inicio de la siguiente clase como detonador para los intereses cognitivos de la sesión que se describe a continuación.

Inicio sesión 2:

Inicié la sesión pidiendo que durante la sesión fueran respetuosos con los temas que trataríamos en ella, pues hablaríamos de nuestras emociones y es algo muy personal que no se comparte con cualquier persona. También indiqué que íbamos a mostrar nuestros dibujos a la cámara empezando por mí y que si alguno no se sentía con la confianza de hacerlo que no había problema y que participara por medio del chat de la plataforma. En segundo lugar pasé a modelarles la actividad a través de compartirles una imagen en donde yo les expresaba mis emociones de ese momento.

Esta decisión la tomé porque el docente como sujeto de la educación es un actor principal para la sociedad, transmisor de la cultura que le ha antecedido y propiciador del aprendizaje mediante el proceso educativo, el que, a decir de Vygotsky, debe ser "planificado, organizado y anticipado del desarrollo de los sujetos". Vygotsky citado por Martínez (2002). Es decir, se requiere del proceso de formación del docente modelando las experiencias que se espera el alumno pueda desarrollar.

A partir de la imagen les expliqué que a veces me sentía muy triste porque extrañaba a mis compañeros y quería volver a la normalidad. Que también me sentía con miedo del COVID y que mi familia estuviera en riesgo.

Proseguí la sesión pidiendo que mostraran sus dibujos a la cámara y que mientras iba viendo cada representación escribieran en el chat con una palabra el significado de su dibujo. Cabe mencionar que no todos los alumnos hicieron un dibujo, algunos otros que me mostraron una captura de pantalla de la ilustración de algún artista con el que ellos se sintieron identificados que eran muy simbólicas y para mí, muy reveladoras de que estos chicos realmente tenían un gran y profundo malestar y eran conscientes de ellos. (ANEXO K 2)

Algunas de las palabras eran muy obvias como "Feliz" "Nervioso" pero otras participaciones mencionaron conceptos como "Ahogado" "Dolor" y "Vacío"

Los comentarios que realicé al verlos eran

-“Ok, de acuerdo_____ (mencionaba su nombre) Gracias por compartirlo conmigo.”

En los casos que referían alguna emoción de malestar como tristeza, nervioso, miedo, dolor, Vacío” etc. decía: “Ok, de acuerdo_____ (mencionaba su nombre) Gracias por compartirlo conmigo, si quieres hablar de cómo te sientes para que te escuche o te dé algún consejo, te puedes quedar al final de la sesión conmigo y la maestra titular para escucharte”

De las alternativas expuestas en el video retomé una que no tuviera mucha complejidad y fuera atractiva para que participaran todos. Lo interesante del dibujo es que para que puedan abstraer algo tan subjetivo como una sensación o una emoción deben recurrir a construcciones iconográficas que les permitan transmitir en sólo un autorretrato o la representación de eso que les alegraba o les hacía referir malestar.

Desarrollo:

El desarrollo de la sesión comenzó cuando cuestioné a los alumnos sobre la actividad “Investigando sobre mis emociones” Dejada desde el día lunes, consistía en un formato (ANEXO L) con preguntas que invitaban a la reflexión de sus emociones diariamente como: “Hoy me sentí...” “Lo peor del día fue cuando...” “Lo mejor del día fue...”

Para concluir la sesión Participaron los tres voluntarios mostrando su registro de emociones y les expliqué la tarea de ese fin de semana.

Con el registro emocional se esperaba hacer que los alumnos se tomaran un tiempo de cada día para parar, pensar y reflexionar acerca de ellos mismos y el cómo se sentía. Con el objetivo de que durante la clase pudieran ver en retrospectiva su historial dándoles más elementos para reflexionar sobre si su malestar es constante, es solo al hacer ciertas cosas o en determinados momentos y si necesitan ayuda para poder mejorar ese malestar. En caso de que si la requieran que puedan pedir ayuda.

Para este último punto fue que se planteó la última parte de esta sesión en donde se pretendía hacer sensibilizar a los alumnos sobre la importancia de la red de apoyo, que “no pasa nada de malo” si necesitamos expresar una necesidad como atención, un abrazo o un beso de alguien a quien amamos.

Una anécdota que rescato de esta segunda acción fue cuando el alumno 20 socializó sobre su registro emocional y dijo:

A20.- “Yo, el lunes me enojé porque mi mamá me quitó la Tablet. Mi mejor momento del día fue cuando terminé la tarea y me dejaron usar mi “Play”

“Lo peor de mi día el martes fue cuando mi papá me regañó por no tener lista la tarea cuando llegó de trabajar y me castigó el play. “

...”Y lo mejor de mi día fue que jugué con mi perrito”

El alumno 20 siguió compartiendo acerca de sus experiencias día a día hasta que al llegar al viernes –la fecha presente- el alumno frente a cámara tuvo la siguiente reflexión:

A20: -“Jajajajaja maestra, no me había dado cuenta pero creo que todo lo que me enoja y arruina mis días es que mis papás me castiguen mis cosas y no me dejen usar mis cosas”...

Ese momento “Eureka” fue uno de los más bellísimos que viví en mis prácticas pues a través de la verbalización en voz alta de una serie de acontecimientos que parecían “aleatorios” El alumno logró hacer una conexión que le dio sentido a todo lo que pasó recurrentemente en la semana.

En referencia a este bello momento que los humanos podemos tener, se explica gracias al estadio de operaciones concretas en el que transitaron los alumnos. El niño ya no está encadenado a los objetos físicos y reales para poder llegar a conclusiones, sino que ahora puede pensar sobre situaciones hipotéticas, imaginándose todo tipo de escenarios sin necesidad de tener una representación gráfica o palpable de los

mismos. Así el adolescente podrá razonar sobre problemas más complejos. Por lo que fue sencillo para él encontrar el patrón y auto conocerse mejor con este ejercicio.

Reorientación de la segunda acción.

Se les pidió que llevaran a la práctica lo mencionado en las clases y que hablaran con sus papás, tutores o a la persona a quien más confianza le tenían acerca de su dibujo y el cómo están emocionalmente. Sus preocupaciones y miedos y que indicaran si era necesario que los abrazaran o si necesitaban que les dijeran “te amo”. Como evidencia de esta situación se pidió una foto del abrazo si es que deseaban compartirlo

Considero que la actividad fue muy larga para los alumnos pues involucré muchas estrategias y varias actividades en las que pude ser más breve y concretar mejor las ideas. En lugar de ocupar tanto tiempo en la interpretación de dibujos el dedicar más tiempo a una plenaria acerca de sus registros emocionales.

Tercera acción. “MIS EMOCIONES MIS AMIGAS”

Para esta sesión se tuvo en mente el desarrollo de una secuencia didáctica en la que de manera remota los alumnos investigaran y reflexionara acerca de sus emociones y el dominio que tenemos sobre ellas de la función que se tiene de ellas trabajando transversalmente con la asignatura de español, así que se trabajó el proyecto de los carteles con la intención de que los alumnos investigaran e hicieran materiales de divulgación como carteles, videos y trípticos. Así como algunas sesiones donde se trabajó con la asignatura de formación cívica y ética.

Esta tercera acción está conformada por 3 sesiones asíncronas en donde cuestionaba a los alumnos acerca de sus propias emociones. Con tareas en classroom en donde yo sólo subía el material de consulta y el formato a trabajar y ellos devolvían su actividad respondida.

Sesión 1:

La actividad consiste en responder a preguntas de reflexión en un formato que fue subido a classroom (ANEXO M) acerca de sensaciones de malestar subjetivo con preguntas como:

Utiliza caritas para dibujar las 4 emociones básicas y luego recuerda una situación en la que las hayas sentido y escribe que hiciste y como te expresaste.

- La última vez que me enojé...Porque:
- El enojo se me quitó cuando
- Escribe de qué manera puedes mejorar tus reacciones para evitar dañar tu salud y la de las personas que conviven contigo
- Consulta tu libro de FCE y escribe qué es la asertividad

Junto con las preguntas les daba información a través del libro de texto y me apoyé de este recurso gratuito con el que sí contaban para rescatar conceptos valiosos como la resiliencia y asertividad.

Sin embargo, las respuestas de los alumnos fueron relevantes para mí porque a pesar de que yo les dejé el material de consulta, la extensión de sus comentarios y sus respuestas a las preguntas fueron muy cortas y aunque si contenían el concepto no lograba que profundizaran como deseaba. (ANEXO M1)

La segunda sesión fue con la transversalidad con vida saludable. Fue una sesión remota en la que pedí que los alumnos capturaran en un horario sus actividades de los 7 días de la semana y todo el día y ya. Y respondieran un breve cuestionario sobre la función de la amígdala en el cerebro y la fisiología de las emociones. (ANEXO 2)

Las preguntas se respondían de manera literal en el video por lo que fue muy satisfactorio en contraste con la otra tarea que la mayoría cumplió con el deber encomendado. Una reflexión que rescato es que los alumnos sin estar en un contexto de aprendizaje como una sesión virtual en donde un adulto dirige la actividad estarán vulnerable a sus interpretaciones y distracciones que trae consigo el trabajar solo. Y

más si son varias preguntas y o actividades muy largas. El alumno cumple pero baja su calidad y la profundidad de su reflexión por ser varias las tareas que tiene en mente.

Al mismo tiempo, esta actividad me demostró que los alumnos no tienen mucha práctica en hacer un ejercicio de análisis e interpretación de la lectura pues complementaron mejor sus respuestas al tratarse de un video que con el libro de texto. La última sesión sí fue en clase de zoom y en esta oportunidad de vernos retomé sus dos tareas anteriores a través de una presentación.

En el inicio de la sesión preparé la clase preguntando acerca de las tareas ya mencionadas. Brevemente hice una recapitulación de ellas y enfatice las conclusiones y aprendizajes que debíamos obtener de ellas. No sin antes pedir que tuvieran cerca de ellos el horario que me mandaron de sus actividades.

Durante el cuerpo de la clase, y apoyada de mi presentación hablé acerca de los hábitos y de cómo esto se relaciona directamente con la sensación de bienestar. Es decir, que las cosas que hacemos nos hacen sentir bien o mal por lo contrario a lo que normalmente creemos. Y el ciclo de la formación de un hábito. Éste consiste en la consolidación de una actividad que nos da placer con el mínimo esfuerzo repetido por muchos días en el mismo tiempo y momento. (En esta parte les pedí a los dicentes que copiaran el ciclo que se proyectó en la sesión pero cambiando el ejemplo por el caso de ellos)

El punto clave de reflexión de esta clase fue cuando aprendimos acerca de “¿cómo se forma un hábito?” (ANEXO M3) En esta sección me apoyé en la información que observé en la mayoría de los alumnos y rescaté las siguientes observaciones que al igual que con ellos comparto en este informe:

- Los alumnos no hacen actividad física en un horario y día especial ni aleatoriamente
- La mayoría consume más de 10 horas de televisión o redes sociales por semana.

- Solo 6 de los 28 alumnos participantes en la actividad apoyan regularmente en casa a su familia.
- Más de la mitad incluye ver las noticias como un hábito recurrente en su casa
- La mayoría tiene mascota.
- Las tareas las hacen en horarios nocturnos o por las madrugadas.

Al terminar de darles la lista que les acabo de mencionar les hice la pregunta: En contraste con la información que ya conocen de cómo funciona el cerebro y de por qué es importante un hábito para las emociones... ¿Qué consecuencias creen que obtendremos si seguimos con estos hábitos? A continuación expongo una transcripción de la plenaria que se realizó a partir de esta pregunta detonadora:

A1: -Pues que nos vamos a poner gordos porque no hacemos ejercicio.

A7: -Y también que pues estamos mucho en el teléfono eso no nos hace bien porque estamos haciéndonos sedentarios.

A20: -Si, pero maestra, el video que nos mandó de tarea la otra vez decía que el cerebro come como “energía” o como “hormonas” y que eso lo pone feliz, y si no tiene eso se pone triste.

Mientras A 20 terminaba su intervención A18 interrumpe su idea y completa diciendo con mucha energía: -Ahh sii! ¡La dopamina!

A lo que yo respondí A 20: -¿Te refieres a los neurotransmisores?

A20: -Ándele eso maestra los neurotransmisores.

A15: -Maestra también creo que si siempre vemos cosas que nos preocupen nos vamos a sentir más preocupados de lo que es normal. Siento que es como cuando veo una película de terror y después me da miedo todo, si vemos mucho las noticias y pues en las noticias dan puras noticias malas de robos, de más muertos por el Covid pues eso nos va a tener más preocupados.

¿Entonces crees que es mejor no ver noticias A 15?-Pregunté.

A15: -No, más bien no ver muchas noticias. Verlas un poco menos.

Muy bien chicos, y ¿qué opinan de que bien poquitos de ustedes no ayudan en casa?

A11: -Pues que está mal. Porque ahorita que vimos lo de los hábitos, usted dijo que al cerebro le gusta repetir las cosas que le genera felicidad y pues que a veces el jugar video juegos o estar viendo películas si lo hace ponerse feliz pero pues se acaba rápido esa sensación y por eso no podemos parar de ver videos de tiktok o las partidas de fire. (Refiriéndose a un videojuego)

Entonces pues nunca vamos a hacer algo provechoso, es como un círculo que no se acaba.

Y pues si nuestros papás nos ponen a limpiar pues no nos gusta porque eso no nos da felicidad.

La participación de A11 me dejó pensando unos segundos, pues en su explicación mencionó exactamente el punto por el que dirigí la sesión al cierre de la misma. Para culminar con el momento de plenaria retomé el ejemplo de a 20 y con base en lo mencionado por Rafael Bisquerra y los teóricos mencionados en el marco teórico de este documento culminé la plenaria exponiendo la figura de la arquitectura del bienestar mostrado en el apartado en el que explico qué es este concepto.

Con ayuda de la narración les expliqué que nosotros tenemos el control de nuestro bienestar subjetivo. Que es nuestra responsabilidad cuidar lo que vemos, escuchamos y hacemos y hasta con quien nos justamos con tal de velar por nuestro bien, terminé la actividad dándoles 2 tareas y modelando con ejemplos míos un par de estrategias con las que empezarán a trabajar. “Su tablero de metas” y su “horario ideal”

Ambas estrategias trabajan partiendo de la habilidad del autoconocimiento pues el tener atención y conciencia de sus propias metas y sueños harían su propio plan de acción para lograr cada una de ellas. De igual manera los alumnos están trabajando

desde su habilidad de autonomía, pues están tomando decisiones informadas e intencionadas con respecto a los hábitos que no les agrada, no les funciona o no les conviene según sus metas.

El caso que más me conmovió fue el de mi alumna que quería ser futbolista, como lo mencione antes en su participación en la acción 1. Ella identificó que sus hábitos estaban siendo sedentarios y que si quería llegar a ser jugadora profesional debía practicar diariamente. Por lo que en su diagrama de hábitos negativos realizado durante la sesión decidió sustituir el hábito de ver la tele con unas frituras después de terminar su tarea que le daba placer por salir a su patio a jugar con su balón.

Reflexionando esta rica experiencia no puedo pensar en nadie más que Vygotsky con su propuesta en su teoría sociocultural de la Zona del Desarrollo Próximo. Ya que como se observó en la interacción de clase. Los estudiantes, a través de sus comentarios, sus intervenciones llegan a sus propias conclusiones. Mi papel como docente únicamente consistió en guiar, a través de la selección apropiada de materiales audiovisuales, intervenciones con preguntas detonadoras o algún comentario. Es decir, están transitando y apoyándose entre ellos con sus propias interpretaciones y sus conocimientos para que el grupo entienda un concepto nuevo.

Como maestra considero que los mejores ejemplos que se dieron en las clases fueron los que ellos mismos dieron. El alumno como el centro del aprendizaje es el que nos da la pauta y las mejores herramientas para acompañarlos en su aprendizaje Reorientación de la cuarta acción.

Para la siguiente acción debo tomar en consideración tomar un tiempo previo a la sesión remota en Classroom en donde especifique detalladamente la tarea y el tipo de respuestas que espero de ellos para que pueda tener mejores resultados, no solo darles la tarea por escrito en plataforma si no, explicarles con antelación la actividad. También el considerar que mis alumnos necesitan un glosario que puedan recordar con las palabras y conceptos nuevos que hemos visto en clase, pues no todos recordaban términos psicológicos.

Cuarta acción

“MI LISTA DE ENOJOS Y SOLUCIONES. MI ANTES Y MI DESPUÉS”

Para esta sesión remota (ANEXO N), la actividad que se dejó fue la de un listado en donde los alumnos reflexionaran acerca de sus diferentes motivos que causan su malestar demostrado en enojo y que para cada uno de esos motivos pusieran una alternativa para abordar su malestar, así como una pequeña reflexión de su antes y después en donde anotaran su evolución en la autorregulación de sus emociones y su plan para mantenerse en bienestar a lo largo del ciclo escolar.

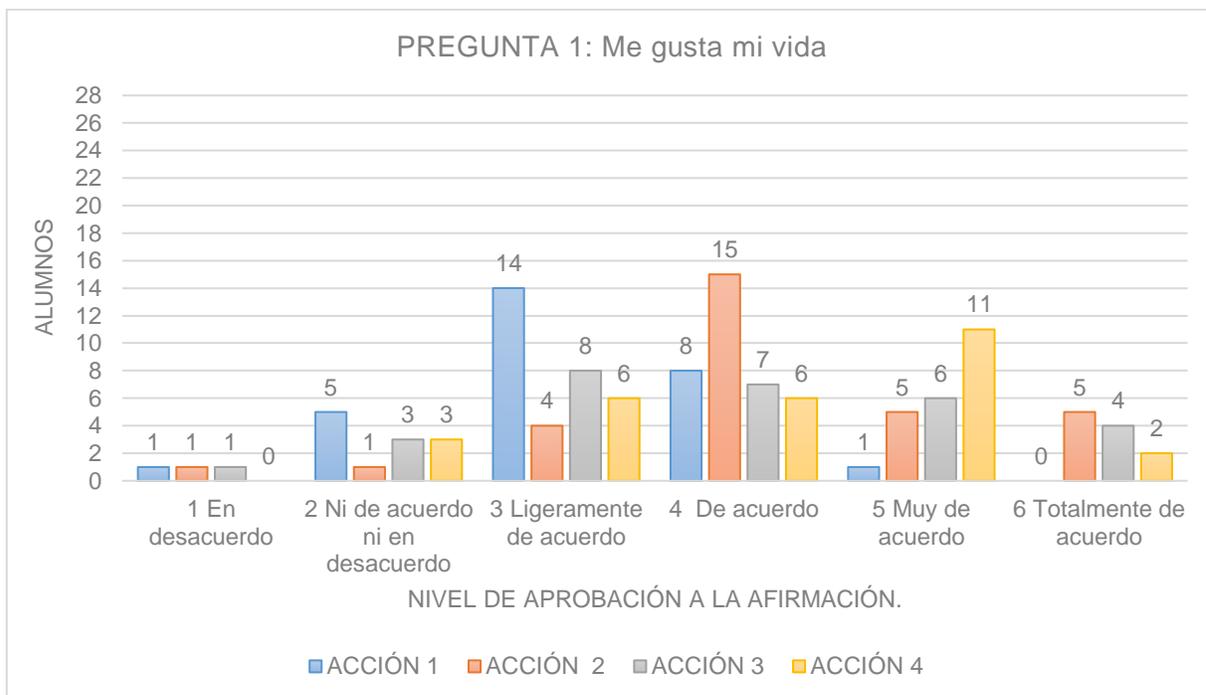
A diferencia de la actividad anterior en esta nueva actividad los alumnos si mandaron sus evidencias e hicieron su trabajo como se les pidió. Dentro de lo que puedo rescatar es que los alumnos en su mayoría reconocen sus múltiples causas por las que se pueden sentir irritados y toman acciones pertinentes adecuadas a las clases que y a las habilidades que estuvimos estudiando durante el ciclo escolar ya que mencionan estrategias como la respiración el salir a caminar, hacer su hobbies favorito o usar el diálogo para demostrar su inconformidad de manera respetuosa.

En cuanto a su antes y su después como se puede notar en los anexos de este documento (ANEXO N2) Los alumnos están de acuerdo con que su cambio es notorio y reconocen bienestar en sus relaciones con otras personas como lo es su familia.

La observación más importante es que a través de las actividades permanentes seguimos trabajando y fortaleciendo con ideas y estrategias la manera en la que podían “hackear” a su cerebro y esta última acción solo recoge con más detalle los resultados que desde su perspectiva se pudieron lograr.

Para cerrar con el plan de acción fue necesario medir nuevamente el nivel de bienestar subjetivo que mis alumnos tenían a comparación con la escala del bienestar subjetivo de 20 reactivos realizada en la primera acción.

A continuación muestro los resultados:



Esta nueva aplicación mostró un incremento en la cantidad de alumnos que estaban en un nivel 2 de 6 de satisfacción con su vida a tener la mayoría en una escala de 5 de 6.

