



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

TITULO: La educación física como herramienta para el desarrollo del autocontrol emocional en niños de 1° de primaria

AUTOR: María Fernanda Zamarrón Espinosa

FECHA: 7/15/2026

PALABRAS CLAVE: Educación física, Educación emocional, Autocontrol, Educación primaria, Desarrollo socioemocional

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

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

GENERACIÓN

2022



2026

**“LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DEL
AUTOCONTROL EMOCIONAL EN NIÑOS DE 1° DE PRIMARIA”**

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

**PRESENTA:
MARÍA FERNANDA ZAMARRÓN ESPINOSA**

**ASESOR (A):
DRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN**

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO 2026



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 Zamarrón Espinosa María Fernanda
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL
EMOCIONAL EN NIÑOS DE 1° DE PRIMARIA

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

en la generación 2022-2026 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 7 días del mes de Julio de 2026.

ATENTAMENTE.

Zamarrón Espinosa María Fernanda

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



BECENE-SA-DSE-RT-PO-01-05

Revisión 2

Administrativa

Dictamen Aprobatorio del
Documento Recepcional

San Luis Potosí, S.L.P.; a 22 de Junio del 2026

Los que suscriben, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): C. ZAMARRON ESPINOSA MARIA FERNANDA
De la Generación: 2022 - 2026

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de () Ensayo Pedagógico, (X) Informe de Prácticas Profesionales, () Portafolio Temático, () Tesis de Investigación, () Tesina, () Portafolio de Evidencias.

Titulado:

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN NIÑOS DE 1° DE PRIMARIA

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

ATENTAMENTE COMISIÓN DE TITULACIÓN

DIRECTORA ACADÉMICA

MTRA. VIANEY COVARRUBIAS CERVANTES



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

DIRECTORA DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. FÁTIMA GUADALUPE FABIÁN VANEGAS

RESPONSABLE DE TITULACIÓN

MTRO. GERARDO JAVIER GUEL CABRERA

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

DRA. MARAH ETHEL MATA PADRÓN



AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi papá y a mi mamá, quienes han sido el pilar fundamental en todos mis logros, gracias por su amor incondicional, su paciencia, sus consejos y el apoyo constante que me brindan en cada momento, incluso en aquellos días complicados donde parece imposible continuar. A ustedes les debo gran parte de este logro, porque con su esfuerzo, sacrificio y confianza en mí me impulsaron a seguir adelante y a no rendirme. Gracias por creer en mis capacidades, por motivarme a superar cada obstáculo y por enseñarme el valor de la responsabilidad, la perseverancia y el compromiso. Cada logro alcanzado también les pertenece a ustedes.

A mi hermana, gracias por estar presente en los momentos de alegría, así como en aquellos de cansancio y dificultad, por escucharme, animarme y compartir conmigo este camino.

A mi tía, gracias por tus consejos, palabras de aliento, y por confiar siempre en mí. Tu apoyo y cariño fueron una motivación constante para seguir adelante.

A mis abuelitos, gracias por su amor, sus enseñanzas y por ser un ejemplo de esfuerzo y dedicación. Sus palabras, cuidados y buenos deseos me dieron fuerzas para continuar y alcanzar esta meta.

Agradezco a la maestra Elizabeth Arriaga de los Santos, maestra de educación física en la escuela primaria “Benito Juárez”, gracias por compartir conmigo sus conocimientos, experiencias y consejos, los cuales fueron fundamentales para fortalecer mi formación profesional y desarrollar con mayor seguridad mi práctica docente. Sin duda, su acompañamiento dejó una huella importante en mi proceso de formación profesional y en la construcción de mi experiencia como futura docente.

Agradezco a la primaria “Benito Juárez”, institución educativa donde tuve la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales, por abrirme sus puertas y permitirme formar parte de su comunidad escolar durante esta etapa tan importante de mi formación profesional.

