



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

TITULO: Fortalecer la autorregulación emocional mediante la implementación de actividades lúdicas en estudiantes de 3° grupo "A" en la escuela primaria Damián Carmona

AUTOR: Alejandra Daniela Medellín Jiménez

FECHA: 07/26/2024

PALABRAS CLAVE: Autorregulación, Resolución, Conflictos, Inteligencia emocional, Emociones

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

2020



2024

**“FORTALECER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL MEDIANTE LA
IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN ESTUDIANTES DE 3° GRUPO
“A” EN LA ESCUELA PRIMARIA DAMIÁN CARMONA”**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

PRESENTA:

ALEJANDRA DANIELA MEDELLÍN JIMÉNEZ

ASESORA:

DRA. DORA LILIA MENDOZA PARTIDA

SAN LUIS POTOSÍ, S. L. P.

JULIO DE 2024



**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 Alejandra Daniela Medellín Jiménez
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**FORTALECER LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE
ACTIVIDADES LÚDICAS EN ESTUDIANTES DE 3° GRADO GRUPO "A" EN LA ESCUELA
PRIMARIA DAMIÁN CARMONA**

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

en la generación 2020-2024 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el
electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines
educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras
personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

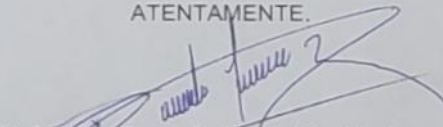
La utilización de la información será durante el tiempo que sea pertinente bajo los términos de los
párrafos anteriores, finalmente manifiesto que cuento con las facultades y los derechos
correspondientes para otorgar la presente autorización, por ser de mi autoría la obra.

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí, S.L.P. a los 02 días del mes de julio de 2024.

ATENTAMENTE.


Alejandra Daniela Medellín Jiménez

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



San Luis Potosí, S.L.P.; a 02 de Julio del 2024

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. MEDELLIN JIMENEZ ALEJANDRA DANIELA
De la Generación: 2020 - 2024

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 AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICAS EN ESTUDIANTES DE 3° GRUPO A EN LA ESCUELA PRIMARIA DAMIÁN CARMONA

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

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. MARCELA DE LA CONCEPCIÓN MIRELES
MÉDINA



DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

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

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DRA. DORA LILIA MENDOZA PARTIDA

Agradecimientos

A mis seres queridos que ya no están en este plano, sobre todo a mi abuelita Juana, quien me crio y nunca ha dejado de estar presente en mi vida, ella quien fue y seguirá siendo mi segunda mamá, no tuve la dicha de compartir muchos años de vida a tu lado como hubiera querido, pero sin duda alguna, me inspiras, me das fortaleza y me das la ganas de no rendirme, gracias por todo tu amor, por el cariño y las enseñanzas que me sigues dando, te amo abuelita, te llevo siempre conmigo.

A mi mama quien siempre me ha apoyado, gracias por todos los aprendizajes, por enseñarme, por darme fortaleza, por nunca dejarme sola y ser ese apoyo, por ser mi soporte cuando no he podido levantarme sola, por los regaños que sin ellos no sería la persona que soy hoy, gracias por las horas platicando en la madrugada, por motivarme a ser mejor ser humano, por compartir tu tiempo conmigo, por superarte y cada día tener esas ganas de ser mejor persona, por todos los consejos, gracias por ser mi mami, te amo.

A mi papá, a ti pa gracias por todo, aunque sé que te cuesta expresarte, sé que siempre estas para mí, gracias por nunca dejarme sola, por darme muchas veces lo único que traías de dinero para mis estudios, gracias papá, aprecio cada esfuerzo y sacrificio que has hecho, sé que tu vida no fue la mejor y aun así te esfuerzas por ser mejor padre día con día, gracias por todo papá, me has enseñado mucho y valoro todo lo que me has dado, te amo papá, (soldado)

A mis hermanas, mis cómplices, mi hermana Emmely, changa gracias por todo, por ser mi cómplice, por ver por mí, gracias por todos los aprendizajes que me has dado, por esas noches de desvelos contando nuestra semana, no sé si lo sabias, pero llego a ser mi momento más esperado de la semana, gracias changa, eres un gran ser humano, alguien muy fuerte, gracias por todo,

siempre has sido mi ejemplo a seguir, me inspiras mucho, te amo hermana. A ti mi Pao, gracias por todo, por procurarme, ser mi confidente, eres un gran ser humano, muy noble, eres grande hermana, admiro tu tenacidad y que no te das por vencida, gracias por todo Pao, te amo hermana.

A Diego, gracias por formar parte de mi estadía en la normal, siempre alentarme a dar lo mejor de mí, motivarme y estar ahí para apoyarme, eres una persona muy importante para mí, gracias por tanto, por apoyarme personal, deportivamente y profesionalmente, gracias por ser mi persona, te amo.

A todas las amistades que me brindó la normal, a cada una de las personas que me dejaron aprendizajes, a mi amiga Cami quien sin ella mi estadía en la normal no hubiera sido la misma, gracias, por tanto, te quiero muchísimo, gracias por ser una de las partes que me complementa, por apoyarme y no dejarme nunca sola, te quiero mucho amiga.

A mis perritos, Camila, Bonny, Canelo y Zeus, gracias por todo, por ser mi apoyo emocional, a ti mi Cami te me fuiste antes de tiempo, sé que en cada noche que pase frente a la compu tu estabas ahí a un lado dormida como solías hacerlo, gracia por enseñarme tanto, te extraño y serás siempre mi bebe, te amo, un beso hasta el cielo. Mi Bonny gracias por darme felicidad cuando la he necesitado, por estar para mí cuando he estado triste, gracias por traerme tus juguetes cuando sabes que estoy estresada, gracias por enseñarme tanto, a mi canelo y Zeus, gracias por todo y por ser las mejores mascotas.

Índice

1.	Introducción.....	5
1.1	Contexto Externo.....	8
1.2	Contexto Interno.....	12
1.3	Contexto Áulico.....	14
1.4	Justificación.....	16
1.5	Contextualización De La Problemática.....	20
1.4. 1	Problema.....	22
1.6	Objetivos.....	22
1.6.1	<i>Objetivo General</i>	23
1.6.2	<i>Objetivos Específicos</i>	23
1.7	Competencias Desarrolladas Durante La Práctica.....	23
2.	Plan de acción.....	26
2.1	Descripción Y Focalización Del Problema.....	26
2.2	Propósitos Del Plan De Acción.....	27
2.3	Revisión Teórica.....	27
2.3.1	<i>Metodología De La Investigación</i>	38
2.4	Plan De Acción.....	41
3.	Desarrollo, Reflexión Y Evaluación De La Propuesta De Mejora.....	50
3. 1	Diagnóstico.....	50
3. 2	CONOCIENDO MI MUNDO.....	65
3. 3	Autorregulando Mis Emociones.....	73
3.4	Conociendo Las Cualidades De Mi Comunidad.....	78
3.5	Explorando Mis Emociones Con El Tacto.....	83
4.	Conclusiones y recomendaciones.....	87
5.	Referencias bibliográficas.....	93
6.	Anexos.....	100

1. Introducción

El presente documentó es un informe de prácticas profesionales, Sánchez (2019) menciona que:

Es un documento analítico-reflexivo del proceso de intervención que realizó el estudiante en su periodo de práctica profesional, un proceso de mejora que el estudiante realiza al momento de atender alguno de los problemas de la práctica o un proceso auto reflexivo de los aprendizajes logrados en el transcurso de su formación inicial que le permitan resolver los problemas o situaciones que se presentan en el aula de clase. (p.1)

Tomando como punto de partida lo anterior, el informe de prácticas nos ayuda a reflexionar lo realizado durante las jornadas escolares, observar las áreas de oportunidad y las fortalezas que tenemos como docentes en formación, identificar nuestras virtudes y las del grupo de práctica, llegar a un proceso reflexivo a través de la metodología nos faculta a mejorar.

Por este motivo decido trabajar en el campo formativo de lo humano y lo comunitario, específicamente en la autorregulación emocional, de lo Humano y lo Comunitario (s.f) lo define como:

El campo formativo de lo humano y lo comunitario busca crear conciencia sobre las prácticas sociales en favor de los estilos de vida saludables, los cuales incluyen la mejora e implementación de técnicas, productos y servicios que contribuyan al bienestar personal y social. Promueve la participación comunitaria, escolar y familiar en la toma de decisiones informada; así como, el pensamiento estratégico y creativo en la resolución de conflictos que afectan el establecimiento de relaciones afectivas, inclusivas y equitativas. Este campo

toma en cuenta el contexto familiar y comunitario de las y los estudiantes, sus habilidades, destrezas, sentimientos, emociones, necesidades e intereses para afrontar situaciones cotidianas que contribuyan al bienestar personal y social.

Por lo tanto, me enfocaré en este campo formativo para elaborar estrategias que fortalezcan la autorregulación emocional dentro del grupo, se realizará investigando, utilizando las habilidades adquiridas a lo largo de mi formación profesional, a la par enriqueciendo mis conocimientos por medio de la investigación y la reflexión.

Por ello pondré en marcha las habilidades que he desarrollado a lo largo de mi formación profesional, en esta investigación hablaré acerca de cómo la inteligencia emocional es crucial en nuestra sociedad actual, es importante tomar en cuenta que el documento de práctica se enfoca en fortalecer la autorregulación emocional del grupo.

Esta investigación pasó por diversos procesos en el transcurso del tiempo, se reflexionó, analizó y evaluó diferentes aspectos, finalmente se enfoca en la autorregulación emocional, donde hablo acerca de la importancia que tenemos como docentes frente a los estudiantes debido a que proporciona las herramientas emocionales necesarias para que los educandos se relacionen asertivamente.

Mi práctica profesional está enfocada en trabajar esta área contribuyendo a fortalecer la autorregulación emocional en los alumnos, creando conciencia en la importancia de conocer nuestras emociones, tomando una postura profesional enriqueciendo el quehacer docente.

El presente informe de prácticas está organizado en cuatro apartados, el punto número uno está integrado por el contexto externo interno y áulico, la justificación, contextualización de

la problemática, los objetivos generales y específicos, por último, las competencias desarrolladas durante la práctica.

El punto número dos es el plan de acción el cual está integrado por la descripción y focalización del problema, los propósitos del plan de acción, la revisión teórica y como último punto del segundo apartado la metodología de la investigación.

El apartado número tres está conformado por el desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora, el cual contiene las acciones realizadas como el diagnóstico, en el último apartado se encuentran las conclusiones y recomendaciones, anexos y las referencias bibliográficas.

1.1 Contexto Externo

El contexto externo es un factor fundamental en el aprendizaje de cada estudiante por lo tanto es importante conocer el espacio donde se desenvuelve, las características, donde el estudiante se desarrolla, interactúa con el exterior, construye su identidad, el contexto externo influye de manera directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, conocer el contexto ayuda a realizar un mejor diseño en cada sesión para abordar dentro del aula tomando en cuenta las características del exterior, Regno (2022) sostiene que:

El contexto externo es lo que conocemos como “entorno”, es decir, todo lo que rodea a la propia organización. El entorno está formado por el conjunto de grupos, agentes e instituciones con los que la organización mantiene relaciones significativas, relaciones no sólo de naturaleza económica, sino de cualquier tipo. Algunos ejemplos de estos grupos son: competidores, socios, Gobiernos, comunidades, clientes, proveedores, y sindicatos; entre otros. (p. 81)

Conocer el contexto externo de la escuela y del estudiante te ayuda a comprender de mejor manera el comportamiento de ellos, conocer cómo se desenvuelven fuera de la institución educativa nos auxilia a comprender las actitudes, valores, creencias, culturas, la forma en la que interactúa, como se desenvuelve socialmente nos ayuda a entender de una mejor manera el proceso de enseñanza aprendizaje de cada estudiante.

La Escuela Primaria Damián Carmona se encuentra situado en la calle Jorge Eugel 745, en la Unidad Habitacional Azaleas, en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez, cabe hacer mención de que es un área conurbada de la capital potosina, estando aproximadamente a 1 kilómetro de la colindancia. La escuela fue fundada el 11 de abril de 1983 según documentos oficiales

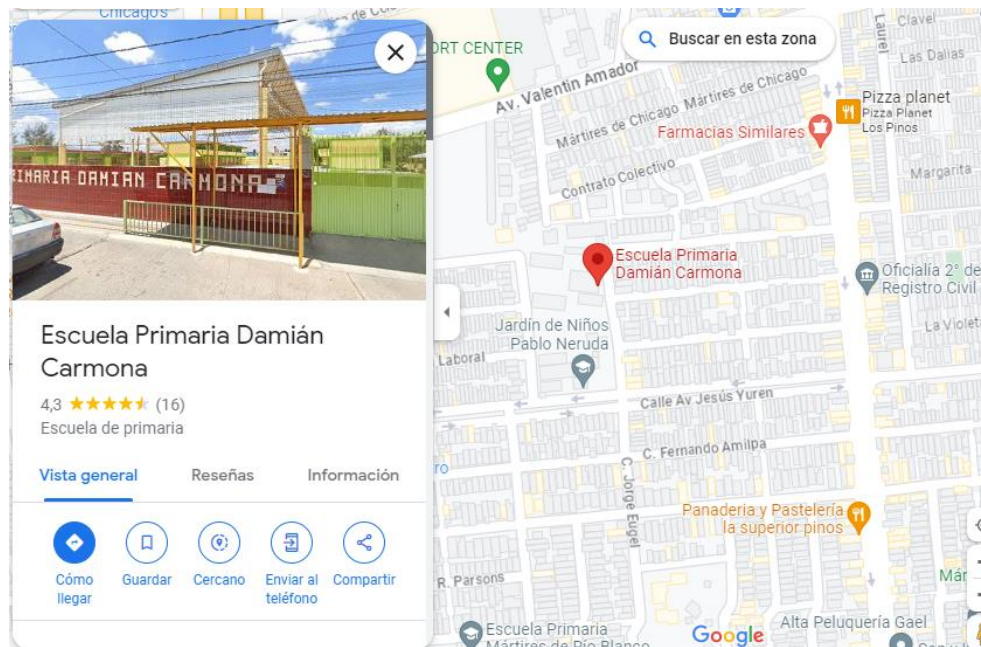


Figura 1. croquis con la ubicación de la intuición. Obtenido de Google MAPS el 17 de octubre de 2023

Es una escuela del sector público, de nivel educativo primaria y de turno matutino, esta institución está ubicada en una zona urbanizada que tiene drenaje, alumbrado y calles con pavimentación cerca de la escuela hay comercios como papelerías, tiendas de abarrotes, cerca de la escuela hay una avenida con diversos puestos de comerciantes.

Los integrantes de la institución que forman parte de la comunidad de estudiantes viven cerca de la primaria y pueden acudir a ella de una manera fácil, aunque es un poco riesgoso el recorrido que se hace caminando para llegar a la escuela, debido a que la seguridad vial es un problema en la zona.

En torno a la primaria existen problemas sociales, alrededor se pueden encontrar distintas actividades económicas como la venta de productos básicos y otros negocios que dan pie a algunos oficios como estéticas, puestos de comida, papelerías etc.

Fundada por la profesora Elsa María Trujillo Posadas en el año de 1983. En abril de 1981 SEP (Secretaría de Educación Pública) autorizó el levantamiento de un censo de población escolar, tarea realizada por el Profesor Fernando Pájaro Gutiérrez Supervisor de la Zona y la Profesora Elsa María Trujillo Posadas en donde se encontró la cantidad suficiente de niños en edad escolar.

Esta escuela se inicia con el acta de donación por el municipio de Soledad Diez Gutiérrez de nombre en aquellos años hoy Soledad de Graciano Sánchez, el 11 de abril de 1983, con un total de 3865 m² de terreno.

Este centro escolar está conformado por quince docentes frente a grupo, un docente de educación física, una compañera con función de secretaria, dos compañeros de intendencia y el director técnico, todo los anteriores están registrados en la plantilla de personal, por otro lado, se

cuenta con el equipo de USAER, conformado dos docentes de apoyo fijo y tres compañeros itinerantes (lenguaje y comunicación, trabajo social y psicología), estos últimos tienen a su propia directora. También se cuenta con dos docentes de inglés, pertenecientes al programa PRONI.

El centro Escolar Damián Carmona, solo ha contado con cinco directores hasta el momento, una de ellas fue fundadora de esta institución, dos han sido temporales y una más fue la que dio continuidad a esta noble labor de dirigir. En este ciclo escolar tomó la batuta de esta escuela. Cabe citar que se tiene hábitos y costumbres que se establecen como normas, pero de los cuales estaban fuera de la realidad. El personal docente y directivo deben de ejercer un liderazgo compartido, cada uno desde su espacio.

Está conformado por un total de 393 educandos, de los cuales 194 son mujeres y 199 son hombres distribuidos en quince grupos. Cabe mencionar que es un centro escolar inclusivo, dado que se atiende discentes que presentan barreras para el aprendizaje y la participación. Dentro de la población que atienden las compañeras de USAER 55 son estudiantes que presentan condiciones del trastorno del espectro autista, dificultad para el aprendizaje, TDAH y motriz, dando un total de 44 infantes; algunos son atendidos solo por las docentes de apoyo y en algunos casos la psicóloga educativa, la docente de lenguaje y comunicación y trabajo social.

1.2 Contexto Interno

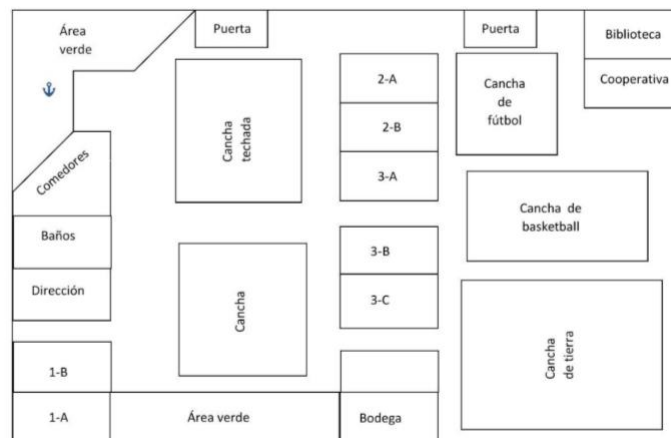
El contexto interno es una parte fundamental para abordar las necesidades educativas emocionales y sociales de los estudiantes, el contexto interno también influye en el desarrollo socioemocional de cada estudiante donde el docente tiene la función de enseñar habilidades para la vida, Regno (2022) nos habla de que el contexto interno:

“Alude a los elementos, subsistemas y condiciones en que se desenvuelve el comportamiento organizacional y que tiene un impacto decisivo en el desenvolvimiento de la organización” (p. 81)

Respecto a la infraestructura la escuela cuenta con 15 aulas, una de educación física, una de medios con 15 computadoras, una para USAER, oficina de dirección, salón de cooperativa, biblioteca escolar, baños independientes de niños y niñas, cancha de tierra, cancha techada, patio cívico, área de comedores, cocina, áreas verdes, bodega, aljibe y sistema de vigilancia.

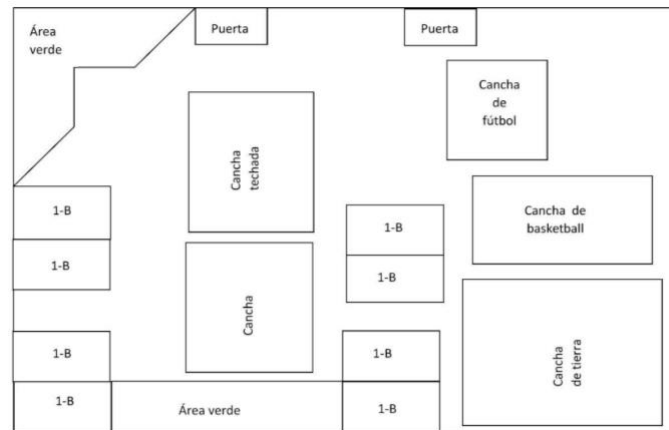
Croquis de la escuela

Figura 2. (planta baja):



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. (Planta alta):



Fuente: Elaboración propia.

El patio cívico se utiliza para los honores a la bandera, en este espacio se realizan también actividades recreativas y culturales, se llevan a cabo kermeses y clases de educación física, los maestros realizan actividades el día de las madres, el día del padre, día del niño, posada, independencia de México, se organizan con una junta previa y se distribuyen comisiones, la institución cuenta con alumnos inscritos en los diversos grados, tiene dos grupos de 1º, dos grupos de 2º, tres grupos de 3º, dos grupos de 4º, tres grupos de 5º y tres grupos de 6º.

La organización de la institución está distribuida por diversos roles y comisiones como: El periódico mural, honores a la bandera, organización del CTE, etc. El director de la escuela funge como organizador dentro del colectivo docente, visita a cada grupo para observarlos, delega a cada profesor comisiones para que la escuela funcione óptimamente.

Dentro de la escuela permanecen los docentes titulares de cada grupo, las maestras de apoyo USAER, tres intendentes, una secretaria y el director de la institución, dentro de la escuela se realizan las siguientes actividades:

- En la hora de receso los alumnos permanecen comiendo en la parte de la escuela que les corresponde.
- En la cancha techada se realizan los honores los lunes a las 8 am.
- En la cancha techada se lleva a cabo la asignatura de Educación Física.

Los padres de familia están en constante contacto con los maestros titulares, anteriormente los padres podían entrar sin ningún problema, actualmente con el cambio de director los padres tienen que firmar bitácoras y avisar de su visita a dirección, en algunas ocasiones los padres de familia son los encargados de organizar kermeses.

Durante la entrada se abre el portón a las 7:40, se pone una bocina con música para que los escolares empiezan a entrar a la escuela, se ponen conos en la entrada para que los padres de familia dejen a los niños y a partir de los conos los discentes avanzan solos, los docentes permanecen en la entrada recibiendo a los infantes, se cierra la puerta a las 8:00 am y se dan 10 minutos de tolerancia, en la hora de la salida 12:45 pm los educandos tienen que estar en la entrada de la escuela preparados para salir, los estudiantes se forman y si alcanzan a ver a su tutor se lo comunican al maestro y se procede a entregar a los pupilos.

Los profesores al inicio del ciclo escolar se organizan para cada uno tener una comisión, las juntas se les comunica a los alumnos con citatorio dirigido a los padres de familia comunicando el día, hora y motivo de la junta, se pide a los estudiantes que peguen el citatorio en su libreta y al día siguiente tienen que traerlos firmados por el padre o tutor.

1.3 Contexto Áulico

El grupo en donde llevé a cabo mi práctica profesional es “3-A” el cual tiene a cargo su maestra titular, está conformado por 25 estudiantes de los cuales 14 son niñas y 11 niños.

El aula donde realicé mis prácticas es un espacio amplio, con ventanas a los costados lo que favorece la ventilación, el aula cuenta con 24 mesabancos individuales y 4 mesas donde los alumnos se sientan en binas, el aula tiene dos closets donde guardan las cosas de higiene como jabón, desinfectante, papel y gel antibacterial, dentro del closet se guardan los materiales para realizar trabajos como: plumones, hojas de máquina, hojas iris, foamy liso y diamantado, cinta hiurex, entre otros.

En él se encuentra un escritorio en forma de “L” y el asiento de la maestra titular, cerca de su escritorio cuenta con el horario de los estudiantes y el área donde les toca desayunar, tiene un periódico mural en el fondo del salón en la parte superior de la pared, donde se decora conforme las estaciones del año o festividades.