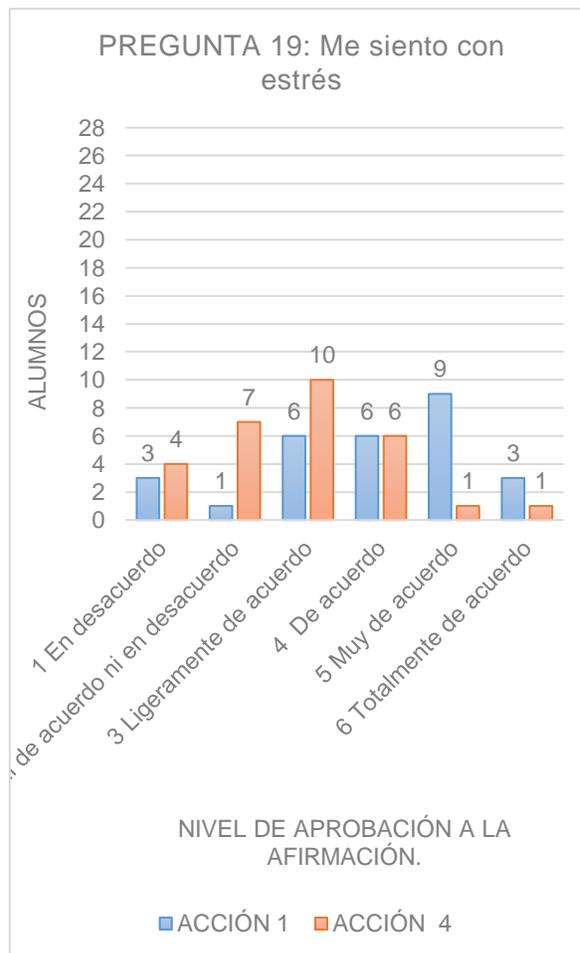
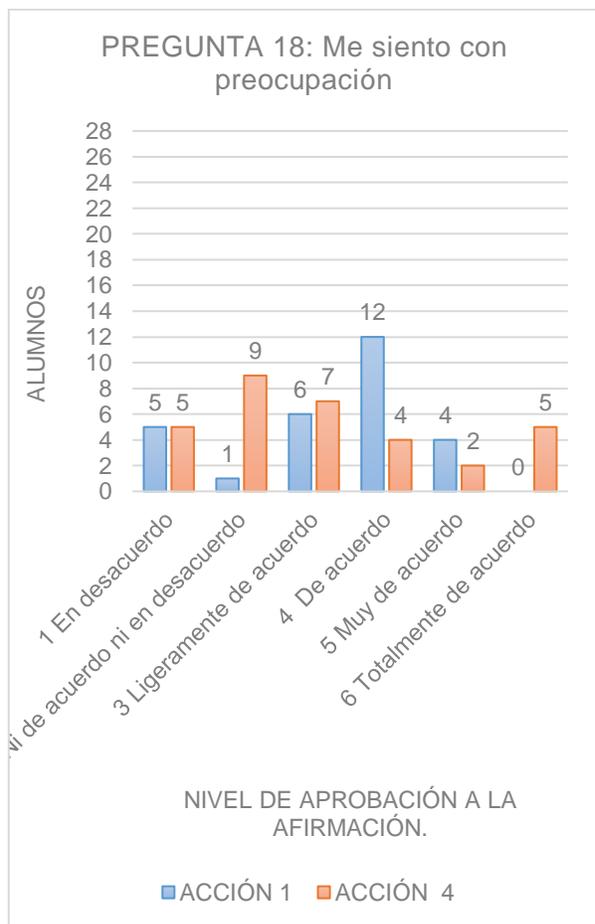
En la primera acción La concentración de alumnos se mantenía en el nivel 3 de 6 fue del 50% de los estudiantes estando por debajo del 50% de satisfacción con su vida. Esta nueva aplicación mostró un incremento en la cantidad de alumnos que estaban en un nivel 2 de 6 de satisfacción con su vida a tener el 53% del grupo en una escala de 5 de 6.

Me sorprendió que la sensación de bienestar de los alumnos aumentó mucho más después de la acción dos, en la que el trabajo que se pidió fue el de dialogar con sus papás y expresar sus emociones y sus necesidades afecticas o de otro tipo. Es interesante que a pesar de que estábamos en casa y que teníamos que permanecer juntos las interacciones no es un ejercicio fortuito deben ser planeadas y con la intención de conectar. Sin duda la familia, la comunicación y la empatía son uno de los factores más detonantes para sentirnos con bienestar de nuestra vida.

Con respecto a los niveles de malestar en la investigación sobre la sensación de preocupación y de estrés estos fueron los resultados:

De ambas gráficas rescato que hubo un promedio del 17% de los alumnos que no sintió una mejoría después de las actividades del plan de acción. Pues siguieron permaneciendo en la mitad de acuerdo con este malestar, pero se puede percibir una transición pasando de ser el 42% que decía estar de acuerdo a sólo el 14% en su percepción de la preocupación y en el estrés se mantuvo en algunos reactivos igual, sin embargo se registró una disminución del 32% de los alumnos que decían estar muy de acuerdo con estar estresados a únicamente el 7.14%.

En este reactivo en particular considero que tuvo que ver que al ser alumnos de 6° grado estaban por presentar exámenes y pruebas para estar a su educación secundaria por las fechas en las que se aplicó esta encuesta



III CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proceso y elaboración de este documento fue una experiencia retadora y enriquecedora, la elección de un informe de prácticas como modalidad de titulación me ha permitido observar, analizar, evaluar y transformar mi práctica docente un aspecto fundamental para mejora de mi formación, así como para la educación en general. La oportunidad de reflexionar acerca de mí actuar docente dentro de la práctica me permitió encontrar áreas de oportunidad que puedo trabajar, así como fortalezas que no había notado en mí.

Con esta experiencia me enfrenté a una situación nunca antes vista, con mis herramientas y en las circunstancias emocionales que me encontraba. El hacerle frente a pesar de la incertidumbre y las circunstancias reafirmó mi amor y pasión por esta carrera; además de que como ninguna otra generación tuve la oportunidad de escuchar lo importante y necesarios que somos en cualquier sociedad.

El objetivo de este documento fue el de Fortalecer la educación socioemocional mediante la habilidad del bienestar ante el confinamiento del Covid_19 en mi grupo de prácticas. Por lo que primero, tuve que identificar el nivel de bienestar en el que se encontraba el grupo, por lo que la escala del bienestar subjetivo aplicado fue un gran acierto, principalmente porque al ya tener integrados los indicadores y la facilidad de aplicación que da el que tenga una versión corta que usé para medir esta misma habilidad entre cada acción.

Al hablar de la educación socioemocional en algunas ocasiones se confunde con psicoterapia, ya que de alguna manera se conectan las habilidades que se ejercitan en estas sesiones con las tareas o actividades que un psicólogo ejerce en su consultorio. Este informe me permitió entender que como docentes tenemos un rol muy específico pues somos un medio por el que el alumno transita a un conocimiento propio, uno que sólo él puede entender y apreciar.

Por lo que el encontrar el instrumento diseñado por Calleja y Mason Calleja y Mason (2020) para medir el bienestar subjetivo experiencial reafirma que la interdisciplinariedad será siempre una manera más eficiente de abordar cualquier investigación. A propósito de la transversalidad, al realizar este documento puedo asegurar que la manera de abordar los contenidos es más rica, y beneficiosa si se aborda desde la transversalidad. El aprendizaje al ser situado, centrado en el alumno y con una visión real del mundo el modelo que los niños necesitan hoy en día.

Toda la investigación que realicé para fundamentar este trabajo me brindó conocimientos que como les decía a mis alumnos, “me hubiese gustado conocer antes” pues, la valiosa herramienta del conocer cómo funciona, entender lo que puede haber detrás de una sensación de plenitud o de vacío empodera a cualquiera pues nos da la oportunidad de tomar responsabilidad sobre nuestra vida y no dejarlo a eventos, personas o situaciones que nos rodean.

Me interesa seguir investigando esta propuesta de intervención, ya que como las disciplinas se apoyan y necesitan unas a las otras en los campos del conocimiento, el andamiaje de aprendizajes de los alumnos se diversifica y les permite conectar, relacionar, inferir y por lo tanto aprender para la vida. Así como aprovechar los espacios de plática y de plenaria haciendo lo necesario porque nuestros alumnos se sientan escuchados. Sus aportaciones son necesarias e invaluable para poder profundizar en las reflexiones y el aprendizaje.

Durante el proceso uno de los principales retos fue el de tratar con elementos cuantitativos y más aún, el evaluar estos datos a través de una pantalla y medios digitales falibles, con evidencias que pueden o no estar respondidas por los dicentes en medio de una crisis que descontrola convirtiendo en un verdadero reto el evaluar. Estas áreas de oportunidad sacaron a relucir mis competencias profesionales y disciplinares al diseñar para cada situación una estrategia que a pesar de lo que fuera hiciera funcionar las cosas. El tener en todo momento una visión crítica y tomar decisiones basadas en teóricos son evidencia de ello.

Sobre la metodología, el ciclo reflexivo de Smyth fue de mucha ayuda durante este proceso, ya que con cada fase pude filtrar dudas, inquietudes y perfilar las nuevas ideas fruto de las primeras fases a una nueva intervención, más precisa que la anterior.

Después de haber desarrollado el plan de acción y al reflexionar los resultados puedo decir que se logró el objetivo, pues los resultados muestran haber fortalecido esta habilidad en ellos. Sobre el bienestar me llama mucho la atención que se haya visto tan afectado para bien después de trabajar el aspecto de la comunicación de emociones y de la expresión de necesidades afectivas a los padres de familia, me hace reflexionar acerca de lo lejanos que somos entre familia con los niños de nuestros hogares, como adultos, en un ambiente lleno de responsabilidades y desafíos a nuestro nivel, tendemos a creer que ellos no tienen sus propias luchas, deseos y necesidades de amor, atención y una buena charla acerca de su bienestar.

Nuestra sociedad enfrenta cada vez más situaciones de violencia, de injusticias por no tener la información que les ayude a manejar de manera óptima sus emociones sus frustraciones, estrés y cualquier emoción de malestar. Es por derecho información y herramientas que deben estar al alcance de cualquier individuo en desarrollo.

Es un honor ser maestra, y poder trabajar durante mis años de vida con esta parte tan vulnerable de la población. Desde mi trinchera y con la información como herramienta poder contribuir a la sensibilización y tratamiento de esta área necesaria y muy importante para el funcionamiento y nuestra vida en sociedad. Me apasiona la idea de que podemos contribuir a que en unos años la sociedad mexicana sea conformada por individuos que son felices porque tomaron responsabilidad de vivir así.

De manera general cierro este informe agradeciendo a la pandemia, pues fue un momento de oportunidad invaluable para poner en práctica y ejercitar las emociones y para tomar acciones en pro de nuestro bienestar y hacernos reflexionar sobre lo importante que es esa asignatura a la que sólo se le dan 30 minutos de las 25 horas que pasan en la escuela. La educación básica brinda una gran oportunidad para mejorar aspectos sociales a través de la adaptación al currículo de la asignatura de

socioemocional. Ya está en el currículo. Está en nuestras prácticas, en nuestro poder llevarlo a la realidad.

Aunque para que esto suceda, considero que deberíamos tener una mayor preparación por parte de las instituciones para poder estar prepararnos emocionalmente y poder predicar con el ejemplo.

Cierro con la frase del maestro y escritor José María Toro:

“De qué sirve que un niño sepa colocar Neptuno en el universo si no sabe dónde colocar su tristeza o su rabia”.

REFERENCIAS

- Alcántara Trapero, M. D. (2009). Importancia de las TIC para la educación. Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas, 15. <https://bit.ly/3wwKmzO>
- Álvarez de Zayas, Carlos (1995): La Escuela en la Vida. Editorial Pueblo y Educación. La Habana
- Álvarez de Zayas, RM. Hacia un currículo integral y contextualizado. Ciudad de La Habana: Editorial Academia; 1997.
- American Psychological Association. (2009). Publication manual of the American Psychological Association. (6th ed.) Washington, DC: American Psychological Association.
- Artículo 3, párrafo 1º de la constitución Mexicana de los estados unidos mexicanos. Recuperado el 3 de Febrero de 2017 de <http://www.filosofia.org/mfa/fae990a.htm>.
- Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado (2019). “Disposiciones Administrativas para la organización y desarrollo del Proceso de Titulación”. México: BECENE.
- Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.
- Cabanach, R. (1998). Educación emocional. Barcelona: Paidós.
- Calleja, Nazira, Mason, Tere A., & Pérez, Olimpia Gómez. (2022). Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem. Acta Colombiana de Psicología, 25(1), 203-217. Epub March 21, 2022. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.13>
- Campos, A., & Ameijide, L. (2014). Mnemotecnia de la palabra clave con dibujos y juicios metamnemónicos de personas mayores. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 5(1),23-38.[fecha de Consulta 9 de Noviembre de 2022]. ISSN: 2171-2069. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245129173002>

- Casanova, M. (1998). *La evaluación educativa. Escuela básica*. España: SEP – Cooperación Española.
- Competencias de perfil de egreso profesionales y disciplinares plan 2012 SEP DGESPE Disponible en: https://www.dgesum.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepri/plan_de_estudios/perfil_egreso
- Constitución política de los estados unidos mexicanos., recuperado el (5 de febrero de 2019) de <http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/9/4htm?5=>
- Danilov NA., Skatkin MN. *Didáctica de la escuela media*. La Habana: Editorial de Libros para la Educación; 1980.
- Denzin, N. & Lincoln, Y. (1994). *Handbook of qualitative research*. London: Sage.
- Díaz Llanes, Guillermo. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. Recuperado en 03 de Octubre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es.
- Díaz, F. (1998). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo: una interpretación constructivista*. México: Mc-Graw-Hill.
- Díaz-Barriga, F. y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. México: McGraw-Hill.
- DOF Acuerdo numero 592 por el que se establece la articulación de la educación básica. Recuperado el 12 de Febrero de 2021 de <http://basica.sep.gob.mx/ACUERDO%20592web.pdf>
- Domingo, J. y Fernández, M. (1999). *Técnicas para el desarrollo personal y formación del profesorado*. España: Universidad de Deusto.
- Escudero, J. (1997). *La formación y el aprendizaje profesional mediante la revisión de la práctica*. Barcelona: ICE- Horsori.
- Fierro, C., Fortoul, B & Rosas, L (1999). *Transformando la Práctica Docente. Una Propuesta Basada en la Investigación Acción*. México: Paidós. Capítulos 1 y 2.

- Friedlander, P. (1998). Educación social. Barcelona: Paidós.
- García Ferrando M. La encuesta. En: García M, Ibáñez J, Alvira F. El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de Investigación. Madrid: Alianza Universidad Textos, 1993; p. 141-70.
- Gómez, J., Buendía, L., & Franco, A. (2002). Metodología de la investigación educativa. México: McGraw Hill.
- González Rey, F. (2003). Estrategias de enseñanza aprendizaje. Barcelona: Graó.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P., 2000.
- Hernández, R. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill
- Maslow, A. (1991). El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser (9.ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Ministerio de sanidad “¿Cuáles son las emociones de malestar?” Recuperado de sitio web. Consultado el 19 Enero 2020 de: <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/tipos/emocionesNegativas/home.htm#:~:text=Las%20emociones%20negativas%20son%20aquellas,la%20tristeza%20o%20la%20ansiedad>.
- OMS- sitio web mundial, CENTRO DE PRENSA. “Suicidio” publicado el 17 de junio de 2021, Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Pedagógicas, R. T. (2013). Bisquerra, R. (2013). Cuestiones sobre bienestar. Tendencias Pedagógicas, 22.
- PIAGET, J. (1974). SEIS ESTUDIOS DE PSICOLOGIA (5a. ed.). BARCELONA: BARRAL. Citación estilo Chicago. PIAGET, JEAN.
- Plan de acción sobre salud mental 2013-2020 publicado el 6 de enero de 2013, Publicación Mental Health and Substance Use OMS Consultado el 04 Octubre 2022 en: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/455007/retrieve>
- Programas de estudio 2011. Guía para el maestro Recuperado de (n.d) http://basica.sep.gob.mx/dgdc/sitio/pdf/inicio/matlinea/2011/quinto_grado.pdf

Secretaría de Educación Pública (2011) “Plan de estudios 2011. Educación básica”. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2017) “Plan de estudios 2017. Educación básica”. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2014). *Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación*. México: SEP.

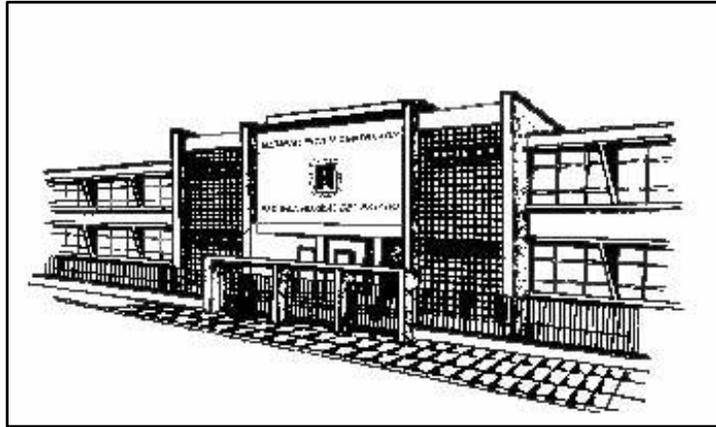
Sixto Fuentes, Sahely, & Márquez Marrero, Lázaro. (2017). Tendencias teóricas en la conceptualización de las habilidades: Aplicación en la didáctica de la Oftalmología. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 21(3), 138-147. Recuperado en 11 de noviembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942017000300020&lng=es&tlng=es.

Tamayo, T. M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.

TORO, J. M^a, Educar con “Co-razón”, (2^a edic.), Desclée, Bilbao, 2005.

UNESCO. (2012). Informe mundial de la educación 2012. Disponible en: <http://unesdoc.unesco.org/images/0021/002196/219654s.pdf>

Vygotsky, I. S. (1999). *Pensamiento y lenguaje: teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas* (1a. Ed., 1a. Reimp.). Buenos aires: fausto.



ANEXOS

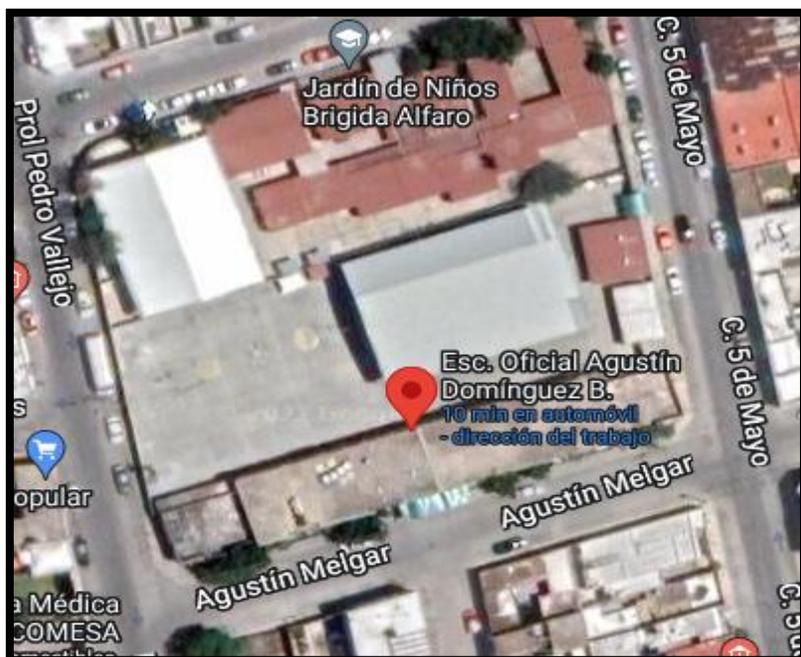
ANEXOS

Anexo A 1



Fachada de la escuela primaria "Agustín Domínguez B."

Fuente: Google Maps



Toma aérea ubicación de la escuela.

Fuente: Google maps.

Anexo B 1

Encuesta padres de familia sobre su nivel de bienestar



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B."
CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05
CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300
DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA
PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 7 AL 18 DE DICIEMBRE
CONTINGENCIA COVID-19 2020



Encuesta sobre las emociones a los Padres de familia 6º "B"

1. ¿Qué emociones ha sentido con esta pandemia?
2. ¿Qué emociones predominan en sus hijos al estar aprendiendo en casa?
3. ¿Ha habido enfermos por COVID en casa?
4. ¿Cómo se sienten sus hijos respecto al trabajo escolar?
5. ¿Cómo se sienten como papas al tener que trabajar los contenidos escolares en casa?
6. ¿Cuál es el principal reto como familia al que se han enfrentado al acompañar a sus hijos en las tareas escolares?
7. ¿Ha habido algún deceso en la familia?
8. ¿Cómo se sienten sus hijos al saber que un familiar muere?
9. ¿De que manera uno como maestro (a) puede apoyar a sus hijos en alguna situación emocional (tristeza, enojo, frustración, depresión etc) ?
10. ¿De que manera ha tenido comunicación y/o ha trabajado con su maestra? Aquí puede marcar varias opciones

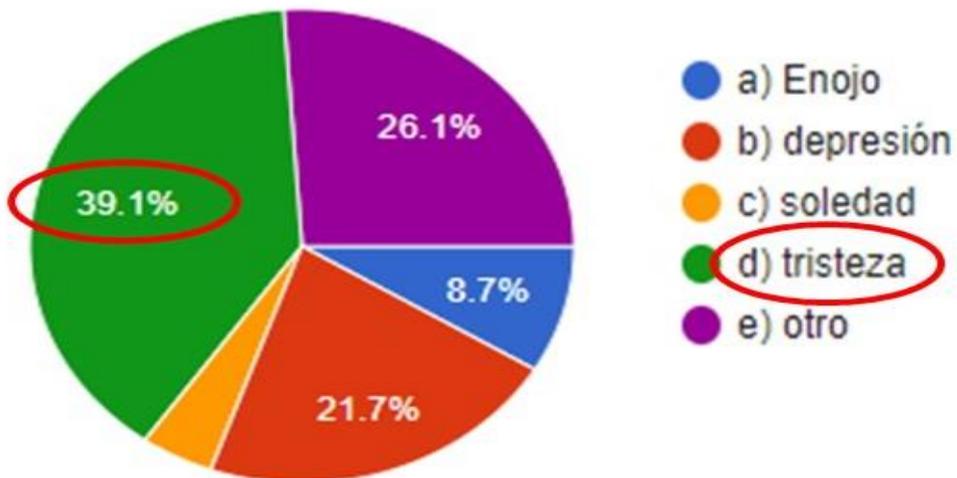
Anexo B 2

Resultados encuestas padres de familia

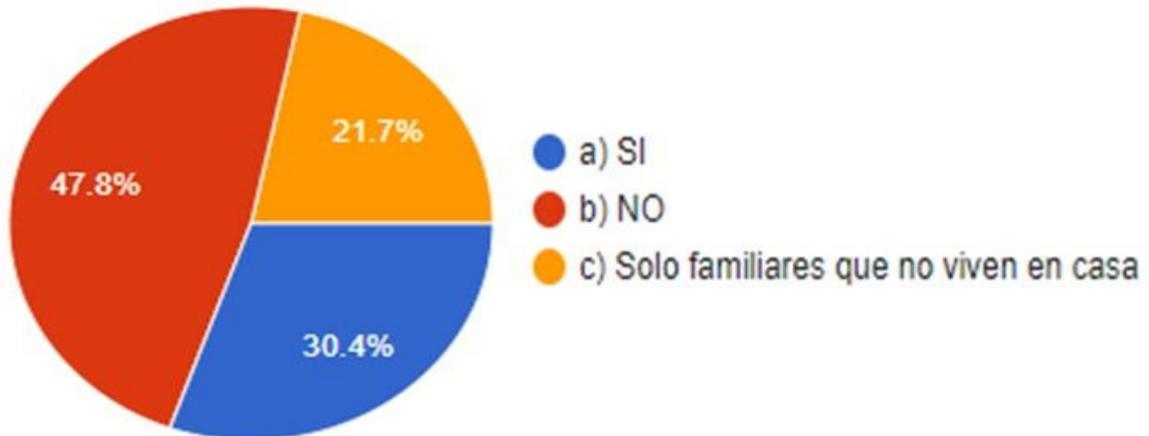
Encuesta sobre las emociones a los Padres de familia 6° "B"



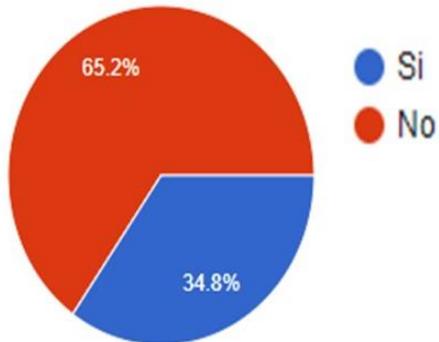
1. ¿ Qué emociones ha sentido con esta pandemia?