Agradezco a mi asesora de documento recepcional Dra. Marah Ethel Mata Padrón, por compartir sus conocimientos, brindarme sus consejos y motivarme a mejorar constantemente. Su paciencia, compromiso y dedicación fueron fundamentales para lograr concluir este documento y fortalecer mi formación profesional.

Agradezco a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, por brindarme la oportunidad de formarme profesional, por proporcionarme las herramientas, aprendizajes y experiencias necesarias para fortalecer mi compromiso con la educación, así como por las personas valiosas que puso en mi camino y que formaron parte importante de mi crecimiento personal.

Quiero agradecerme por el esfuerzo, la dedicación y la perseverancia que mantuve durante todo este proceso. Este logro representa el resultado de mi compromiso y deseo de superación personal y profesional. Con orgullo, reconozco todo el crecimiento, aprendizaje y fortaleza que adquirí durante este camino, recordándome que soy capaz de alcanzar las metas que me proponga.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
Descripción del contenido del documento	1
Diagnóstico del contexto educativo	3
Identificación de la problemática	5
Propósito y relevancia del informe	8
Objetivo general	11
Objetivos específicos	11
Interés personal	11
Dominios del saber que se desarrollan en la práctica	14
II. PLAN DE ACCIÓN	14
Diseño de la propuesta de intervención	15
Actividades del plan de acción	18
Espiral autorreflexiva.....	25
Prácticas de interacción en el aula	27
Fundamentación teórica	33
Implementación del plan de acción	36
Encuesta a padres de familia	37
Resultados obtenidos	38
Ciclo de Smith aplicado al control de emociones en 1° de primaria.....	49
Actividad 1. Escucha y respira	50
Actividad 2. Caritas que hablan	54
Actividad 3. El emocionómetro	58
Actividad 4. Carrera de hábitos saludables	62
Actividad 5. Dado de la calma	66
Actividad 6. Semáforo del autocontrol en movimiento	70

Toma de decisiones durante la practica.....	77
Resultados y análisis de la intervención	80
Transformación de la practica profesional.....	86
III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
IV. REFERENCIAS	93
V. ANEXOS	98

I. INTRODUCCIÓN

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL DOCUMENTO

El presente documento recepcional tiene como objetivo estructurar y examinar la vivencia de intervención docente llevada a cabo en el ámbito de educación física, enfocándose en el tema “ La educación física como herramienta para el desarrollo del autocontrol emocional en niños de 1° de primaria”.

A lo largo del documento, se describen de forma detallada los aspectos teóricos, metodológicos y prácticos que sustentan la propuesta de mejora, así como los resultados que se obtuvieron al implementarla en el contexto escolar.

Primeramente, se presenta el contexto interno y externo de la escuela donde se realizó la intervención, posteriormente, se expone el diagnóstico del grupo de 1°B, donde permitió identificar diversas problemáticas como la falta de control emocional, impulsividad, dificultad para seguir instrucciones y poca tolerancia a la frustración en las actividades escolares, sobre todo en las sesiones de educación física. Para realizar este análisis inicial se apoyó en la observación directa y aplicación de una encuesta dirigida a padres de familia, lo que permitió comprender el contexto del alumnado y fundamentar la necesidad de la intervención.

Posteriormente, se desarrolla el diseño del plan de acción, el cual se basa en el currículo vigente de la educación física y la educación socioemocional. En esta sección se presentan los objetivos, los contenidos, los procesos de desarrollo del aprendizaje, la secuencia de actividades con un enfoque lúdico, participativo e inclusivo. Entre las actividades implementadas se encuentran juegos de reconocimiento emocional, respiración consciente, ejercicios de mindfulness, yoga infantil y circuitos de acción motriz. Cada una de estas actividades fue pensada para favorecer el desarrollo motriz y fortalecer las habilidades emocionales y sociales.