Los materiales con los que cuenta el aula fueron encargados al inicio del ciclo escolar, conforme iban pasando los días los estudiantes iban realizando sus entregas, cuenta con un ventilador, es importante mencionar que esta aula no cuenta con recursos tecnológicos como computadora y proyector.

El grupo en el que practico es muy diverso, esto se debe a que he detectado que tienen problemas de autorregulación, he tratado de realizar actividades fuera del aula, pero los alumnos se ponen muy inquietos, considero que ser exigente no es lo pertinente, he tratado de generar un vínculo con ellos, es algo complicado ya que son varios casos donde existe la apatía, la falta de compromiso, tienden a desobedecer.

Según Panadero y Tapia (2014), la autorregulación es:

“el control que el individuo ejerce sobre su comportamiento, emociones y pensamientos para alcanzar los objetivos que se ha propuesto” (p. 17)

Tomando en cuenta lo anterior, considero que la autorregulación es importante para poder abordar adecuadamente las sesiones dentro de clases y como lo mencionan diversos autores nos ayuda a desarrollar habilidades sociales.

Dentro del grupo tengo dos discentes con necesidades educativas sensoriales, motrices y cognitivas, algunos estudiantes no saben regularse adecuadamente, por lo tanto, tienden a tener comportamientos donde no son cordiales con sus compañeros, empujan, son groseros y por lo tanto los alumnos tienden a expresar negativamente sus emociones.

Los educandos necesitan tener una motivación para poder realizar las actividades, las cuales deben ser cortas y variadas, son muy sociables, cooperan, juegan, participan demasiado, algo que observé es que se les tiene que repetir varias veces las indicaciones, hay algunos casos en específico que te desafían.

La autorregulación es un proceso en el que la motivación juega un papel muy importante respecto al trabajo colaborativo, es algo que les cuesta bastante, tienen problemas para autorregularse en una discusión, no se organizan cuando se les da la libertad de elegir con quién y cómo trabajar, necesitan saber gestionarse durante las actividades que necesitan seriedad.

1.4 Justificación

La presente investigación trabajo con un tema relevante para la formación del estudiante en el mundo actual, haciendo referencia a la autorregulación emocional, las emociones hoy en día han tomado relevancia para la educación de los estudiantes, cuando el discente no regula sus emociones su aprendizaje se ve afectado dado que la falta de regulación se refleja en la conducta de cada educando por lo tanto el infante en los momentos de conflictos no gestiona sus emociones de manera adecuada, objetiva y reflexivamente afectando su integridad física y ética.

La autorregulación emocional es una parte fundamental de cada pupilo por lo tanto esta interviene en cada alumno de manera directa en el bienestar general, académico, personal y en el aprendizaje del infante para la educación es importante mejorar el rendimiento académico, los educandos necesitan gestionar el estrés, ansiedad, entre otras emociones negativas con las que los discentes lidian día con día, estas emociones afectan su capacidad para concentrarse y aprender.

La autorregulación emocional nos ayuda a desarrollar habilidades sociales, así como la empatía y la resolución de conflictos, dentro del aula es importante tener una regulación de emociones debido a que el estudiante se encuentra en constante contacto con su entorno, donde su aprendizaje gira en torno al aspecto social, la manera en la que el infante se relaciona con sus compañeros, la manera de empatizar y como el estudiante soluciona conflictos dentro y fuera del aula.

La autorregulación emocional nos ayuda a crear un espacio saludable de aprendizaje seguro y positivo con esta investigación pretendo crear en los educandos conciencia sobre la importancia de la autorregulación, crear un espacio seguro y positivo donde los pupilos se sientan cómodos para poder expresar asertivamente sus emociones y que el aprendizaje de cada uno de ellos se vea beneficiado.

Decido abordar este porque considero es un tema latente dentro del aula en la que practiqué, tener dos estudiantes con necesidades educativas diagnosticados, es un punto importante por lo tanto con esta investigación pretendo que los infantes sean más empáticos dentro y fuera del aula, logrando crear un ambiente de aprendizaje seguro para todos los discentes que pertenecen al 3° grupo A, por medio de acciones donde se fortalezca el autoconocimiento, la autorregulación de las emociones de cada individuo.

Para esta investigación decidí basarme en el campo formativo “De lo humano y lo comunitario” tomando en cuenta el documento “Plan de estudios para la educación preescolar, primaria y secundaria 2022”.

Este campo formativo reconoce la vida humana como un proceso continuo de construcción personal, interacción social y participación efectiva que experimenta toda persona para lograr una vida digna; se centra en la generación de situaciones pedagógicas que permitan reconocer, desarrollar, fortalecer y poner en práctica conocimientos, habilidades, actitudes y valores, con la intención de alcanzar un mayor bienestar en la comunidad. (SEP, 2022) (p.54).

El campo De lo humano y lo comunitario reconoce que el ser humano interactúa con su comunidad, mediante un proceso dinámico y construcción personal y social, el campo formativo se enfoca en el aprendizaje, en las experiencias cognitivas, motrices, socio afectivas y creativas, permitiendo al alumno favorecer la construcción de su identidad donde se reconozca como miembro de su comunidad logrando el sentido de pertenencia, la conexión de interdependencia, la conexión emocional y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas.

Según Larmer y Mergendoller (2010), el Aprendizaje Basado en Proyectos es un método de enseñanza sistemático que permite a los alumnos adquirir conocimientos y habilidades a través de un proceso de investigación estructurado a través de cuestiones complejas y auténticas que se plasman en tareas y productos. (p.10)

Es importante mencionar que emplearé esta metodología “Aprendizaje Servicio” para el campo formativo de lo humano y lo comunitario, porque considero que esta metodología debido a que considero que como lo marca una de sus características, me auxiliaría a que los discentes

con situaciones externas, internas o simuladas comprendan cómo podemos fortalecer nuestras habilidades emocionales dentro de los diferentes contextos en los que los estudiantes se desenvuelven.

En la presente investigación tomó en cuenta los contenidos orientados a identificar, fortalecer y poner en práctica la autorregulación emocional; autorregulación, tomando en cuenta la actual reforma educativa, considero que esta beneficia a la investigación para lograr los objetivos y propósitos establecidos en este informe de prácticas.

Las finalidades de este campo formativo están relacionadas con la autorregulación emocional, los infantes deben adquirir habilidades para la construcción de relaciones respetuosas, dado que estas nos ayudan a relacionarnos de manera asertiva dentro y fuera del aula, el educando como miembro de una comunidad debe de identificar situaciones en las que él o su entorno se encuentre en riesgo donde su integridad física y emocional, deben tomar decisiones con responsabilidad para poder dar resolución de conflictos en los diferentes aspectos de su vida.

En este sentido, el Plan de Estudios de Educación Básica (8 de agosto de 2019). La Nueva Escuela Mexicana pretende que los estudiantes desarrollen sus potencialidades: afectivas, motrices, creativas, de interacción y solución de problemas; reconociendo, valorando y respetando las de otras personas, el pupilo debe reflexionar y comprender su vida emocional y afectiva, así como las de las demás personas, como elemento constitutivo de relaciones de convivencia y potencial bienestar.

Considero que el tema de la autorregulación es importante en la sociedad actual donde habitamos, muchas de las veces se generan conflictos innecesarios por falta de saber solucionar conflictos de manera pacífica, tenemos que tomar en cuenta que la comunidad es importante para

el desarrollo de los discentes, esto quiere decir que la forma en que enseñamos a los alumnos a autorregularse es como lidiaran toda su vida con los conflictos que se les presentan por eso considero que abordar este tema en esta investigación es de vital importancia para mejorar la convivencia de los educandos de tercer grado grupo A.

Así mismo, en el Plan de Estudios de Educación Básica (8 de agosto de 2019). La Nueva Escuela Mexicana: es un proyecto educativo con enfoque crítico, humanista y comunitario para formar estudiantes con una visión integral, es decir, educar no solo para adquirir conocimientos y habilidades cognitivas sino también para: 1) conocerse, cuidarse y valorarse a sí mismos; 2) aprender acerca de cómo pensar y no en qué pensar; 3) ejercer el diálogo como base para relacionarse y convivir con los demás; 4) adquirir valores éticos y democráticos; y 5) colaborar e integrarse en comunidad para lograr la transformación social. Es decir, con la NEM se desea formar personas capaces de conducirse como ciudadanos autónomos, con sentido humano y crítico para construir su propio futuro en sociedad. (p. 5)

La nueva Escuela Mexicana tiene un enfoque crítico, humanista y comunitario el cual su intención es que los alumnos tengan una visión donde desarrollen habilidades y adquieran conocimientos para cuidarse y valorarse a sí mismos, con el fin de formar personas las cuales tengan la capacidades y habilidades necesarias para desenvolverse en el exterior con un sentido humano y crítico para el beneficio de la comunidad.

1.5 Contextualización De La Problemática

Inicié mis prácticas en el grupo de segundo año, tener este grado implicó para mí un gran reto, fue completamente nuevo para mí dado que en las prácticas anteriores trabaje con grados más grandes, la inexperiencia provocó algunas emociones en mi como los nervios, ansiedad, para mí fue un reto por completo porque en este entonces yo no me sentía con la capacidad debido a que

no sabía cómo era tener grados pequeños, sin embargo, decidí tomar este reto de la mejor forma, aprendiendo cada momento sobre ellos, mis fortalezas y áreas de oportunidad.

Al inicio de las prácticas con el grupo, empecé a notar situaciones en la que los alumnos no sabían solucionar conflictos entre ellos, el hecho de trabajar en equipo era un reto enorme para ellos, se llevaban el tiempo planeado para la sesión queriendo resolver problemáticas por la falta de comunicación entre ellos, en las actividades que tenía planeadas me percataba de que la manera en la que se relacionaban era conflictiva y por lo tanto las actividades no salían como se habían planeado, como consecuencia mis planeaciones se iban retrasando, regularmente realizaba ajustes a mis actividades.

Tome como referente que eran alumnos que habían estado en confinamiento, no sabían autorregular sus emociones y por lo tanto al momento de interactuar con sus compañeros terminaban en discusiones ya que tenían opiniones diversas, cada uno tenía aportaciones diferentes y por lo tanto querían hacer lo que ellos querían, realice algunas actividades para mejorar la convivencia entre ellos, desafortunadamente el hecho de que fuera dos veces en seis meses, no podía darle seguimiento como yo hubiera querido.

Al regresar a la escuela en el siguiente ciclo escolar ya me encontraba con un grupo más maduro, sin embargo, las actitudes negativas seguían, hablaban e interrumpen cuando la maestra hablaba, al momento de participar les costaba no respetar el turno de su compañero, interrumpen para hablar, decidí realizar mi informe de prácticas profesional sobre cómo fortalecer mediante actividades la autorregulación socioemocional de los infantes de tercer grado grupo A, realizar actividades enfocadas a esta situación ayudará a que los discentes comprendan y empaticen con sus compañeros, que se respeten entre ellos y a sus maestros, fue así que decidí centrar mi práctica profesional en este campo formativo tomando como base la educación socioemocional.

Tomar este tema como base en mis prácticas profesionales fue de vital importancia, ya que surgió en mí la inquietud por investigar acerca de este tema y trabajar actividades relacionadas a la autorregulación, las emociones es un tema que siempre ha sido de mi interés, pero con este grupo me resultó muy interesante la forma en la que ellos conviven y como generan conflictos por la falta de resolución de problemas, no hay empatía entre ellos, considero que investigar me ayudó a adquirir más experiencia y conocimiento sobre el tema.

Desde siempre este tema me ha resultado muy interesante, actualmente es un tema que ha tenido mucha relevancia, antes no se le daba la importancia correspondiente, se priorizan cuestiones disciplinares, sin darse cuenta que el conocimiento de las emociones nos ayuda a tener un mejor proceso de enseñanza aprendizaje, el hecho de que los infantes sepan gestionar, empaticen con sus compañeros y resuelvan conflictos de su vida diaria ayuda al aprendizaje dentro y fuera del aula.

1.4. 1 Problema

El problema central de esta investigación se enfocó en dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera la implementación de actividades lúdicas fortalece la autorregulación socioemocional en un grupo de 3° “A”?

1.6 Objetivos

Considero que es importante tener claro qué es lo que se quiere lograr dentro de esta investigación por lo cual se debe mencionar los objetivos los cuales por medio del objetivo de investigación conseguimos dar respuesta al problema planteado, Quisbert y Ramírez (2011) menciona que:

“Un objetivo de investigación se plantea para dar respuesta a una laguna en el conocimiento, los objetivos dentro de una investigación nos ayudan a delimitar con claridad lo que queremos lograr”

1.6.1 Objetivo General

Fortalecer mediante la implementación de actividades lúdicas la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en la Escuela Primaria Damián Carmona.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Aplicar actividades lúdicas para fortalecer la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en escuela primaria Damián Carmona.
- Analizar los resultados obtenidos en la aplicación de actividades lúdicas para fortalecer la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en la Escuela Primaria Damián Carmona.

1.7 Competencias Desarrolladas Durante La Práctica

El Perfil de Egreso de la Licenciatura en Educación Primaria (2018, DOF) nos dice que:

La competencia se define como la capacidad de integrar y movilizar distintos tipos de conocimientos para resolver de manera adecuada las demandas y los problemas que la vida personal, profesional y laboral plantea. Se construye a través de una combinación de conocimientos, habilidades cognitivas y prácticas, motivaciones, valores y actitudes.

Tomando como partida este concepto, las competencias es la manera integral en la que un individuo lleva a cabo situaciones específicas, esto implica poner en práctica los conocimientos adquiridos en la vida cotidiano, para esta investigación se tomó la siguiente competencia genérica:

- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal, colabora con diversos actores para generar proyectos innovadores de impacto social y educativo.

Las competencias profesionales expresan desempeños que deben demostrar los futuros docentes de educación básica, tienen un carácter específico y se forman al integrar conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para ejercer la profesión docente y desarrollar prácticas en escenarios reales, “Son el conjunto de conocimientos, actitudes y destrezas, las cuales es necesario que una persona demuestre que posee para poder desempeñar una función, un cargo o una actividad específica”. (SEP, 2020)

Por lo tanto, se tomó como prioridad para este informe de prácticas profesionales la siguiente competencia profesional ya que mantiene una relación con el tema a abordar en esta investigación:

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y Socioemocional, Integra recursos de la investigación educativa para enriquecer su práctica profesional, expresando su interés por el conocimiento, la ciencia y la mejora de la educación, actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional.

Es importante mencionar que estas competencias se desarrollan durante la estancia en la Escuela Normal de Estado de San Luis Potosí tomando en cuenta la práctica docente y la elaboración de este documento para lograr consolidar la resolución de conflictos mediante la autorregulación emocional, fortaleciendo mi conocimiento, enriqueciendo mi saber mediante la investigación necesaria para fortalecer mi formación profesional mediante los rasgos del perfil de egreso de la Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí.

Por último, mencionó lo que se abordará a lo largo de este documento, describiendo de manera concisa el contenido de esta propuesta:

En la sección 1 se encuentra la introducción donde aborda brevemente el tema de investigación y lo que se desea lograr a través de este documento.

En la sección 2: Plan de acción

En la sección 3: Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora

En la sección 4: Conclusiones y recomendaciones

En la sección 5: Referencias bibliográficas

En la sección 6: Anexos

2. Plan de acción

2.1 Descripción Y Focalización Del Problema

El tema de esta investigación se encuentra focalizada en un grupo de tercer grado de primaria, este grado cuenta con educandos que se les dificulta la autorregulación emocional, esto lleva a que los infantes carezcan de la capacidad para poder gestionar la intensidad o la duración de sus estados emocionales, esto significa que los pupilos tienen complicaciones al momento de convivir y socializar con su exterior, tienen conflictos internos donde no pueden resolver situaciones de la vida cotidiana, de forma exitosa y práctica, tienden a lastimarse física y verbalmente, esto en la mayoría de los casos afecta su desempeño académico.

Esta problemática me hizo considerar las siguientes interrogantes: ¿Cómo los alumnos pueden llegar a fortalecer su autorregulación socioemocional?, ¿Cuáles actividades serían pertinentes implementar para fortalecer el vínculo entre ellos?, ¿De qué manera puedo intervenir para fortalecer la autorregulación en los alumnos?, la Nueva Escuela Mexicana pretende que la educación socioemocional en la educación primaria sea una gran oportunidad para la mejora de nuestra sociedad donde nos dice que los primeros años es donde los niños adquieren la regulación emocional.

Una vez observado qué el tema era un área de oportunidad en los discentes, tome como punto de partida la educación emocional como lo marca la NEM dentro del campo formativo de lo Humano y lo Comunitario del cual una de sus finalidades son que el alumno desarrolle sus potencialidades: afectivas, motrices, creativas, de interacción, y solución de problemas; reconociendo, valorando y respetando la de otras personas.

La autorregulación en el grupo resulta difícil lidiar con ella, debido a que interviene en todo momento desde el inicio de clases, hasta que culminan, en ocasiones las actividades al aire

libre no se podían concluir de manera positiva por conflictos entre ellos, falta de empatía, no poder autorregular sus emociones de forma efectiva, esto fue lo que me llevó a decidirme por la autorregulación emocional, articulando el campo formativo de lo humano y lo comunitario que marca la nueva reforma educativa.

Decidí emplear estrategias lúdicas debido a que con ellas pretendo a que me ayuden a desarrollar un vínculo de unión entre los discentes mediante el juego para lograr integrar los aprendizajes y la participación activa enfocándose en el contexto de la resolución de problemas abordando temas disciplinares y creando armonía en la convivencia escolar esperando una respuesta positiva por parte de los educandos.

2.2 Propósitos Del Plan De Acción

- Aproximar a los alumnos la autorregulación socioemocional para fortalecer la convivencia y las habilidades asociadas a la autorregulación.
- Emplear actividades lúdicas como estrategia para beneficiar el aprendizaje enfocado en el contexto de resolución de problemas de la vida cotidiana.
- Valorar mi práctica docente para beneficiar el desarrollo de competencias profesionales y genéricas que marca el perfil de egreso.

2.3 Revisión Teórica

En este apartado se encuentra la revisión teórica que sustenta el plan de acción, desde las perspectivas de diferentes teóricos sobre el tema “Fortalecer mediante actividades lúdicas la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en la escuela primaria Damián Carmona”

La escuela a lo largo del tiempo se ha centrado solo en las habilidades cognitivas de los discentes, en los últimos dos sexenios se ha incluido la educación socioemocional, considero que esto es importante debido a que, si el alumno no se encuentra bien emocionalmente o no logra reconocer sus emociones y el origen de estas, su desempeño académico se verá fracturado sin lograr los objetivos educativos que se requieren.

Por ello considero que debemos de iniciar por el concepto de autorregulación emocional:

La autorregulación emocional es la capacidad que tenemos como seres humanos para saber gestionarnos, por lo tanto, tener el control de cada una de nuestras emociones de manera efectiva, es importante conocernos, identificar nuestras emociones para que en las situaciones donde solemos explotar, estas no nos superen, tener la inteligencia emocional para saber calmarnos y tomar decisiones correctas en las adversidades que día con día pasamos, por ello Daniel Goleman, et al. (1995) nos argumenta que:

Las lecciones emocionales que aprendemos de niños en casa y en la escuela dan forma a los circuitos emocionales haciéndonos más expertos –o ineptos- en la base de la inteligencia emocional. Esto significa que la infancia y la adolescencia son ventanas críticas de oportunidad para fijar los hábitos emocionales esenciales que gobernarán nuestra vida. (p. 18)

Como seres humanos debemos de conocer nuestras emociones y así poder relacionarse asertivamente con el exterior como lo menciona Bisquerra (2000):

Las emociones juegan un papel primordial en nuestras vidas. Por eso, no es extraño que hayan sido objeto de preocupación y análisis desde la antigüedad. Sin embargo, desde

algunas teorías psicológicas se ha producido una perpleja resistencia hacia el estudio de las emociones, como mínimo hasta los años sesenta. (p. 11)

Es importante saber que como seres humanos debemos de identificar nuestras emociones para el bienestar emocional y mental, el autoconocimiento juega un papel fundamental debido a que permite entender mejor quienes somos, ayuda a motivarnos e identificar nuestras necesidades obteniendo un crecimiento personal y toma de decisiones conscientes a lo largo de nuestra vida.

Como docentes debemos de buscar cómo potenciar las habilidades de cada alumno y no solo buscar la adquisición de conocimientos, el desarrollo integral pretende que el alumno destaque por sus habilidades.

Bisquerra Rafael, A. (2000). “Desde la finalidad de la educación. - La finalidad de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional”. (p. 18)

El desarrollo integral no solo se limita al proceso cognitivo del educando, sino que engloba todos los aspectos del individuo, teniendo como objetivo que no solo se desenvuelva en sus fortalezas, sino que también busca que el discente tenga habilidades sociales, que sea autónomo, que tenga inteligencia emocional, que tenga capacidades físicas donde todo esto contribuya a su aprendizaje.

“Autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional”
(Bisquerra, 2000, p. 19)

El autoconocimiento es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, el discente explora lo que le gusta y lo que no y de esta forma el infante empieza a identificar sus

necesidades, comprende sus habilidades, intereses facilitando sus decisiones por lo tanto se logra tener mayor eficacia y confianza en cualquier aspecto de su vida.

"La autorregulación emocional es la capacidad de gestionar las emociones propias y la expresión de ellas en diferentes contextos con la finalidad de ampliar la adaptación, el equilibrio emocional y la comprensión de uno mismo y de los demás" (Bisquerra, 2009, p.134).

Conocer nuestras emociones nos ayuda a relacionarnos de manera efectiva, gestionarse de manera adecuada nos ayuda a equilibrarnos asertivamente.

López y Arango. T. (2002) afirman que: La inteligencia emocional es la capacidad de dominar las emociones y configurar rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión y el altruismo. Consiste en saber reconocer lo que se siente, controlar las respuestas emocionales, aprender a automotivarse y a entusiasmarse con lo que se quiere. Definir y conseguir metas, afrontar la vida con confianza y optimismo, comprender los sentimientos de los demás y relacionarse armoniosamente con ellos. (p. 198).

Las emociones y la manera en la que las sentimos nos han ido marcando a lo largo de nuestras vidas, es ahí la importancia de aprender a regularlas donde debemos de tener inteligencia emocional para entender de dónde vienen y gestionarlas.

Las emociones nos llevan a actuar de diferentes formas según la situación es importante, podemos reaccionar de diversas formas, Bisquerra (2000) menciona que "La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados, muchos de ellos solapados, pero con distinto contenido". (p.75)

En ocasiones los educandos reaccionan de diferentes formas, un día pueden reaccionar de manera positiva a una situación y otro día no le resulta interesante y por lo tanto no atienden a las circunstancias, los discentes tienden a tener situaciones en el hogar que les generan sentimientos negativos, Bisquerra (2000) señala que “Las emociones tienen efectos sobre otros procesos mentales. Cuando la información es incompleta para tomar decisiones, entonces las emociones pueden jugar un papel decisivo. Las emociones pueden afectar a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades” (p.75).

Es importante destacar que las emociones son pasajeras, una vez que la emoción se termina se convierte en sentimiento, las emociones se producen en el momento como Bisquerra (2000) así lo menciona:

“Un estado emocional es una reacción transitoria. Decimos que una persona ha tenido una reacción airada en un encuentro personal, pero esto no significa que sea así de forma habitual. Al referirnos a un estado aceptamos que se trata de un estado pasajero” (p. 76).