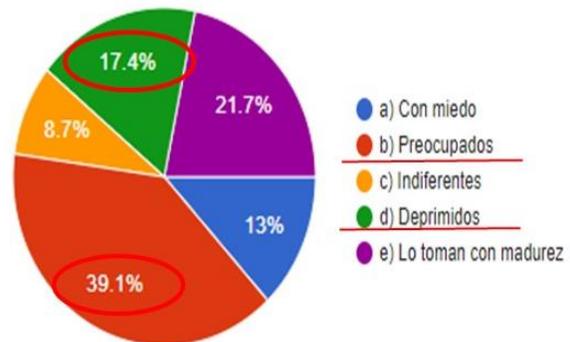
3. ¿Ha habido enfermos por COVID en casa?



7. ¿ Ha habido algún deceso en la familia?



8. ¿Cómo se sienten sus hijos al saber que un familiar muere?



2. ¿Qué emociones predominan en sus hijos al estar aprendiendo en casa?



4. ¿Cómo se sienten sus hijos respecto al trabajo escolar?



5. ¿Cómo se sienten como papas al tener que trabajar los contenidos escolares en casa?

- Pues a veces un poco estresada
- Bien ya que recibimos mucho apoyo de la maestra y nos facilita mas las actividades y aprendizajes
- A veces frustración x que veo que mi hija se estresa en ocasiones..
- A veces es agotador en mi caso por mi trabajo , el tiempo es poco pero si lo vemos por otro lado están en casa, comodamente haciendo tareas y tomando clase , aveces es difícil para el por que hay temas que no entiende bien, y me siento impotente de no poder estar con el al pendiente de sus clases .
- Aveces un poco estresada y con la inquietud de que terminen de ver todo el aprendizaje esperado
- Un poco complicado
- Desesperados
- Se nos hace complicado

6. ¿Cuál es el principal reto como familia al que se han enfrentado al acompañar a sus hijos en las tareas escolares?

La paciencia

Que los contenidos ya son diferentes

Pues ninguno porque yo siempre e estado al pendiente y ayudando a mi hija en sus tareas

Hay cosas que no entendemos o hemos olvidado y hay que buscar información o incluso a alguien más que nos explique..

El tiempo , y animarlo para q le heche ganas y tome sus clases

El tener que ir a trabajar y regresar corriendo a checar si necesita de algún material y que no termine a tiempo sus trabajos

Un poco difícil

Paciencia

9. ¿ De que manera uno como maestro (a) puede apoyar a sus hijos en alguna situación emocional(tristeza, enojo, frustración, depresión etc) ?

Apoyo moral y platicar con ellos

Apoyándolos en clases y explicando lo más claro posible. Pará así evitar que se sienta más frustrado

Con su apoyo

Dialogando

Platicando

Hablando con ellos

En el caso de mi hija hablando con ella

Pues animando a nuestros hijos a seguir adelante y luchando por sus objetivos.

Hablando con ellos

Anexo B 3

Encuesta alumnos sobre su nivel de bienestar



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B."
CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05
CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300
DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA
PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 7 AL 18 DE DICIEMBRE
CONTINGENCIA COVID-19 2020



Salud emocional en las clases a distancia Alumnos 6° "B"

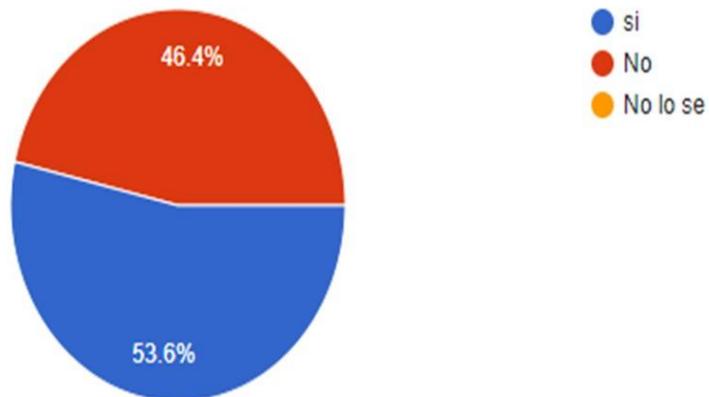
1. ¿ Alguien de tu familia (mamá, papá, hermano (a), tíos o abuelos) se han enfermado por COVID?
2. ¿Cómo te has sentido en esta pandemia que estamos viviendo?
3. ¿Qué emoción describe mejor lo que sientes con la forma de dar clases de tu maestra (o) a distancia?
4. ¿Qué piensas respecto a lo que has aprendido durante estos meses de educación a distancia?
5. ¿Qué tanto has aprendido del inicio del ciclo escolar a la fecha?
6. ¿Qué tan interesantes o aburridas te han parecido las clases a distancia?
7. ¿ Quién te apoya a realizar las actividades de las clases a distancia?
8. ¿Cómo te sientes cuando realizas las actividades que se te encargan?
9. ¿Quieres regresar a la escuela y tomar tus clases de manera presencial?

Anexo B 4

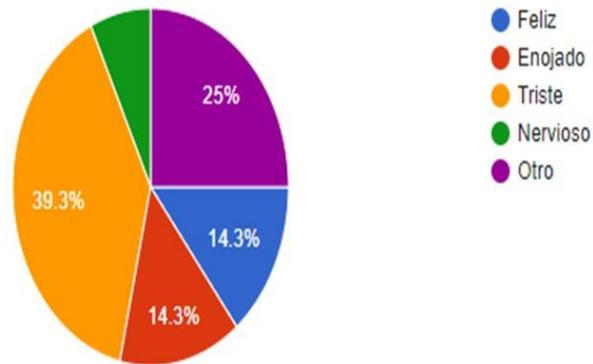
Resultados de la encuesta diagnóstica a los alumnos sobre su nivel de bienestar



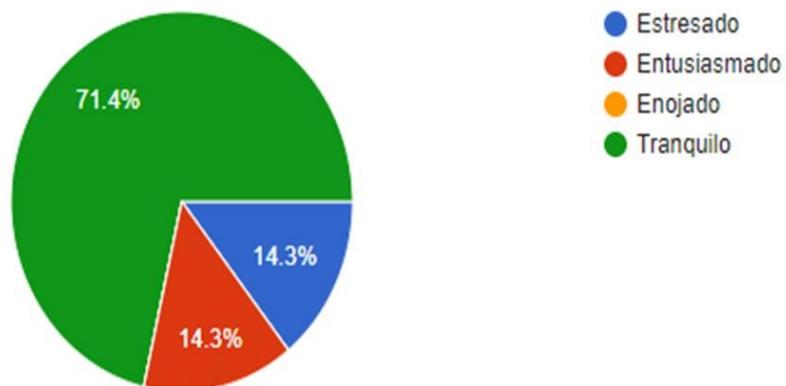
1. ¿ Alguien de tu familia (mamá, papá, hermano (a), tíos o abuelos) se han enfermado por COVID?



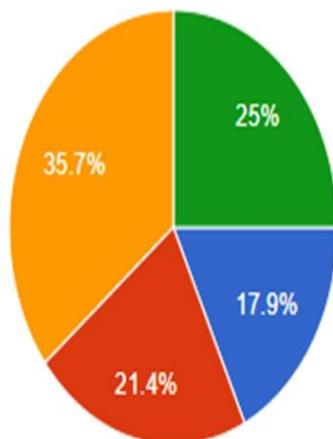
1. ¿Cómo te has sentido en esta pandemia que estamos viviendo?



3. ¿Qué emoción describe mejor lo que sientes con la forma de dar clases de tu maestra (o) a distancia?

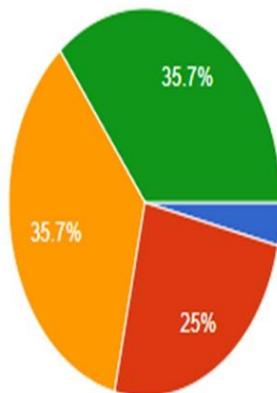


4. ¿Qué piensas respecto a lo que has aprendido durante estos meses de educación a distancia?



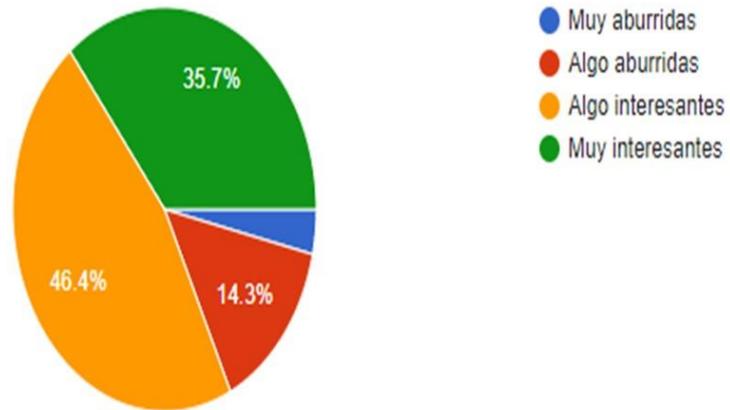
- Se me hace difícil concentrarme en las tareas, casi no he aprendido
- He aprendido cosas que no aprendía en el salón
- He aprendido a estudiar y hacer tareas por mi cuenta
- El aprendizaje es igual, como si estuviera en el salón

5. ¿Qué tanto has aprendido del inicio del ciclo escolar a la fecha?

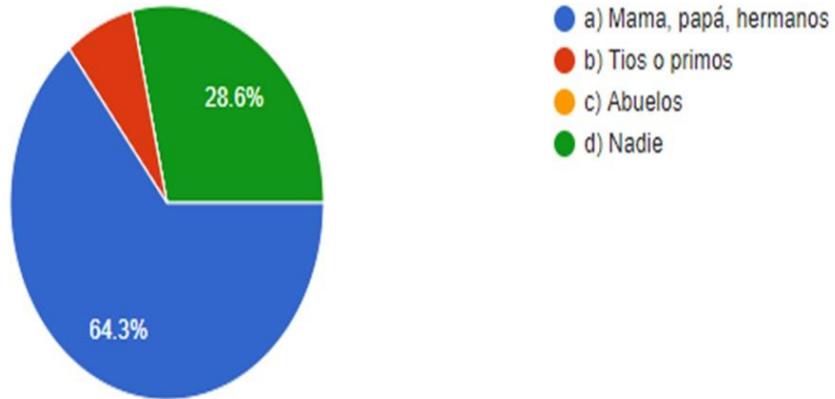


- Nada o casi nada
- Algo
- Bastante
- Mucho

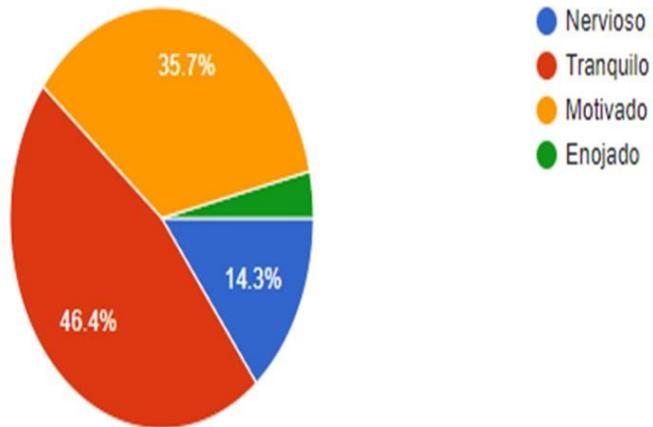
6. ¿Qué tan interesantes o aburridas te han parecido las clases a distancia?



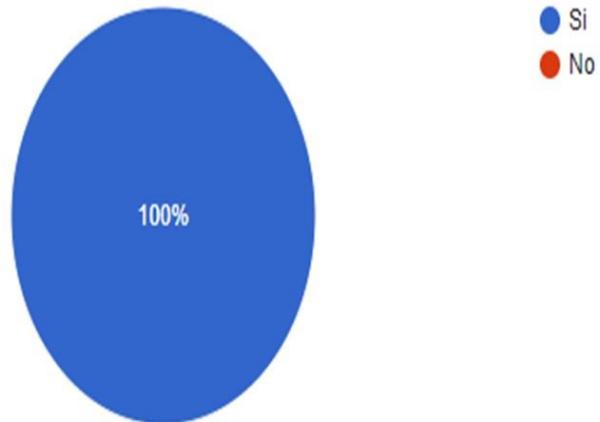
7. ¿Quién te apoya a realizar las actividades de las clases a distancia?



8. ¿Cómo te sientes cuando realizas las actividades que se te encargan?

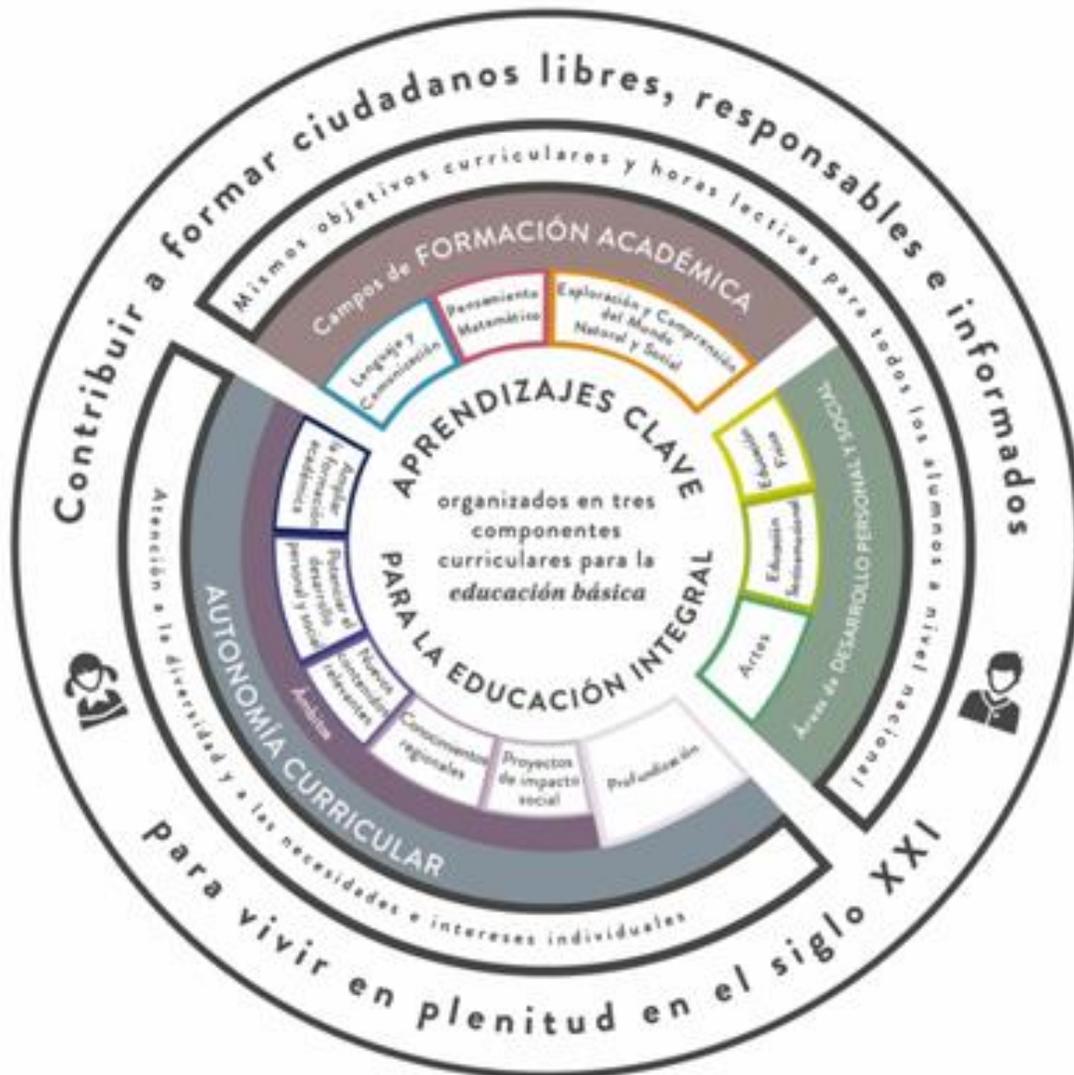


9. ¿Quieres regresar a la escuela y tomar tus clases de manera presencial?



Anexo C

Esquema componentes curriculares educación básica



“Componentes curriculares”, representa en un esquema integrador los tres componentes curriculares y permite visualizar de manera gráfica la articulación del currículo.

Los tres son igualmente importantes y ningún componente debe tener primacía sobre los otros dos.

ANEXO D 1

Organización de la planeación

Columna en donde se indicaba la tarea del día

Apartado con la clase en lenguaje entendible y paso a paso para su aplicación en casa

<p>Esta es la columna que le dirá qué trabajos y actividades hacer en casa.</p>	<p>De aquí en adelante encontrarás la descripción de las clases que veremos en la semana.</p>					
<p>Actividades para realizar en casa: LUNES 7 DICIEMBRE 2020</p> <p>Español: Escribir y Mandar un audio narrando su versión del cuento "El señor sombra"</p> <p>Ciencias Naturales: Video exponiendo su maqueta, collage o dibujo de componentes naturales y sociales fecha de entrega : Miércoles 9 Diciembre</p>	<p>Sesión virtual:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 2px;">Horario:</td> <td style="padding: 2px;">08:00 a 09:00 hrs.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">Aprendizaje esperado:</td> <td style="padding: 2px;"> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de los cuentos de misterio o terror: estructura, estilo, personajes y escenario. </td> </tr> </table>	Horario:	08:00 a 09:00 hrs.	Aprendizaje esperado:	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de los cuentos de misterio o terror: estructura, estilo, personajes y escenario. 	<p>Español</p>
Horario:	08:00 a 09:00 hrs.					
Aprendizaje esperado:	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica las características de los cuentos de misterio o terror: estructura, estilo, personajes y escenario. 					
	<p>Tema: Características de los cuentos de misterio y terror: recursos literarios para crear tensión.</p> <p>Inicio: (10 minutos) -Previo a la sesión dejaré 5 min de tolerancia para ingresar a la sala, mientras que los alumnos escuchan música de suspenso a manera introductoria. Con ayuda de mi presentación en ppt, proyectaré una imagen alusiva a una escena de miedo que tendrá el texto que les leeré en voz alta. Será una leyenda con entonación y con la música para ambientarla.</p> <p>Desarrollo: (30 minutos) -Después de la lectura, les haré las siguientes preguntas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿De qué se trataba la historia? 2. ¿Cuáles eran los personajes? 3. ¿En qué lugar sucedieron los hechos? 4. ¿En qué orden pasaron las cosas? 5. ¿Qué tipo de texto escucharon? <p>Escogeré a 5 personas diferentes para que respondan las preguntas. Los alumnos participarán al azar. Continuaré la clase explicando con las diapositivas el tema y siendo específica en las partes de la narración y sus características.</p> <p>Cierre: (20 minutos) Para terminar proyectaré el mini cuento de terror "La niña" con link en https://www.youtube.com/watch?v=enf5HaHu8lw Y al terminar... les daré 5 minutos para que individualmente escriban los elementos que identificaron en la historia basados en los temas que acabamos de estudiar.</p> <p>Tarea: De tarea, individualmente, inspirados en el video del siguiente link agregarán diálogos al cuento visual "el señor sombra". Lo van a mejorar y transformar a su antojo https://www.youtube.com/watch?v=a87i#tansc Pueden modificarlo, agregar personajes y escenarios LA ÚNICA CONDICIÓN ES QUE RESPETEN LA IDEA DEL CUENTO.</p>					

Enlaces para cada material usado durante la sesión

Captura de pantalla y elementos de las planeaciones como acción permanente en "Aprende en casa"

ANEXO D 2

Evidencias estrategia permanente “Aula virtual temática”



Captura de pantalla y elementos del aula virtual temática como acción permanente en “Aprende en casa”

ANEXO D 3

Apartado del aula virtual con los horarios de las clases y links de consulta materiales

BIENVENIDOS

MENÚ TEMAS SEMANA 1 24 de Octubre al 30 de Noviembre		
Día:	HORA:	CLASE:
Lunes:	8:00 a 9:00	Español
	11:40 a 1:00	Geografía
Martes:	8:00 a 9:00	Historia
Miércoles:	8:00 a 9:00	Formación Cívica y ética
Jueves:	8:00 a 9:00	Matemáticas
	12:00 a 1:00	Ciencias Naturales
Viernes:	8:00 a 9:00	Sociedad

MENÚ TEMAS SEMANA 2 2 al 8 de Noviembre		
Día:	Hora:	Clase:
Lunes:	8:00 a 9:00	Español
	12:00 a 1:00	Geografía
Martes:	8:00 a 9:00	Español
	12:00 a 1:00	Historia
Miércoles:	8:00 a 9:00	Formación Cívica y ética
	12:00 a 1:00	Español
Jueves:	8:00 a 9:00	Ciencias
	12:00 a 1:00	Matemáticas
Viernes:	8:00 a 9:00	Voces de la Historia / Lengua
	12:00 a 1:00	Sociedad / Español

MENÚ TEMAS SEMANA 2 2 al 8 de Noviembre		
Día:	Hora:	Clase:
Lunes:	11:30 a 12:30	Día de película
	8:00 a 9:00	Historia
Martes:	12:00 a 1:00	Español
	8:00 a 9:00	Matemáticas
Miércoles:	11:40 a 1:00	Formación cívica y ética
	8:00 a 9:00	Geografía
Jueves:	8:00 a 9:00	Ciencias Naturales
	12:00 a 1:00	Sociedad

Clic en la maestra para volver a página de inicio.