El documento incluye la descripción de la implementación del plan de acción, en el cual se detallan las estrategias pedagógicas utilizadas, mencionando el aprendizaje mediante el juego, el uso de consignas claras y adecuadas a las necesidades de los alumnos, el acompañamiento constante, la retroalimentación inmediata y la generación de un ambiente donde los alumnos se sientan bien. Asimismo, se especifican los recursos materiales y espaciales que se emplearon, como tarjetas de emociones, conos, aros, material visual, audios relajantes y patio escolar, los cuales favorecieron la organización y el desarrollo de las sesiones.

De igual manera, se muestra el proceso de seguimiento y evaluación de la intervención que se realizó con el uso de la observación directa, listas de cotejo, rúbricas y diario de campo. Estos instrumentos permitieron analizar el desempeño, avances y dificultades del alumnado, permitiendo realizar ajustes en las actividades, lo que evidencia un proceso de enseñanza basado en la reflexión y en la mejora continua.

Casi para finalizar el documento, se presentan los resultados de la intervención, los cuales evidencian avances en la atención, comportamientos, la interacción entre compañeros y habilidades motrices. Asimismo, se observaron mejoras en el reconocimiento y expresión de emociones, el control de impulsos, respeto a las reglas, colaboración entre compañeros y la participación activa de los alumnos. De igual manera, se incluye una reflexión sobre la práctica docente, en la que se analizan los aprendizajes adquiridos, los ajustes realizados durante la intervención y la importancia de la toma de decisiones basada en la observación.

El documento concluye con una evaluación del impacto de la propuesta, así como una serie de recomendaciones para fortalecer la intervención y para mejorar la práctica educativa. En conjunto, destacando la relevancia de la educación física como promotora del desarrollo motor, la interacción y la regulación emocional para la vida escolar y la vida diaria de la escuela.

DIAGNÓSTICO DEL CONTEXTO EDUCATIVO

La práctica docente tuvo lugar en la Escuela Primaria “Benito Juárez”, escuela pública correspondiente a la educación básica, en el municipio de Soledad de Graciano Sánchez, en la zona metropolitana de San Luis Potosí. La escuela está situada en Andador Zapotecas #107, en la colonia Hogares Ferrocarrileros 2da sección, con CCT 24DPR1252R. El horario es matutino, de 8:00 a 13:00 horas.

Además, la escuela se encuentra en un contexto externo urbano con comercios y servicios básicos. Limita con la lateral Tecnológico sobre la Carretera Río Verde, así como con las calles Teotihuacán, Mixtecos y el que le da acceso, el Andador Zapotecas. Alrededor se pueden ver también los espacios: la Unidad Deportiva Hogares Ferrocarrileros, el supermercado HEB y el Jardín de Niños “Jesús García Corona” de tal forma que es evidente que existe una zona en la que está transitando gente, familias, automóviles y el transporte colectivo, véase Anexo 1.

Este contexto contribuye a la conectividad ya que la colonia tiene varias rutas de transporte público (4, 9, 11, 12, 25 y Zaragoza), taxis y transporte informal, lo que facilita el acceso a los alumnos de distintas zonas de la ciudad. Sin embargo, también derivan dificultades en cuanto a la seguridad, tanto de los vehículos como para peatones en el trayecto escolar.

En cuanto a la seguridad pública, se han señalado problemáticas, como robos y actos vandálicos en los alrededores de la escuela, que han generado preocupación entre docentes y padres de familia. Estas situaciones representan un factor de riesgo para el entorno escolar, ya que pueden crear una sensación de inseguridad y miedo en los alumnos, especialmente cuando tienen conocimiento de estos acontecimientos o han sido testigos de ellos. Lo antes mencionado puede afectar en su bienestar emocional, dificultando que se sientan tranquilos y seguros dentro y fuera de la institución.