“El sentimiento es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura más allá del estímulo que lo origina” (Bisquerra, 2000, p. 75).

Si el educando llega cotidianamente con estado de ánimo negativo, el alumno tiende a reaccionar de manera negativa a cualquier estímulo, inconscientemente con el pasar de los días y repetir cotidianamente las mismas actitudes generan un temperamento, como Bisquerra (2000) lo menciona:

“El temperamento de una persona viene en gran medida caracterizado por sus estados de humor habituales. Dada la relación que éstos tienen con la emoción, podemos constatar

una relación entre estos tres conceptos: temperamento, estado de humor y emoción” (p. 79).

Dentro del grupo están latentes las emociones negativas debido a que tienden a ser apáticos, considero que los infantes deben de aprender a identificar sus emociones, conociendo la manera en la que reaccionan a diversas situaciones.

Como seres humanos tenemos emociones negativas y positivas, las emociones negativas vienen de las situaciones en las que nos sentimos amenazados, donde nosotros no estamos conformes y estamos en una situación incómoda, como lo menciona Bisquerra (2000):

“Las emociones negativas son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o una pérdida. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente” (p. 109).

En cambio, las emociones positivas son lo opuesto a las negativas, en estas situaciones, nuestra emoción es una respuesta a situaciones que sentimos placenteras como la felicidad, la gratitud, el amor, el afecto, etc. Bisquerra (2000) define a las emociones positivas como “Las emociones positivas, en cambio, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. El afrontamiento consiste en el disfrute y bienestar que proporciona la emoción”. (p. 109).

Durante la infancia los niños aprendan a conocerse y es importante que como docentes motivemos a que se tenga conciencia de quienes son e incitar a que logren gestionar sus emociones, Bronson (2000) menciona que:

“La autorregulación se vuelve un aspecto importante en el desarrollo del ser humano, y brindar las herramientas que faciliten la autorregulación en ellos les permitirá ser parte de una sociedad en donde hay diversidad de ideas, gustos, normas, deberes, derechos y retos” (p. 17).

Considero que la inteligencia emocional es un punto muy importante para poder comprender qué es la autorregulación emocional, la inteligencia emocional nos lleva a tener conocimiento de nuestras emociones, conocerlas, identificarlas, valorarlas, como menciona Goleman las emociones son la base de la inteligencia emocional tomando como punto importante que en la niñez es donde los alumnos aprenden sus hábitos emocionales, la estancia tanto en casa y en la escuela forja las habilidades emocionales que cada alumno tendrá en su vida, así como las deficiencias en la inteligencia emocional, Goleman. D, et al. (1995) argumenta que:

“Las deficiencias en la inteligencia emocional realzan un espectro de riesgos, desde la depresión o una vida de violencia hasta trastornos en la alimentación o abuso de las drogas” (p. 24)

En la actualidad dentro y fuera de las instituciones educativas existen diversas situaciones en las que los infantes se ven consumidas por su contexto, la manera en que las familias se relacionan, los educandos ven diferentes actitudes fuera de casa y los niños vienen a reflejar dentro de las escuelas, en el momento de que un pupilo con diversas situaciones, que su familia carece de inteligencia emocional, donde el estudiante está en riesgo.

La indagación filosófica de Aristóteles nos menciona sobre la virtud, el carácter y la buena vida, el desafío consiste en administrar nuestra vida emocional con inteligencia, Aristóteles nos habla de que el problema no es la emocionalidad en la convivencia de la emoción y su expresión,

se trata de que no nos superen nuestras emociones, poner al frente nuestros valores y virtudes para poner por encima la inteligencia emocional. Maldonado (2004) define a la convivencia como:

La convivencia es fruto de las interrelaciones de todos los miembros de la comunidad escolar, independiente del rol que desempeñen. De allí que todos son, no sólo partícipes de la convivencia como se señala en el punto anterior, sino que gestores de ésta. Por lo tanto, la convivencia no es algo estable, sino que es una construcción colectiva y dinámica, sujeta a modificaciones conforme varían las interrelaciones de los actores en el tiempo. Esto tiene una implicancia fundamental: la convivencia no es responsabilidad de uno u otro actor, sino de todos los miembros de la comunidad educativa, sin excepción. (p. 2)

La convivencia considero que es un factor importante para que el aprendizaje y el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de las instituciones se consolide, la convivencia es una construcción de todos los integrantes siendo responsabilidad de cada uno de los alumnos que se encuentran dentro de un grupo, es importante saber que no solo recae la responsabilidad en una sola persona, sino que es responsabilidad de todos crean una sana convivencia para la armonía y bienestar de todos.

Para esta investigación es importante definir que es una emoción, Goleman (1995) la define como:

La palabra emoción es meteré, el verbo latín “mover” además del prefijo “e”, que implica “alejarse, lo que sugiere que en toda emoción a una hay una implícita en tendencia a actuar, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado (p. 242)

Las emociones es la manera en la que nuestro cuerpo reacciona en diversas circunstancias, cada emoción nos da diferentes respuestas según la forma en la que nuestro cuerpo interprete la emoción que se está generando en el momento, las emociones nos guían, nos ayudan a enfrentar diversas situaciones, dificultades que se nos presentan en el día a día. Goleman (1995) menciona que:

“Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida cotidiana” (p. 6)

Las emociones están en nuestra vida cotidiana, para poder regularlas debemos de conocerlas y conocernos, Cabrera y Escalante (2023) mencionan que:

“Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y en nuestra vida diaria, ya que el 95% de nuestra realidad está basada en nuestro inconsciente, en nuestro diálogo interno y se manifiesta en nuestro mundo interno” (p. 26)

Es necesario que los educandos sepan identificar sus emociones, reconocerlas y sabe que no hay emociones buenas o malas, solamente hay emociones que son más difíciles de procesar y que algunas otras nos resultan más incómodas, cabe mencionar que los alumnos deben de estar conscientes de sus emociones para poder validarlas ya que al momento de que ellos validan lo que sienten, nuestra inteligencia emocional se ve beneficiada.

Goleman (1995) menciona que tenemos dos mentes, una racional y una emocional, la mente racional, es la forma en la que nosotros como seres humanos estamos más conscientes, nos percatamos de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, con esta mente somos capaces de reflexionar, analizar y meditar por lo tanto esta mente esta tarda más en llegar, sin embargo,

tenemos una segunda, la mente emocional, está encargada de aparecer de manera muy veloz, con esta llevamos a cabo los impulsos.

Goleman (1995) menciona que conforme se ha dado la evolución, antes esta mente era la que nos mantenía con vida, ya que era la que nos ayudaba a sobrevivir por la rapidez en la que aparece, sin embargo, en la actualidad esta mente son la que nos lleva a actuar de forma impulsiva, donde en muchas ocasiones no pensamos en lo que estamos haciendo.

Según Martínez, A. C (2007, citado en Thompson, 1994) la regulación emocional implica procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales con el fin de atender a determinados objetivos, como lo menciona Martínez la regulación emocional implica que debemos adaptarnos y esto conlleva procesos internos y externos, estos procesos nos ayudan a ver desde un punto diferente la forma en cómo nos relacionemos con el exterior.

Es importante mencionar que la autorregulación nos ayuda a relacionarnos socialmente de una mejor forma, pero también existen factores externos como lo menciona Bisquerra (2000):

La emoción se experimenta de inmediato, de forma visceral; puede ser más excitante que un sentimiento, pero suele durar poco tiempo. Un sentimiento es como una emoción filtrada por la razón y que se prolonga en el tiempo, generalmente con la participación de la voluntad (p. 5).

En el plan de acción considero fortalecer mediante actividades lúdicas la autorregulación de los discentes, por ello es importante mencionar el concepto de actividad lúdica, Calderón (2021) menciona que:

La actividad lúdica favorece la capacidad visual, táctil y auditiva; aligeran la noción espacio temporal; movimientos ligeros y coordinados del cuerpo. Asimismo, los juegos aceleran el lenguaje, despiertan el ingenio, desarrollan el espíritu de observación, afirman la voluntad y perfeccionan la paciencia. (p. 863).

Considero que enseñar de manera atractiva hace que el alumno se mantenga motivado y por lo tanto haya una mejor repuesta al momento de abordar los contenidos disciplinares, motivar a los alumnos con actividades lúdicas beneficia a los procesos emocionales y físicos del individuo.

Dentro de la enseñanza los discentes tienden a tener mayor motivación y hay una respuesta positiva cuando interviene el juego, Calderón (2021) señala que:

A través del juego los niños aprenden acerca de las cosas que les rodean, sobre sí mismos y sobre las personas que juegan con ellos; aprenden distintas experiencias, tales como: ganar, perder, compartir, conocer y aceptar las limitaciones propias y la de los demás, soñar, etc. (p. 864).

Considero que el juego durante el aprendizaje es importante ya que así los alumnos tienen mayor disposición para aprender, tienen su atención y los motiva para que logren los objetivos de cada actividad.

Las actividades lúdicas nos ayudan a controlar nuestras emociones, por lo tanto, estas nos disminuyen el estrés acumulado, fomentan la creatividad, debido a que la creatividad es una herramienta donde los discentes pueden expresar sus emociones y así brindar oportunidades para la resolución de problemas, esto implica que los educandos usan su creatividad para explorar su alrededor.

Calderón (2021) menciona que el estudiante al jugar pone de manifiesto todos sus sentidos lo cual le va permitir captar mejor sus aprendizajes. Esto es de vital importancia para su desarrollo intelectual, emocional y social, especialmente durante la infancia, etapa en el que se desarrollan las capacidades físicas y mentales contribuyendo en gran medida a adquirir y consolidar patrones de comportamiento, relación y socialización (p. 868).

Así mismo, estas actividades no ayudan a mejorar el estado de ánimo del alumno, generando una mejor disposición para abordar el trabajo, las actividades lúdicas desempeñan un papel integral para el alumno de manera que estas contribuyen significativamente al bienestar emocional y físico del discente para lograr desarrollar sus habilidades positivamente.

Como docentes debemos de saber adaptarnos a las diferentes circunstancias, debemos mantenernos en constante actualización para poder brindarle al alumno una educación de calidad dándole las mejores herramientas, tanto emocionales y físicas, así como Calderón (2021) señala que:

Los maestros deben explotar su capacidad pedagógica y aprovechar el juego como medio indispensable para que los estudiantes adquieran aprendizajes superiores, por lo que los docentes deben renovar y aplicar estrategias como estas en los procesos de aprendizaje de los estudiantes (p. 878).

2.3.1 Metodología De La Investigación

En el informe de prácticas es necesario definir muy bien la metodología con la que aplica este documento hace uso de la investigación-acción permitiendo enriquecer mis conocimientos y llevar estrategias para poder implementarlas, la metodología proporciona un marco sistemático y estructurado para llevar a cabo el objeto de estudio.

Desde la perspectiva educativa, Suarez (2020) refiere que la Investigación acción es:

“Una forma de estudiar, de explorar, una situación social, en nuestro caso educativa, con la finalidad de mejorarla, en la que se implican como “indagadores” los implicados en la realidad investigada” (p. 13).

El proceso reflexivo promueve la reflexión a nivel individual, grupal y organizacional, indicando que los docentes comienzan a cuestionar las tareas docentes con el fin de construir una perspectiva global basada en los programas de cambio resultantes del proceso de aprendizaje sistemático, interactivo y dinámico. Las posibilidades de que los docentes aprendan en las llamadas comunidades incluyen compartir ideas y escuchar diferentes perspectivas entre miembros de la misma profesión que comparten objetivos comunes. Los objetivos buscados se relacionan con una comprensión más profunda del significado de las propias experiencias.

Esta metodología me auxilió a trabajar, investigar actividades relacionadas a la autorregulación, como ya he mencionado mis alumnos tienen un bajo desarrollo de su inteligencia emocional, tienen poca percepción de sus emociones, no reconocen las emociones de los demás, se le dificulta empatizar con sus compañeros, su autoconcepto no lo tienen muy bien definido y por lo tanto su conducta y la forma en la que se relacionan con el exterior se ve afectada.

Todo esto me llevó a elegir el ciclo reflexivo de Smyth donde me ayuda a reflexionar con base en mi experiencia analizar y compartir la información, el ciclo de Smyth tiene un espiral reflexivo donde describimos el objeto de estudio, nos informamos y rescatamos los teóricos, confrontamos, reflexionamos y analizamos lo realizada durante la práctica, por último, reconstruimos, observamos que podemos hacer diferente.

Seguindo a Smyth (1991), al reflexionar se parte de describir la experiencia que se desea analizar y compartir. En este momento es importante recuperar regularidades, hechos importantes, quiénes estuvieron involucrados, entre otros aspectos.

A continuación, muestro un organizador gráfico sobre las fases del ciclo reflexivo profesional de Smyth:



Figura 4. Fases del ciclo reflexivo profesional de Smyth

Fuente: elaboración propia.

El ciclo reflexivo de Smyth consta de 4 etapas o fases, a continuación, una explicación de que involucra cada etapa.

Descripción. La descripción pretende permitir a los docentes identificar y reflexionar sobre sus acciones y describir sus conocimientos, creencias y principios que guían su práctica.

En esta primera parte debemos de responder a la pregunta ¿Qué y cómo lo hago? narrando las reflexiones que se obtuvieron durante la práctica

La reflexión sobre la práctica comienza describiendo, por medio de textos narrativos los acontecimientos e incidentes críticos de la enseñanza.

Información. En este apartado nos enfocamos en la búsqueda de las teorías que orientan la práctica docente, tomando en cuenta los principios teóricos o teorías subjetivas a la enseñanza de su práctica.

Confrontación. En este apartado como su nombre lo menciona, es aquí donde el docente compara y explica las prácticas en el contexto escolar, donde se cuestiona acerca del porqué su forma de actuar en las prácticas.

Reconstrucción. En este apartado se toma en cuenta lo que como docentes podemos realizar diferente obteniendo nuevas formas de enseñanza, reconstruir las prácticas generando una visión innovadora del proceso de enseñanza aprendizaje.

2.4 Plan De Acción

Mi propuesta de mejora es la elaboración del plan de acción en donde se realizaron actividades diseñadas para favorecer la autorregulación emocional en alumnos de un 3° grupo A, tema que forma parte del campo formativo de lo humano a lo comunitario.

Se pretende favorecer la autorregulación emocional en los educandos tomando en cuenta que la institución educativa es el principal lugar de interacción social de los estudiantes donde ellos construyen saberes, este campo formativo pretende continuar favoreciendo el desarrollo cognitivo, socio-emocional, físico y cultural mediante actividades que llevan a los pupilos a la reflexión.

Es importante que el alumno fortalezca las habilidades sociales, que forjan valores y se conozcan ellos mismos para poder transmitirlo hacia la sociedad por ello la SEP (2022) afirma:

Lo humano y lo comunitario apunta a la construcción de aprendizajes en la perspectiva de vida de las niñas, niños y adolescentes para afrontar los retos que tienen en la familia, escuela y comunidad, lo que puede incidir positivamente en su confianza, autonomía y en

la posibilidad de resolver, en lo individual y advertir en lo colectivo nuevos desafíos. (p. 2).

Tener las herramientas necesarias para afrontar y superar circunstancias es importante para el mundo en el que vivimos, debemos rescatar el autoconocimiento, la autorregulación, que desarrollen sus potencialidades reflexionando acerca de su vida emocional y afectiva fortaleciendo la convivencia y el bienestar de su entorno. La SEP (2022) menciona que:

Es importante considerar en esta fase la implementación de actividades didácticas situadas, pues los desarrollos de las emociones se fortalecen en medio de las interacciones con distintos factores en el ámbito familiar, escolar y comunitario y que son definitorios para el desarrollo integral de niñas y niños de una sana relación interpersonal. (p. 55)

De la misma forma que sucede con las emociones los NN en esta etapa son más conscientes de su cuerpo y los cambios que experimentan por lo que se hace necesario enfocar algunas actividades escolares al desarrollo del autoconocimiento y la construcción de la imagen corporal y a la comprensión de cambios físicos y emocionales en su cuerpo.

Por lo tanto, considero que es importante incluir el campo formativo de lo humano y lo comunitario en mi plan de acción tomando como base para la implementación de mis actividades la metodología Aprendizaje Servicio (AS). La SEP (2022) justifica la metodología como:

La metodología de trabajo, útil por el alcance que tiene para fomentar e impulsar los fines de la NEM, al integrar el servicio a la comunidad con el estudio académico y a su vez crear comunidad y red social para que los alumnos desarrollen sentido de responsabilidad y compromiso con la comunidad, por lo que contribuye a que el alumnado aprenda a

desarrollarse y participar en proyectos que relacionan su interés personal y el de la comunidad. (p. 16)

Esta metodología considero que es la adecuada porque puede situar de manera oportuna lo que pretendo realizar dentro de mi práctica, es una corriente innovadora dentro de la educación debido a que el alumno experimenta con su entorno y actúa sobre la misma comunidad del alumno.

A continuación, se muestra un diagrama de Gantt la cual es una herramienta que nos ayuda a visualizar y planificar actividades a lo largo de un tiempo determinado, para Gerald y Lechler (2012) es:

“El diagrama de Gantt es una herramienta visual simple, intuitiva, práctica y útil de las actividades y duraciones del proyecto”

En seguida, se describen las actividades de forma más completa durante el tiempo estimado.

DIAGRAMA DE GANTT						
Acciones	Responsable	Mes				
		Octubre	Febrero			
1.Diagnóstico	Docente en formación: Alejandra Daniela Medellín Jiménez	11	13	16	20	28
2.Conociendo mi mundo	Docente en formación: Alejandra Daniela Medellín Jiménez					
3.Autorregulando mis emociones	Docente en formación: Alejandra Daniela Medellín Jiménez					

4.Reconociendo las cualidades de mi comunidad	Docente en formación: Alejandra Daniela Medellín Jiménez					
5.Explorando mis emociones con el tacto	Docente en formación: Alejandra Daniela Medellín Jiménez					

Fuente: Elaboración propia.

Acción No. 1 Diagnóstico

Propósito: Identificar los niveles de inteligencia emocional en el que se ubican los estudiantes por medio de un examen diagnóstico.

Para iniciar, explicaré a los discentes que se realizará un examen diagnóstico y se darán las siguientes instrucciones:

Deberán colocar su nombre, fecha, grado y grupo.

Al terminar de escribir su nombre, deberán leer detenidamente cada pregunta, cada pregunta contiene 3 incisos y deberán elegir según la pregunta en la que se encuentran.

Se repartirán los exámenes de manera ordenada, se les explicará a los infantes que el examen contiene 20 preguntas relacionadas a sus gustos personales.

Cada pregunta contiene 4 incisos deberán subrayar solamente un inciso y contestar sinceramente.

Se les indica a los discentes que colorean el dibujo que se encuentra hasta el final de su examen diagnóstico, se les preguntará a los educandos lo siguiente: ¿Qué sentiste durante el examen?, se socializarán las respuestas en plenaria.

Evaluación: Obtener los niveles de inteligencia emocional según los parámetros del examen diagnóstico para facilitar la identificación de las áreas de mejora.

Criterio de evaluación: La evaluación está centrada en cómo los discentes tienen la capacidad de lidiar con su contexto exterior, se busca que los alumnos elijan la respuesta según lo que se le pregunta.

Acción No. 2 Conociendo mi mundo

Propósito: Que los discentes logren construir su identidad personal mediante la exploración de gustos, intereses, necesidades en diversos contextos sociales.

La acción se iniciará dándole la siguiente indicación a los educandos, deberán escribir en su libreta tres cosas que les gustan y tres cosas que no les gustan.

Al finalizar se socializa en plenaria, se jugará al siguiente juego: Deja fluir tu imaginación

Les contaré a los alumnos el siguiente cuento: Imagínate que algo ocurre y tienes que desaparecer unos días y permanecer escondidos.

A continuación, les diré que hagan que en su cuaderno redacten un texto explicando ¿Por qué están escondidos? ¿Dónde están? Si están solos o con alguien, qué hacen durante este tiempo y que expliquen detalles al respecto.

Se les explicará a los discentes que es un collage y sus características.

Al finalizar la sesión se les otorga a los pupilos tiempo para que elaboren su collage sobre su vida en una hoja de máquina con fotos impresas, se les pide a los infantes que socialicen sus respuestas en plenaria y comenten que están haciendo en cada fotografía.

Evaluación: Obtener resultados en donde los pupilos profundicen en quien son y cómo se identifican en su comunidad escolar y familiar.

Se llevará a cabo una lista de cotejo en la cual tendrán indicadores de logro para obtener los resultados.

Criterio de evaluación: El discente se reconoce así mismo mediante actividades donde lo llevan a reflexionar acerca de su vida, identificándose en fotografías propias y explicando oralmente las características de cada una.

Acción No. 3 Autorregulando mis emociones.

Propósito: Que los alumnos autorregulen sus emociones con diferentes técnicas

La actividad se iniciará contándole a los infantes un cuento donde se presentarán los monstruos de las emociones, conforme se les lea el cuento aparecerán cada uno de ellos.

Se les explica a los pupilos que es la autorregulación y que existen técnicas para lograrlo.

Se les explica a los educandos la técnica del volcán.

Se trata de utilizar las imágenes para concientizar a los discentes sobre su comportamiento, de esta manera el niño será capaz de detectar cuando está a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo. Para poner en práctica esta técnica se pide que los pupilos se imaginen que es un volcán y que sus emociones son la lava.

Como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva adentro. La idea es que el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándose con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto no retorno.

Se les presenta a los alumnos diferentes caras de personas y ellos tendrán que explicar qué emoción identifican en ellos y si alguna vez se han encontrado con esa emoción, explicar por qué y el cómo pasó.

Se les explica a los discentes que tendrán que traer un dulce donde pondrán un mensaje positivo para alguno de sus compañeros “amigo secreto”

Evaluación: La evaluación será identificar mediante una rúbrica la autorregulación de los alumnos, explicando cómo se desenvuelven en diferentes contextos que se les pueden presentar en su vida cotidiana, profundiza en la autorregulación.

Criterio de evaluación: La evaluación se centrará en cómo el educando autorregula sus emociones utilizando diversas técnicas para poder lograr los objetivos de cada actividad.

Acción No. 4 Reconociendo las cualidades de mi comunidad

Propósito: Que los discentes identifiquen en las demás cualidades y las escriban

Se inicia a los alumnos preguntándoles

¿Cuándo sienten ustedes desagrado? ¿Cuándo sienten ustedes agrado?

¿Saben lo que significan estas palabras?

En comunidad se hará una lluvia de ideas sobre estas dos palabras

Se les pide a los pupilos que lo anoten en su cuaderno

Se les entrega a los escolares una hoja de máquina, se les explica que la colocaran en su espalda y de manera ordenada comentaran una habilidad motriz y una cognitiva en la espalda del otro compañero, no deben poner quien lo escribe y deberán ser cosas positivas.

Se les pide a los educandos que abran su cuaderno de trabajo página 284 donde escribirán y reflexionarán sobre esta actividad.

Se revisa a los educandos de manera individual.

Evaluación: La evaluación en esta actividad será identificar mediante con indicadores de logro en una rúbrica el desempeño del discente durante la actividad.

Criterio de evaluación: La evaluación se centra en el desempeño del pupilo la forma en la que se autorregula durante la actividad.

Acción No. 5 Explorando mis emociones con el tacto

Fomentar la creatividad y la expresión artística mientras se desarrollan habilidades manuales y se exploran diferentes materiales para el autoconocimiento.

La actividad se iniciará de la siguiente manera:

Se les indica a los alumnos que haremos una máscara la cual ellos podrán decorar con una emoción que los identifique.