Para ingresar a los videos, presentaciones y recursos de alguna clase, da clic en la fila del horario que te interese.

Captura de pantalla y elementos del aula virtual temática como acción permanente en “Aprende en casa”

ANEXO E1

Instrumento de evaluación escala estimativa

Semana 1		Semana del 22 AL 26 febrero 2021																																Total talismanes		
Total de sesiones	Puntos	20	24	21	16	7	26	26	28	10	28	20	27	26	21	16	25	22	9	27	25	29	28	22	22	29	23	28	28	28	6	12	0	24 Rubis		
Pose de Lista 6º "B"	V	/	*	/	/	*	*	*	/	*	*	*	*	/	*	*	*	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	/	*	/	
	J	/	*	/	/	*	*	*	/	*	*	*	*	/	*	*	*	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	/	*	/		
	M	//	**	**	*	**	*	**	**	/*	**	**	**	**	**	/*	**	**	/*	**	**	**	*	/*	**	**	**	**	**	**	**	//	**	//		
	L	/	*	/	*	/	*	*	*	/	*	*	*	*	/	*	*	*	/	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	/	*	/		
Horario semana 1	Nombre del alumno:	Avajó Comacho Anthony Emmanuel Areandado Zuñiga Natalia Avila Llacano Lusa Rodrigo Carrizales Martinez Alisson Castillo Torres Kevin Eduardo Chavez Gonzalez Angel Arturo Cueliz Macón Diego De Blas Gómez Jazmin Delgado Guzmán Justin Daniel Equivel Ibarra Pedro Garcia Mora Andreo Paulina Guerrero Gómez Juan José Hernández Ibarra Alexander Herrera Manuélis Yahir Huerto Vazquez Yeyekeli Juliana Flores Zareth Hsaco Jasso Pérez José Gerardo López Díaz Aleek Loreda Arriaga Mariana Martínez Quintanilla Yoel Isaci Medina Castillo Román Andrés Montoya Delgado Naomi Moreno Aguilar Kenia Fernanda Moreno Zuñiga Abriil Ortiz Ortega Solís Valentina Pedraza García Yazmin Ramírez Martínez Guadalupe Salas Nayella Israel Salas Reyes Juan Miguel Sandovar Rojas Darío Solís Telz Luis Angel Tello Mejía Cristóbal Alejandro																																		
No.	PRODUCTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	TOTAL GRUPAL		
1	ESPAÑOL	9	8	10	8	10	8	10	6	0	7	9	9	8	10	9	7	8	0	9	8	10	9	10	9	10	9	9	10	7	10	10	0	0		
2	CIENCIAS NATURALES	9	8	5	0	0	9	10	4	0	7	0	10	6	0	8	5	0	0	10	5	4	6	7	10	10	8	10	10	10	0	0	0			
3	MATEMÁTICAS	9	10	10	10	0	10	8	7	7	10	10	8	9	10	10	8	10	0	10	8	8	9	10	9	10	10	9	7	9	10	0	0			
4	GEOGRAFÍA	10	10	9	7	0	8	8	8	7	7	10	10	7	10	10	7	7	0	10	10	7	8	10	8	9	10	9	10	10	7	0	0			
5	MATEMÁTICAS	8	7	7	7	0	10	10	10	0	5	6	10	10	8	0	6	10	10	10	9	6	6	6	6	9	10	9	8	10	7	0	0			
6	ESPAÑOL	10	10	7	0	0	10	10	5	10	8	10	10	10	9	10	10	10	10	10	10	6	8	10	10	10	10	10	8	10	8	0	0			
9	FORMACIÓN C	8	0	0	0	0	10	10	3	0	0	10	9	0	0	0	0	0	10	0	10	0	6	8	0	10	10	0	9	10	10	0	6	0		
10	VIDA SALUDABLE	10	0	7	10	0	0	7	10	8	0	7	7	7	7	10	0	7	7	0	10	10	7	7	0	0	10	9	7	10	10	9	0	0		
11	SOCIOEMOCIONAL	10	10	0	0	0	10	10	10	0	10	10	10	10	10	0	10	0	0	10	10	2	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0	10	0		
CRITERIO:	PUNTOS	Observaciones:																																		
1	El alumno envió su trabajo.																																			
2	El trabajo se presentó de forma correcta.																																			
3	El trabajo está hecho conforme a las indicaciones.																																			
4	La presentación del trabajo es clara y limpia.																																			
5	El trabajo se realizó en tiempo y forma.																																			
6	Trabajo no enviado																																			

Instrumento de evaluación correspondiente a la temática de la jornada “en búsqueda de los talismanes perdidos.”
Semana del talismán de Rubí.

ANEXO E 2

Instrumento de evaluación escala estimativa

CRITERIO:	PUNTOS	PROMEDIO SEMANAL:	Horario semana 1							Pase de Lista 6º "B"	Total de sesiones	Semana 1																																
			0.	1	2	3	4	5	6				7	8	9																													
El alumno envió su trabajo.	2	PROMEDIO SEMANAL:	PRODUCTO							Nombre del alumno:	L	M	M	J	V																													
El trabajo se presentó de forma completa.	2		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th>Hora:</th> <th>Clase:</th> </tr> <tr> <td>8:00 a 9:00</td> <td>Español</td> </tr> <tr> <td>12:00 a 1:00</td> <td>C. Naturales</td> </tr> <tr> <td>8:00 a 9:00</td> <td>Matemáticas</td> </tr> <tr> <td>12:00 a 1:00</td> <td>Geografía</td> </tr> <tr> <td>8:00 a 9:00</td> <td>Matemáticas</td> </tr> <tr> <td>10:00 a 11:00</td> <td>Español</td> </tr> <tr> <td>12:00 a 1:00</td> <td>Historia</td> </tr> <tr> <td>8:00 a 9:00</td> <td>Geografía</td> </tr> <tr> <td>12:00 a 1:00</td> <td>Formación cívica y e.</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Suspensión de clases</td> </tr> </table>													Hora:	Clase:	8:00 a 9:00	Español	12:00 a 1:00	C. Naturales	8:00 a 9:00	Matemáticas	12:00 a 1:00	Geografía	8:00 a 9:00	Matemáticas	10:00 a 11:00	Español	12:00 a 1:00	Historia	8:00 a 9:00	Geografía	12:00 a 1:00	Formación cívica y e.	Suspensión de clases								
Hora:	Clase:																																											
8:00 a 9:00	Español																																											
12:00 a 1:00	C. Naturales																																											
8:00 a 9:00	Matemáticas																																											
12:00 a 1:00	Geografía																																											
8:00 a 9:00	Matemáticas																																											
10:00 a 11:00	Español																																											
12:00 a 1:00	Historia																																											
8:00 a 9:00	Geografía																																											
12:00 a 1:00	Formación cívica y e.																																											
Suspensión de clases																																												
El trabajo está hecho conforme a las indicaciones.	2								Araujo Camacho Antony Emmanuel																																			
La presentación del trabajo es clara y limpia.	2								Arredondo Zuñiga Natalia																																			
El trabajo se mandó en tiempo y forma.	2								Ávila Lizcano Luis Rodrigo																																			
Trabajo no enviado	0								Carrizales Martínez Alisson																																			
									Castillo Torres Kevin Eduardo																																			
									Chairez González Ángel Arturo																																			
									Cuellar Morón Diego																																			
									De Blas Gómez Jazmín																																			
									Delgadillo Guzmán Justin Daniel																																			
									Esquivel Ibarra Pedro																																			
									García Mora Andrea Paulina																																			

Elementos del instrumento de evaluación: Pase de lista, horario semanal y escala estimativa con criterios

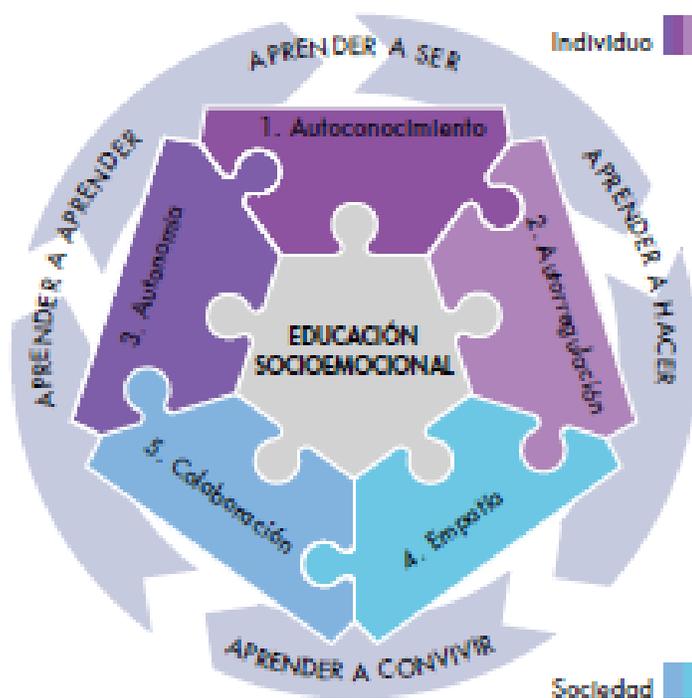
ANEXO F

Consulta organizadores curriculares y habilidades específicas

5. DESCRIPCIÓN DE LOS ORGANIZADORES CURRICULARES

El área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

1. Autoconocimiento
2. Autorregulación
3. Autonomía
4. Empatía
5. Colaboración



INTERRELACIÓN ENTRE LOS ÁMBITOS DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
Y LOS PLANOS DE INTERACCIÓN INDIVIDUAL Y SOCIAL

Organizadores curriculares y habilidades

Fuente: (SEP 2017, p. 445).

ANEXO F 1

Consulta habilidades específicas asignatura educación socioemocional

Las dimensiones se cultivan mediante el desarrollo de las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar.

AUTOCONOCIMIENTO

- ATENCIÓN
- CONCIENCIA DE LAS PROPIAS EMOCIONES
- AUTOESTIMA
- APRECIO Y GRATITUD
- BIENESTAR

AUTORREGULACIÓN

- METACOGNICIÓN
- EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES
- REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES
- AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR
- PERSEVERANCIA

AUTONOMÍA

- INICIATIVA PERSONAL
- IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y BÚSQUEDA DE SOLUCIONES
- LIDERAZGO Y APERTURA
- TOMA DE DECISIONES Y COMPROMISOS
- AUTOEFICACIA

EMPATÍA

- BIENESTAR Y TRATO DIGNO HACIA OTRAS PERSONAS
- TOMA DE PERSPECTIVA EN SITUACIONES DE DESACUERDO O CONFLICTO
- RECONOCIMIENTO DE PREJUICIOS ASOCIADOS A LA DIVERSIDAD
- SENSIBILIDAD HACIA PERSONAS Y GRUPOS QUE SUFREN EXCLUSIÓN O DISCRIMINACIÓN
- CUIDADO DE OTROS SERES VIVOS Y DE LA NATURALEZA

COLABORACIÓN

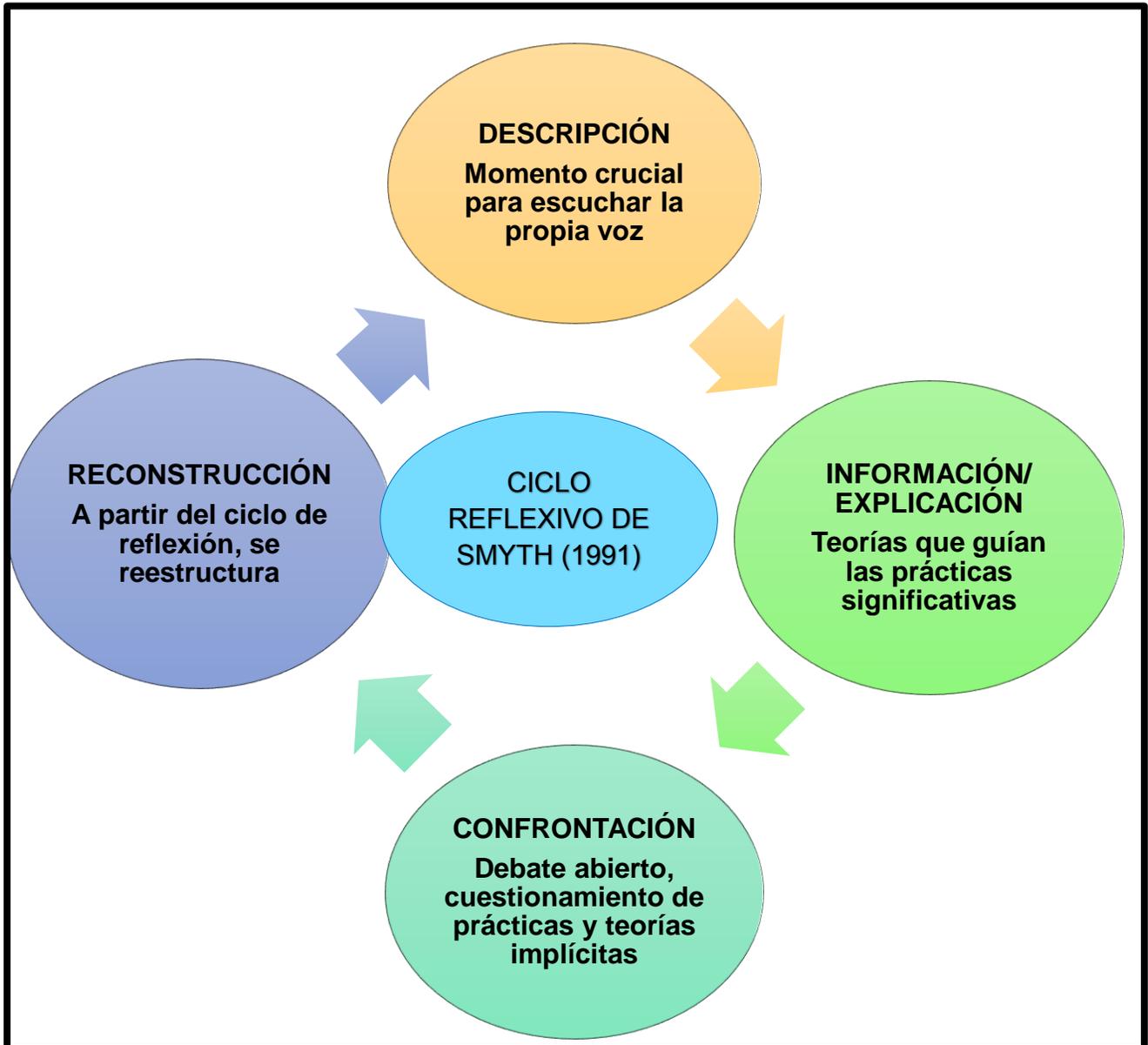
- COMUNICACIÓN ASERTIVA
- RESPONSABILIDAD
- INCLUSIÓN
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- INTERDEPENDENCIA

Organizadores curriculares y habilidades

Fuente: (SEP 2017, p. 446).

ANEXO G

“CICLO REFLEXIVO DE SMYTH (1991)”



Ciclo reflexivo de Smyth (1991), el cual fue base para analizar cada una de las acciones descritas en el documento

ANEXO H 1

Evidencias de Acciones permanentes estrategia viernes de socioemocional”



Captura de pantalla historia de invitación al desfile virtual de catrinas
Noviembre 2019.



Captura de pantalla actividad "El slime de la calma"
Mayo 2020.

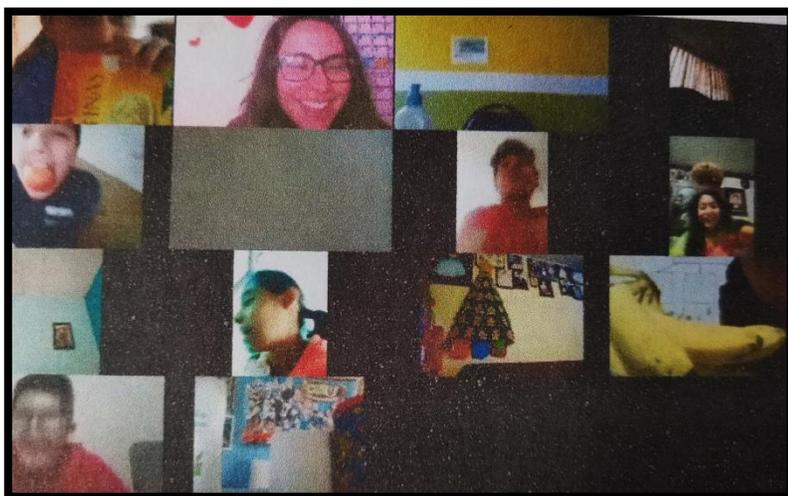


Captura de pantalla actividad "Peinado loco"
Abril 2020.



Captura de pantalla actividad "Presentación de mascotas"
Febrero 2020.

**Captura de pantalla actividad
“La maestra pide”
Marzo 2020.**



**Captura de pantalla actividad
“Recetas con mi familia”
Abril 2020.**

**Captura de pantalla actividad
“Posada navideña”
Diciembre 2019**



ANEXO I Planeación acción 1 “Estoy creciendo”



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESC. PRIM. OF. MAT. “AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B.”
CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05
CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300
DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA
PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 26 DE OCTUBRE AL 13 DE NOVIEMBRE
CONTINGENCIA COVID-19 2020



Sesión virtual: “ESTOY CRECIENDO”		Ciencias Naturales
Horario:	08:00 a 09:00 hrs.	
Aprendizaje esperada:	Describe cómo los progenitores heredan características a sus descendientes en el proceso de la reproducción	
<p>Tema :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evidencias de la transmisión de características heredadas de padres y madres a hijas e hijos: compleción, color y forma de ojos, tipo de cabello, tono de piel. -Función del óvulo y del espermatozoide en la transmisión de características y la determinación del sexo. <p>Inicio: (15 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Antes de comenzar la sesión les proyectaré un video hecho por mí en donde se muestre el parecido que tengo con mi papá y mi mamá con el efecto de transición. Y otro de mi cambio con el paso del tiempo. -Haré las siguientes preguntas: ¿qué pudieron observar? ¿A qué se debe el parecido? ¿En qué notaste cambios en mi rostro? ¿Por qué sucede esto? <p>Desarrollo: (35 minutos)</p> <p>Proyectaré las páginas del libro de la 31 a la 33 y explicaré las etapas del desarrollo humano.</p> <p>Cierre: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para terminar les proyectaré un mapa mental con las ideas principales de la sesión y les pediré que lo repliquen en su cuaderno. <p style="text-align: center;">Tarea:</p> <p>Los alumnos complementarán su mapa mental con fotos suyas correspondientes a cada etapa o con dibujos o ilustraciones recolectadas de alguna revista o libro. Mandar evidencia a WhatsApp.</p>		

ANEXO I 1
Acción 1 "Estoy creciendo"

IDENTIFIQUEN CADA ETAPA

The screenshot shows a virtual session with several participants in video windows. The main content is a sequence of photos and a life cycle diagram. The photos show a baby, a young girl, a girl with a horse, a woman, and another woman. The diagram below illustrates the stages of life: GESTACIÓN (0 años), INFANCIA (12 años), ADOLESCENCIA (20 años), MADUREZ, and VEJEZ (70 años). Each stage has associated text boxes describing physical and cognitive developments.

Se forman los órganos de nuestro cuerpo...

Nos salen los dientes de leche. Aprendemos a andar y a hablar...

Creemos. Aprendemos a leer. Se nos caen los dientes de leche y nos salen los definitivos...

Paramos de crecer. Nuestro cuerpo cambia. Seguimos aprendiendo...

Tenemos hijos, trabajamos, adquirimos experiencia...

El cuerpo se debilita. Nos hacemos más lentos, nos olvidamos más...

GESTACIÓN 0 años

INFANCIA 12 años

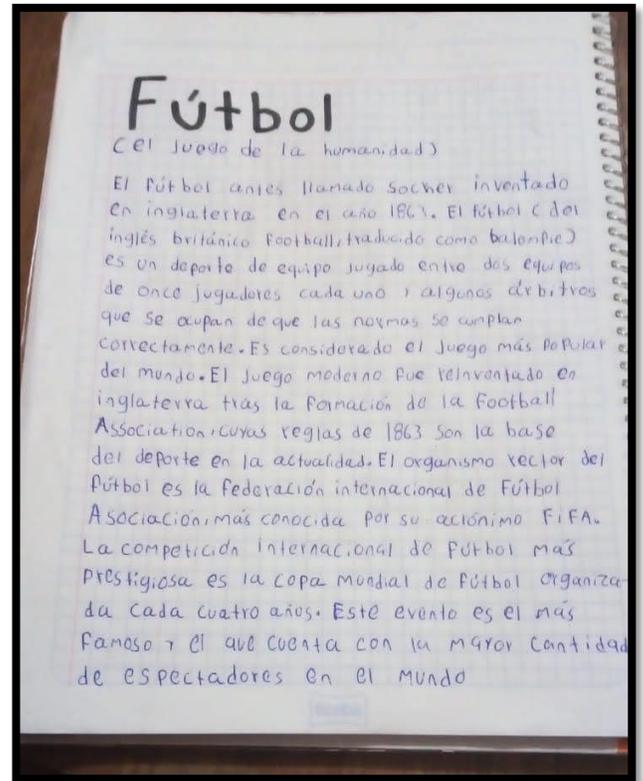
ADOLESCENCIA 20 años

MADUREZ

VEJEZ 70 años

Captura de pantalla de la sesión virtual en donde los alumnos trabajan con la secuencia de fotografías en donde se mostraba cada etapa de la vida.

ANEXO J
Evidencias de la secuencia didáctica “Estoy creciendo”



Fotografía del texto realizado por una alumna acerca del tema que les apasiona aprender o conocer más.

Captura de pantalla de pantalla enviada por una alumna con las tareas solicitadas.