Además, las condiciones inseguras pueden repercutir en la asistencia escolar, ya que algunos padres de familia pueden mostrar preocupación al trasladar a sus hijos o permitir que acudan solos a la escuela. Por ello, la comunidad ha solicitado a las autoridades implementar acciones encaminadas a fortalecer la vigilancia y garantizar la protección de las personas que integran la comunidad educativa, con el fin de promover un ambiente más seguro para el desarrollo de los alumnos.

En cuanto al contexto interno, la institución dispone de 18 aulas, 12 de las cuales están destinadas a grupos que conforman desde primero a sexto (también con dos grupos por grado). La institución cuenta con mobiliario básico y funcional que permite el desarrollo adecuado de las diversas actividades escolares. Cuenta con dos módulos de sanitarios para alumnos (niñas y niños), sanitarios para el personal, dos oficinas para dirección (una para cada uno de los dos turnos), un salón de usos múltiples, dos canchas (una techada) y cuatro áreas verdes, véase Anexo 2.

Los servicios básicos de la escuela son agua potable, energía eléctrica, internet, drenaje y alcantarillado, por lo que la escuela funciona adecuadamente. El personal docente y administrativo está formado por la directora, 13 docentes frente a grupo, 2 integrantes de apoyo, una secretaria y 2 personas de intendencia. El número de alumnos es de 275, donde hay 141 alumnos y 134 alumnas.

En cuanto al ámbito directivo, la dirección está a cargo de la maestra Martha Silvia Herrera Tovar y la supervisión es del maestro J. Carmen Barrón Molina. La educación física está a cargo de la LEF. Elizabeth Arriaga de los Santos, la cual da servicio a los doce grupos de la escuela.

Para llevar a cabo la intervención, se eligió al grupo de 1°B, que estaba formado por 18 alumnos (7 niñas y 11 niños), el cual era dirigido por la Mtra. Verónica Mata Andrade. Este grupo se caracterizaba por mostrar elevados niveles de energía y una clara preferencia por el

aprendizaje mediante la práctica, lo cual se observaba especialmente durante las sesiones de educación física en las que son capaces de participar, involucrándose activamente en actividades dinámicas.

Por otro lado, se detectaron necesidades específicas dentro del grupo. Se pudo observar a un alumno que presenta alguna dificultad en el lenguaje, que actualmente está siendo evaluado por el equipo de apoyo, así como otro alumno que tiene un diagnóstico de trastorno del espectro autista, el cual recibe atención por parte de las maestras de USAER. Estas características reflejan la diversidad del grupo y la necesidad de implementar estrategias inclusivas que favorezcan el aprendizaje de todos los alumnos.

El entorno educativo de la Escuela Primaria “Benito Juárez” se presenta como un contexto urbano con condiciones favorables, servicios y conectividad, aunque también enfrenta desafíos relacionados con la seguridad y la convivencia. Estos aspectos afectan directamente la dinámica escolar y el desarrollo integral de los alumnos, lo que resalta la importancia de tener en cuenta tanto el entorno sociocultural como las características del grupo al planificar e implementar la práctica docente.

IDENTIFICACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

La identificación de la problemática surge a partir de las experiencias obtenidas durante las jornadas de prácticas profesionales realizadas en la Escuela Primaria Urbana Matutina “Lic. Benito Juárez”, específicamente con el grupo de 1ºB, conformado por 18 alumnos de entre 5 y 6 años de edad. Ya que desde las primeras sesiones de educación física se pudieron observar diversas situaciones que afectaban el adecuado desarrollo de las actividades, principalmente relacionadas con la dificultad para mantener la atención, seguir indicaciones, controlar impulsos y regular sus emociones dentro de un entorno grupal.

En las clases, algunos alumnos mostraban conductas de hiperactividad, distracción constante y poca tolerancia a la frustración, especialmente en situaciones en las que debían esperar su turno, trabajar en equipo o lidiar con errores durante las actividades. Asimismo, se identificaron conductas impulsivas que generaban conflictos entre compañeros, discusiones, actitudes negativas y desmotivación. Estas actitudes no solo dificultaban el logro de los objetivos de las sesiones de educación física, sino que también afectaban en la convivencia y en el clima de aprendizaje del grupo.