Se les pide que de manera ordenada tomen sus materiales y vayan a los comedores

Se les da las indicaciones para poder iniciar a hacer su máscara.

Paso 1: en una hoja dibujaras dos hojas y un triángulo en medio de ellos.

Paso 2: Recortar los círculos y harán una línea en la parte superior del triángulo

Paso 3: Cortaran en la parte superior de la máscara dos espirales en cada esquina, los recortan y pegan las esquinas.

Una vez que ya tengan su máscara como ellos gusten, podrán empezar a rellenarla con papel y hojas recicladas.

Una vez que la máscara ya está lo suficientemente reforzada se les pide que de manera ordenada tengan sus materiales a la mano y vayan al comedor.

Deberán de decorar en la máscara la emoción con la que más se identifiquen.

Evaluación: Cada alumno reflexionará sobre su proceso creativo, identificando lo que aprendieron, las decisiones tomadas durante la creación y cómo se sintieron al ver el resultado final

Criterio de evaluación: Evaluación de cómo la máscara refleja la expresión personal del participante y la conexión con el tema.

3. Desarrollo, Reflexión Y Evaluación De La Propuesta De Mejora

3.1 Diagnóstico

El diagnóstico educativo Mari (2006) menciona que:

El término Diagnóstico en Educación es la denominación académica de una disciplina autónoma, científicamente fundamentada, que posee un ámbito específico de actuación y con aplicación a la toma de decisiones de carácter educativo y dirigidas al desarrollo del máximo potencial humano y social de las personas. (p. 64)

El diagnóstico educativo es un proceso sistemático de recolección, interpretación y análisis de datos, el objetivo del diagnóstico es proporcionar datos detallados sobre el área de mejora para lograr orientar la toma de decisiones educativas, el diagnóstico proporciona una base sólida para la planificación del plan de acción.

El término diagnóstico en pedagogía Mari (2006) menciona que:

El diagnóstico en Pedagogía tiene que asumir esta realidad y considerar la totalidad y complejidad de la estructura de la información proveniente del hecho educativo y, por ello, profundizar en la crítica interna a los procedimientos diagnósticos en la búsqueda de una fundamentación epistemológica y metodológica para adecuar al Diagnóstico Pedagógico a la nueva realidad socioeducativa. (p. 67).

Considero que es pertinente utilizar un diagnóstico socioemocional el cual me ayuda a identificar las necesidades de mis alumnos, este proceso me ayudará a comprender los procesos, buscando identificar las áreas de oportunidad de los discentes.

El diagnóstico pedagógico Mari (2006) menciona que:

Tiene que satisfacer todas estas necesidades y, por ello, estudiar al sujeto que aprende desde su globalidad y complejidad, lo cual supone reconocer la multidisciplinaria, multivariada y multinivel naturaleza de las situaciones educativas. Ello supone la adopción de un paradigma para el cambio basado en la complementariedad paradigmática, en función del objetivo del diagnóstico, con un nuevo marco de referencia teórico del trabajo diagnóstico y un proceso y recursos metodológicos adecuados, que incluye la intervención. (p. 69).

Buisán y Marín (2001) conceptualizan el diagnóstico educativo como:

Un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación. (p. 13)

Considero que aplicar un diagnóstico ayuda a reflexionar de manera óptima la situación que se desea mejorar, nosotros como investigadores debemos de seleccionar de manera asertiva el tema a mejorar y el diagnóstico ayuda a delimitar que es no lo que se requiere trabajar.

El diagnóstico que aplico es el test de Mesquite el cual es un test que identifica los niveles de inteligencia emocional en el alumno, el test que yo aplique está adaptado para niños, este test me ayuda a interpretar el desarrollo de inteligencia emocional, consta de ocho preguntas con 4 incisos cada una, cada respuesta tiene un puntaje otorgado del 1 al 4, en el test se puede obtener un puntaje de 0 hasta 32 puntos como máximo:

De 0 a 6 puntos: escasa inteligencia emocional

De 7 a 15 puntos: inteligencia emocional moderada

De 15 a 25 puntos: inteligencia emocional elevada

De 26 a 32 puntos: inteligencia emocional superdotada

Porcayo (2013) argumenta que la inteligencia emocional envuelve cada una de las motivaciones que pueden expresar las personas. Este tipo de sentimiento permite observar el estado de ánimo de los individuos, ¿cómo se encuentran, ¿qué sienten, qué piensan y también admite evidenciar los posibles problemas que puedan existir alrededor de la persona y que le esté causando una dificultad en el manejo de sus emociones, sentimientos y afectos, limitando su capacidad de poder reaccionar de manera favorable ante los desafíos de su diario vivir (p. 605)

Este instrumento me ayudó a diagnosticar en qué nivel de inteligencia emocional se encuentran los alumnos, más de la mitad del grupo se ubica en inteligencia emocional moderada, esto significa que los pupilos tienden a ser impulsivos, les cuesta reflexionar sobre sus acciones y por lo tanto su aprendizaje se ve afectado.

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer (1990), citado de un estudio de Martínez, como:

“una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (p. 725)

Como se menciona en el texto anterior la inteligencia emocional ayuda a propiciar un ambiente de aprendizaje sano, crea un ambiente donde los alumnos colaboran y aprenden en conjunto, es necesario ayudar a los alumnos a crear un autoconcepto, donde ellos se identifiquen y se reconozcan para así lograr empatía con sus compañeros.

Es importante mencionar que existen barreras en el aprendizaje y la participación, dadas por las diferentes características del contexto en el que se encuentra la escuela, así como las que enfrentan los niños con discapacidad, niños con aptitudes sobresalientes por lo cual se deben generar estrategias que favorezcan la inclusión como lo menciona la Nueva Escuela Mexicana.

El día miércoles 11 de octubre del 2023 apliqué el diagnóstico “test de Mesquite” a los alumnos de 3 grado, grupo A (Anexo C3 y C4). A lo largo de la aplicación hubieron varias situaciones, en un inicio les explique en qué consistía el diagnóstico, como eran las preguntas, se explicó que consistía en 8 preguntas las cuales contienen 4 incisos cada una, explique que solo deberían seleccionar un inciso de cada pregunta, algunos se mostraron preocupados ya que pensaron que era un examen, les comenté que no era así, que este diagnóstico solo era para ayudarme con una tarea de la escuela y que esto no repercute en lo absoluto con ellos.

Una vez que di la indicación de dónde poner su nombre, les pedí a los educandos que empezarán a responder de manera ordenada y silenciosa, que cualquier duda que tuvieran levantaran su mano para yo ir a su lugar, al inicio un alumno no hizo caso y empezó a platicar, lo llame y lo senté a un lado mío, todos los demás estaban concentrados en responder.

Dentro de mi grupo tengo dos discentes que tienen necesidades educativas, , en específico con ellos trabaje el diagnóstico de manera individual, primero fui y me senté con uno de ellos, le explique de manera individual lo que íbamos a hacer, le dije que yo le iba a leer las preguntas e incisos y él iba elegir uno, me puso atención y tomó su lápiz, le leí pregunta por pregunta y terminamos, con él no fue complicado ya que me prestó atención en todo momento, aparte de que considero el diagnóstico no estuvo muy extenso y eso ayudó en el proceso.

Con el segundo discente fue muy complicado ya que justo en ese momento los demás alumnos empezaron a tener dudas, fue más complicado debido a que este educando suele distraerse con mucha facilidad y suele ir a distraer a los demás cuando se aburre, decidí optar por solo leerle un par de preguntas, que me contestara y que se fuera a despejar un rato dado que a él le cuesta permanecer sentado, en la primera al terminar de responder, note que todavía tenía su atención, decidí leerle la siguiente, la respondió y me pidió permiso para ir al baño, le di el permiso y comencé a resolver dudas de los demás alumnos.

Finalmente terminé de hacer el examen con el segundo alumno, fue un poco agobiante para él ya que no está acostumbrado a estar sentado por mucho tiempo. Ayude a los discentes que tienen dificultades en la lectura y en la escritura, ya que no lograban comprender qué era lo que se les estaba preguntando, les explicaba de diferente forma para que lograran entenderlo.

Recolecté todos los exámenes y me aseguré de que todos los exámenes tuvieran nombre y que no hubiera ninguna pregunta sin respuesta.

Una vez que tuve los exámenes, en cada una de las preguntas conté cuanto puntaje fueron obteniendo los alumnos y se obtuvieron los siguientes porcentajes:

Figura 5.

TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL "MESQUITE"



Fuente: Elaboración propia.

En esta gráfica se puede percibir que el 58% de los discentes del tercer grado grupo A tiene una inteligencia emocional moderada ya que se obtuvieron en cada uno de los educandos de 7 a 15 puntos, esto quiere decir que hay alumnos que tiene herramientas emocionales, en algunas ocasiones las llevan a cabo sin embargo hace falta mejorarlas, siendo este el porcentaje más alto del test de Mesquite en el mi grupo de prácticas.

El 31% de los estudiantes alcanzaron el puntaje de 15 a 25 puntos donde se puede observar en la simbología de la gráfica que significa que ellos tienen inteligencia emocional elevada, sin embargo, observe que estos alumnos son los que tienden a querer trabajar de manera individual de manera que se abrumen al momento de querer trabajar en equipo.

El 7% de los infantes obtuvieron el puntaje de 26 a 32 puntos, solo fueron de tres alumnos quienes obtuvieron este ´puntaje, esto quiere decir que estos alumnos tienen una gran comprensión de lo que pasa en su entorno y están conscientes de sus emociones y las de los demás, es de gran

relevancia mencionar que es muy bajo el número que arrojó este diagnóstico, debido a que muchas veces los discentes no están conscientes del daño que se pueden causar ellos y a los demás.

El 4% de los educandos lograron el puntaje de 0 a 6 puntos, considero que es importante mencionar que en este punto, están mis dos alumnos con necesidades educativas, en ocasiones me he percatado de que ellos no están conscientes de lo que están respondiendo, uno de ellos explota cuando está inconforme con algo que está pasando a su alrededor y se desquita con todo, el segundo de ellos reprime sus emociones, no externa cuando esta triste, solo se pone serio y no habla hasta que se le pasa el sentimiento que tiene, este porcentaje es el más bajo de todos. López (2005) expone que:

Las emociones están presentes en la vida de las personas desde el momento en el que nacen, estas juegan un papel preponderante en la formación de la personalidad e interacción social. Las emociones forman parte de todos los procesos de evolución por los que atraviesa el ser humano: es indispensable para la comunicación; el conocimiento social; el procesamiento de la información; las relaciones con los demás; el desarrollo moral, etc. Además, éstas generan pauta para la toma de decisiones que las personas practican día a día (p. 605).

Es importante mencionar que apliqué un examen de estilos de aprendizaje, este me ayudó a comprender cómo es que los estudiantes perciben mejor la información, es importante conocer los estilos de aprendizaje de cada alumno para lograr mejorar la comprensión y retención de lo que se le da a conocer a los educandos.

La Programación Neurolingüística (PNL) (2012) es un enfoque de aprendizaje y de terapia que surgió a partir de los postulados de Richard Bandler y John Grinder. Mosquera menciona que Se fundamenta en tres componentes: la PROGRAMACIÓN que se refiere

a la aptitud humana de producir y utilizar programas de comportamiento; el componente NEUROLÓGICO conformado por las percepciones sensoriales que determinan el estado emocional propio de cada persona; y el componente lingüístico referido a la comunicación verbal y no verbal. (p. 90).

Este modelo nos permite comprender y mejorar la comunicación, el comportamiento y el rendimiento, mejorado la comunicación y la manera en la que nos relacionamos ofreciendo herramientas que cambian los patrones de pensamiento permitiendo el crecimiento personal y profesional, Mosquera (2012) la define como:

La PNL agrupa a las percepciones sensoriales humanas en tres sistemas principales de representación: el sistema visual, el sistema auditivo y el sistema kinestésico; este último integra las emociones con las sensaciones táctiles, gustativas y olfativas. De acuerdo con los planteamientos de la PNL, las personas tienen un sistema de representación dominante o primario, el cual se evidencia en su fisiología, en su conducta, en su forma de comunicación y en su comportamiento no verbal; también hay personas en las cuales se combinan dos sistemas. (p. 98).

Características de los estudiantes según el sistema de representación sensorial dominante, Mosquera (2012) expone lo siguiente:

Visual: Piensan con imágenes. Hablan y escriben rápidamente porque tienen la percepción de que el tiempo no les alcanza para decir y/o escribir todo lo que está en su pensamiento. Pueden pensar en varias cosas simultáneamente, sin que éstas tengan una secuencia. Pueden hacer varias cosas al mismo tiempo. Necesitan mirar y ser mirados y mantener contacto visual con sus interlocutores

Auditivo: El proceso de pensamiento es ordenado y secuencial. Piensan en una idea, luego la mueven para darle lugar a la siguiente. Hablan más lento que los visuales. Hacen una cosa a la vez. Para expresarse, eligen las palabras adecuadas que reflejan con bastante precisión lo que están pensando. Necesitan escuchar y ser escuchados y recibir retroalimentación oral.

Kinestésico: Se involucran en aquello que hacen, aún en medio de las distracciones del entorno. Les agrada participar con sus acciones y opiniones. Tienen facilidad para percibir y expresar sus estados internos, tales como sensaciones y emociones. Piensan de acuerdo con lo que sienten. Necesitan y buscan el contacto físico con los demás (palmadas en la espalda, estrechar las manos, abrazar).

El modelo que elegí es el PNL (Programación Neurolingüística), tiene un enfoque psicológico que se centra en cómo la personas perciben el mundo, se comunica consigo mismas y con los demás, originalmente este cuestionario para identificar el tipo de inteligencia de percepción dominante tiene 40 preguntas, decidí reducirlas a 20 y poner las más aptas para mis alumnos.

El día 11 de octubre al término del diagnóstico “test de Mesquite” les mencioné que aún faltaba por realizar un cuestionario sobre mi escuela, les expliqué que este cuestionario no iba a tener ninguna repercusión en su calificación, que solo respondieron con honestidad y seguridad.

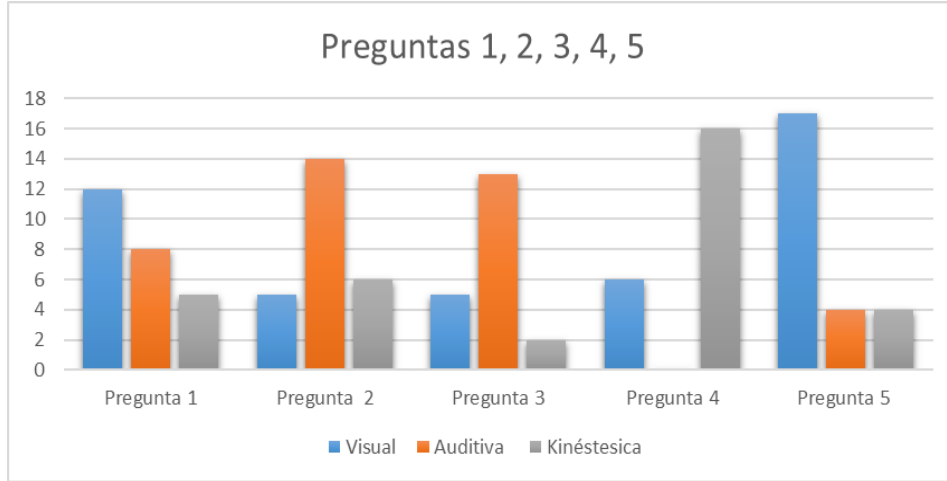
Les explique donde deben de poner su nombre, que el cuestionario constaba de 20 preguntas, cada pregunta con 3 incisos diferentes, solo se debe de responder uno y continuar con la siguiente pregunta, les explique que a final del cuestionario venía un dibujo para los que fueran terminando, esto lo hice ya que en ocasiones terminan demasiado rápido y hay otros alumnos que se quedan atrás, los compañeros que van terminando suelen distraerlos y opte por poner un dibujo.

Al igual que con el “test de Mesquite” opte por hacer de manera individual los cuestionarios con los alumnos que tengo con Barreras en el Aprendizaje y la Participación, en algunos puntos se mostraron abrumados, pero logre que terminarán de darle respuesta a los cuestionarios, en algunas ocasiones les daba descanso e iba a checar a los demás alumnos.

En esta aplicación no tuve mayor dificultad puesto los discentes mostraron disposición en el momento que explique las indicaciones, considero que uno de los factores es que ya habían realizado el diagnóstico anterior y estaban concentrados en responder el cuestionario, el dibujo al final me dio buenos resultados ya que los que fueron terminando rápido tuvieron en que trabajar y me dio a mí el tiempo de ayudar a todos en las dudas que tenían.

Una vez que revise las respuestas de cada cuestionario los resultados de cada pregunta fueron los siguientes:

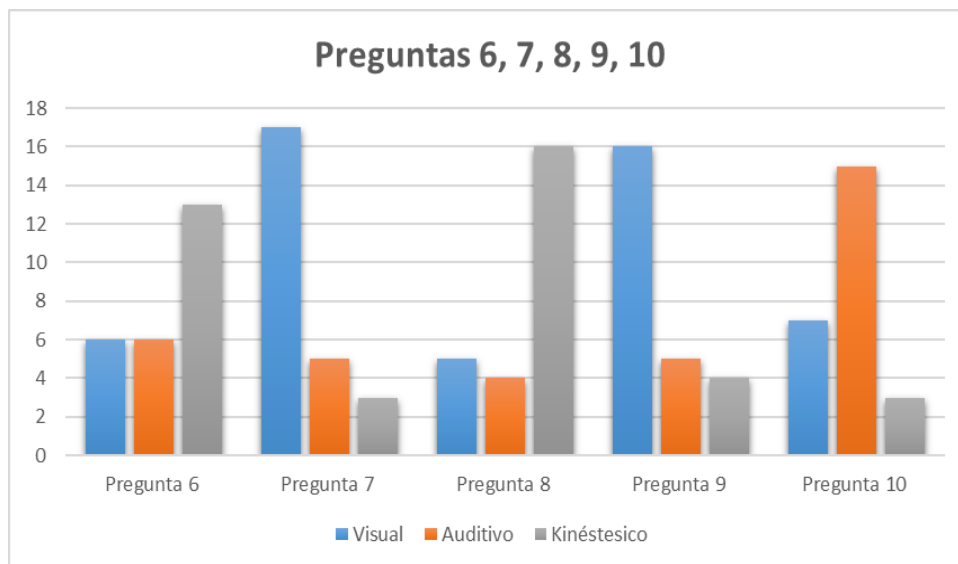
Figura 6:



Fuente: Elaboración propia.

En esta gráfica refleja los resultados obtenidos en las preguntas 1, 2, 3, 4, y 5, la pregunta 1 pregunta: ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más? La pregunta obtuvo 12 respuestas en visual, 8 en auditiva y 5 en kinestésica. La pregunta numero 2 pregunta: ¿Qué programa de televisión prefieres? Obtuvo 5 alumnos en visual 14 en auditiva y 6 en kinestésica. La pregunta 3 nos dice: Cuando conversa con otra persona, tu: Se obtuvieron 5 respuestas en visual, 13 en auditiva y 2 en kinestésica. La pregunta numero 4 nos dice: ¿Si pudieras adquirir uno de los siguientes artículos ¿Cuál elegirías? Se obtuvieron 5 respuestas en visual, ninguna en auditiva y 16 en kinestésica. La pregunta número 5 nos pregunta: ¿Qué prefieres hacer un sábado por la tarde? Se obtuvieron 17 en visual, 5 en auditiva y 5 en kinestésica.

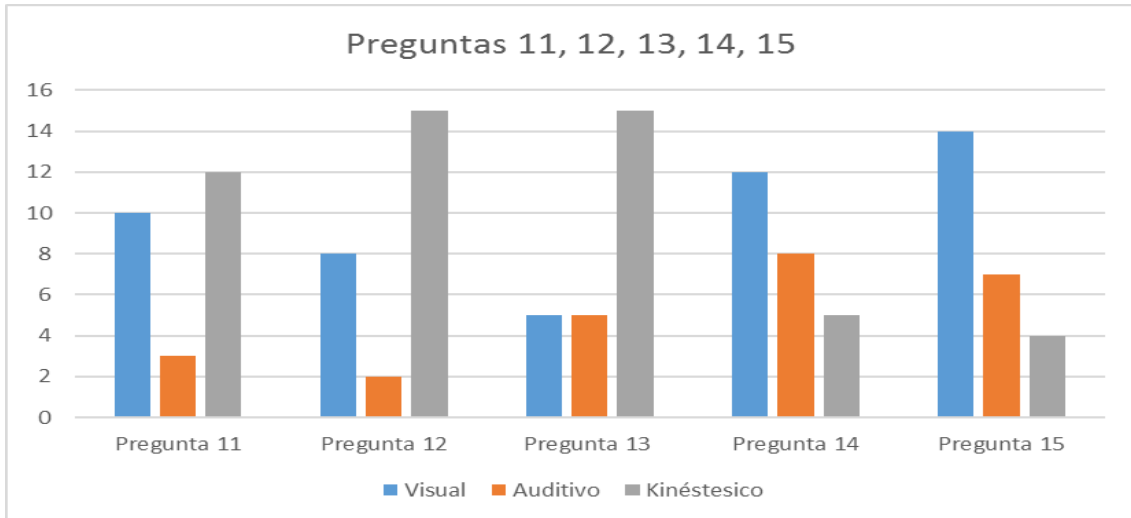
Figura 7:



Fuente: Elaboración propia.

En esta gráfica refleja los resultados obtenidos en las preguntas 6, 7, 8, 9 y 10 la pregunta 6 pregunta: ¿Qué tipos de exámenes se te facilitan más? La pregunta obtuvo 6 respuestas en visual, 6 en auditiva y 13 en kinestésica. La pregunta numero 7 pregunta: ¿Cómo te orientas más fácilmente? Obtuvo 17 alumnos en visual 5 en auditiva y 3 en kinestésica. La pregunta 8 nos dice: ¿En qué prefieres ocupar tu tiempo en un lugar de descanso? Se obtuvieron 5 respuestas en visual, 4 en auditiva y 16 en kinestésica. La pregunta numero 9 nos dice: ¿Qué te halaga más? Se obtuvieron 16 respuestas en visual, 5 en auditiva y 4 en kinestésica. La pregunta número 5 nos pregunta: ¿Cuál de estos lugares te atrae más? Se obtuvieron 7 en visual, 15 en auditiva y 3 en kinestésica.