ANEXO K

Planeación segunda acción "Nadie puede leer mi mente"

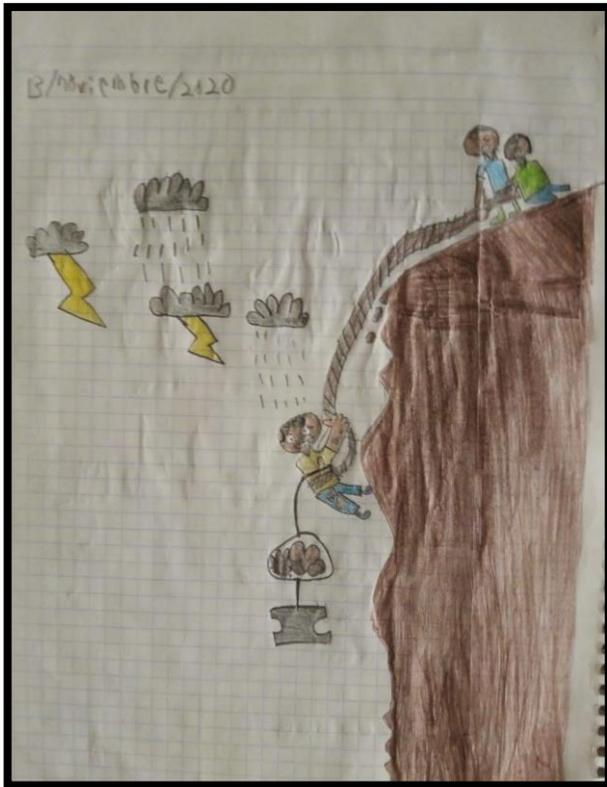
 <p>SLP SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR <small>PROGRESAMOS JUNTOS</small> <small>Gobierno del Estado de SLP</small></p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B." CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05 CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300 DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 26 DE OCTUBRE AL 13 DE NOVIEMBRE CONTINGENCIA COVID-19 2020</p>	 	
<p>VIERNES 13 DE NOVIEMBRE</p> <p>Tarea:</p> <p>Para la clase de socioemocional que se tendrá en unas horas, deberán de presentar un dibujo en donde expresen su emoción justo en este momento y deberán escribir o representar las causas que los hacen sentir así.</p> <p>Usarán también su control de emociones hecho durante la semana.</p> <p>Tarea socioemocional: Comunicar sus sentimientos y pedir si lo necesitan, que los abracen, que lo apapachen y les digan que los aman. Hablar si es necesario con sus papás.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Sesión virtual: INTENSAMENTE Vida saludable / KAHOOT (30 min)</p>		
	<p>Horario:</p>	<p>08:00 a 09:30 hrs.</p>	
	<p>Aprendizajes esperado:</p>	<p>Explica la importancia de manifestar sus emociones y sentimientos ante situaciones de riesgo para prevenir la violencia escolar y el abuso sexual.</p>	
	<p>Tema: Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>Inicio: (10 minutos)</p> <p>-Comenzaré la sesión dando lectura al caso de Rodrigo</p> <p>-Preguntaré a los alumnos y daré espacio para que respondan y den su opinión: "¿qué crees que pasa con Rodrigo? ¿Qué crees que le suceda a Rodrigo si lleva a cabo su plan? ¿Te has sentido igual? ¿Qué harías tú si fueras él?"</p> <p>Desarrollo: (45 minutos)</p> <p>Proyectaré la escena de intensamente: La huida de Riley de Intensamente de Disney. https://www.facebook.com/iepMariadenazare1/videos/1935686273192599 del minuto 1:14 a 1:16:36 y del 1:18 a 1:24:44</p> <p>-Explicaré con ayuda de imágenes lo que pasó en la escena y lo vincularé con sus respuestas y el caso de Rodrigo haré especial énfasis en el GRAN RIESGO que tenían ambos de sufrir abuso de muchos modos y en la importancia que hay en hablar "nadie puede leer nuestra mente" "en la cabeza los problemas se ven mucho más grandes de lo que son".</p> <p>En la explicación tocaré temas como: Emociones, comunicación, círculo de confianza, autorregulación y autoconocimiento causas y efectos.</p> <p>Cierre: (10 minutos)</p> <p>Proyectaré el video: Aprende a expresar tus emociones https://www.youtube.com/watch?v=f3fXdpiMaw</p> <p>Tarea:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para la clase de socioemocional que se tendrá en unas horas, deberán de presentar un dibujo en donde expresen con apoyo de la guía de caritas que les mandé al grupo de WhatsApp su emoción justo en este momento y deberán escribir o representar las causas que los hacen sentir así. (Mostrar ejemplo de la maestra) • Usarán también su control de emociones hecho durante la semana. 		
	<p>PRUEBA EN LÍNEA:</p>		
	<p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al terminar la sesión y explicar la tarea, les pasaré el link del examen hecho en google formularios o en kahoot (por confirmar) • Tendrán 30 min para responder los reactivos • En todo momento deberán tener prendida la cámara. Al terminar se pueden ir desconectando. 		

ANEXO K 1

Planeación segunda acción "Hablando"

 <p>SLP PROSPERAMOS JUNTOS <small>Cooperando con el Estado siempre</small></p>	<p>SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR</p>	<p>SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B." CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05 CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300 DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 26 DE OCTUBRE AL 13 DE NOVIEMBRE CONTINGENCIA COVID-19 2020</p>	 
	Sesión virtual: HABLANDO	Educación socioemocional	Español
	Horario:	12:00 a 1:30 pm	(últimos 30 min de la clase)
	Aprendizajes esperado:	Reflexiona y actúa sobre su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y con su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás.	
	<p>Tema: Dimensión: AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>Inicia: (5 minutos) -Para comenzar los alumnos voluntariamente enseñarán su dibujo y describirán brevemente su significado, deberá mencionar la emoción que representó y si gusta las causas que lo hacen sentir así. (3 alumnos)</p> <p>Desarrollo: (45 minutos) Presentaré el video: https://www.youtube.com/watch?v=a6_laasnYS0 La importancia de saber comunicar. Problemas de Comunicación https://www.youtube.com/watch?v=GiAP52fJPNg Reflexión: Comunicación Padres e Hijos Al terminar les preguntaré: ¿Qué tienen que ver un video con el otro? ¿Por qué es importante comunicarnos y comunicar información? Les daré mi testimonio de cómo mejorar mi relación con mi papá.</p> <p>Cierre: (10 minutos) Para terminar, daré un espacio a todos para que digan qué fue lo que más les gustó de la semana y que fue lo que los hizo sentir peor mostrando su gráfica semanal de emociones.</p> <p>Tarea: Comunicar sus sentimientos y pedir si lo necesitan, que los abracen, que lo apapachen y les digan que los aman. Hablar si es necesario con sus papás.</p> <p>Español (30min) Mostraré y escucharemos los mejores 3 podcast de los alumnos y me despediré de ellos.</p>		

ANEXO K 2
Evidencias de la secuencia didáctica
“Nadie puede leer mi mente”



Dibujos hechos por los alumnos representando en él sus sentimientos y malestar o bienestar emocional.

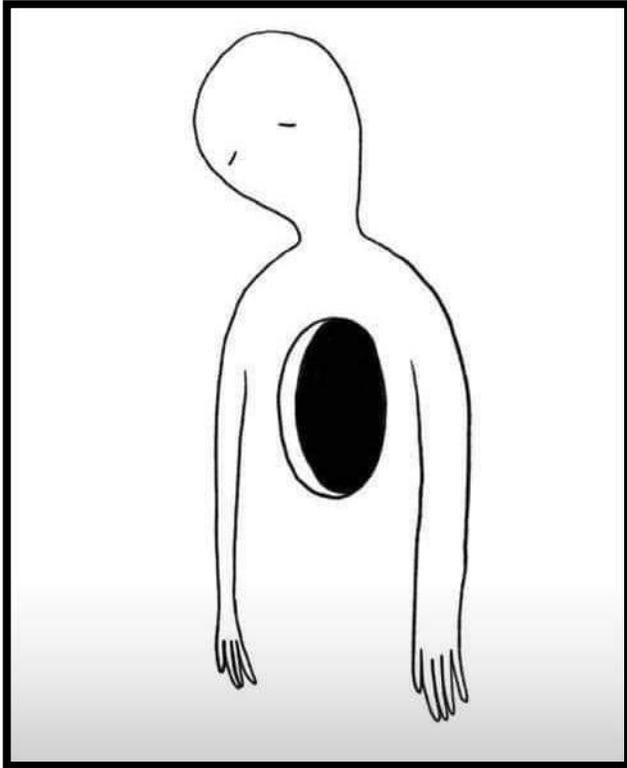
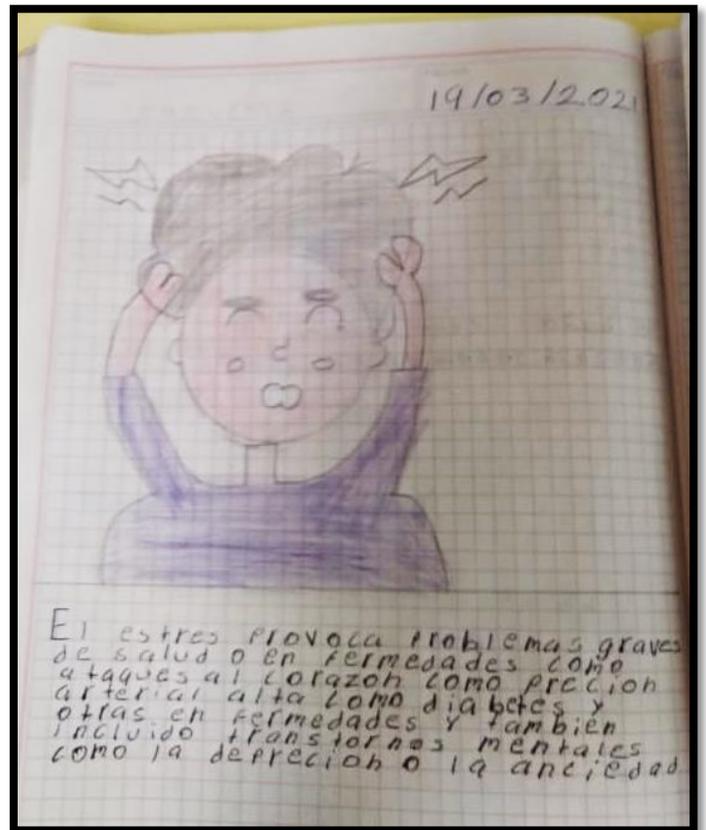


Imagen mandada por un estudiante para representar con ella sus sentimientos y su malestar emocional



Dibujos hechos por los alumnos representando en él sus sentimientos y malestar o bienestar emocional.

ANEXO L

Evidencias de la secuencia didáctica "Hablando"

INVESTIGO DE MIS EMOCIONES

LUNES

hoy me senti. muy feliz por q lo agurrido por mi herman us me castiga con mi celular y lo peor del dia. fue cuando m. herman y yo jugo con mi 30

lo mejor del dia. fue cuando m. papa llego y jugo con mi 30

MARTES

hoy me senti. algo abollido por que me tarde haciendo mi tarea por me an he lo peor del dia. fue cuando m. amigo arbo y no no lo mejor del dia. fue cuando acite mi tarea y podimos jugar tranquilos

MIÉRCOLES

hoy me senti. un poco mal por que casi todo el dia estuve enojado lo peor del dia. fue cuando con mi enojo por accidente enoje a mi mamá lo mejor del dia. fue cuando al fin me pude tranquilizar y no herme feliz

JUEVES

hoy me senti. muy entretenido por que casi todo el dia pude jugar con mi mejor amigo lo peor del dia. fue cuando se hizo de nada y no pudimos jugar lo mejor del dia. fue cuando el dia pude jugar con mi amigo

VIERNES

hoy me senti. muy contento por que pude estar casi todo el dia con mi amigo cuando ya habia andhesido y el tenia que irse a dormir lo mejor del dia. fue que cuando recorde que en viernes y me alegre mas

Registro emocional semanal de dos alumnos

INVESTIGO DE MIS EMOCIONES

LUNES

hoy me senti. muy triste

lo peor del dia. me castigaron

lo mejor del dia. Nada estare muy triste

MARTES

hoy me senti. aun triste por que mi mamá no me dejo jugar al cel lo peor del dia. me desinstale lo mi juego Avanto lo mejor del dia. Nada

MIÉRCOLES

hoy me senti. aun triste por que ya no me dejo descargar juegos a mi celular lo peor del dia. me enoje con mi primo lo mejor del dia. mi mamá me felicito por mis tareas y me compró unos chetos

JUEVES

hoy me senti. un poco feliz, por que mi mamá ya me dejo bajar mi cel un rato lo peor del dia. Aun sigo castigada sin descargar ningun juego lo mejor del dia. Puede ver una pelotita

VIERNES

hoy me senti. muy feliz por que mi mamá ya no esta enojada con mi 30 lo peor del dia. en el examen estaba muy nervios q lo mejor del dia. me compraron un chocolate y pude jugar con mi hermana

ANEXO M

Planeación Tercera acción.

“Mis emociones mis amigas”

 SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B." CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05 CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300 DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 22 DE FEBRERO AL 5 MARZO 2021 CONTINGENCIA COVID-19 2021	 
Socioemocional <i>Clasecom</i> Nombre de la sesión: "Mis emociones son mis amigas"		
Horario:	11:00 a 12:00 hrs.	
Aprendizaje esperado	<ul style="list-style-type: none"> • Analiza cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza. 	
	<p>Tema: Concluye cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza. Lee el cuento: "la historia de mimo" en tu biblioteca virtual y responde: ¿Qué función tienen las emociones en nuestro cuerpo? ¿Específicamente para qué nos sirve el miedo?</p> <p>Investiga: ¿Qué es la amígdala? Escribe porque es normal tener miedo y una estrategia que propongas para poder manejar una situación cuando algo nos asusta y nos pone nerviosos como un examen muy difícil.</p>	

Distingue que el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas

Ma. Justín Cruz Zulliga · 5 feb 2021

100 puntos Fecha límite: 5 feb 2021, 08:00

Contesta en tu foro las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué te pasa hoy?
- ¿Hay algo que te molesta?
- ¿Estás enojado por alguna causa?

Lee la situación que se presenta reflexiona sobre las reacciones de los protagonistas

Ver video chicles de caramelo

<https://youtu.be/3H2MKAs2v08>

Al terminar de ver el video contesta lo siguiente

- ¿Cómo te sientes después de haber visto la historia?
- ¿Viste las consecuencias de no controlar el enojo?

Tarea a enviar: Realiza un dibujo de alguna situación que te haya causado enojo y la forma en que controlaste ese enojo.



controlar el enojo.docx
Word



Kipatia - Programa 3, Gaby...
Videos de YouTube · 14 minutos

ANEXO M 1

Evidencias de la secuencia didáctica: “Mis emociones mis amigas”

EMOCIONE

1.- Utiliza caritas para dibujar las 4 emociones básicas y luego recuerda una situación en la que las hayas sentido y escribe que hiciste y como te expresaste.

EMOCIONES	«CÓMO ME SENTÍ Y «CÓMO LO EXPRESÉ»	EMOCIONES	«CÓMO ME SENTÍ Y «CÓMO LO EXPRESÉ»
	Me sentí feliz por mi regalo y lo exprese siendo agradecida		Me sentí enojada porque no me dejaron ver netflix y exprese enojada
ALEGRÍA		ENOJO	
	Me sentí triste porque se comieron mi gansito y lo exprese llorando		Senti miedo ya que me dio miedo la película y lo exprese con mis expresiones
TRISTEZA		MIEDO	

2.- La última vez que me enojé fue con R: Mi sobrina
Porque R: Por que me quito mis juguetes

3.- El enojo se me quitó cuando R: Cuando me lo cambio por dulces

4.- Escribe de qué manera puedes mejorar tus reacciones para evitar dañar tu salud y la de las personas que conviven contigo R:
Reaccionar de manera hacertiva

5.- Consulta tu libro de FCE y escribe qué es la asertividad R: Si te hacen alguna critica y si te equivocaste admitelo y simplemente di tienes razón me equivoque pero no te sientas mal tienes derecho a equivocarte a cometer errores y corregirlos



Mis emociones mis amigas
Analiza como la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza

¿Que es la amigdula?
R=El principal nucleo de control de las emociones y sentimientos en el cerebro

¿Porque es normal tener miedo?
R=Es normal porque es una emoción como asco alegría furia tristeza etc esas son las basicas pero si no las tuvieramos no estaríamos al tanto de los riesgos que corremos diario.

7am a 7:30am despertar y cambiarme
7:30am a 7:50 desayunar
7:50am a 8:00 recoger mi habitación
8:00am a 9:00 revisar redes sociales
9:00am a 11:00 clases
11:00am a 12:00 comer un snack
12:00pm a 2:00 ver tv
2:00pm a 3:00 jugar video juegos
3:00pm a 5:00 comer
5:00pm a 7:00 tareas
8:00pm a 9:00 cualquier cosa
9:00pm a 9:30 cambiarse
9:30pm a 7am dormir

EMOCIONES	«CÓMO ME SENTÍ Y «CÓMO LO EXPRESÉ»	EMOCIONES	«CÓMO ME SENTÍ Y «CÓMO LO EXPRESÉ»
	Quando ya me sentía bien y ya no estaba enferma me puse muy alegre, feliz y contenta		Me enoje cuando mi hermana me rompió un juguete
ALEGRÍA		ENOJO	
	Cundo me enferme me sentí triste me exprese pues mal cansada		Me dio miedo cundo estaba enferma pensé que era otra cosa más grave o si esta contagiada de covid
TRISTEZA		MIEDO	

ANEXO M 2
Evidencias de la secuencia didáctica:
"Mis emociones mis amigas"

The image shows a handwritten schedule on a grid-lined notebook page. The title 'Mi horario' is written at the top in red. The schedule is organized into a table with two columns: time intervals and activities. The activities include waking up, virtual classes, time with grandparents, watching TV, doing homework, English classes (noted as only on Wednesdays), playing with a father, exercising, eating with parents, and going to bed.

Horario	Actividad
7:15-7:50	Me despierto
7:50-1:00	Clases virtuales
1:00-1:05	Voy con mi abuela
1:05-2:05	veo la tv
2:05-5:30	hago la tarea
5:30-6:00	la envío
solo los miércoles 4:00-5:30	tengo clases de ingles
6:00-6:10	Juego mi Papá
6:10-6:30	Entreno Cenclo que me acostumb Solo 20 min luego más tiempo
6:30-6:50	como con mi Papá
6:50-7:00	me voy a mi casa
7:00-8:30	veo la tv
8:30-9:00	Ceno con mis Papás
9:00-10:00	veo la tv
10:00	Me duermo

Horario de clase de un alumno del 6° "B" durante la pandemia

ANEXO M 3

Evidencias de la secuencia didáctica: “Mis emociones mis amigas”

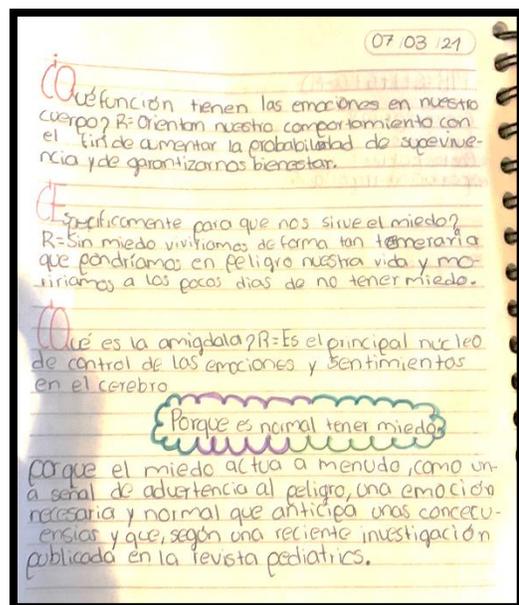


Captura de pantalla de la clase en zoo en la que se observa el tema de los hábitos y alumnas tomando apuntes y haciendo la actividad de clase.

Mi horario Diego

Horario	Actividad	Objetivo	Contenido	Temas	Metodología	Recursos
08:00-08:30	Activación, respiración y estiramiento	Calentamiento, relajación y bienestar emocional				
08:30-09:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
09:00-09:30	Clase en línea	Recoger recordatorio				
09:30-10:00	Clase en línea	Tarea	Tarea	Clase en línea (interactividad)	Clase en línea (interactividad)	Recoger recordatorio
10:00-10:30	Clase en línea	Clase en línea (interactividad)	Tarea	Tarea	Tarea	Recoger recordatorio
10:30-11:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
11:00-11:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
11:30-12:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
12:00-12:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
12:30-13:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
13:00-13:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
13:30-14:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
14:00-14:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
14:30-15:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
15:00-15:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
15:30-16:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
16:00-16:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
16:30-17:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
17:00-17:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
17:30-18:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
18:00-18:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
18:30-19:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
19:00-19:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
19:30-20:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
20:00-20:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
20:30-21:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
21:00-21:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
21:30-22:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
22:00-22:30	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea
22:30-23:00	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea	Clase en línea

Horario modificado y adaptado de un alumno con las modificaciones necesarias para lograr sus objetivos.



Evidencia de trabajo acción 3.

ANEXO N 1
Planeación Cuarta acción:
“Mi lista de enojos y soluciones, mi antes y mi después”



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR

ESC. PRIM. OF. MAT. "AGUSTÍN DOMÍNGUEZ B."

CLAVE: 24EPR0045B ZONA ESCOLAR: 05

CALLE: AGUSTÍN MELGAR #300

DOCENTE EN FORMACIÓN: NOEMÍ CEBALLOS ACOSTA

PLAN POR GRUPO PARA EL PERIODO DEL 3 AL 21 DE MAYO DEL 2021

CONTINGENCIA COVID-19 2021



Socioemocional Classroom Nombre de la sesión: " "	
Horario:	11:00 a 12:00 hrs.
Aprendizaje esperado	Evalúa las diversas causas de las emociones relacionadas con el enojo, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.
Tema Énfasis:	Evalúa las diversas causas de las emociones relacionadas con el enojo, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás. <ul style="list-style-type: none"> • En tu cuaderno escribe 10 situaciones en las que te sientes molesto o enojado y después ve el siguiente video • https://www.youtube.com/watch?v=vw3I9D7dLEY • realiza un resumen con cada punto que mencion el dibujo



LAS EMOCIONES ME ENFERMAN y mi Antes y Después

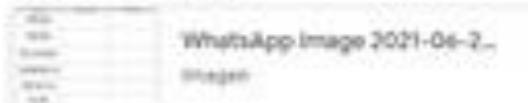
Má. Justín Cruz Zúñiga - 24 Jun 2021

100 puntos

Fecha límite: 24 Jun 2021, 16:00

En este espacio sube contestado el cuadro de la siguiente imagen:

Recuerda agregar un texto de una página en donde DETALLADAMENTE describas cómo reaccionabas ante tus emociones ANTES de que tuviéramos estas clases y como reaccionas DESPUÉS con las estrategias como el fresco de la palma, la meditación etc.