A partir de la observación continua y del diagnóstico inicial realizado durante las prácticas docentes se detectó que, aunque los alumnos presentaban un desarrollo físico y académico acorde a su edad, véase Anexo 3, existían áreas de oportunidad relacionadas con el autocontrol emocional y la regulación de conductas. Los registros de observación permitieron identificar que aproximadamente el 55% de los alumnos (10 de 18) presentaban dificultades para mantener la atención durante las explicaciones de las actividades, mientras que el 33% (6 alumnos) mostró un comportamiento impulsivo como interrumpir a sus compañeros, actuar sin esperar indicaciones o tener dificultades para respetar turnos. Asimismo, el 61% del grupo manifestaba poca tolerancia a la frustración cuando no lograban los resultados esperados o cometían errores durante las actividades. Esta situación evidenció la necesidad de implementar estrategias pedagógicas enfocadas no solo en el desarrollo motriz, sino también en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales que favorecieran la autorregulación, paciencia, convivencia y el reconocimiento de emociones.

La problemática identificada se relaciona directamente con la necesidad de brindar a los alumnos herramientas que les permitan reconocer, expresar y controlar sus emociones de manera adecuada desde temprana edad. En este sentido, la educación física se visualizó como un espacio pedagógico ideal para intervenir, debido a que mediante el movimiento y el juego los alumnos experimentan constantemente emociones como alegría, frustración, enojo, entusiasmo

o ansiedad, generando oportunidades reales para trabajar el autocontrol emocional dentro de contextos significativos y vivenciales.

Como parte del proceso de identificación de la problemática, también se aplicará una encuesta a padres de familia con el fin de conocer cómo se manifestaban estas conductas fuera del contexto escolar. Los resultados permitieron identificar que algunos alumnos tenían dificultades para controlar impulsos, manejar el enojo o tolerar situaciones adversas, pero también se reconoció que la gran mayoría de las familias intentaban apoyar a sus hijos mediante el diálogo, estrategias de respiración y acompañamiento emocional. Esta información complementó lo observado en clase, permitiendo tener una visión más amplia sobre las necesidades emocionales del grupo.

Ante esta situación, se consideró necesario diseñar e implementar estrategias didácticas orientadas al reconocimiento emocional, control de impulsos, respiración consciente, paciencia y relajación, integrándolas en las sesiones de educación física. Actividades como ejercicios de mindfulness, yoga infantil, juegos de espera, dinámicas de identificación de emociones y técnicas de respiración permitieron crear espacios donde los alumnos pudieran expresar lo que sienten, aprender formas adecuadas de reaccionar ante diferentes situaciones y fortalecer progresivamente su autocontrol emocional.

Por ello, la problemática identificada se delimitó de manera específica en las dificultades de autocontrol emocional, atención y autorregulación que presentan los alumnos de 1ºB durante las sesiones de educación física. De esta necesidad surgió la propuesta de usar la educación física como herramienta pedagógica para promover el desarrollo socioemocional del alumnado, impulsando no solo el aprendizaje motor, sino también el bienestar socioemocional, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los alumnos desde un enfoque humanista e inclusivo acorde a los principios de la nueva escuela mexicana.

PROPÓSITO Y RELEVANCIA DEL INFORME

El presente informe de prácticas tiene como propósito principal analizar y reflexionar sobre la intervención docente realizada a través del tema “La educación física como herramienta para el desarrollo del autocontrol emocional en niños de 1° de primaria”, tomando como base las experiencias obtenidas durante las jornadas de práctica en la Escuela Primaria Urbana Matutina “Lic. Benito Juárez”. Con este documento se pretende evidenciar el proceso de planeación, aplicación, observación, evaluación y reflexión de las diferentes estrategias pedagógicas empleadas en las sesiones de educación física, encaminadas al fortalecimiento del autocontrol emocional y al bienestar integral de los alumnos.