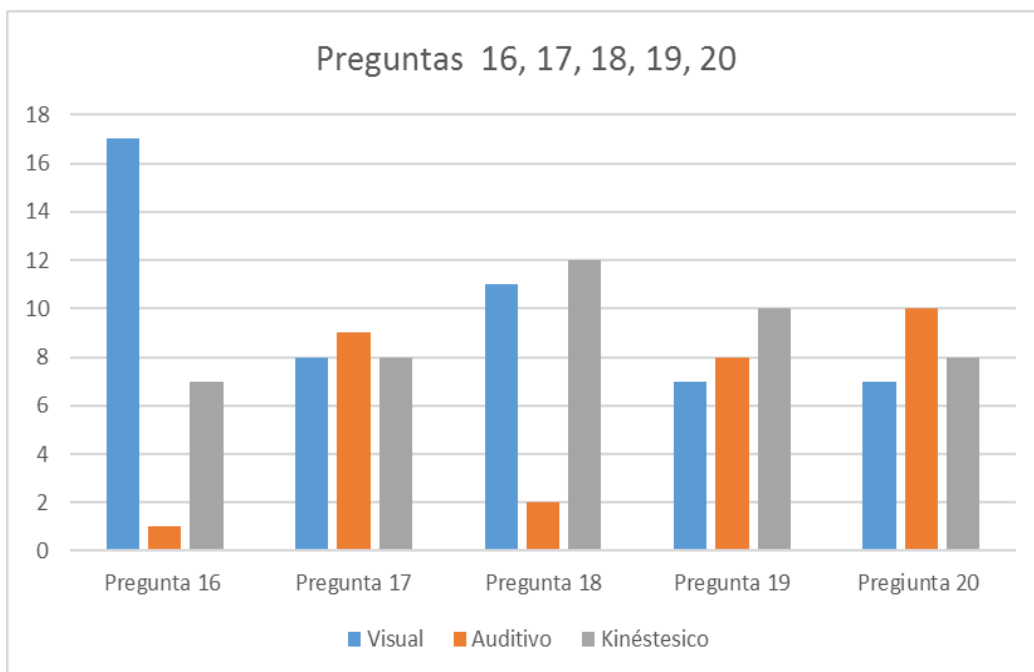
Figura 8.



Fuente: Elaboración propia.

En esta gráfica refleja los resultados obtenidos en las preguntas 11, 12, 13, 14 y 15 la pregunta 11 pregunta: ¿De qué manera se te facilita aprender algo? La pregunta obtuvo 10 respuestas en visual, 3 en auditiva y 12 en kinestésica. La pregunta número 12 pregunta: ¿A qué evento prefieres asistir? Obtuvo 8 alumnos en visual, 2 en auditiva y 15 en kinestésica. La pregunta 13 nos dice: ¿De qué manera te formas una opinión de una persona? Se obtuvieron 8 respuestas en visual, 2 en auditiva y 15 en kinestésica. La pregunta número 14 nos dice: ¿Cómo te consideras? Se obtuvieron 12 respuestas en visual, 8 en auditiva y 5 en kinestésica. La pregunta número 14 nos pregunta: ¿Qué tipos de películas te gustan? Se obtuvieron 14 en visual, 7 en auditiva y 4 en kinestésica.

Figura 9.



Fuente: Elaboración propia.

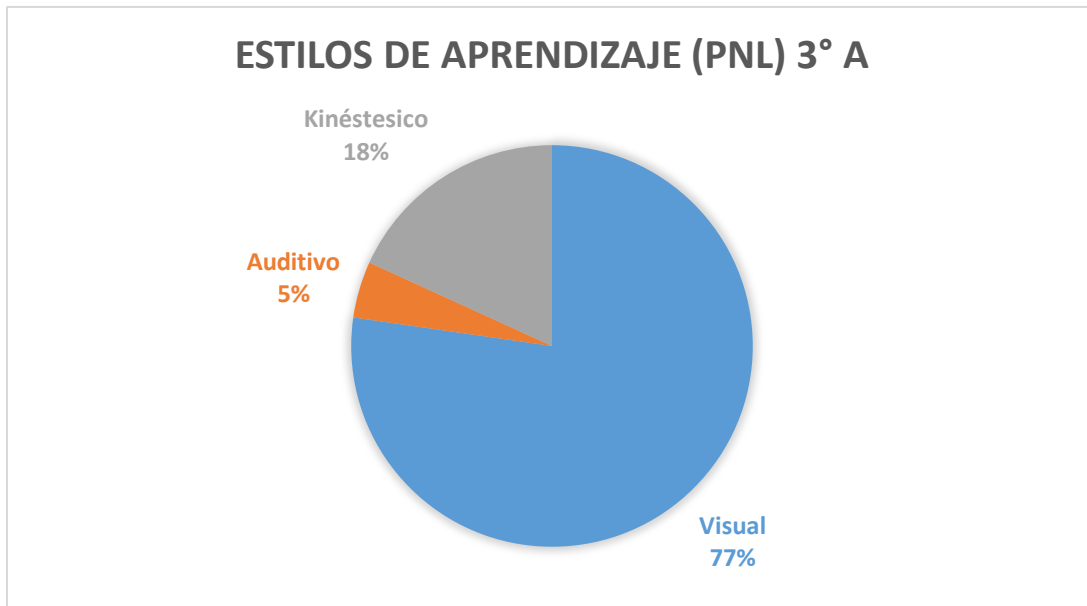
En esta gráfica refleja los resultados obtenidos en las preguntas 16, 17, 18, 19 y 20 la pregunta 16 pregunta: ¿Cómo prefieres mantenerte en contacto con otra persona? La pregunta obtuvo 17 respuestas en visual, 1 en auditiva y 7 en kinestésica. La pregunta número 17 pregunta: ¿Cuál de las siguientes frases se identifica más contigo? Obtuvo 8 alumnos en visual, 9 en auditiva y 8 en kinestésica. La pregunta 18 nos dice: ¿Cómo prefieres compartir el tiempo con tus amigos? Se obtuvieron 11 respuestas en visual, 2 en auditiva y 12 en kinestésica. La pregunta número 19 nos dice: Si no encuentras las llaves en una bola: Se obtuvieron 7 respuestas en visual, 8 en auditiva y 12 en kinestésica. La pregunta número 20 nos pregunta: Cuando tratas de recordar algo ¿Cómo lo haces? Se obtuvieron 7 en visual, 10 en auditiva y 8 en kinestésica

Cazau (2004) menciona que:

El término ‘estilo de aprendizaje’ se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias a la hora de aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias globales, tendencias que definen un estilo de aprendizaje. Se habla de una tendencia general, puesto que, por ejemplo, alguien que casi siempre es auditivo puede en ciertos casos utilizar estrategias visuales (p. 6).

La siguiente gráfica representa el estilo de aprendizaje que predomina en el grupo de 3 grado, grupo A:

Figura 10. con los resultados obtenidos:



Fuente: Elaboración propia.

Dentro del grupo de práctica predomina el estilo de aprendizaje visual, esto me lleva a reflexionar sobre mi grupo ya que me ayuda a tomar en cuenta dentro de mi plan de acción esta

característica del grupo, , nosotros como docentes debemos conocer los estilos de aprendizaje de nuestros estudiantes, así como lo menciona García (2018):

“El docente debe entender a la diversidad de estudiantes, reconociendo sus capacidades, conocimientos y estilos de aprendizaje, que cada estudiante tiene”. (p.7).

3. 2 CONOCIENDO MI MUNDO

La actividad “Conociendo mi mundo” trata de que los alumnos reconozcan sus emociones y la manera en la que pueden afrontarlas mediante la imaginación y la elaboración de su collage de su vida, al terminar la actividad los alumnos reflexionarán sobre su collage donde ellos se identifican por medio de fotos propias y así dar a conocer a su comunidad como han ido creciendo a lo largo de los años.

Con esta actividad pretendía que los alumnos reconocieran sus emociones mediante la imaginación, identificando cómo se pueden autorregular con diversas técnicas, finalmente que ellos se identifiquen y reconozcan quienes son mediante la elaboración de su collage y darlo a conocer a su comunidad.

Durante esta actividad los discentes reconocen sus emociones (Anexo D1), conocen técnicas con las que pueden autorregularse, en comunidad se reflexiona sobre la importancia de saber identificar nuestras emociones para saber cómo reaccionar en diversas situaciones, se utiliza la imaginación para que ellos fomenten la creatividad durante la identificación de emociones.

Inicie preguntando a los educandos ¿Qué es la autorregulación?, para esta pregunta no hubo respuesta ya que los discentes mencionaron que no habían escuchado esta palabra, opte por poner ejemplos de diversas situaciones, les dije que mencionan una situación en donde ellos se enojan

en su casa, los infantes empezaron a dar ideas al aire sin levantar la mano, les recordé que para poder participar deben de estar callados y levantar su mano.

Al momento de mencionarles eso, les tomó unos minutos para quedarse en silencio, una vez que ellos hicieron silencio y levantaron su mano, comencé a dar participaciones, una de los educandos mencionó:

Alumna 1: Me enoja cuando me ponen a recoger y yo estoy haciendo la tarea y no quiero hacer nada.

Maestra en formación: ¿Te enoja que te digan que recojas y tu estas ocupada haciendo la tarea?

Alumna: Si

Maestra en formación: ¿Qué pasa cuando te dicen eso? ¿Te enojas?

Alumna: Si

Maestra en formación ¿Tú crees que está bien eso? ¿Por qué?

Alumna 2: No, porque debemos de ayudar y debemos de tener una actitud positiva, tranquila

Maestra en formación: Okey, bien, tomando en cuenta el ejemplo de su compañera ¿Ustedes qué creen que sea la autorregulación?

Alumno 1: Es cuando nosotros controlamos nuestros sentimientos

Maestra en formación: Les pondré de ejemplo una situación, cuando ustedes saben que les toca educación física pero todavía faltan tres horas para que empiece la clase y su emoción porque ya empiece es demasiada ¿Qué hacen?

Alumna: Controlar la emoción por querer salir, no pensar en eso, concentrarse

Alumno: Calmarse y esperar el tiempo

Maestra en formación ¿Sabían que existen técnicas para poder autorregularnos?

Alumnos: No

Maestra en formación: ¿Quieren que les enseñe una manera de autorregularnos?

Alumnos: ¡Sí!

Maestra en formación: Bien, les enseñaré la técnica de la abeja, okey, todos debemos de estar sentados, tenemos que tener espalda recta y recargar por completo en su silla, todos bajen su mochila para que se puedan sentar correctamente, todos con los pies en el suelo, derechos.

Maestra en formación: Bien, ahora todos debemos de taparnos los oídos con las manos, todos cierren los ojos, inhalan por la nariz, cuando expulsen el aire debemos de decir “mmmmm”

Alumnos: “Mmmmmmm”

Maestra en formación: Inhalen de nuevo, exhalen

Maestra en formación: Ahora que ya conocen la técnica, todos debemos de hacerlo 5 veces, recuerden que deben de cerrar los ojos y cuando exhalen deben decir “Mmmmmmm”

Maestra en formación: Bien ahora abran sus ojos, ¿Cómo se sienten?

Alumnos: Relajado, tranquila

Maestra en formación: ¿Creen que cuando estamos enojados esta técnica nos puede ayudar a calmarnos?

Alumnos: Si

Alumno: ¿Existen más formas de relajarnos?

Maestra en formación: Si, ¿Ustedes cuales creen que son?

Alumno: Haciendo yoga

Alumna: Cuando vamos al parque y estamos con la naturaleza

Maestra en formación: Si, es correcto, también existen muchas formas como la que les enseñe el día de hoy.

Maestra en formación: Ahora de manera ordenada, saquen su libreta de lo humano y lo comunitario, ponen la fecha, ponen el título del proyecto, deben de escribir tres cosas que les gusta hacer y tres cosas que no les gusta hacer.

Durante la elaboración de esta actividad, los infantes se mostraron algo inquietos y les costó concentrarse, al inicio solo querían platicar y no ponían atención a los que estaban haciendo, opté por decirles tres cosas que me gustaban a mí y tres cosas que no, ellos mostraron interés al respecto y empezaron a escribir en su cuaderno lo que les había pedido.

Maestra en formación: Levanten la mano los alumnos que ya terminaron

Alumno: Yo quiero participar maestra

Maestra en formación: Bien Alex Menciona cuales son las cosas que te gustan y las cosas que no te gustan

Alumno: Me gusta jugar futbol, me gusta ir nadar y salir a la plaza con mi familia, lo que no me gusta es que se burlen de mí, que me interrumpen al hablar y que no me junten.

Alumno: a mí tampoco me gusta que se burlen de mi

Alumna: a mí me gusta dibujar y jugar con mis amigos

Maestra en formación: ¿Ustedes creen que a todos nos gusta lo mismo o que nos disgusta lo mismo

Alumnos: No

Maestra en formación: ¿Por qué creen que no?

Alumna: Porque todos somos diferentes y no nos va a gustar lo mismo a todos

Maestra en formación: Bien, tiene razón su compañera, todos tenemos diferentes gustos y reaccionamos diferentes a cada situación, ahora todos deben cerrar sus ojos y cruzar los brazos.

Maestra en formación: Se van a imaginar que ustedes desaparecen y duran dos días escondidos, deben identificar porque están escondidos y el porqué, les daré cinco minutos para que lo imaginen y al terminar me platicaron que imaginaron.

Maestra en formación: ¿Cómo se sintieron imaginando esta situación?

Alumnos: relajados, tranquilos

Maestra en formación: Bien ahora de manera ordenada van anotar en su libreta las siguientes preguntas, ¿Por qué están escondidos?, ¿Dónde están?, les daré cinco minutos para que respondan la preguntas y después me comentaran sus respuestas.

Maestra en formación: Okey, quien me platica ¿Dónde está?

Alumnos: ¡yo!, ¡yo!, ¡yo!

Maestra en formación: Recuerden que deben levantar la mano de manera ordenada, Vale me puedes platicar tus respuestas.

Alumna: Estoy escondida en un carro, con música

Alumno: Yo imagino que estaba en el mar porque vi unas ventanas y se veía mucho color azul, estaba dentro del barco

Alumna: Estaba escondida porque había un desastre natural

Maestra en formación: Bien, ¿Cómo se sentían?, ¿Tranquilos, asustados?

Alumnos: Tranquilos, con miedo, concentrados, relajados, tristes, asustados.

Maestra en formación: alumna, si tú estabas en un desastre natural, ¿Cómo le hiciste para salir de ahí?

Alumna 2: Me quede escondida llorando y asustada porque tenía miedo

Maestra en formación: Bien, ¿Crees que pudiste haber salido de ahí?

Alumna 2: No se

Maestra en formación: ¿Ustedes que hubieran hecho para poder salir de donde se encontraba su compañera?

Alumna 3: Hubiera buscado a mi mamá.

Maestra en formación: ¿Para salir a buscar a tu mamá, ¿cómo saldrías si estabas asustada?

Alumno 3: Debí primero relajarme y respirar, para poder salir a buscar a mi mamá

Maestra en formación: ¿Ustedes creen que en esta situación estamos autorregulando nuestras emociones? ¿Por qué?

Alumno (Mateo): Si, porque tengo que respirar para poder calmarme

Maestra en formación: Muy bien, ahora de forma ordenada saquen el material que les encargue de tarea y deberán elaborar su collage sobre su vida, no tiene que ir en orden y pueden decorarlo a su manera.

Durante la actividad los pupilos tuvieron algunas dudas, debí de darles explicaciones claras, también durante la actividad se mostraron muy inquietos, considero que, si hubiera aplicado la actividad antes de receso, tendría una mejor disposición por parte de ellos, porque preguntaban mucho las indicaciones debido a que no estaban poniendo atención al momento de la explicación.

Una de las razones por las que los estudiantes no comprenden las indicaciones fue porque consideré que estaba siendo clara en ellas, en el momento que me di cuenta que no estaban entendiendo opte por ponerles ejemplos con cosas que me gustan y cosas que no me gustan, en ese momento los discentes entendieron mejor que era lo que tenían que hacer y cómo, la respuesta de ellos fue inmediata, realizar este ejemplo me ayudó a que los educandos comprendan de mejor manera las indicaciones.

Considero que dar indicaciones más claras y concisas, ayuda a que los infantes capten de una mejor manera la información que se les está dando, de esta forma, ellos están centrados en lo que se está realizando y no se distraen entre ellos, aquí es donde tuve que cambiar la forma de dar indicaciones y que ellos lograrán autorregularse y realizar la actividad.

Morales (2006) plantea que la autorregulación emocional resulta una función vital para una mejor adaptación del individuo al medio y que esta función está afectada por factores como

el ambiente que rodea a la persona y su temperamento. Gross (1999), en Morales (2006), especifica que la autorregulación emocional incluye cambios tanto a nivel cognitivo, como conductual porque la emoción es multicomponencial. (pp. 40-41)

Considero que las causas del porqué los educandos no pusieran atención como yo esperaba, fue que ellos estaban enfocados en otras actividades, jugando con los materiales que les habían encargado la maestra de inglés, esto provocó inquietud en ellos en ya querer estar en esa clase para poder pintar, no se autorregularon emocionalmente ya que el ambiente, los comentarios de algunos compañeros crearon inquietud y desesperación, opte por llevar a cabo y realizar la técnica que les había enseñado, note cambio en su actitud pero aun había alumnos que seguían inquietos por querer estar en otro lado, Morales (2006), expone que:

Las estrategias de autorregulación emocional que se encuentran en la población adulta e infantil son la evitación o la modificación de una situación, la distracción y la evitación mental del suceso negativo, la desviación de la atención hacia otra situación, el cambio de percepción del individuo sobre el acontecimiento penoso y por último la modulación de la respuesta emocional (p. 41)

La técnica que les enseñe me ayudó a calmarlos, pero al momento donde les pedí que cerraran sus ojos, ya se notó un cambio, hubo un infante en específico que se resistía a seguir las indicaciones, decidí ser más concisa en mis indicaciones y tome una actitud ya molesta con él, ya que no me estaba tomando en serio y solo estaba jugando. Thompson (1994) menciona que:

“La regulación emocional implica procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de evaluar y modificar las reacciones emocionales con el fin de atender a determinados objetivos.” (p. 35).

Durante la actividad identifiqué que fui muy paciente para que los educandos entendieran las actividades que se les estaba planteando, fui paciente debido a que si caía en la desesperación, ellos menos iban a responder a las indicaciones que se les estaba dando.

En el transcurso de la actividad modifiqué la forma en la que estaba dando las indicaciones, mi actitud para dar las porque los alumnos no estaban con una actitud receptiva, estaban muy inquietos, opté por retomar la técnica que les había enseñado y de esta forma ellos también canalizaron de una mejor forma la inquietud que tenían.

Para la próxima actividad debo de dar indicaciones claras desde un inicio, pedir a los alumnos que guarden las cosas que no se están utilizando en el momento, ser clara y no desesperarme, tratar de guiarlos para que ellos mismos busquen calmarse y logren realizar las actividades de manera óptima.

3. 3 Autorregulando Mis Emociones

La actividad “autorregulando mis emociones” trata de mostrarles a los infantes por medio de un cuento y de peluches de los monstruos emocionales las emociones que pueden llegar a sentir, recordando a los educandos cómo podemos autorregularnos con las diferentes emociones, mediante una presentación digital se les pide que identifiquen las emociones de cada imagen y lleven a cabo lo que aprendieron durante la actividad.

Con esta actividad pretendía que ellos se percataron que cada emoción que pueden llegar a sentir podemos identificarlas y regularlas a partir de técnicas, ellos debían identificar las emociones de los otros para poder decidir qué hubieran hecho ellos con esa emoción.

Durante la actividad ellos tenían que poner atención y estar al pendiente para realizar anotaciones, se les dio tiempo a que interactuaron con los peluches emocionales, identificarán las emociones, la importancia de reconocerlas y de saber qué hacer con ellas.

Para iniciar la actividad se les pidió a los educandos que guardaran todo lo que tuvieran en su mesa, se les indicó que prestarán atención al cuento que se les iba a contar y que deberían tomar ideas principales del cuento.

Se les indicó que guardarán silencio

Maestra en formación: El cuento se llama “El monstruo de colores”

Los infantes durante la lectura del cuento prestaron atención y estuvieron realizando anotaciones de lo que ellos creían que era más importante.

Durante la lectura del cuento se les mostraron los monstruos de colores (Anexo D3), se les iban presentando cada color según la emoción que se mencionaba, los discentes estaban muy emocionados.

En la actividad hubo un educando que mostró falta de disposición a las indicaciones que se les estaban dando, en esta ocasión los demás alumnos estaban interesados por el cuento y estaban al tanto, no se dejaron guiar por las distracciones de su compañero y el cómo no obtuvo respuesta de ellos tuvo que ir a su lugar y poner atención a lo que se le estaba indicando.

Al finalizar el cuento les mostré de nuevo los monstruos de colores y ellos iban diciendo que emoción representaba cada uno de ellos, les pedí que mencionarán en qué situación se sentían con esa emoción y el porqué de ello.

Cada uno de los infantes se involucró en la actividad, se mostraron emocionados y note mejor disposición en la actividad.

Note que los discentes estaban algo inquietos ya que querían tocar los monstruos de peluche, opte por darle uno a cada fila para que lo observan y no estuvieran con la inquietud de querer tocarlo o de pararse a verlos más de cerca, al terminar esta actividad les pregunté cómo se sentían en ese momento según el color de cada monstruo (Anexo D4).

Les di la indicación que tomarán asiento y pasarán hacia adelante los monstruos de colores, les pregunté ¿Qué era la autorregulación?

Alumna 4: Es cuando controlamos nuestras emociones

Les puse algunos ejemplos donde ellos me tenían que mencionar cómo podría autorregularme.

En el pizarrón les proyecté fotos donde niños estaban alegres, tristes, angustiados, etc.

Conforme iban pasando las emociones, les iba preguntando qué emoción era y ellos me tenían que mencionar alguna situación relacionada a la emoción que se les estaba preguntando.

Alumna 5: Yo siento miedo cuando mi mama me regaña porque no le hice caso

Alumno 4: Yo también he sentido miedo

Alumno 5: Yo he sentido miedo cuando veo películas de terror

Durante la actividad y para cada emoción realicé preguntas para que los alumnos identificaran y reconocieran en qué momentos o situación ellos sentían esas emociones.

Les pregunté si estaba bien que yo llegaré enojada con ellos a darles clases y que por lo tanto mi enojo lo refleja en ellos.

Ellos mencionaron que no estaba bien porque ellos no eran los culpables del porque yo estaba enojada.

Les comenté que como podía no desquitarme con ellos, me dijeron que podía hacer la técnica que les había enseñado la clase pasada, que podía relajarme y así no desquitarme con ellos.

Les mencioné que su respuesta estaba bien y que nosotros debemos ser responsable de nuestras emociones y así no lastimar a los demás, uno de los estudiantes se mostró muy entusiasmado con la actividad, decidió realizar los peluches en dibujo, me los llevo a revisar, esta acción para mi es muy significativa porque el estudiante en ocasiones no quiere trabajar y tiende a agredir a sus compañeros, que él mostrará este entusiasmo para mí fue gratificante (Anexo D5).

A esta actividad le realicé las modificaciones pertinentes para poder llevar a cabo la actividad, realicé la actividad antes de receso, ellos estaban calmados y mostraron una mejor disposición al respecto, noté que los alumnos estaban receptivos y relajados, esto me llevó a ocupar ese espacio y empezar la actividad.

Uno de los aspectos que considero me ayudó bastante fue la lectura del cuento, algo fuera de lo que normalmente hacen en clase, el uso de material concreto como los monstruos de colores me ayudó a que ellos identificaran de mejor forma los colores con cada emoción, les ayudó a comprender cada emoción y los motivo a estar pendiente de la clase, en esta actividad considero que logre el objetivo de la actividad los discentes lograron identificar cada emoción que pueden llegar a sentir ellos y los demás que se encuentran a su alrededor.

Decidí optar por esta actividad ya que anteriormente los estudiantes no identifican sus emociones y esto los llevaba a discusiones dentro del trabajo en comunidad, les costaba ponerse de acuerdo, se centraban más por discutir que en realizar el trabajo, durante la actividad fomenta la interacción social, interactuando entre ellos y poniendo atención a las opiniones de sus compañeros, Greco (2010) menciona que:

En la niñez el desarrollo de las emociones está profundamente unido al desarrollo socio-cognitivo del infante. El poder comunicar y expresar las emociones es fundamental para que el niño pueda vincularse con un otro y para ello es necesario poder comprender e identificar su propio estado emocional y comprender el estado emocional del otro. Del mismo modo, es fundamental la función que cumple la autorregulación emocional para adecuarse socialmente a los requerimientos de la vida cotidiana (p. 9).