Comentarios de la clase

ANEXO N 2
Evidencias de la secuencia didáctica
“Mi lista de enojos y soluciones”

Mi lista de enojos y soluciones
07/mayo/2021

lo que me enoja	como lo soluciono
que gente mal hablada diga para grossera sin ni una palabra presente	diciendole a la persona la verdad de como se ve o a veces lo ignora
cuando mis juegos de mi cel se tragan todos	ignorando el problema y esperando con calma hasta que reaccione.
cuando mi perro me muerde mientras jugamos	tranquilizo a mi perro y sigo jugando o a veces lo ignora
que me heche a la culpa de todo lo que ven	lo resolvire diciendoles lo que yo hacia en ese momento
que me enojen la ropa	le digo que para por no me ensucie
que me dolan para hacer algo	le digo que ya va y ya si sigue lo ignora.
que mientras dibujo con lapiz y de repente se me rompa la punta	le saco punta tranquilamente y me calmo.
que cuando saque punta a mi lapiz se rompa y rompa rompa y ya se quede cuando es un lapiz bien chiquito	solo de lo que es el lapiz o tiro a la basura y agarró otro.

Lista de un alumno en la que se puede percibir que a cada solución brinda una propuesta pacífica.

Evidencias de la secuencia didáctica “Mi lista de enojos y soluciones”

Mi lista de enojos y soluciones

Lista de enojos

- 1.- **M**e enojó cuándo mi mama no me deja salir con mis amigas
- 2.- **M**e enojó cuándo mi papa me quita mi celular
- 3.- **M**e enojó cuándo mi papa se lleva mi celular a su trabajo
- 4.- **M**e enojó cuándo me regañan por que dejo la laptop en la mesa
- 5.- **M**e enojó cuándo mi tía me agarra mis plumones
- 6.- **M**e enojó cuándo mi tío no le deja comida a su perrita (Sé que es de el pero se queda a veces sin comer la perrita y eso me enoja)

Lista de soluciones

- 1.- **L**e digo que le ayudo en la casa a recoger y así me dice que si (Solución de la primera)
- 2.- **L**e dije que ya no me quitara mi celular porque ya me porto bien y ya no me lo quita (Solución de la segunda)
- 3.- **S**e lleva mi celular, pero me dijo que me iba a comprar el que traía mi tío y mi celular ya es de mi papa (Solución de la tercera)
- 4.- **Y**a no dejo la laptop en la mesa, ahora pongo la laptop en mi escritorio (Solución de la cuarta)
- 5.- **L**e dije que por favor ya no me agarrara mis plumones y los puse en un lugar donde no los vea y no los agarre ella (Solución de la quinta)
- 6.- **L**e dije que ya no dejara a la perra sin comer y que en las mañanas subiera a checarle el agua y la comida, y me dijo que si y ya sube todos los días en las mañanas a verla (Solución de la sexta y último enojo y solucion)

Evidencia de acción 4

ANEXO N 2
Evidencias de la secuencia didáctica
“Mi antes y mi después”

Antes reaccionaba a mis emociones pues mi enojo a veces no lo controlaba que cuando mis hermanos no me hacían caso o agarraban mis juguetes les pegaba hasta que los hacía llorar y yo era la que sufría más porque a mi mis papás me daban mi guamasa y pues me daba coraje que me regañaran y aun así me sigue dando pero lo controlo porque a veces me dan ganas de aventar cosas y aventara las personas y ahora cuando me enojo trato de respirar profundo y como tengo juguetes antiestres voy a mi cuarto y empiezo a jugar con ellos o escribo como estoy en mi diario y se me pasa el enojo y en la felicidad de tanta felicidad que tenía no la podía controlar que hacíamos bromas o travessuras pero esta mal y ahora trato de estar feliz pero no exageradamente y la tristeza pues cuando murió mi abuelita yo tenía ganas de hacer nada y me ponía feliz ni tampoco quería comer porque me dolio tanto que ella se fuera siempre muy especial y ahora cuando pienso en ella trato de estar feliz y ahora con mi bate de la calma y las meditaciones ya se que hacer cuando emociones las siento en mi cuerpo

Evidencia de la reflexión solicitada

ANEXO N 2
Evidencias de la secuencia didáctica
“Mi antes y mi después”

Las Emociones me enferman
24/junio/2021

Yo sinceramente antes de mis clases de mis emociones era muy enojada y hasta hubieron días que me excedí de mi enojo tanto que hasta en mi panza se me daban y me tuvieron que llevar al doctor al final estuve bien por el detalle era que aun he enojada bastante y ya dos meses de mis clases con mi maestra me aprendí a regularme mejor y así cada vez que me he enojado siempre trato de calmarme con lo que nos enseñó en clase virtual y así puedo pensar mejor en mis emociones.

MÍ ANTES Y DESPUES

Antes de la clase me sentía muy estresada deprimida pero después de las clases me sentía más relajada sabía como controlar mis emociones que hacer cuando estoy estresada, enojada, triste, nerviosa, deprimida, etc. Las clases me ayudaron a saber qué hacer cuando terminaba las clases las terminaba con una sonrisa gracias a los ejercicios que nos ponía la maestra me sirvieron muchísimo hasta mi hermana los hace gracias a la maestra nos llevamos mucho mejor y nos controlamos

Evidencias de la reflexión solicitada

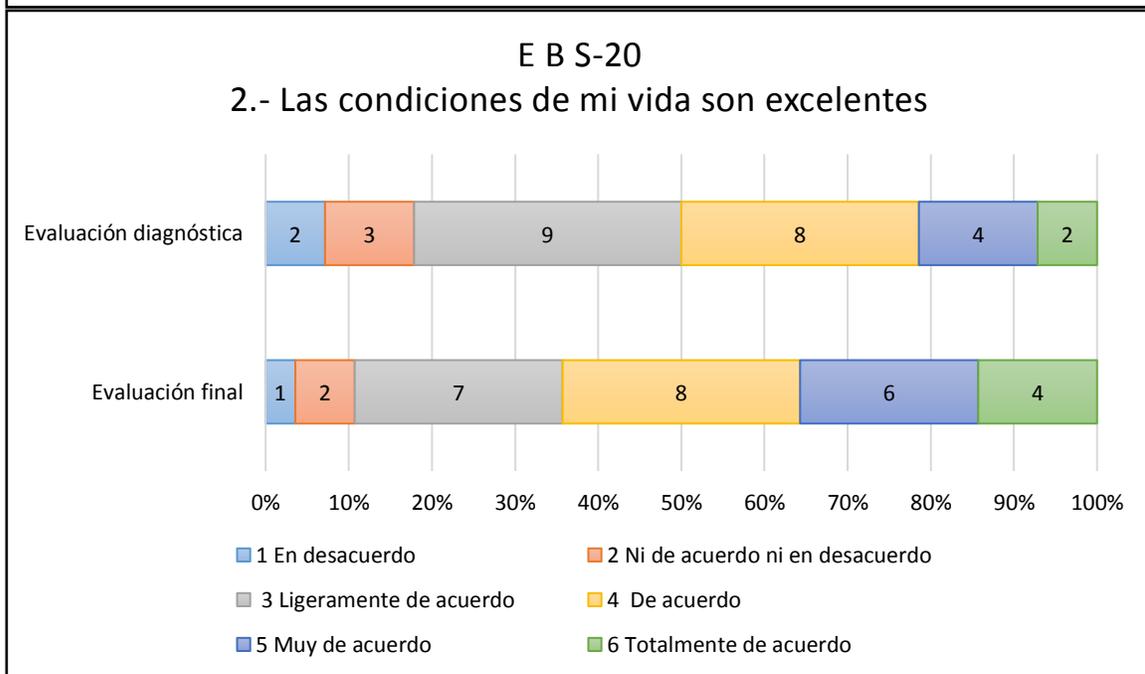
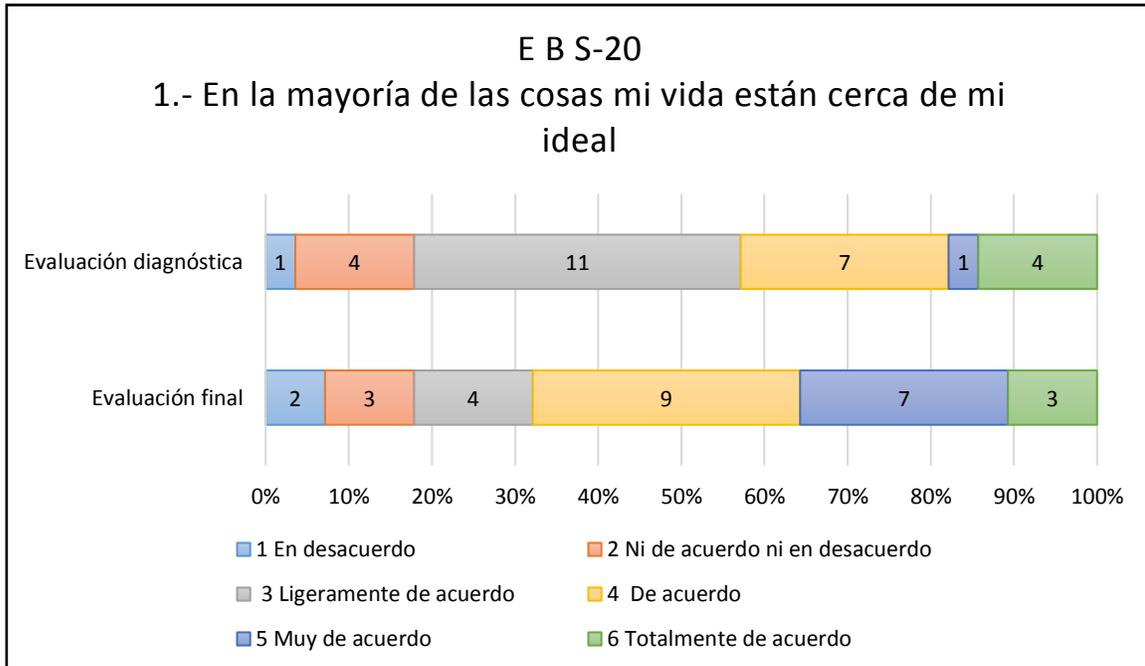
ANEXO N 2
Evidencias de la secuencia didáctica
“Mi antes y mi después”

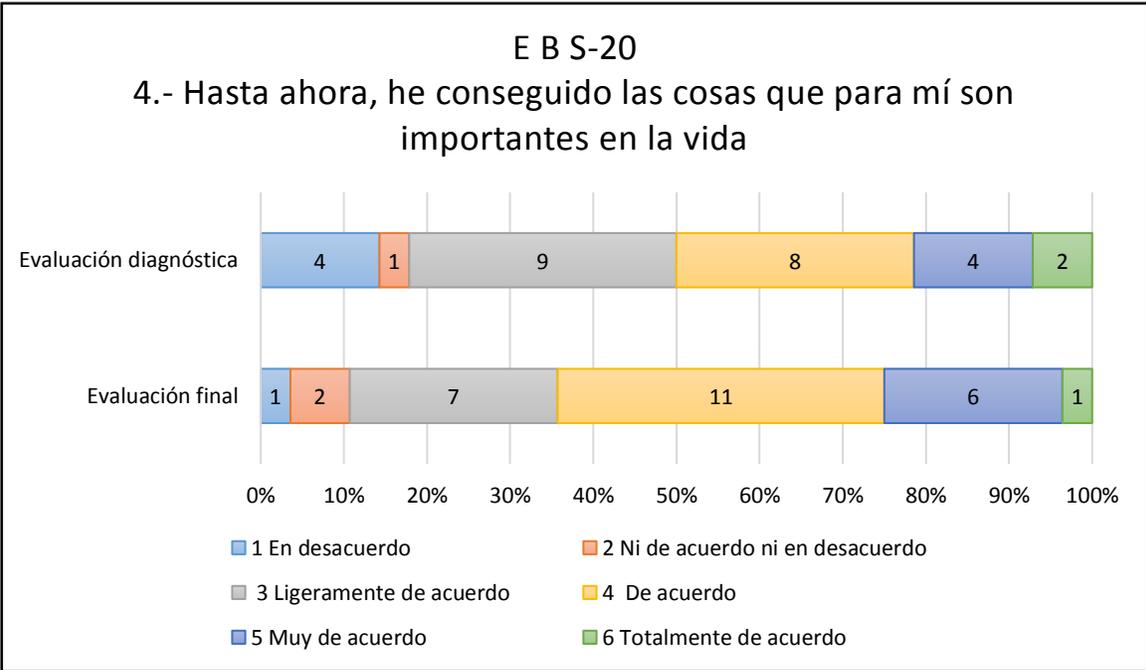
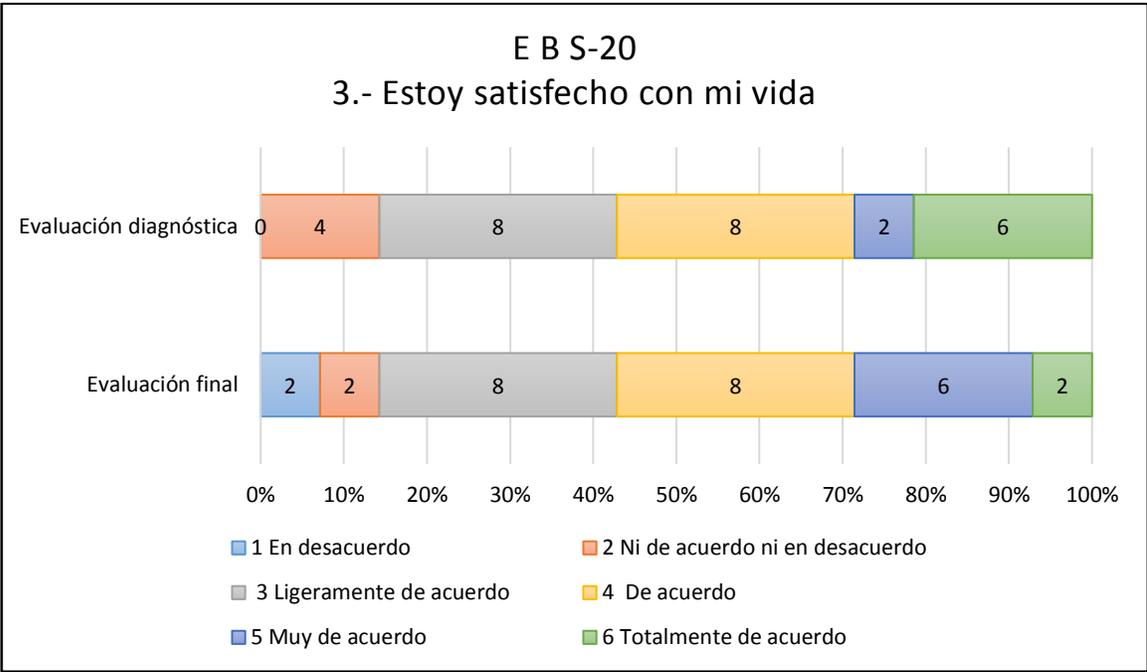
YO antes me guardaba todos mis enojos y mis preocupaciones como cuando me enojaba con mis primos y me guardaba el coraje tenía ganas de gritar y con testarlos. Pero después de las clases de Socioemocional y las prácticas con las psicólogas del Tenamazcal, ahora sé que hay muchas emociones y varias formas de expresarlas y que no son malas y las puedes regular muy fácilmente como con el Prasco de la calma y ahora que se esto cuando me enojo respiro e intento dialogar con ellos.

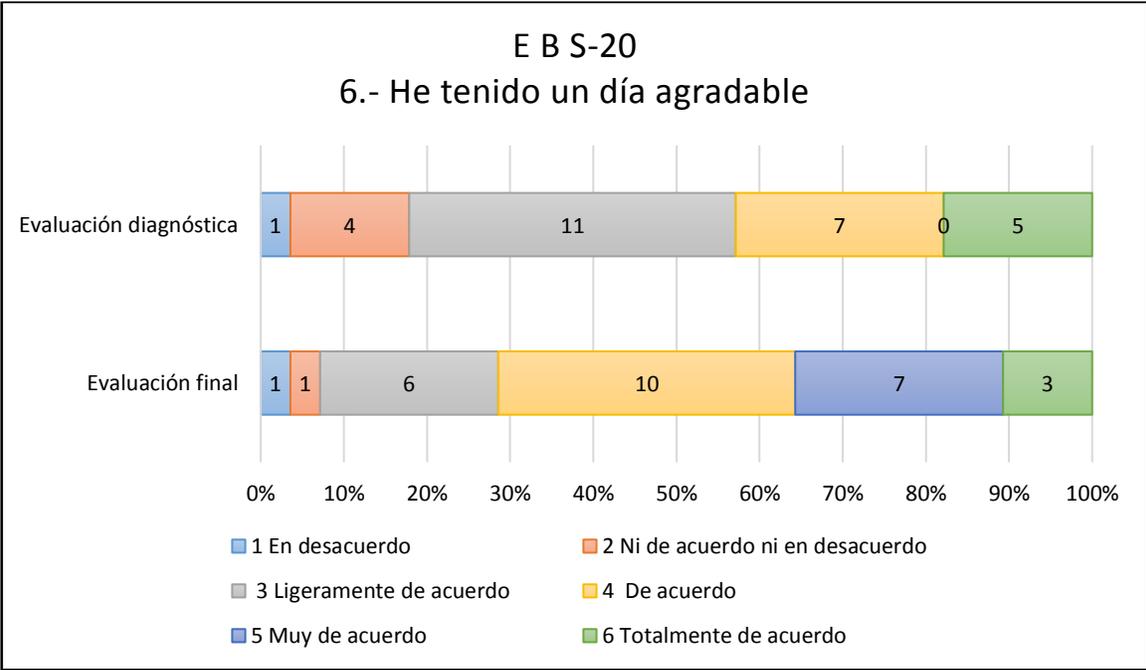
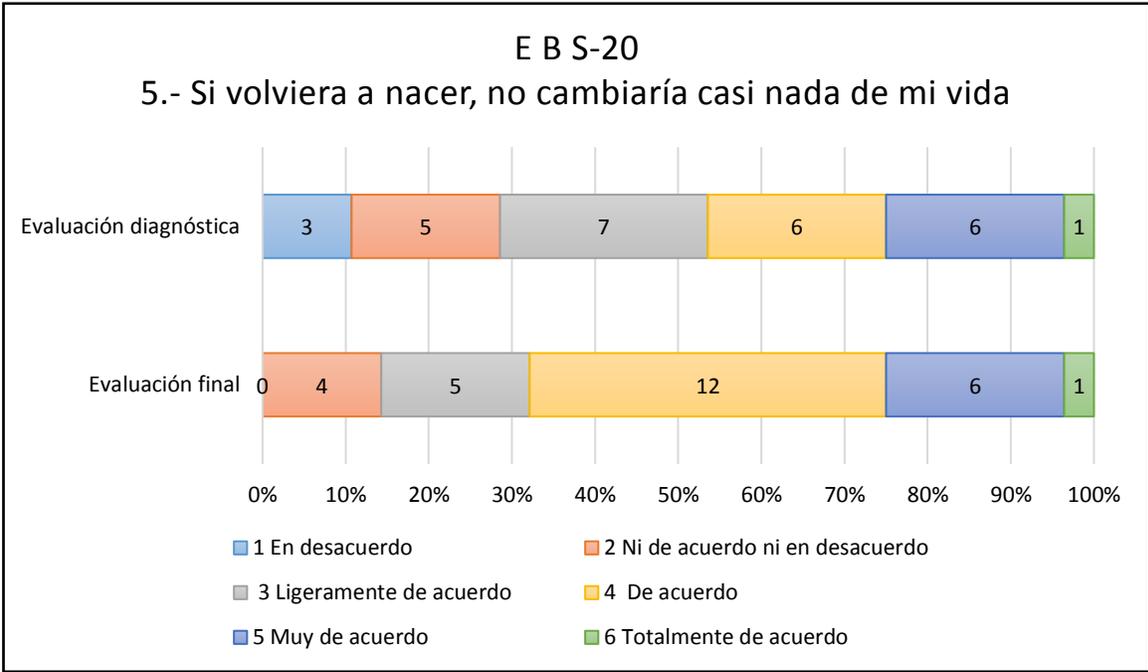
Antes de tomar las clases de socioemocional y Tenamazcal me enojaba abriendo como pegote a la pared o abriendo pero ahora gracias a estas clases aprendí nuevas emociones formas de controlar mi enojo como respirar a veces dibujar jugar etc esto me sirvió mucho para calmarme

Evidencias de la reflexión solicitada

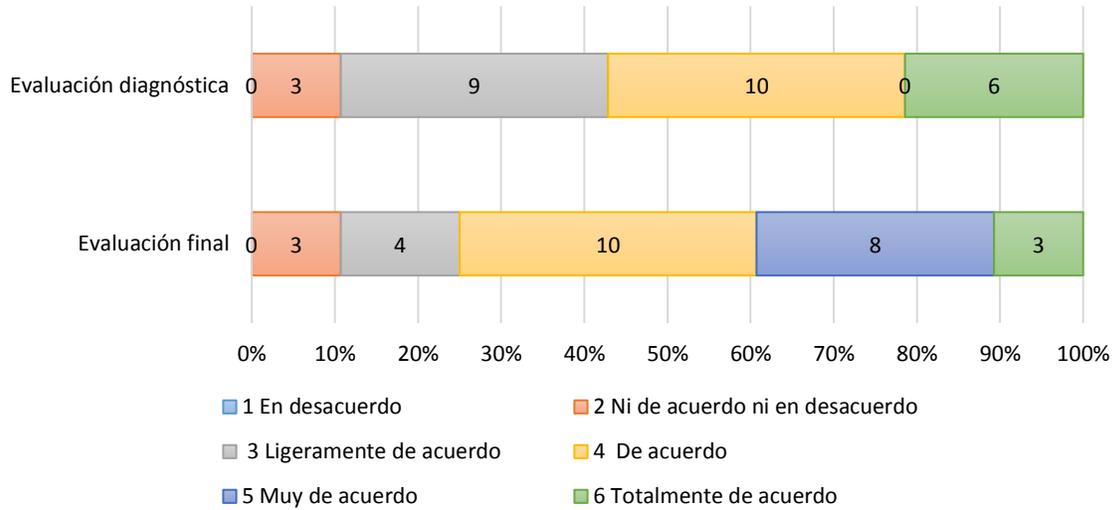
ANEXO O
Gráficas producto de las Escalas de Bienestar Subjetivo de
Calleja y Mason (2020)
EBS 20