La elaboración de este informe tiene la finalidad de mostrar cómo la educación física puede ir más allá del desarrollo motriz y convertirse en un espacio educativo que favorezca el desarrollo emocional, social y conductual de los alumnos. Mediante el movimiento, el juego, y actividades de relajación se pretende demostrar que esta asignatura brinda importantes oportunidades para trabajar habilidades socioemocionales fundamentales como paciencia, tolerancia a la frustración, regulación de emociones, convivencia y respeto hacia los demás.

El informe también pretende reflexionar de manera crítica sobre la propia práctica docente, atendiendo las necesidades reales del alumnado y diseñando estrategias acordes con las características del contexto escolar. Desde este punto de vista, el documento no solo representa una recopilación de las actividades realizadas durante las prácticas docentes, sino también un proceso de análisis y mejora continua que permite fortalecer la formación docente a través de la experiencia directa la intervención educativa consiente y reflexiva.

La relevancia del tema abordado surge debido a la importancia que tiene el autocontrol emocional en el desarrollo integral de los alumnos de educación primaria. Durante los primeros años de escolaridad, los niños empiezan a enfrentarse a nuevas normas de convivencia,

responsabilidades académicas y desafíos sociales que requieren de habilidades para regular sus emociones y conductas. Sin embargo, en muchos casos los alumnos presentan dificultades para el control de impulsos, manejo de la frustración, seguimiento de instrucciones o mantener la atención, situaciones que impactan de forma directa tanto en su aprendizaje como en la convivencia dentro del entorno escolar.

A partir de lo observado en las jornadas de práctica se pudo identificar que varios alumnos presentaban conductas relacionadas con la impulsividad, distracción, dificultades para esperar su turno y poca tolerancia ante situaciones adversas. Estas problemáticas afectaban el adecuado desarrollo de las actividades y generaban conflictos entre compañeros, desorganización grupal y desmotivación. Por ello, se consideró necesario intervenir con estrategias que les permitieran reconocer sus emociones, expresarlas de manera adecuada y aprender técnicas básicas de autorregulación emocional.

La necesidad de promover una educación integral que atienda no solo a los contenidos académicos sino también al bienestar emocional de los alumnos, representa la base de la relevancia de este informe. De acuerdo con los principios de la nueva escuela mexicana, se reconoce que la formación de los alumnos debe contemplar el desarrollo físico, emocional, social y humano, creando entornos de aprendizaje inclusivos, respetuosos y saludables. Desde este enfoque, la educación física adquiere un papel fundamental, ya que ofrece experiencias motrices y recreativas que permiten fortalecer tanto las capacidades físicas como las habilidades socioemocionales de los alumnos.

Asimismo, el tema resulta relevante para la formación docente, ya que permite comprender que la labor docente de educación física no se limita a enseñar deportes o actividades motrices, sino que también implica la responsabilidad de atender necesidades emocionales y sociales de los alumnos. En este proceso de intervención y reflexión se fortalecen competencias profesionales en torno a la observación, diagnóstico, planeación didáctica,

atención a la diversidad, evaluación formativa y creación de ambientes de aprendizaje favorables. De igual manera, se trabaja en la capacidad de adaptar las estrategias pedagógicas en función de las características y necesidades específicas del grupo escolar.

La importancia de este trabajo para la formación docente también está en la posibilidad de analizar la práctica educativa desde una postura crítica y reflexiva. La aplicación del ciclo reflexivo de Smyth permitió identificar problemáticas reales en el contexto escolar, confrontar la práctica docente, fundamentar teóricamente las decisiones pedagógicas y reconstruir estrategias de intervención adecuadas para el alumnado. Este proceso contribuyó en gran medida al fortalecimiento de la identidad profesional y al desarrollo de habilidades para la toma de decisiones en la práctica educativa.