Como lo menciona Greco las emociones durante la infancia son un punto de partida muy importante porque es aquí donde el niño aprende a expresarse y comunicar lo que siente, saber guiarlos y darles las herramientas necesarias para que alumnos puedan identificar sus emociones y las de los demás, benéfica el ambiente de aprendizaje obteniendo aprendizajes significativos en cada uno de ellos, donde logran conocerse en diversas situaciones de su día a día, autorregularse y tomar decisiones pertinentes sin impulsos. Losada (2020), comenta que:

El comportamiento puede ser guiado, en distintas situaciones y de diferentes formas, por las emociones. Interfieren en el momento de comprender el comportamiento de otros individuos, en la toma de decisiones y en la interacción con los demás; a pesar de eso, es factible que en algunas situaciones surjan emociones que no sean las más adaptativas, que su duración sea muy prolongada o sucedan emociones demasiado fuertes e intensas. (p. 9).

Considero que la autorregulación es imprescindible para afrontar los retos de la sociedad, que el alumno identifique sus emociones y actúa de forma responsable y consciente frente a ellas es algo que se debe fomentar, cuando el infante se regula de forma óptima se facilita el trabajo en comunidad, hay una mejor organización ya que socialmente el discente se desenvuelve mejor, siendo este un reflejo de su interior.

Rodríguez et al, (2009) consideran que la autorregulación emocional implica también la capacidad de prever su propio estado emocional para que de esta forma no invada por completo a la persona y de modo tal que las emociones no se vuelvan una dificultad para el razonamiento y generen un obstáculo a la hora de decidir de acuerdo con sus propios valores y normas, así como también las sociales. (p. 27)

En esta actividad fortalece las áreas de oportunidad que se prestaron en la actividad anterior, desde un inicio di indicaciones concisas y precisas, los alumnos no tuvieron dudas en cada indicación y mostraron disposición durante la actividad, mostré mayor seguridad y esta se vio reflejada en el trabajo con los discentes, considero que en esta actividad se vio reflejado el trabajo de buena forma creando un ambiente y un aprendizaje significativo para los educandos (Anexos

Esta acción “Reconociendo las cualidades de mi comunidad”, lo que pretendo con esta actividad es que los discentes E1 y E2).

3.4 Conociendo Las Cualidades De Mi Comunidad

conozcan las acciones que les agradan y las que no, que identifiquen por medio de ejemplos que es lo que les gusta y que sepan expresarlo mediante la reflexión, que identifiquen cualidades positivas en ellos y en su comunidad (Anexo E4).

En esta actividad pretendo fomentar en los estudiantes cualidades emocionales como la empatía, la cordialidad, la expresión y comprensión de nuestros sentimientos, la amabilidad y el respeto.

Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2001). Las habilidades que potencian la educación de los sentimientos son las que favorecen el propio conocimiento, la autonomía, autoestima, destrezas de comunicación, buena escucha y resolución ante los conflictos. Todo ello junto con el equilibrio emocional, la capacidad de motivarse a uno mismo, la capacidad de reconocer y comprender los sentimientos de los demás. Capacitan a las personas para conseguir una buena madurez emocional. (p. 27)

Durante la actividad lo que fue de mucha ayuda y que me facilitó llevar a cabo fue que los alumnos mostraron disposición, el autocontrol que trataban de tener, como entre ellos se decían que guardarán silencio, a pesar de que en la actividad ellos tenían que estar de pie, mis alumnos mostraron una disposición muy oportuna y esto me ayudó a que la sesión fuera más dinámica por lo tanto ellos la disfrutaron mucho y sus comentarios fueron muy positivos. Solorzano (2008), define el autocontrol como:

El autocontrol es la capacidad de soportar tormentas emocionales a las que se puede someter y salir airosos, en lugar de ser esclavos de la pasión. Es decir, mantener bajo control las emociones, perturbadoras, siendo la clave para el bienestar emocional (p. 34)

Inicié la actividad recordando a los alumnos la técnica para poder autorregularse, esto para que tuvieran presente como podíamos manejar nuestras emociones durante la actividad, ellos se mostraron receptivos y empezaron a hacer la actividad, les pedí silencio y todos estaban atentos a las indicaciones que se les estaban dando desde que inició la actividad (Anexos E4 y E5).

Les pregunté a los discentes en que se consideraban que eran buenos, puse algunos ejemplos para que comprendieran mejor la indicación, les indique que en su cuaderno escribieran 4 oraciones con las que ellos se definan, les explique que pusieran cosas en las que ellos son buenos, como, por ejemplo: dibujar, hacer amigos, escuchar a los demás, etc.

Una vez que mis alumnos escribieran lo que les pedí, de manera aleatoria les dije algunos alumnos que con cuatro palabras definieron a su compañero de la derecha, finalmente les dicté las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste con esta actividad? ¿Cómo te sentiste al momento de describirte? ¿Cómo te sentiste describiendo a tu compañero? ¿Qué fue más sencillo, describirte a ti o a tu compañero?

Cuando los educandos comenzaron a terminar la actividad, les pedí participaciones, noté que les costó definir e identificar cualidades de sí mismos, me comentaron que lo que más se les dificultó fue encontrar las cualidades de ellos y mencionarlas, opte por empezar a preguntarles a los demás qué cualidades tenía un compañero en específico, con este ejemplo empezaron a sentir más confianza.

Finalmente les di una hoja de máquina y les pedí que entre ellos se colocaran la hoja con cinta en la espalda, les pedí que se colocaran a un lado de su silla, les dije las indicaciones:

Maestra en formación: Todos debemos escribir una cualidad en la espalda de cada compañero, debemos tener disposición para realizar la actividad, ser respetuosos con los demás y no escribir cosas negativas en nuestros compañeros.

Considero que el objetivo de esta actividad se cumplió ya que pretendía que ellos reconocieran sus cualidades y las de su comunidad, que durante la sesión estuvieron presentes el

respeto, la amabilidad, la cordialidad y la paciencia cumple con las expectativas que tenía respecto a esta actividad (Anexos E6 y E7).

Los alumnos estaban muy emocionados, hubo un alumno que se rehusó a realizar la actividad, se sentó y cruzó sus brazos, mencionó que él no quería escribirle a nadie ni quería que le escribieran a él, trate de dialogar con él pero aun así no quiso, le di su espacio y lo deje en su lugar.

Opte por dejarlo en su lugar porque he notado que tiende a tener una actitud negativa al momento donde tiene que interactuar con compañeros que él no quiere, tiende a ser grosero y a decir comentarios inoportunos que pueden dañar a sus compañeros, he hablado con él y le explicado que estas actitudes no son positivas y que debemos tener una buena disposición para hacer las actividades, él está consciente de que lo que hace está mal pero le cuesta regular sus emociones y aunque él tenga las herramientas para regularse opta por no hacerlo, Goleman (2001), define la inteligencia emocional como:

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, y que pueden definirse, como la capacidad de reconocer los propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (p. 46).

Al pasar el tiempo lo observé y él tenía la inquietud por ir a trabajar igual que sus compañeros, yo no lo presione, hubo un punto durante la clase que se le dibujó una sonrisa en su rostro, ahí fue cuando decidió pararse y realizar la actividad, acudió a mí y lo guie para que empezara a hacer la actividad, en cuanto tuve un tiempo después de la actividad me acerque a

hablar con él y le planteé toda la situación, él reconoció que había actuado mal y que iba a mejorar en esas actitudes.

Para esta actividad decidí iniciar con la técnica de regulación emocional que les había enseñado la clase pasada para que ellos fueran asimilando y tuvieran un contexto sobre la sesión del día, decidí hacer la actividad antes del receso por lo que en la acción pasada fue algo que me ayudo demasiado a que los alumnos gestionan mejor sus emociones.

Esta actividad para mí fue muy significativa, ver como entre ellos se motivaban a decir cualidades a los infantes que les costaba expresarse, ver como al momento de escribir en la espalda de cada compañero ayudaban a los compañeros que aún tienen dificultades en la escritura para poder realizar la actividad, fue algo muy significativo para mí y sin duda es una actividad que unificó más a mis alumnos, los llevó a conocerse de otra forma a sí mismos y a su comunidad (Anexo E8).

Decidí realizar de esta forma la actividad ya que los discentes son muy inquietos, es una actividad donde ellos tenían que moverse dentro del salón y desde un inicio di las indicaciones claras, les sirvió a ellos para expresarse de una mejor forma y siguieron las indicaciones que se les dieron, tuve una muy buena respuesta por parte de ellos, las modificaciones que hice se vieron reflejadas en el desempeño de ellos.

Durante la actividad reconozco que se fortaleció la manera en la que di las indicaciones, elegí un espacio pertinente para llevar a cabo la actividad, hice modificaciones como la de retomar la técnica de autorregulación para contextualizar mejor a los infantes, considero que tuve muchas fortalezas en esta sesión, me desempeñe con una actitud muy positiva y eso se vio reflejado en los

alumnos, la manera en la que me desarrollé hizo que los educandos se sintieran más cómodos y por lo tanto la actividad terminó de manera óptima.

Una fortaleza que identifiqué durante esta acción, fue que el vínculo que tengo con los estudiantes me ayudó bastante a que todos nos sintiéramos cómodos durante la implementación de esta actividad, el ambiente en el que todos nos desenvolvemos es de respeto, amabilidad, paciencia y empatía, es algo que constantemente les recuerdo, ver como entre ellos se apoyaban, fue algo muy gratificante y que me nutre personal y profesionalmente.

3.5 Explorando Mis Emociones Con El Tacto

En esta actividad “Explorando mis emociones con el tacto” es una actividad en la que los infantes se desenvuelven al momento de realizar una máscara de las emociones, mediante la paciencia, la regulación de sus emociones ellos realizan su manualidad.

Según Guzmán y Zambrano (2017), las actividades lúdicas son estrategias muy importante que se deben aplicar en el aprendizaje dado que se ha observado que sin estas prácticas hay un bajo desempeño de los estudiantes puesto que el juego es muy importante en la vida de todos los seres humanos porque ayuda a desarrollar habilidades y destrezas en el aprendizaje significativo de los estudiantes. (p. 86)

En esta actividad les encargué a los alumnos materiales para que elaborarán su máscara, para iniciar la sesión les pedí de manera ordenada nos iríamos a los comedores a realizar su máscara.

En los comedores les entregué a cada uno de los discentes una hoja de máquina y les pedí que me pusieran atención a los que yo iba a realizar con, empecé a dar instrucciones y les mostré una forma en la que podían hacer su máscara.

Durante el transcurso de la actividad algunos alumnos se frustran ya que recortaron mal los ojos o lo hacían de otra forma, opte por explicarles por bloques de cinco y así las dudas que tuvieran el momento fueran mejor explicadas (Anexo F1 y F2).

Algunos infantes empezaron a entender mejor la elaboración y se adelantaron, mientras que otros alumnos estaban frustrados ya que no les salía como ellos querían, me senté con ellos y les dije que respiraran, les expliqué de nuevo y más detalladamente (Anexo F4 y F5).

En general los discentes estaban muy atentos a lo que estaban haciendo, mostraron disposición para hacer su máscara y estaban emocionados por ya empezar a pintarla.

Los educandos comenzaron a terminar de darle diseño a su máscara, le recortaron los ojos, la nariz y la boca, hubo un momento donde algunos empezaron a aburrirse porque ya habían perdido interés por la actividad, así que opté por centrarme con ellos y estar motivándolos a que terminaran su trabajo (Anexo F6).

Esta actividad decidí llevarla a cabo en los comedores ya que les gusta trabajar al aire libre, también quería que ellos tuvieran más espacio y que se sintieran más a gusto al momento de trabajar.

Considero que tuvieron muy buena respuesta respecto a la elaboración de la actividad, se mostraron motivados y están atentos a las indicaciones que se les estaba dando, como en las acciones pasadas me funcionó hacer las actividades antes receso, opte por dar las indicaciones antes de salir, si aún no terminaban planifique darles tiempo, pero para decorar su máscara después de entrar del recreo.

Así fue, cuando empezaron a decorar su máscara estaban muy inquietos, el hecho de que ya tenían que pintar, dibujar o realizar detalles a su máscara ayudó a que ellos se autorregulan, aunque al inicio estaban inquietos conforme fue pasando el tiempo ellos se mostraban más interesados por la actividad. Pereira (2005), expone que:

El proceso de autorregulación en la educación abre las puertas a la concepción de un alumno activo, emprendedor y verdadero protagonista de su aprendizaje. A un participante adulto capaz de tomar parte en la elaboración de los objetivos del mismo, en la determinación de los procedimientos y en las vías para lograrlo, así como en la evaluación de los procesos y sus resultados. A un entusiasta crítico capaz de disentir de la rigidez de la enseñanza tradicional y con la madurez intelectual necesaria para encaminar la búsqueda de su propio conocimiento: concienciar, dominar y emplear sus capacidades personales y adecuarlas a mejores estrategias, en vías de la construcción de una nueva forma de concebir el aprendizaje. (p. 6).

Durante la clase mostraron regulación en sus emociones esto nos permitió llevar a cabo de forma óptima la actividad, no beneficio ya que se desarrollaron en un ambiente armonioso, estuvieron activos y se involucraron en todo momento, en la elaboración de su máscara los alumnos conocieron las habilidades motrices que pueden llegar a tener, experimentaron con cosas nuevas y lo que yo considero más importante, tuvieron la paciencia para realizar su manualidad, conocieron sus cualidades y las plasmaron en algo hecho por ellos mismos (Anexo F7 y F8).

Pereira (2005) menciona que el aprendizaje como producto de la autorregulación, no debe ser entendido como un camino cerrado que conlleva a un destino específico; más bien es un proceso, nunca acabado, que en sus múltiples entrelazamientos detona la sinergia de un rumbo

cognitivo que nos abre las puertas a un espacio dialéctico en un bucle permanente de construcción, reconstrucción y deconstrucción. (p. 6)

Durante esta actividad el aprendizaje de los alumnos fue notorio ya que tuvieron algunas dificultades para recortar la máscara, pero cuando lo entendieron se les facilitó la elaboración de ella, también se fomentó la empatía y la solidaridad ya que los alumnos empezaron a explicarse entre ellos, fomentando el autoconocimiento, la autorregulación en ellos y se vio reflejado en el trabajo en conjunto (Anexos F9-F12).

En el proceso de la actividad tuve diversas fortalezas, tanto en el momento de dar indicaciones, la forma en la que me expresaba con ellos, algo que considero que es mi mayor fortaleza con ellos es el vínculo que hemos llegado a formar, ver como ellos tienen la confianza de acercarse a preguntar dudas, a platicar sobre situaciones personales, bromear y jugar con ello, sin pasar esa línea de respeto que siempre les he marcado.

Durante la implementación de las diversas acciones, realice modificaciones en la forma en la que me expresaba, las indicaciones que di en cada acción trate de que fueran más claras, fue gratificante ver como el objetivo de esta actividad se cumpliera y que los alumnos utilizaran en esta última acción las herramientas que se les fueron proporcionando en cada sesión (Anexo F13).

4. Conclusiones y recomendaciones

Durante la elaboración de este informe de prácticas me permitió obtener aprendizajes significativos sobre la autorregulación emocional, las dificultades que se me presentaron durante mis intervenciones y la forma en la que superé cada una de ellas crearon nuevas experiencias y aprendizajes en mi práctica profesional.

Los resultados obtenidos durante la implementación de mi informe son favorables, considero que mi trabajo aportó realmente en el grupo de práctica, durante la aplicación de mi intervención observé cómo los alumnos tenían una actitud positiva para acción, observé cambios en ellos, en cómo se relacionan dentro y fuera del aula, ver como usaban frente a conflictos las herramientas que se les proporcionó a lo largo de la intervención.

Considero que la inteligencia emocional es algo fundamental en la vida cotidiana, más allá de obtener un aprendizaje sobre contenidos disciplinares, considero que, si los discentes tienen dificultades para comunicarse, los objetivos de la educación se verán afectados, me enorgullece ver cómo fueron tomando conciencia respecto a la importancia de saber regular nuestras emociones.

Cada actividad fue significativa, se hicieron las modificaciones necesarias para que cada acción fuera significativa, esto se vio reflejado en los alumnos, teniendo buena disposición e integrado lo aprendido en su vida cotidiana.

El objetivo general que tenía esta investigación era el siguiente:

- Fortalecer mediante la implementación de actividades lúdicas la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en la escuela primaria

Damián Carmona.

Reflexionando acerca del objetivo general de mi investigación surgió lo siguiente: ¿La autorregulación socioemocional se vio fortalecida dentro del salón de clases? honestamente la autorregulación socioemocional si se vio fortalecido, debido a que los discentes están conscientes de la importancia sobre regular nuestras emociones, de cómo debemos de gestionarlas y actuar en los diferentes momentos que tenemos en nuestro día a día, cada actividad estaba enfocada en que los alumnos concientizarán la importancia de saber regularnos al momento de interactuar con los demás, las actividades fueron diseñadas pensando en cómo ellos deben aprender a regularse para una sana convivencia, cabe recalcar que la autorregulación es algo se trabaja día con día, no es algo que se hace de manera óptima de una día a otro.

Mi investigación no solo se enfocó en fortalecer la autorregulación socioemocional de los discentes, cada acción fue diseñada con actividades lúdicas en las que los infantes interactúan y conviven para fortalecer sus habilidades emocionales, no sólo la autorregulación emocional formó parte de esta investigación, sino que también, la sana convivencia, el autoconcepto, los valores, la empatía, etc.

Es imprescindible que la autorregulación socioemocional, es un proceso que toma tiempo, por eso es importante fomentarlo y crear conciencia desde edad temprana, la regulación de nuestras emociones para nuestra vida es de vital importancia, nosotros como docentes tenemos la responsabilidad de crear conciencia al respecto, en los últimos años este tema a tomar gran relevancia, las necesidades de la sociedad cambian constantemente, más allá de solo cumplir con un contenido disciplinar debemos entender que la forma en la que nos relacionamos con la comunidad es de vital importancia para cada uno de los discentes que forman parte de nuestra sociedad.

Durante el análisis de los resultados, mediante la interacción con los estudiantes, observe que realmente hubo avances desde que inicie con mi investigación hasta finales del ciclo escolar, observar cómo interactúan entre ellos, como con el tiempo sus habilidades emocionales se fueron fortaleciendo, el desempeño que cada uno de ellos aportó a mi investigación y en cada sesión se comprometieron a dar lo mejor de ellos y que esto se refleja en sus aprendizajes y logros personales es gratificante.

Dentro de los objetivos específicos también estaba establecido lo siguiente:

- Aplicar actividades lúdicas para fortalecer la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en escuela primaria Damián Carmona.

Este objetivo específico se logró cumplir ya que se diseñaron y se aplicaron las actividades lúdicas logrando fortalecer en los alumnos la autorregulación socioemocional, las actividades lúdicas nos ayudan a que los educandos estén interesados por las actividades, en este caso ellos permanecieron activos en cada una de las actividades de mi intervención, consolidando las habilidades emocionales para fortalecer la autorregulación socioemocional en mis alumnos. El último objetivo de esta investigación se enfocó en lo siguiente:

- Analizar y evaluar los resultados obtenidos en la aplicación de actividades lúdicas para fortalecer la autorregulación socioemocional de los alumnos de 3° grupo “A” en la escuela primaria Damián Carmona.

Considero que analizar cada una de las acciones me ayudó a focalizar cada acción de mejor forma, modificar las áreas de oportunidad para obtener resultados óptimos, mi práctica docente se enriqueció ya que de manera personal y profesional aprendí al momento de trabajar con mi investigación, tomando en cuenta que la autorregulación socioemocional no tenía experiencia,

investigar, enriquecer mi conocimiento me dio las herramientas necesarias para investigar y fortalecer mi labor docente. La importancia que tenemos los docentes frente a grupo, esa virtud que se nos otorga, ya que nosotros como docentes somos un gran referente para cada uno de ellos, orientas, facilitas, educas, debemos de tomar en cuenta la importancia que tenemos de estar frente a ellos y ser conscientes de que tenemos esa responsabilidad de darles las herramientas necesarias para su futuro, fomentando el cuidado propio y el de los demás, buscando un desarrollo integral en el alumnado.

Dentro del salón de clases hay una gran diversidad de discentes, cada uno de ellos con personalidades, actitudes, procesos de aprendizaje, procesos de desarrollo diferentes, por ellos considero que es importante conocer a cada uno de ellos para poder darles las herramientas necesarias para que obtengan sus habilidades emocionales, dentro del salón de clases hay diferentes formas de pensar incluso cada uno de ellos tiene situaciones familiares muy diversas por eso debemos de crear actividades donde estas tengan apertura y que los alumnos tengan un aprendizaje significativo con ellas.

En el proceso de mi investigación observe la importancia que los educandos sepan regular sus emociones, ellos crecen en contextos muy complicados, donde muchas de las veces la escuela es su lugar seguro, como docentes debemos estar consciente de que el conocimiento de las emociones es imprescindible dentro y fuera del aula, los alumnos deben saber que cuentan con el apoyo para poder expresarse y sentirse seguros, debemos fortalecer la inteligencia emocional, motivándolos mediante estrategias que se adapten a las necesidades de los estudiantes.

El principal objetivo de mi investigación es fortalecer mediante actividades lúdicas la autorregulación emocional en ellos, sin embargo, cuando observé diversos documentos me fui dando cuenta que más aspectos están vinculados a este proceso, la inteligencia emocional está

estrechamente relacionada con la autorregulación, ya que en ambas intervienen el manejo de las emociones de manera efectiva.

La inteligencia emocional está relacionada directamente con la empatía y con la capacidad de comprender nuestras emociones y las de los demás, es la forma en la que nuestras emociones se regulan frente a diversas situaciones, sin inteligencia emocional no podemos desarrollar la autorregulación, la regulación de nuestras emociones busca crear conciencia emocional y la capacidad para el manejo de ellas, la inteligencia emocional proporciona las herramientas necesarias autorregular nuestras emociones con mayor control y la manera en la que nos adaptamos a diversas situaciones.

En la elaboración de mi investigación me percaté de estos aspectos, ya que si nosotros tenemos inteligencia emocional por lo tanto tenemos autorregulación y viceversa, en esta investigación amplié mi conocimiento respecto a todo lo relacionado con la autorregulación y como un tema con otro, forman un eslabón, analice estos aspectos que me ayudaron a cuestionarme, reconocer mis habilidades, fortalezas y áreas de oportunidad para enriquecer mi investigación, mi práctica profesional con el ciclo de Smyth donde analice y confronte los resultados obtenidos en cada acción.

La reflexión en mi tema de investigación fue un parte fundamental, puesto que esta es la que me hacía cuestionarme por donde podía enfocar mis objetivos, hacia donde debería de seguir mi investigación, la reflexión tomó un papel relevante en mi documento, me llevó a retarme a ir por más, así como también me hizo retroceder confrontar y evaluar los resultados para finalmente seguir investigando y tomar decisiones a lo largo de mi investigación.

La recomendación que yo le haría a las personas que están interesadas en investigar acerca de esta área, es que investiguen enriquezcan sus conocimientos, enfocarse en diversos teóricos, modelos donde se explique la autorregulación emocional, los factores que intervienen en esta área, no dejar de innovar y tomar en cuenta las necesidades de los alumnos implementando diversas estrategias para obtener resultados óptimos.