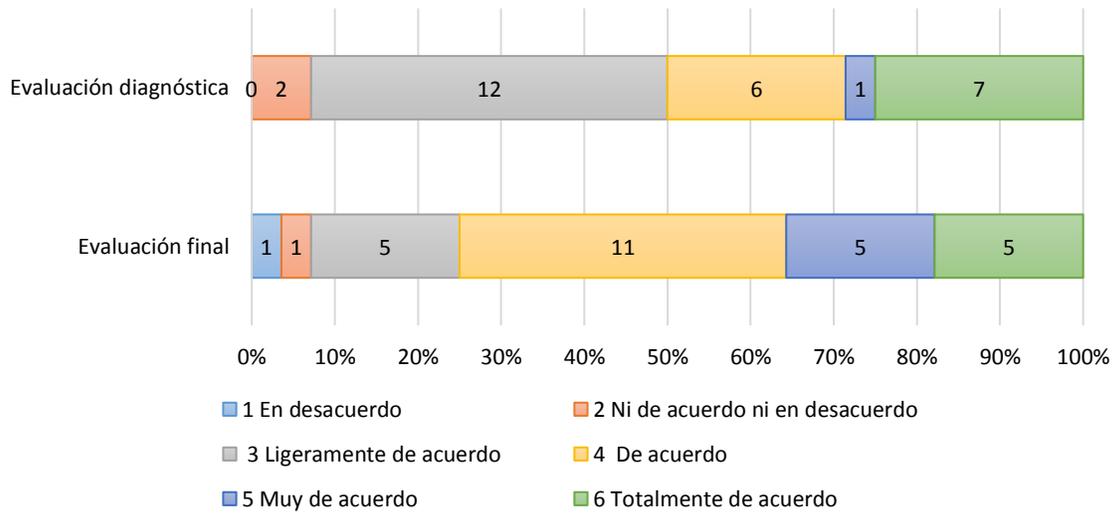




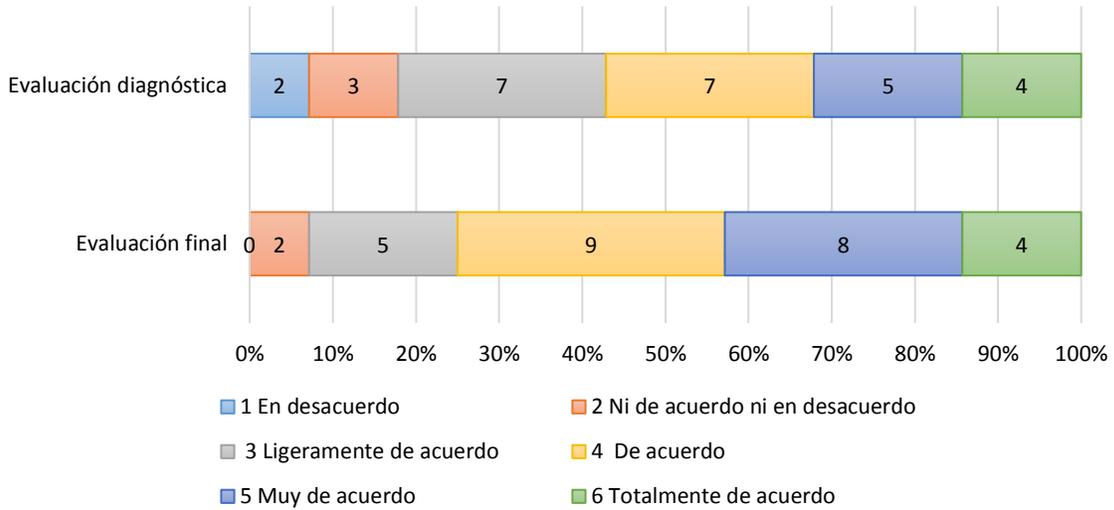
E B S-20
7.- Me siento con calma



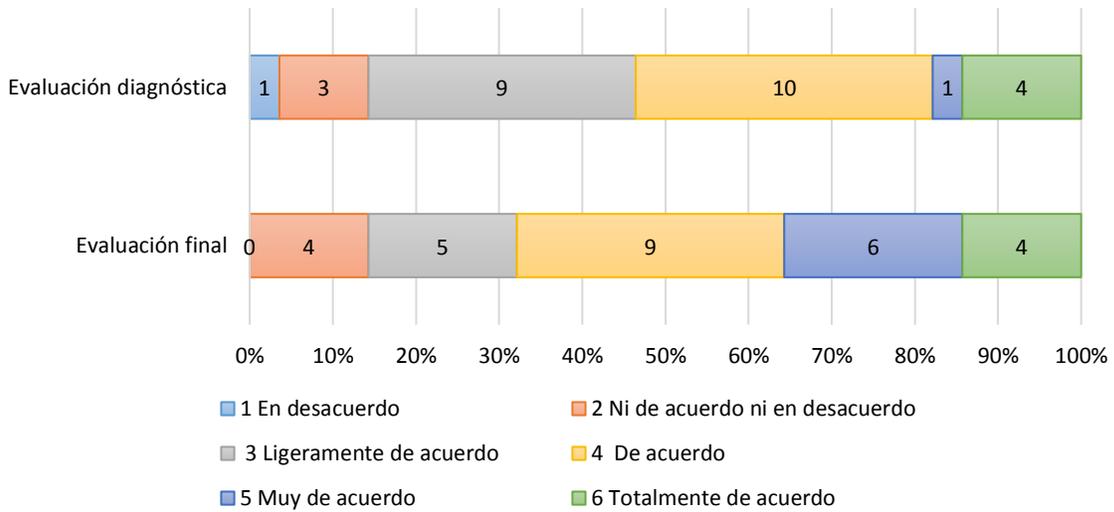
E B S-20
8.- Me siento feliz

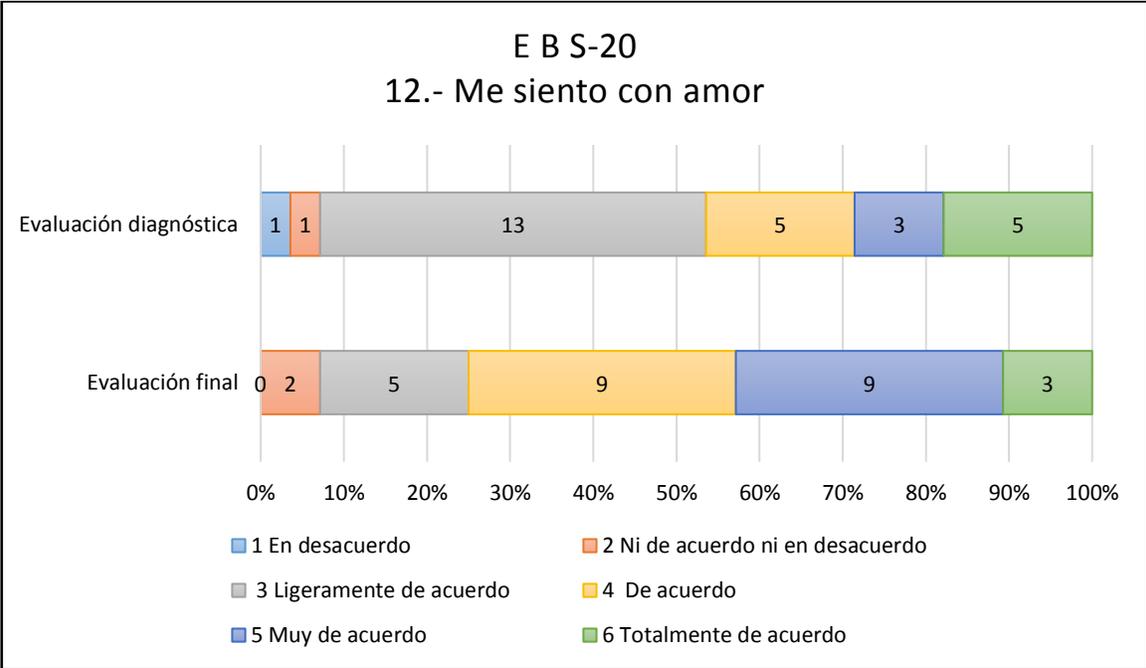
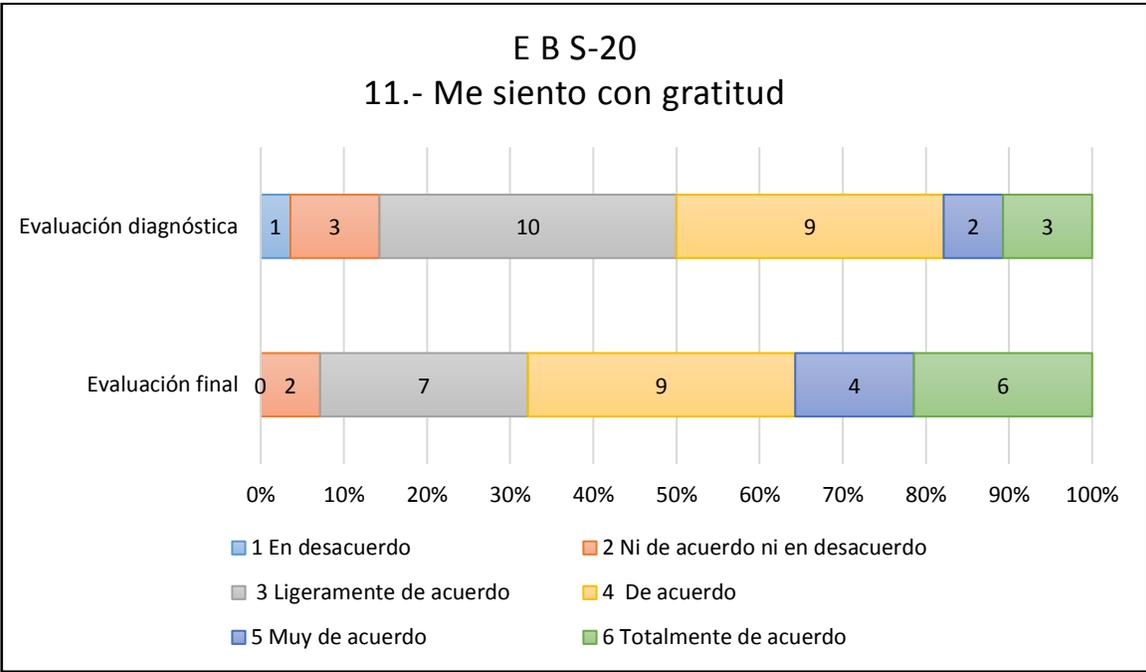


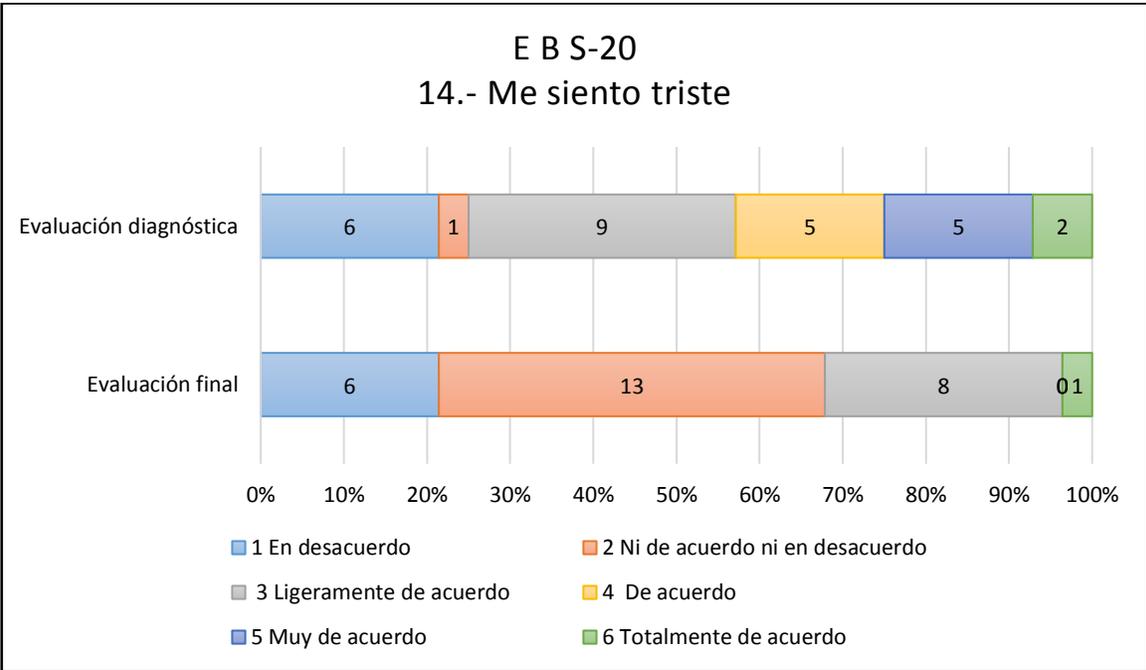
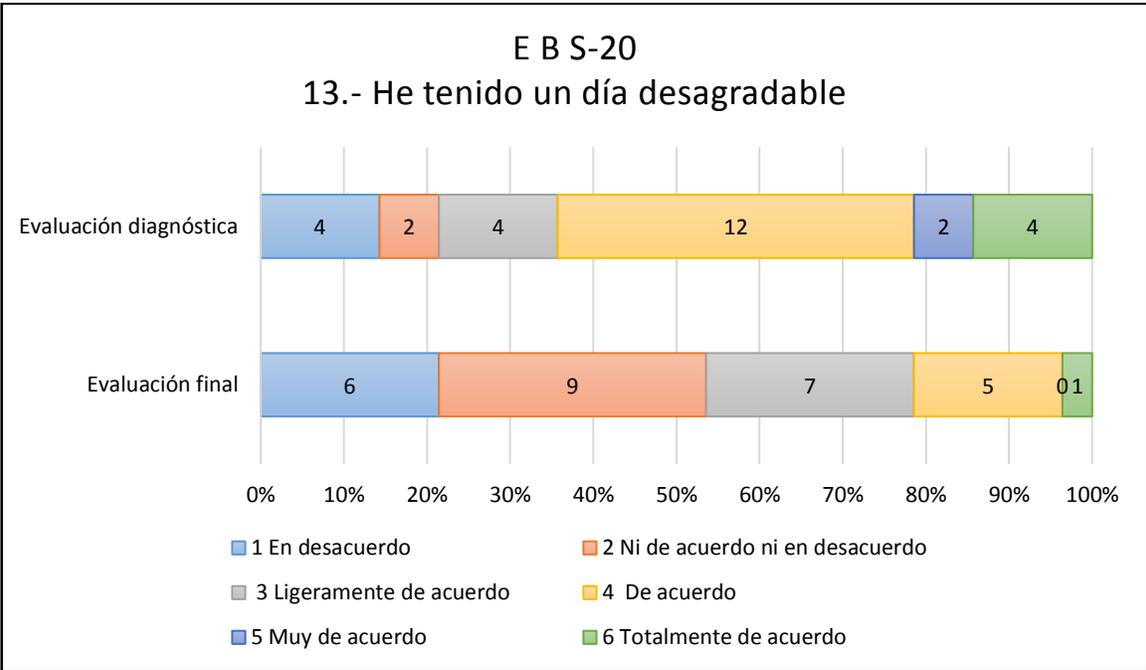
E B S-20 9.- Me siento animado

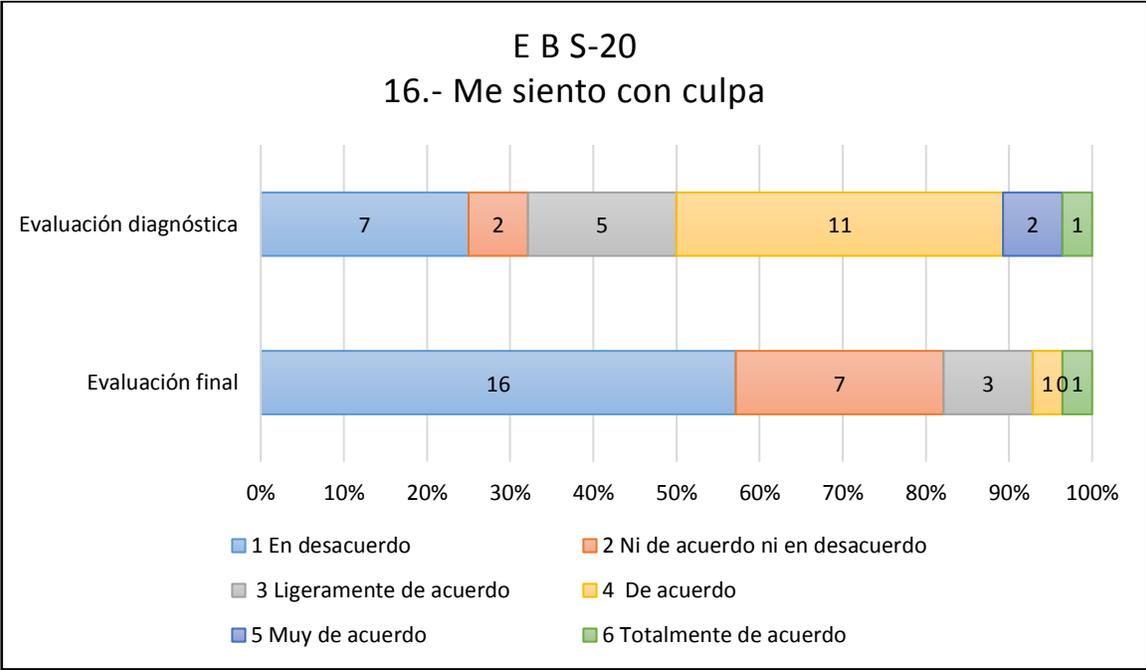
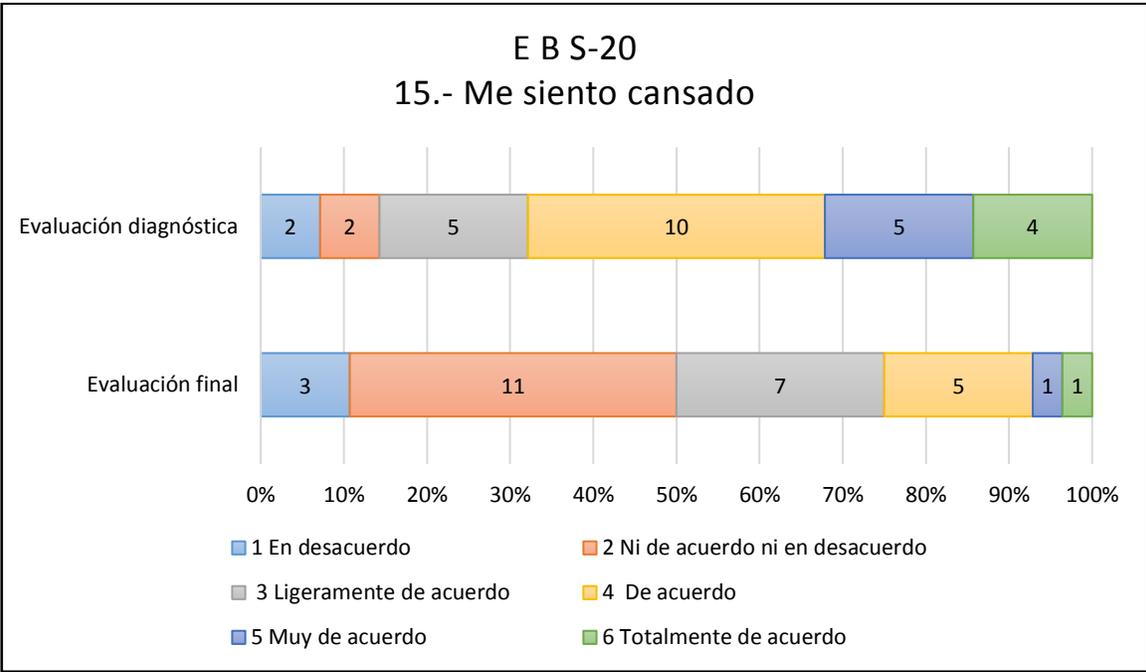