En este sentido, el informe tiene como objetivo general promover el autocontrol emocional en niños de 1° de primaria utilizando la educación física como herramienta pedagógica. A partir de este propósito central, se plantearon objetivos específicos encaminados a promover el reconocimiento de las emociones básicas, utilizar estrategias para expresar y controlar las emociones, así como evaluar la efectividad de las técnicas implementadas durante las clases de educación física.

De la misma manera, se pretendió diseñar actividades lúdicas, dinámicas e inclusivas que permitieran captar el interés de los alumnos y generar espacios seguros para expresar lo que sienten, fortalecer la convivencia, mejorar la capacidad de concentración y atención. Con ejercicios de respiración consciente, mindfulness, yoga infantil, juegos de paciencia y dinámicas de reconocimiento emocional se buscaron herramientas prácticas para que los alumnos puedan usarlas tanto dentro como fuera de la escuela.

Por último, la elaboración de este informe representa una oportunidad para reconocer la importancia de la reflexión docente como elemento esencial para la mejora de la práctica

educativa. El análisis de las experiencias vividas en las jornadas de práctica profesional permitió comprender que cada grupo escolar presenta necesidades particulares que demandan estrategias innovadoras, inclusivas y contextualizadas. Por ello, este trabajo no solo pretende evidenciar los resultados obtenidos mediante la intervención pedagógica, sino también reafirmar el compromiso profesional de seguir fortaleciendo una educación física orientada al bienestar integral, la educación emocional y la formación humanista de los alumnos.

OBJETIVO GENERAL

Promover el autocontrol emocional en los alumnos de 1°B de la escuela primaria “Lic. Benito Juárez” mediante la implementación de ejercicios de respiración consciente, actividades orientadas a la regulación emocional y circuitos de acción motriz.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar las emociones básicas, con la finalidad de que los alumnos sean capaces de identificarlas en sí mismos.
- Aplicar estrategias para comunicar y controlar las emociones.
- Evaluar la efectividad de las diferentes técnicas aplicadas para decidir cuáles son más útiles para el autocontrol emocional.

INTERÉS PERSONAL

El interés personal por abordar el tema “La educación física como herramienta para el desarrollo del autocontrol emocional en niños de 1° de primaria” surge de las experiencias vividas durante el proceso de formación docente, especialmente, durante las jornadas de práctica profesional en diversos contextos escolares. A lo largo de mi formación en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, uno de los principales propósitos profesionales ha sido comprender la importancia de la educación física no solamente como una asignatura enfocada al desarrollo motriz sino como un espacio pedagógico que favorezca el

bienestar integral de los alumnos, incluyendo aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos.

Durante las primeras experiencias de intervención docente fue posible identificar que gran número de alumnos mostraban dificultades relacionadas con la atención, la impulsividad, la paciencia y el control de las emociones en las actividades escolares y motrices. Estas situaciones despertaron el interés por comprender las causas de estos comportamientos y por buscar estrategias que permitieran mejorar el ambiente de aprendizaje, la convivencia y la participación de los alumnos dentro de las sesiones de educación física.

La motivación principal para la elección del tema nació específicamente durante mi primera jornada de prácticas en el “Jardín de Niños Luis G. Medellín”, donde se trabajó con un grupo que presentaba dificultades para seguir indicaciones, mantener la concentración y controlar sus impulsos durante las actividades, ante esta situación, se implementó como vuelta a la calma un ejercicio de yoga infantil acompañado de respiración consciente titulado “Respiración de la abeja/ Minipadmini”. Durante esta actividad se observó que los alumnos lograron mantenerse atentos, tranquilos, participativos, siguiendo las indicaciones y logrando que las distracciones y conductas impulsivas que antes complicaban las clases se redujeran notablemente.