Se debe tener cuenta de la importancia de gestionar nuestras emociones, así como el conocimiento de ellas, darle la importancia que este tema merece logrando en el individuo un desarrollo integral donde sepa interactuar con su comunidad y tenga las herramientas necesarias para tener una vida digna.

Como último punto hago énfasis en cómo esta investigación me ayudó a crecer personal y profesionalmente, enriquecer mis conocimientos, ampliar mi manera de ver este tema y de cómo con el paso de esta investigación me percate de la importancia de nosotros como docente estemos frente a grupo, así como analizar y reflexionar sobre mi práctica fortaleciendo mis áreas de oportunidad y reconociendo mis fortalezas, sin dejar a un lado el objetivo de mejorar mi práctica docente para darle a mis alumnos una educación de calidad.

5. Referencias bibliográficas

- Acosta, E. R., Padilla, O. A. (2020). La Autorregulación en la Primera Infancia: Conceptualización y Prácticas para el Aula. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10010/1045666368.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=%C2%BFQu%C3>
- Alzina, R. B., & Fernández, M. Á. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis.
- American Psychological Association. (2018). Publication manual of the American Psychological Association. (7th ed.) Washington, DC: American Psychological Association.
- Aristóteles: Ética nicomáquea. Ética eudemia. Gredos, 1985. Introducción de Emilio Lledó Íñigo. Traducción y notas: Julio Pallí Bonet.
- Banz, C. (2008). Convivencia escolar.
- BENITO, A. Y CRUZ, A. (2005). Nuevas claves para la docencia universitaria en el Espacio Europeo de Educación Superior. Madrid: Narcea.
- BENITO, A. Y CRUZ, A. (2005). Nuevas claves para la docencia universitaria en el Espacio Europeo de Educación Superior. Madrid: Narcea.
- Berridi Ramírez, R., & Martínez Guerrero, JI (2017). Estrategias de autorregulación en contextos virtuales de aprendizaje. Perfiles educativos , 39 (156), 89–102. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000200089

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis

Bisquerra, R. (2009). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Editorial Wolters Kluwer.

Bronson, M. B. (2000). Autorregulación en la primera infancia: Naturaleza y crianza. (N. Arana, Trad.). Madrid, España: Morata.

Collet, J. y Subirats, J. (2016). 532. Educación y territorio: 15 años de Proyectos Educativos de Ciudad (PEC) en Cataluña (España). Análisis, evaluación y perspectivas. Scripta nova , 20 . <https://doi.org/10.1344/sn2016.20.15794>

De intervención, PFPCT de TP (s/f). El Aprendizaje Basado en Proyectos y el Aprendizaje por Descubrimiento Guiado como estrategias didácticas en Biología y Geología de 4 o de ESO . Unir.net. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/6052/PUJOL%20CUNILL%20C%20FRANCISCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De lo humano y lo comunitario . (s/f). Gob.mx. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://conocetuslibros.sep.gob.mx/tel1-cf-hc>

el Ámbito Individual, E. de HS en. (s/f). Informe de resultados . Gob.mx. Recuperado el 29 de abril de 2024, de https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2022/12/C2_161-EVALUACION-DE-HABILIDADES-SOCIOEMOCIONALES.pdf

- Fuentes, A. S. (2018, agosto 30). Test de inteligencia emocional para niños. Test de Mesquite. Portal Educativo de apoyo a Padres, Maestros y Niños en las Tareas Escolares. <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>
- García, A. E. (2018). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Revista boletín redipe, 7(7), 218-228.
- Goleman, Daniel (1995). La inteligencia emocional. México: Vergara. Goleman, Daniel (1998)
- La educación básica, P. y. P. de E. P. (s/f). PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL. Gob.mx. Recuperado el 29 de abril de 2024, de https://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/10933/1/images/Aprendizajes_clave_para_la_educacion_integral.pdf
- La, DIC, De cualquier, Q. ha DLI del CPEQT en P. la I., & Sólo, TLP (s/f). Al evaluar un proyecto de inversión el escenario juega un rol clave que puede modificar la decisión de quien elige alternativas . Com.ar. Recuperado el 29 de abril de 2024, de <https://www.petrotecnica.com.ar/febrero12/sin/LaImportancia.pdf>
- López Cassá, É. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-167.
- Losada, A. V., Caronello, M. T., & Estévez, P. (2020). Estilos parentales y autorregulación emocional infantil: estudio de revisión narrativa de la literatura.

- Martínez, A. C., & Bouquet, R. I. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis Psicológica*, (2), 35-47.
- Martínez, A. C., & Bouquet, R. I. (2007). Tristeza, depresión y estrategias de autorregulación en niños. *Tesis Psicológica*, (2), 35-47.
- Morales, G. (2006). El síndrome de Down y su mundo emocional. México: Trillas
- Mosquera, E. D. (2012). Estilos de aprendizaje. *Eidos*, (5), 5-11.
- Porcayo Domínguez, B. (2013). Inteligencia emocional en niños [Tesis de grado, Universidad autónoma del estado de México].
<https://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/49546/TESIS-INTELIGENCIA-EMOCIONAL-EN-NI%C3%91OS.pdf?sequence=1>
- Porcayo Domínguez, B. (2013). Inteligencia emocional en niños.
- PRIETO, L. (2006). Aprendizaje activo en el aula universitaria: el caso del aprendizaje basado en problemas, en *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales* Vol.64. Núm.124. Págs. 173-196,
- Programa Nacional de Educación. (2004). Manual de estilos de aprendizaje.
[file:///C:/Users/DELL/Downloads/MANUAL%20DE%20ESTILOS%20DE%20APRENDIZAJE%20\(1\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/DELL/Downloads/MANUAL%20DE%20ESTILOS%20DE%20APRENDIZAJE%20(1)%20(1).pdf)
- Pulido, B. E. G., & Herrera, L. R. (s/f). Objetivos de la investigación. En McGraw Hill Medical

Rosário, P., González Pienda, J. A., Núñez, J. C., & Mourão, R. (2005). Mejora del proceso de estudio y aprendizaje mediante la promoción de los procesos de autorregulación en estudiantes de enseñanza primaria y secundaria. *Revista de psicología y educación*.

Sánchez, E. M. (2019). Informe de prácticas profesionales. <https://www.ulsapuebla.mx/wp-content/uploads/2020/05/3.-Informe-de-Pr%C3%A1cticas-Profesionales.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2022) “Plan de estudios 2022. Educación básica”. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2018). Orientaciones académicas para la elaboración del trabajo de titulación. México: SEP.

Thompson, R. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. In Fox, N (Ed), *The Development of Emotion Regulation: Biological and behavioural Aspects*. *Monographs of Society of Research of Child Development*, 59, 25 – 52

Trujillo-Segoviano, Jorge. (2014) **EL ENFOQUE EN COMPETENCIAS Y LA MEJORA DE LA EDUCACIÓN**

TABLA DE CONTENIDOS DE ANEXOS

ANEXO D1. EVIDENCIA DEL TRABAJO DE LOS ALUMNOS

ANEXO D2. EVIDENCIA DEL TRABAJO DE LOS ALUMNOS

ANEXO D3. EVIDENCIA DE LOS MOUNSTROS EMOCIONALES

ANEXO D4. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES IDENTIFICANDO LAS EMOCIONES

ANEXO D5. TRABAJO DE ALUMNO CON NECESIDADES EDUCATIVAS

ANEXO E1. EVIDENCIA DEL TRABAJO DEL ESTUDIANTE

ANEXO E2. EVIDENCIA DE LOS MOUNSTROS EMOCIONALES

ANEXO E3. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD

ANEXO E4. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD

ANEXO E5. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD

ANEXO E6. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD

ANEXO E7. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO LA ACTIVIDAD

ANEXO E8. EVIDENCIA DE LOS ALUMNOS OBSERVANDO EL VIDEO

ANEXO F1. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F2. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F3. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F4. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F5. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F6. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F7. EVIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO SU PRODUCTO

ANEXO F8. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO F9. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO F10. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO F11. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO F12. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO F13. EVIDENCIA DEL PRODUCTO ELABORADO POR EL ESTUDIANTE

ANEXO G1 PLANEACIÓN

ANEXO G2 LISTA DE COTEJO ACCIÓN 2

ANEXO G 3 RESULTADOS ACCIÓN 2

ANEXO G4 LISTA ESCALAR ACCIÓN 5

ANEXO G5 RESULTADOS

ANEXO G6 ESCAMA ACCIÓN 3

ANEXO G7 LISTA DE COTEJO ACCIÓN 3

ANEXO G8 RESULTADOS ACCIÓN 3

6. Anexos

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
ZONA ESCOLAR 057
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA URBANA FEDERAL "DAMIAN CARMONA"
C. C. T. 24DPROOBBIA
MAESTRA EN FORMACIÓN: ALEJANDRA DANIELA MEDELLÍN JIMÉNEZ

Diagnóstico estilos de aprendizaje (modelo PNL)
Grado y grupo: 3º A Fecha:
Nombre del alumno: LEO

1. ¿Cuál de las siguientes actividades disfrutas más?
a) Escuchar música
b) Ver películas
c) Bailar con buena música

2. ¿Qué programa de televisión prefieres?
a) Reportajes de descubrimientos y lugares
b) Cómic y de entretenimiento
c) Noticias del mundo

3. Cuando conversas con otra persona, tú:
a) La escuchas atentamente
b) La observas
c) Tienes a tocarla

4. Si pudieras adquirir uno de los siguientes artículos, ¿cuál elegirías?
a) Un jacuzzi
b) Un estirador
c) Un televisor

5. ¿Qué prefieres hacer un sábado por la tarde?
a) Quedarte en casa
b) Ir a un concierto
c) Ir al cine

6. ¿Qué tipo de exámenes se te facilitan más?
a) Examen oral
b) Examen escrito
c) Examen de opción múltiple

7. ¿Cómo te orientas más fácilmente?
a) Mediante el uso de un mapa

Handwritten notes: 5 V, 8 A, 7 V

Anexo C2. Evidencia del diagnóstico realizado

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
ZONA ESCOLAR 057
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA URBANA FEDERAL "DAMIAN CARMONA"
C. C. T. 24DPROOBBIA
MAESTRA EN FORMACIÓN: ALEJANDRA DANIELA MEDELLÍN JIMÉNEZ

b) Pidiendo indicaciones
c) A través de la intuición

8. ¿En qué prefieres ocupar tu tiempo en un lugar de descanso?
a) Pensar
b) Caminar por los alrededores
c) Descansar

9. ¿Qué te halaga más?
a) Que te digan que tienes buen aspecto
b) Que te digan que tienes un trato muy agradable
c) Que te digan que tienes una conversación interesante

10. ¿Cuál de estos ambientes te atrae más?
a) Uno en el que se sienta un clima agradable
b) Uno en el que se escuchan las olas del mar
c) Uno con una hermosa vista al océano


11. ¿De qué manera se te facilita aprender algo?
a) Repitiendo en voz alta
b) Escribiéndolo varias veces
c) Relacionándolo con algo divertido


12. ¿A qué evento preferirías asistir?
a) A una reunión social
b) A una exposición de arte
c) A una conferencia

13. ¿De qué manera te formas una opinión de otras personas?
a) Por la sinceridad en su voz
b) Por la forma de estrecharte la mano
c) Por su aspecto


14. ¿Cómo te consideras?
a) Atlético
b) Intelectual

Anexo C3. Evidencia del diagnóstico realizado

 **POTOSÍ**
GOBIERNO DEL ESTADO

 **SEGE**
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
ZONA ESCOLAR 057
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
ESCUELA PRIMARIA LIBANA FEDERAL "DAMIÁN CARTMENA"
C. C. T. 240PRO088A
MAESTRA EN FORMACIÓN: ALEJANDRA DANIELA MEDELLÍN JIMÉNEZ



c) Sociable

15. ¿Qué tipo de películas te gustan más?

- a) Clásicas
- b) De acción
- c) De amor

16. ¿Cómo prefieres mantenerte en contacto con otra persona?

- a) por correo electrónico
- b) Tomando un café juntos
- c) Por teléfono

17. ¿Cuál de las siguientes frases se identifican más contigo?

- a) Me gusta que mi coche se sienta bien al conducirlo
- b) Percibo hasta el más ligero ruido que hace mi coche
- c) Es importante que mi coche esté limpio por fuera y por dentro

18. ¿Cómo prefieres pasar el tiempo con un amigo?

- a) Conversando
- b) Jugando
- c) Mirando algo juntos

19. Si no encuentras las llaves en una bolsa

- a) La buscas mirando
- b) Sacudes la bolsa para oír el ruido
- c) Buscas al tacto

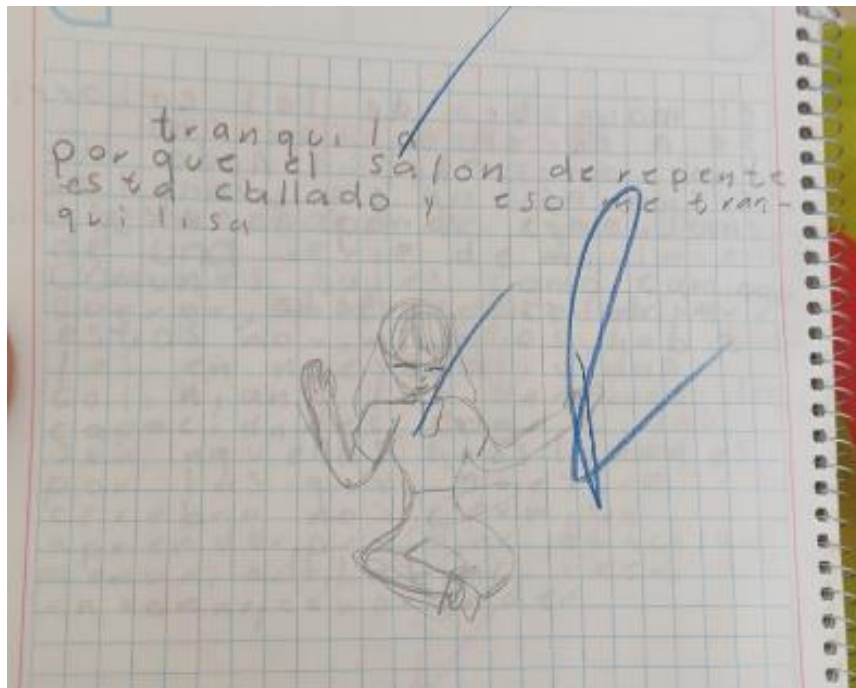
20. Cuando tratas de recordar algo, ¿cómo lo haces?

- a) A través de imágenes
- b) A través de emociones
- c) A través de sonidos

Anexo C4. Evidencia del diagnóstico realizado



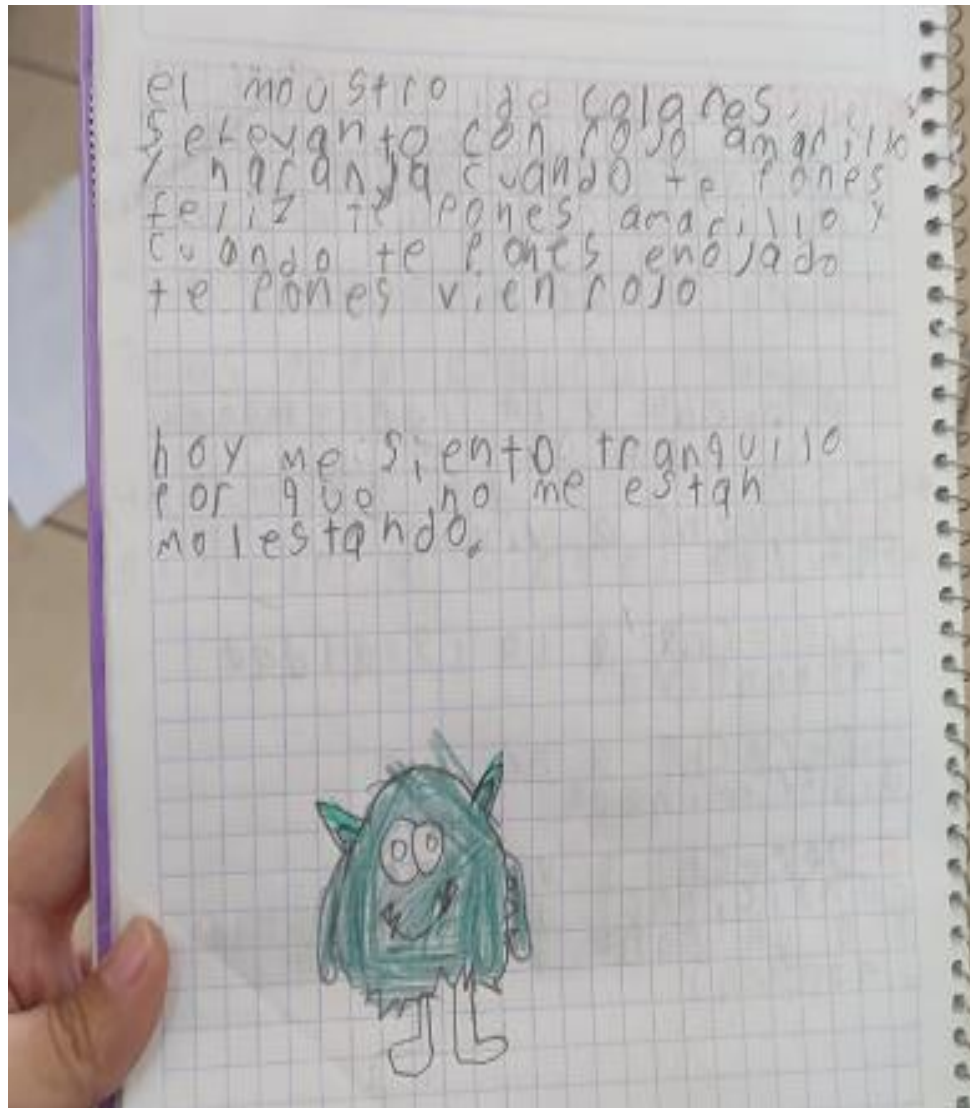
Anexo D1. Evidencia del trabajo de los estudiantes



Anexo D2. Evidencia del trabajo de los estudiantes



Anexo D3. Evidencia de los mounstros emocionales



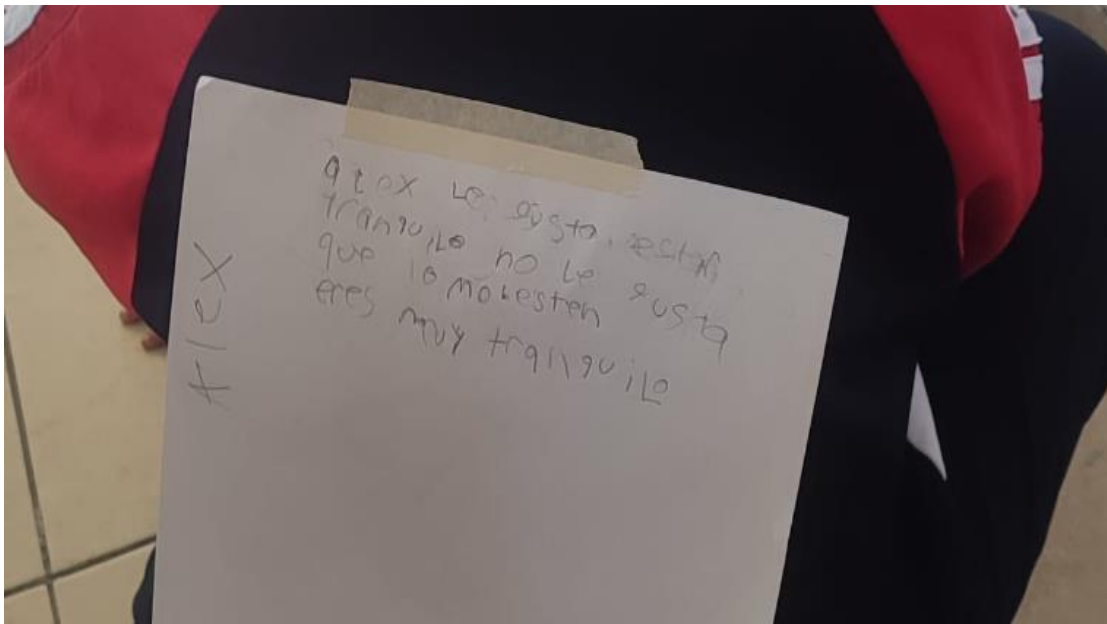
Anexo D4. Evidencia de los mounstros emocionales



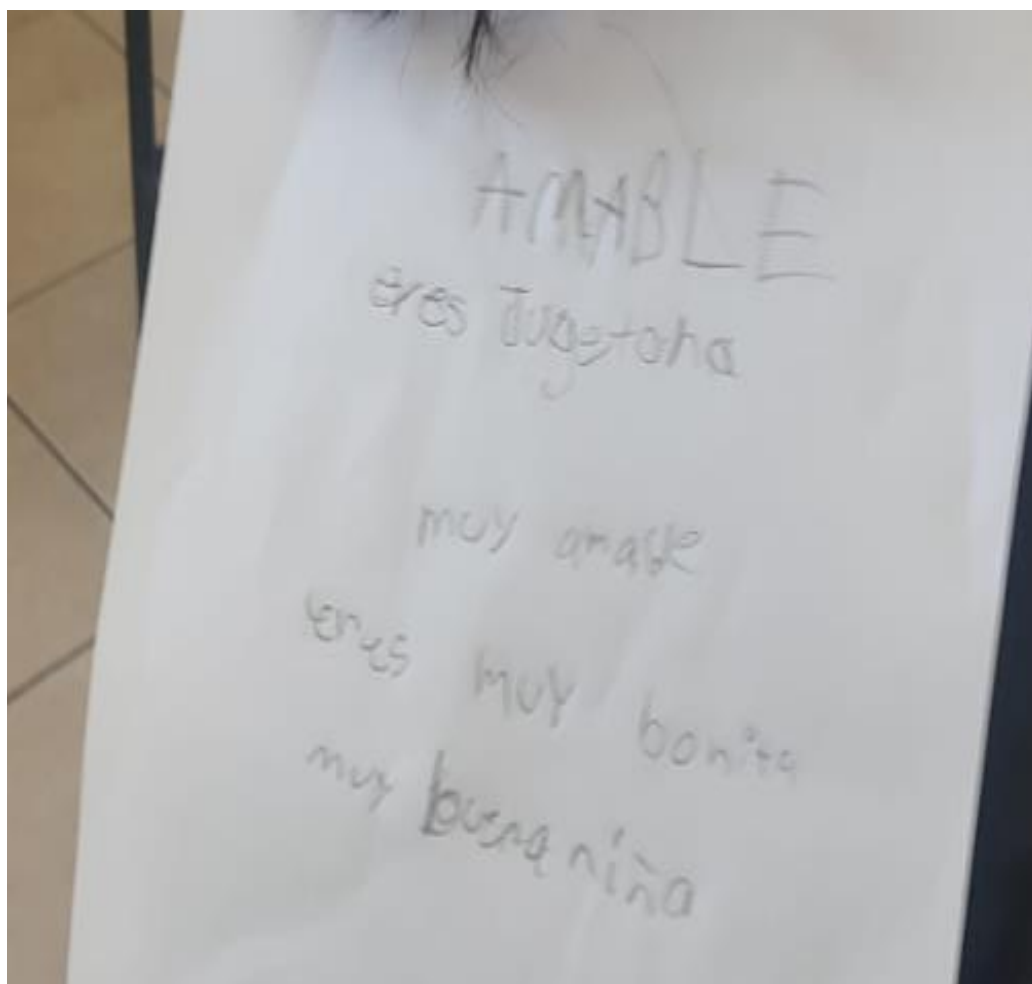
Anexo D4. Evidencia de los alumnos realizando el trabajo