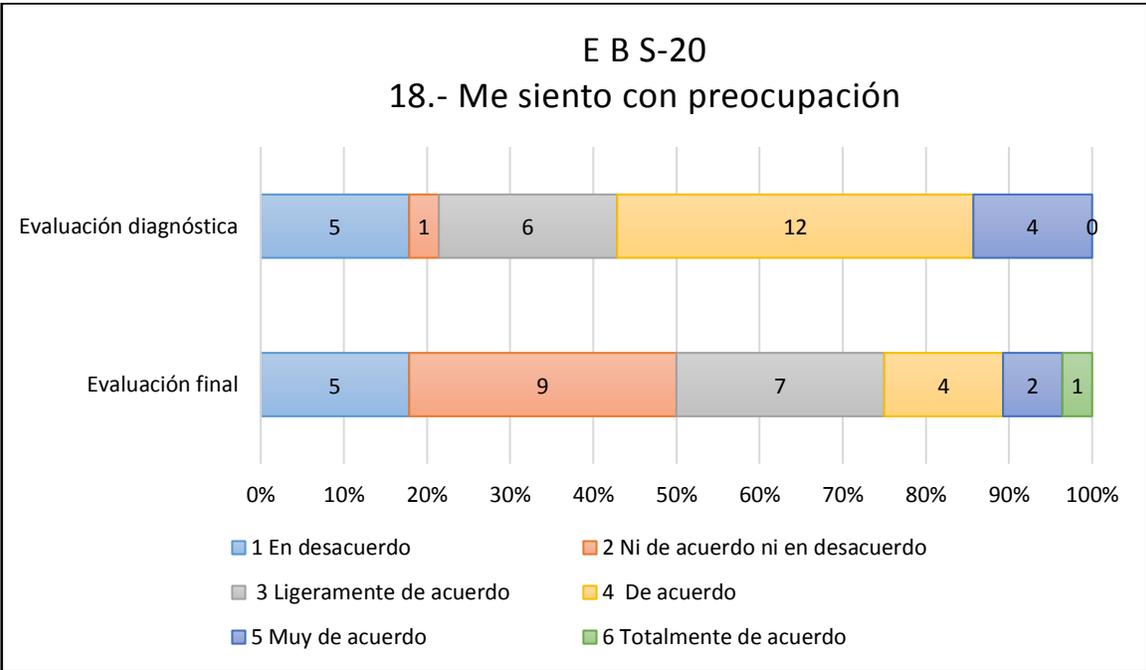
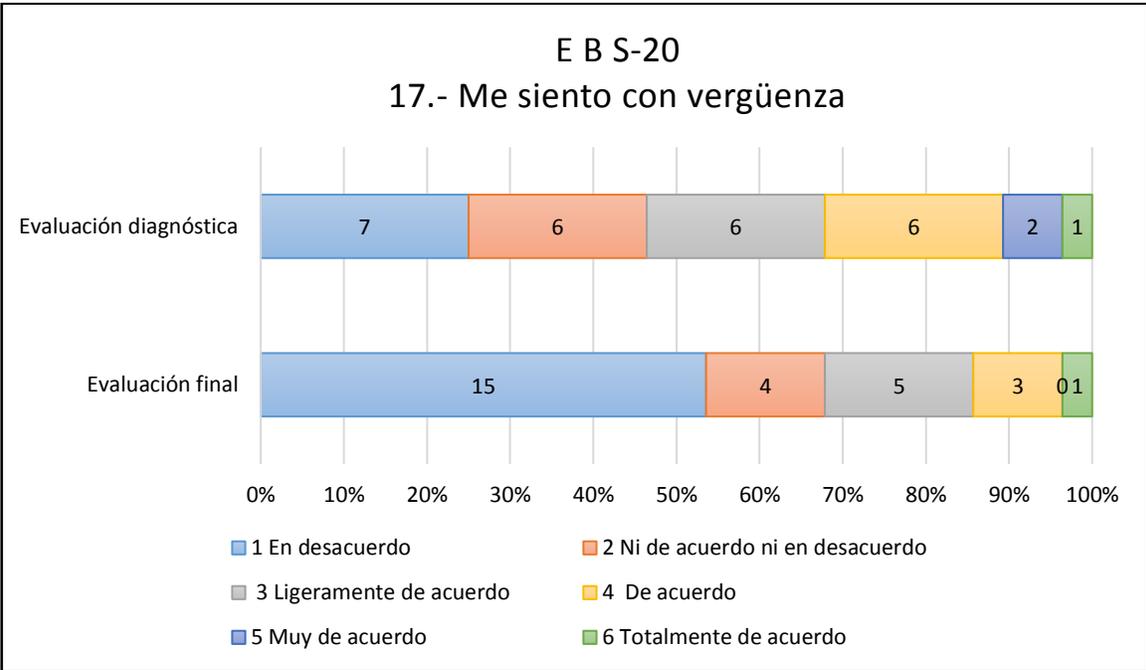
E B S-20 10.- Me siento satisfecho conmigo mismo



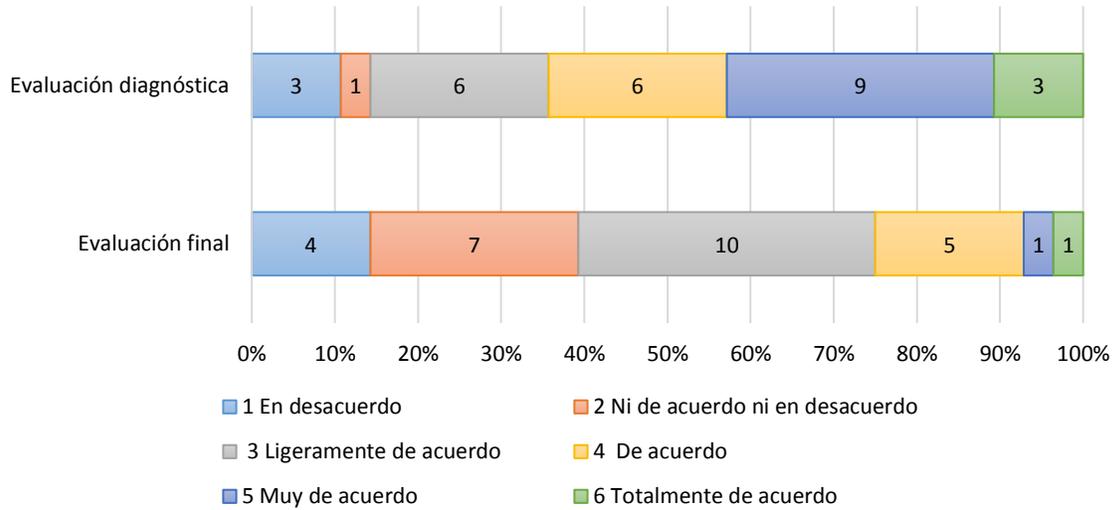




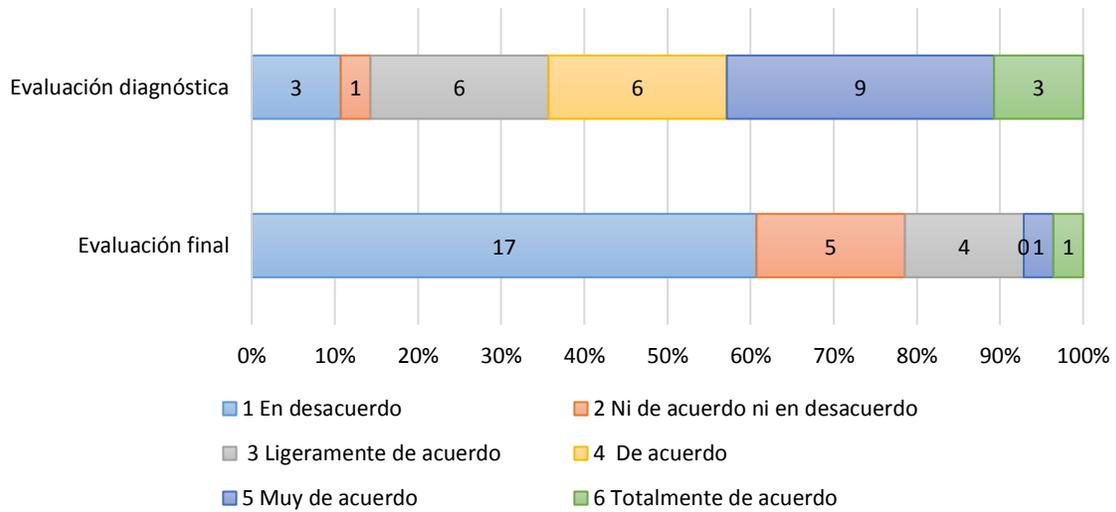




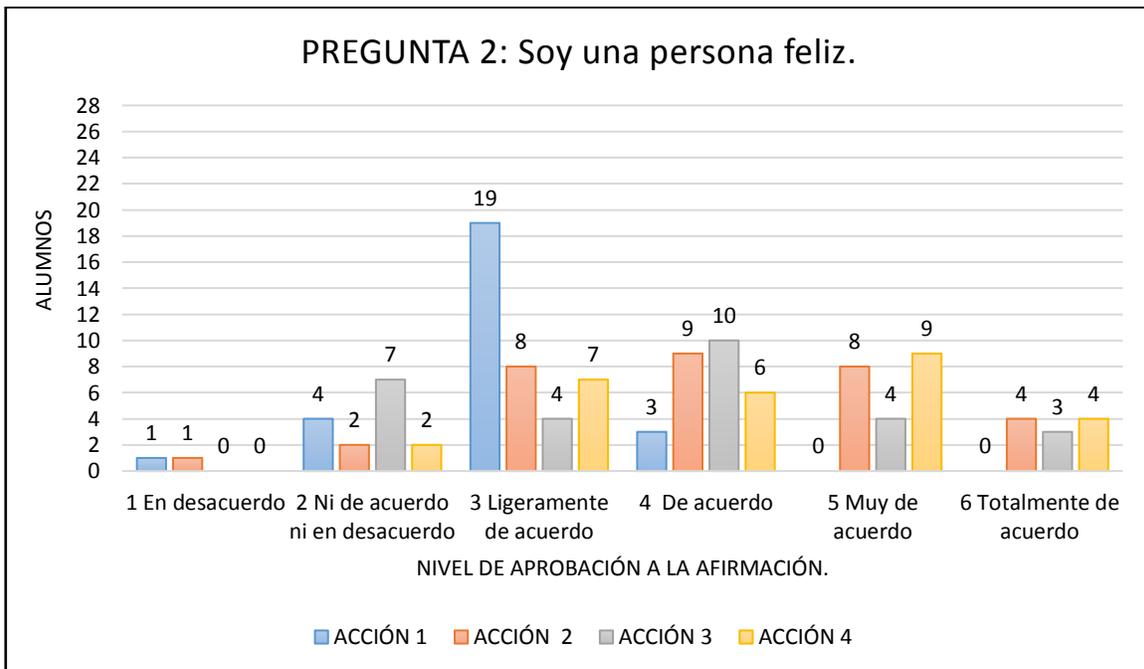
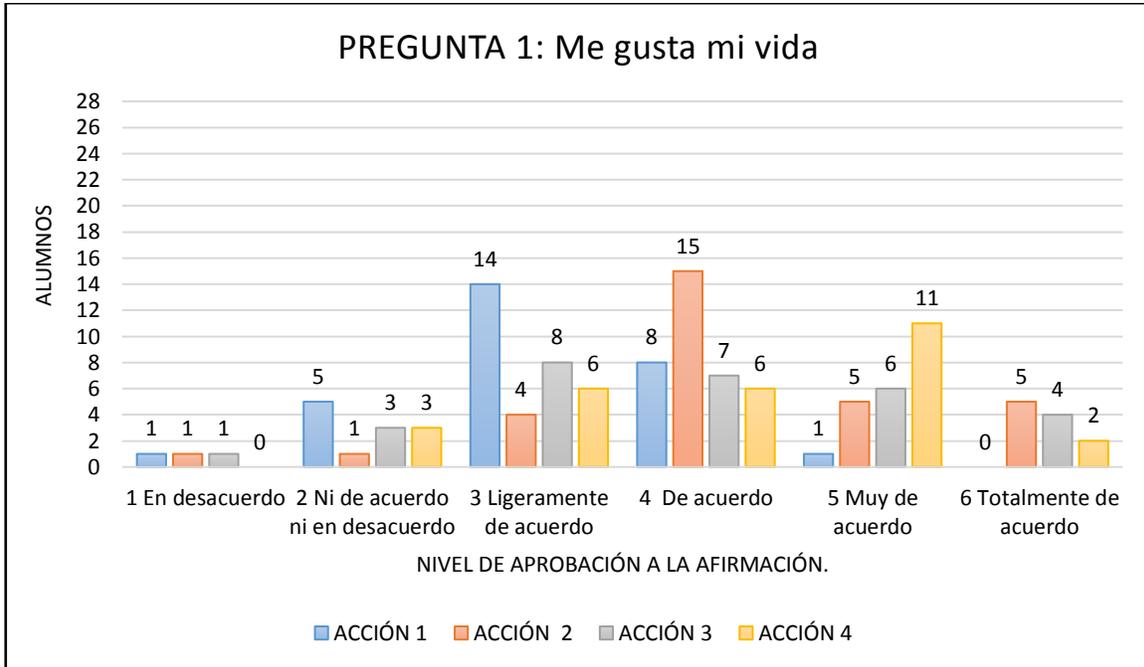
E B S-20
19.- Me siento con estrés



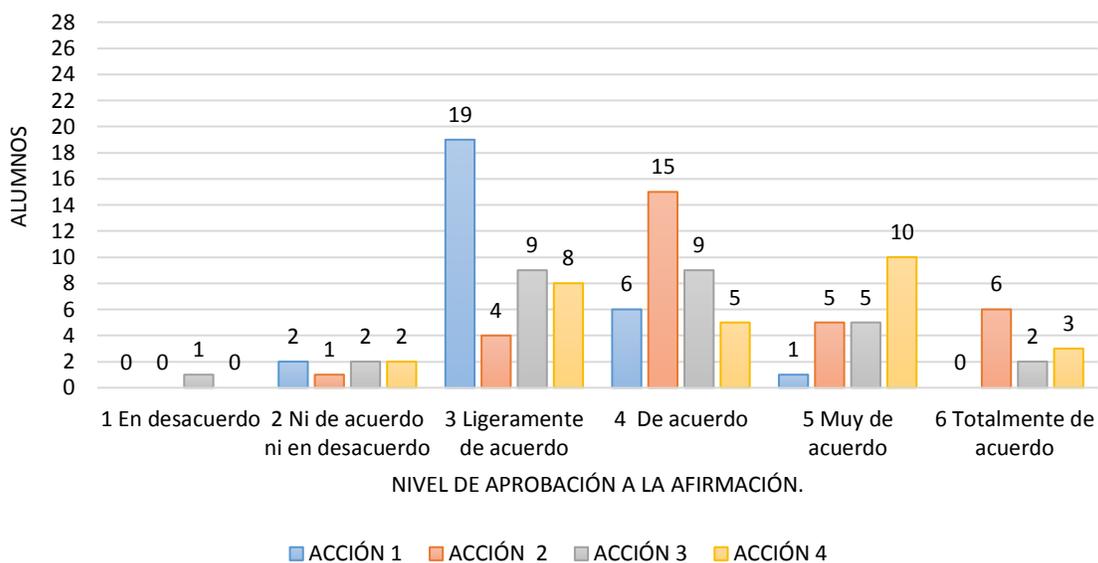
E B S-20
20.- Me siento con celos



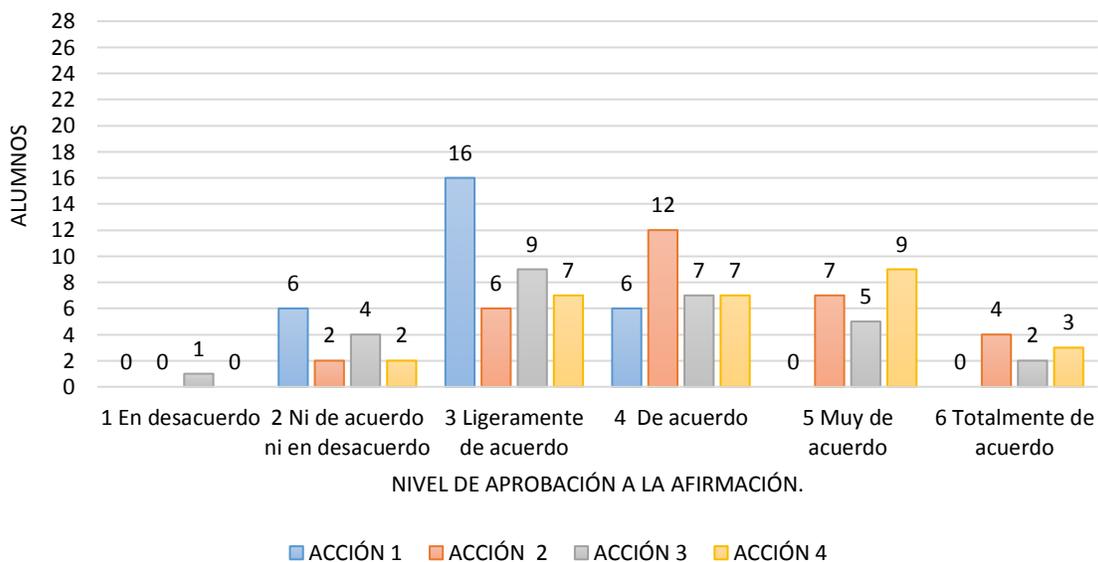
ANEXO P
Gráficas producto de las Escalas de Bienestar Subjetivo de
Calleja y Mason (2020)
EBS-8

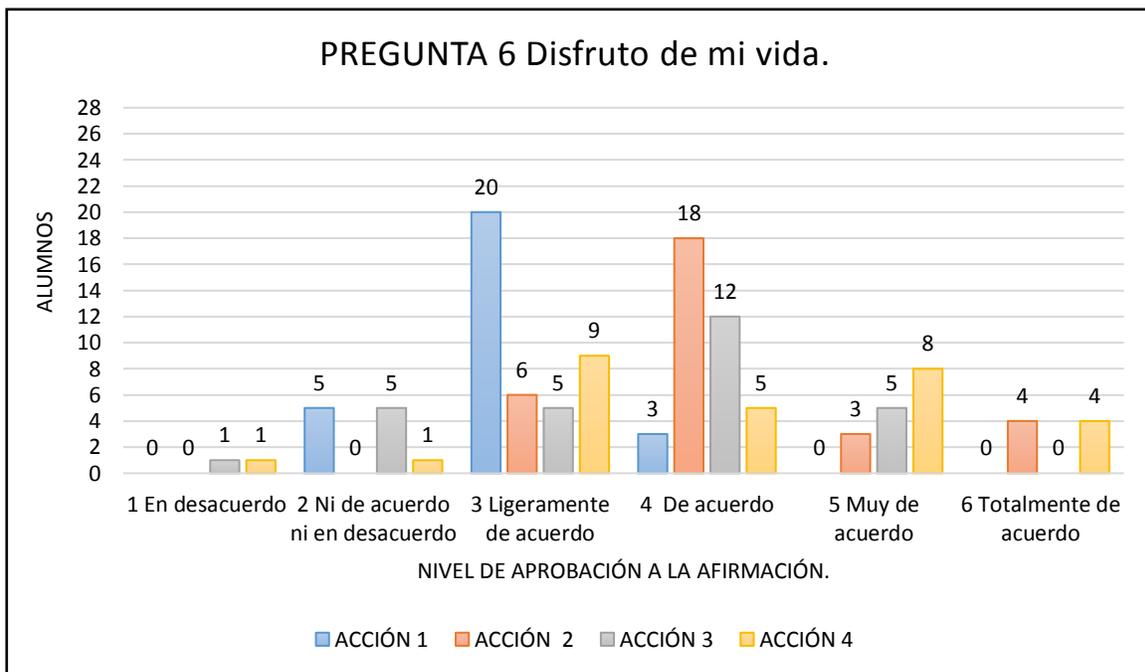
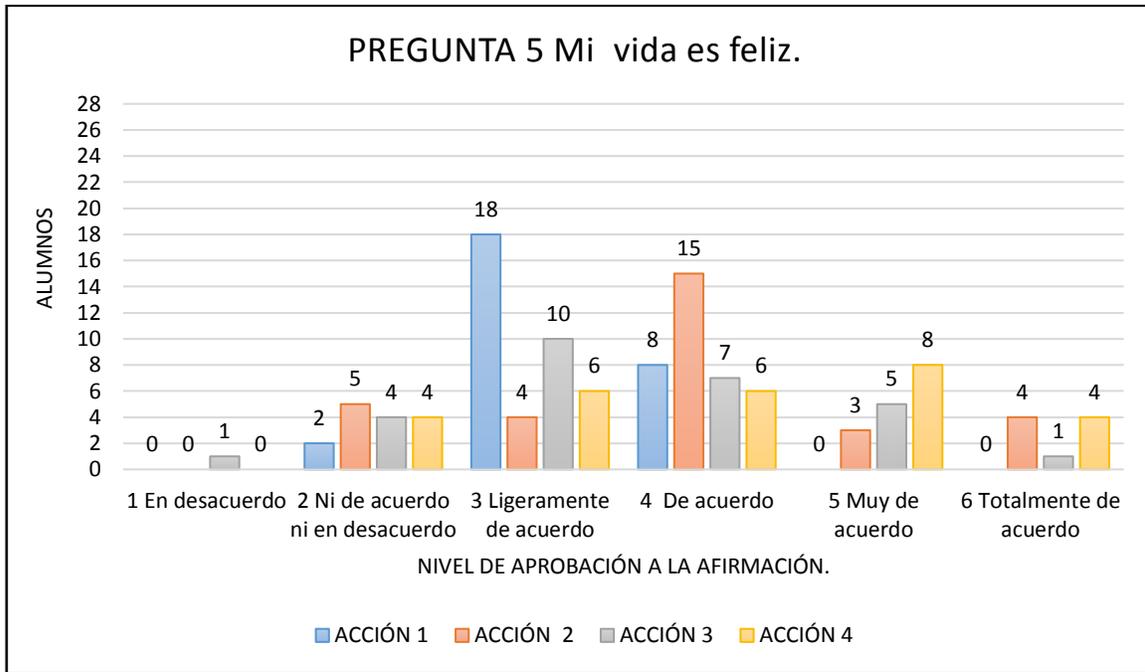


PREGUNTA 3 Estoy satisfecho(a) con mi vida.

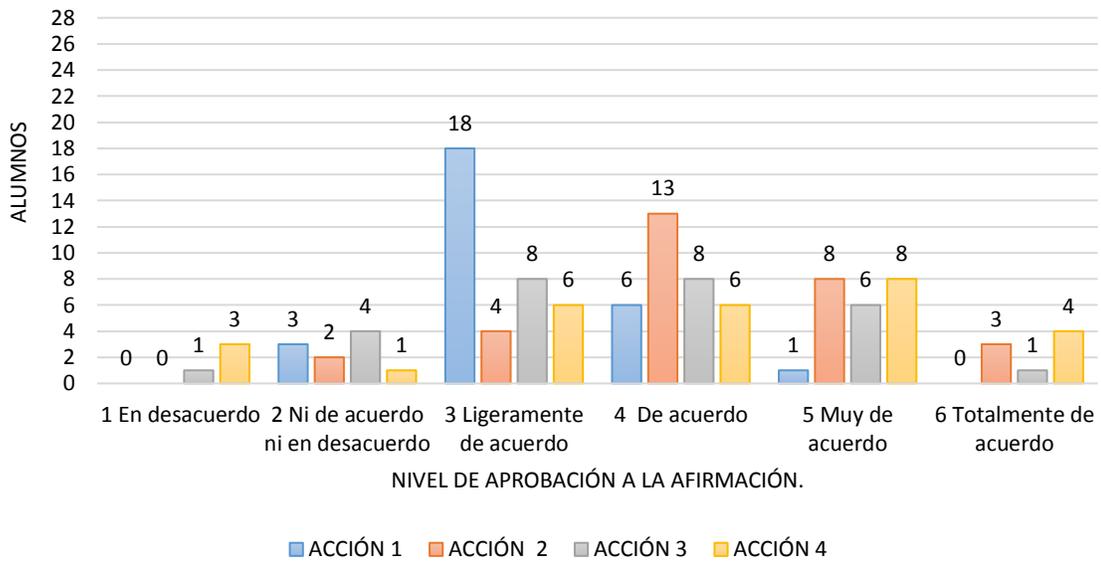


PREGUNTA 4 Mi vida me trae alegría.





PREGUNTA 7 Mi vida es maravillosa



PREGUNTA 8 Estoy "de buenas"