Anexo E4. Evidencia de los estudiantes realizando la actividad



Anexo E3. Evidencia de los estudiantes realizando la actividad



Anexo E4. Evidencia del trabajo de los alumnos



Anexo E6. Evidencia de los estudiantes realizando la actividad



Anexo E7. Evidencia de los estudiantes realizando la actividad



Anexo F2. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F1. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo E8. Evidencia de los estudiantes observando el video



Anexo F3. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F4. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F5. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F6. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F7. Evidencia de los estudiantes realizando su producto



Anexo F8. Evidencia del producto elaborado por el estudiante



Anexo F9. Evidencia del producto elaborado por el estudiante



Anexo F10. Evidencia del producto elaborado por el estudiante



Anexo F11. Evidencia del producto elaborado por el estudiante



Anexo F12. Evidencia del producto elaborado por el estudiante



Anexo F13. Evidencia del producto elaborado por el estudiante

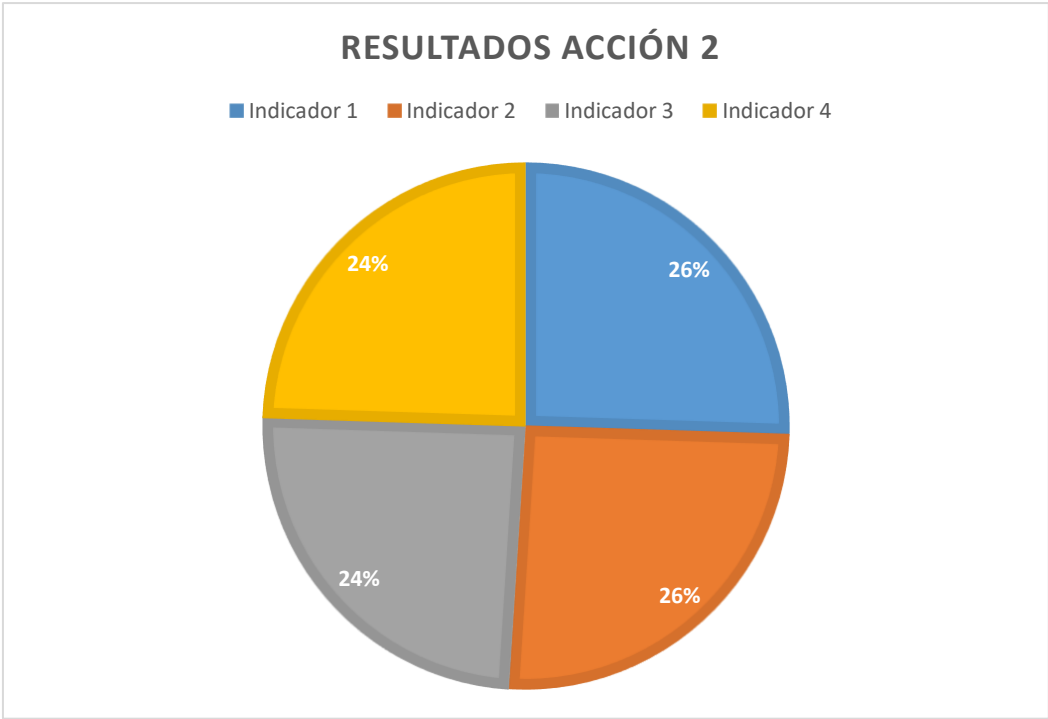
Anexo G1. Planeación

Campo formativo	Fecha de inicio y término		Número de sesiones	
Ética, naturaleza y sociedades	12 de Febrero al 1 de Marzo del 2024		5 sesiones	
Modalidad de trabajo	Aprendizaje Basado en problemas			
Problemática que se atiende	Convivencia escolar			
Título del proyecto	Libro cartonero para reconocer quienes somos			
Escenario	Aula			
Contenido	Procesos de desarrollo		Ejes articuladores	
Reconocimiento de las necesidades y características propias y de los demás	Valora las características cognitivas, motrices, afectivas, y sociales, así como las necesidades de sus compañeros y compañeras para expresar lo que les une como grupo		Inclusión Interculturalidad crítica	
Propósitos	<p>Identificar los niveles de inteligencia emocional en el que se ubican los estudiantes por medio de un examen diagnóstico</p> <p>Que los alumnos logren construir su identidad personal mediante la exploración de gustos, intereses, necesidades en diversos contextos sociales.</p> <p>Que los alumnos Autorregulen sus emociones con diferentes técnicas</p> <p>El alumno debe de dar resolución a las diferentes situaciones que se le planteen.</p> <p>Fomentar la creatividad y la expresión artística mientras se desarrollan habilidades manuales y se exploran diferentes materiales para el autoconocimiento.</p>			
Referencias	Páginas del cuadernillo de trabajo		Producto final	
Cuaderno de trabajo tercer grado de primaria Libro de texto Gratuito proyectos áulicos pagina 264-279	283-285		Mascara emocional	
Etapas	Actividades de aprendizaje		Materiales de apoyo	Evaluación formativa
Planteamiento	Sesión 1	<p>Conociendo mi mundo</p> <p>Se inicia la sesión presentado el proyecto a los alumnos.</p> <p>Se les menciona que como producto final haremos una máscara emocional</p> <p>Se les menciona lo que se pretende lograr en este proyecto.</p> <p>Se les explica a los alumnos que es la autorregulación y que existen técnicas para lograrlo.</p> <p>¿Qué es la autorregulación?</p> <p>La autorregulación es saber cómo mantener la calma en situaciones de estrés y ansiedad. Es una habilidad que se desarrolla con el tiempo y la práctica. Tener la capacidad de calmarse uno mismo es un paso importante para ser más resiliente.</p> <p>Se les pregunta a los alumnos ¿Sabían que existen técnicas para poder autorregularnos?</p> <p>Respiración de la abeja:</p> <p>Así es la respiración de la abeja:</p> <p>Siéntate con la espalda derecha en un lugar tranquilo.</p> <p>Tápate los oídos con tus dedos índices.</p> <p>Cierra los ojos.</p> <p>Inhala por la nariz y mientras exhalas pronuncia la letra 'M' con la boca cerrada como si fuera el zumbido de una abeja.</p> <p>Repite este ejercicio cinco veces</p> <p>Mencionar a los alumnos que también podemos caminar al aire libre, repetir afirmaciones sobre nosotros, expresar lo que sentimos a través del arte</p>	<p>Libro de texto Gratuito</p> <p>Proyectos áulicos</p> <p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Cuaderno del campo formativo</p> <p>Collage de la vida</p>	<p>Disposición al momento de emplear las técnicas de autorregulación</p> <p>Preguntas sobre la autorregulación</p> <p>Preguntas referentes al cuento</p> <p>Elaboración de su collage</p>
		Etapas		

		<p>Ahora se les pide que definan al compañero de la derecha en cuatro palabras.</p> <p>Se les pide a los alumnos que en su cuaderno anoten las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sentiste con esta actividad?</p> <p>¿Cómo te sentiste describiéndote a ti mismo?</p> <p>¿Cómo te sentiste describiendo a tu compañero?</p> <p>¿Qué fue más sencillos, describirte a ti o a tu compañero?</p> <p>Se pregunta en plenaria: ¿Saben lo que es una necesidad?</p> <p>Se les explica a los alumnos lo que es una necesidad: impulso humano o motivación dirigido a satisfacer una carencia de naturaleza variable como alimento, agua, vivienda, protección, afecto, seguridad, etc.</p> <p>En plenaria de les pregunta a los alumnos que necesidades tenemos nosotros.</p> <p>Se les pide que anoten 5 necesidades que tienen ellos y 5 necesidades que tienen su compañero de la derecha.</p> <p>Se les pide a los alumnos materiales para elaborar su máscara.</p>	<p>Libro de proyectos áulicos</p> <p>Cuaderno del alumno</p>	<p>mismos y a sus compañeros</p> <p>Preguntas sobre las necesidades</p>
	Sesión 6 y 7	<p>Día 1:</p> <p>Se les indica a los alumnos que haremos una máscara la cual ellos podrán decorar con una emoción que los identifique.</p> <p>Se les pide que de manera ordenada tomen sus materiales y vayan a los comedores</p> <p>Se les da las indicaciones para poder iniciar a hacer su máscara.</p> <p>Paso 1: en una hoja dibujaras dos hojas y un triángulo en medio de ellos.</p> <p>Paso 2: Recortarán los círculos y harán una línea en la parte superior del triángulo</p> <p>Paso 3: Coartaran en la parte superior de la máscara dos espirales en cada esquina, los recortaran y pegaran las esquinas.</p> <p>Una vez que ya tengan su máscara como ellos gusten, podrán empezar a rellenarla con papel y hojas recicladas.</p> <p>Día dos:</p> <p>Una vez que la máscara ya esta lo suficientemente reforzada se les pide que de manera ordenada tengan sus materiales a la mano y vayan al comedor. Deberán de decorar en la máscara la emoción con la que más se identifiquen.</p>	<p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Cuaderno del campo formativo</p> <p>Materiales para hacer su máscara</p>	<p>Disposición para trabajar con la actividad de la máscara emocional</p> <p>Actitud durante el trabajo en comunidad</p>
	Sesión 8	<p>Se les pide a los alumnos entreguen su chocolate a su compañero de la derecha junto con el papel de cualidades</p> <p>Se le s pide a los alumnos que respondan la pagina 283</p> <p>Se le s pide a los alumnos que tengan en su lugar la</p>	<p>Libro de proyectos áulicos</p> <p>Cuaderno del alumno</p>	<p>Disposición para hacer el intercambio de amigo secreto</p>

N°	Lista de cotejo (actitudinal)							
	Los alumnos muestran interés y atención durante la narración del cuento		Pueden identificar y expresar las emociones que la historia les generó		Los alumnos muestran respeto hacia el narrador y los compañeros que comparten la actividad		Los alumnos participan en discusiones posteriores al cuento, compartiendo sus impresiones y opiniones	
	sí	no	sí	no	sí	no	sí	no
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								

Anexo G2. Lista de cotejo acción 2



Anexo G3. Resultados acción 2



POTOSI

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE GOBIERNO DEL ESTADO
ZONA ESCOLAR 057
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS



ESCUELA PRIMARIA URBANA FEDERAL "DAMIÁN
CARMONA"
C. C. T. 24DPR0088A
MAESTRA: ALEJANDRA DANIELA MEDELLÍN
JIMÉNEZ

CURSO: APRENDIZAJE EN EL SERVICIO

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4



1	El alumno cumplió con todos los materiales
2	La máscara muestra un diseño creativo y original
3	Se seleccionaron y utilizaron apropiadamente los materiales para la elaboración de la máscara
4	La máscara muestra un nivel adecuado de destreza y atención a los detalles
5	La máscara refleja el estilo personal del estudiante
6	Se utilizan técnicas de decoración novedosas o poco convencionales
7	La máscara presenta un equilibrio visual en términos de color, forma y textura
8	El estudiante aborda el tema de manera única e innovadora
9	El estudiante puede explicar el significado o la inspiración detrás de la máscara
10	El estudiante muestra paciencia al momento de elaborar la máscara

CURSO: APRENDIZAJE EN EL SERVICIO

Anexo G4. Lista escalar acción 5

Anexo G5. Resultados acción 5

	Lista de cotejo
N°	PUNTOS TOTALES
1	13
2	30
3	29
4	35
5	30
6	29
7	37
8	38
9	37
10	35
11	36
12	38
13	38
14	30
15	26
16	12
17	30
18	32
19	26

	Lista de cotejo
20	28
21	30
22	32
23	36
24	38
25	36

Anexo G6. Resultados acción 5



Anexo G7. Lista de cotejo acción 3

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4

1	El alumno cumplió con todos los materiales
2	La máscara muestra un diseño creativo y original
3	Se seleccionaron y utilizaron apropiadamente los materiales para la elaboración de la máscara
4	La máscara muestra un nivel adecuado de destreza y atención a los detalles
5	La máscara refleja el estilo personal del estudiante
6	Se utilizan técnicas de decoración novedosas o poco convencionales
7	La máscara presenta un equilibrio visual en términos de color, forma y textura
8	El estudiante aborda el tema de manera única e innovadora
9	El estudiante puede explicar el significado o la inspiración detrás de la máscara
10	El estudiante muestra paciencia al momento de elaborar la máscara

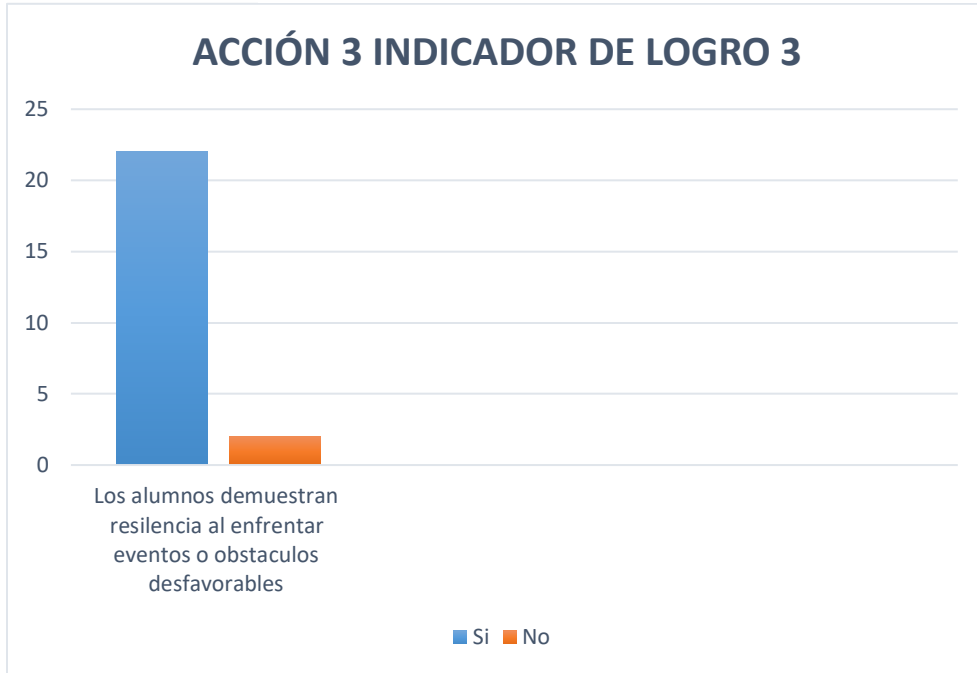
Ac

N°	Los alumnos demuestran habilidades de autocontrol al enfrentar situaciones desafiantes en el juego		Se comunican eficazmente con sus compañeros de juego sin generar conflictos emocionales		Los alumnos demuestran resiliencia al enfrentar obstáculos o eventos desfavorables en el juego		Los estudiantes reflexionan sobre sus emociones y comportamientos después de jugar		Los alumnos promueven la inclusión social durante el juego, asegurándose de que todos se sientan bienvenidos y participen	
	si	no	si	no	si	no	si	no	Si	No
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										

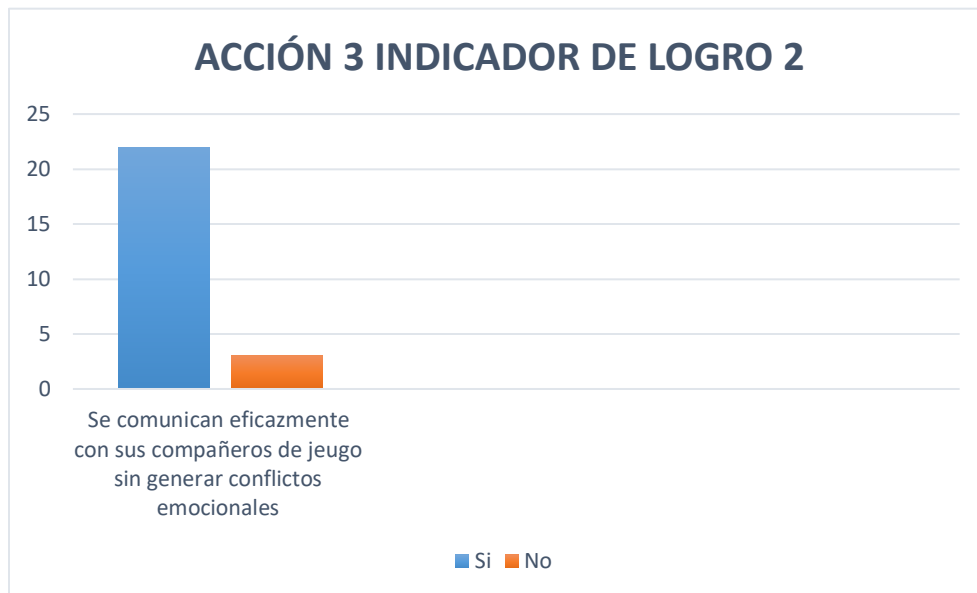
Activar Windows
Ve a Configuración pa

Anexo G8. Resultados acción 3

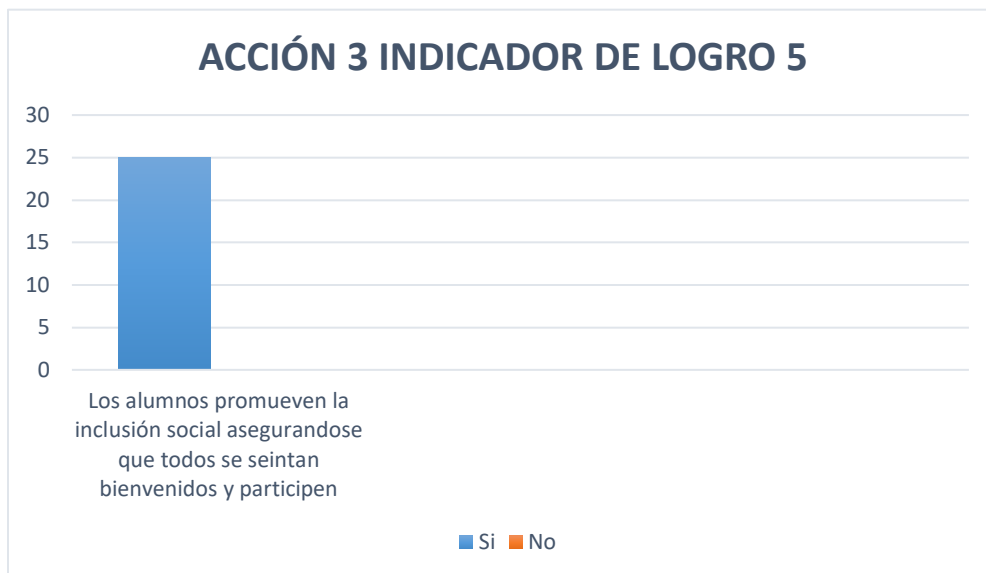
Anexo G9. Resultados acción 3



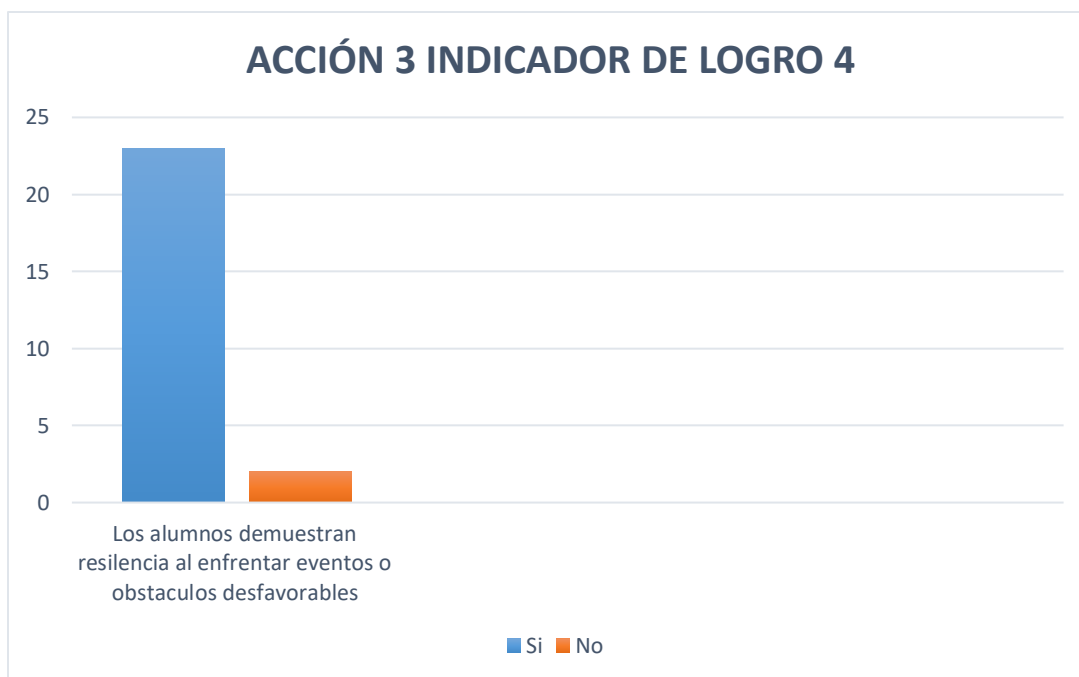
Elaboración



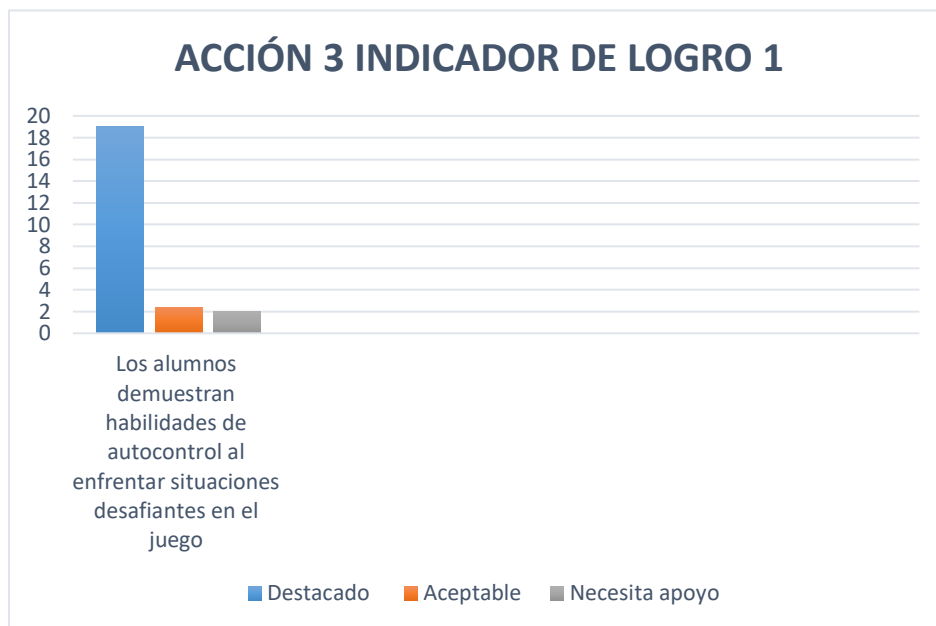
Elaboración propia



Elaboración propia



Elaboración propia



Elaboración propia