A partir de esta experiencia surgió el interés por profundizar en la relación entre la educación física y el desarrollo socioemocional de los alumnos, reconociendo que el movimiento, el juego y las dinámicas corporales pueden ser herramientas valiosas para fortalecer el autocontrol emocional y favorecer entornos de aprendizaje más armónicos. Esta experiencia permitió comprender que, a través de estrategias adecuadas, las sesiones de educación física pueden ir más allá del aspecto recreativo o deportivo y convertirse en espacios que promuevan la autorregulación, la convivencia y el bienestar emocional de los alumnos.

Posteriormente, durante mis prácticas profesionales en la Escuela Primaria Urbana Matutina “Lic. Benito Juárez”, este interés se fortaleció al identificar dentro del grupo de 1°B diversas conductas relacionadas con la hiperactividad, la distracción constante, la dificultad para esperar turnos y la poca tolerancia a la frustración. Estas situaciones afectaban tanto el desarrollo de las actividades como la convivencia grupal, generando conflictos entre compañeros, desorganización y desinterés en las sesiones. De esta manera, ante esta problemática surgió la necesidad de diseñar estrategias pedagógicas que no solo fueran orientadas al desarrollo motor sino también al fortalecimiento del autocontrol emocional y de las habilidades socioemocionales de los alumnos.

La elección del tema también responde al interés profesional de mejorar continuamente la práctica docente mediante la reflexión, la innovación y la atención a las necesidades reales del alumnado. Como docente en formación, se cree firmemente que la educación física debe responder a los retos actuales del contexto escolar, fomentando espacios inclusivos, seguros y emocionalmente saludables. Morales (2019), destacó que en México, 20% de los niños en edad escolar (2 a 12 años) están en riesgo de padecer problemas de conducta, que dificultan su integración a la vida escolar, familiar y social. Además, los pueden llevar a un bajo rendimiento escolar. Por ello, trabajar el autocontrol emocional desde temprana edad es una oportunidad para contribuir al desarrollo integral de los alumnos y fomentar aprendizajes significativos que puedan aplicar tanto dentro como fuera de la escuela.

De igual manera, se fortaleció el aprendizaje mediante el diseño, aplicación y evaluación de actividades pedagógicas orientadas al manejo emocional y la regulación de conductas en las clases de educación física. La construcción de planeaciones didácticas, el uso de técnicas como mindfulness, yoga infantil, ejercicios de respiración consciente, juegos de paciencia y dinámicas de reconocimiento emocional permitieron desarrollar habilidades entre ellas la organización de

sesiones, la atención a la diversidad, la adaptación de estrategias y la creación de ambientes de aprendizaje favorables.

Finalmente, la elección de este tema representa no solo un interés académico y profesional, sino también un compromiso personal con la construcción de prácticas educativas más humanistas, inclusivas y centradas en las verdaderas necesidades de los alumnos. Este trabajo reafirma la importancia de continuar fortaleciendo la formación docente desde la reflexión constante, la investigación y la innovación pedagógica, reconociendo que cada experiencia es una oportunidad para transformar la práctica educativa y favorecer el desarrollo integral del alumnado.

DOMINIOS DEL SABER QUE SE DESARROLLAN EN LA PRÁCTICA

- ❖ Hace intervención educativa mediante el diseño, aplicación y evaluación de estrategias de enseñanza, didácticas, materiales y recursos educativos que consideran a las y los estudiantes, en el centro del proceso educativo como protagonista de su aprendizaje.
- ❖ Ejerce el cuidado de sí, de su salud física y psicológica, el cuidado del otro y de la vida desde la responsabilidad, el respeto y la construcción de lo común, actuando desde la cooperación, la solidaridad y la inclusión.

II. PLAN DE ACCIÓN

En este capítulo, se presenta el diseño de mi propuesta de intervención, que consiste en atender la problemática identificada en los alumnos de 1° de primaria, relacionadas con el manejo y regulación de las emociones. Frente a esta situación, se diseñó una propuesta de intervención basada en la metodología de investigación-acción, lo que permitió analizar la problemática detectada en el contexto escolar, reflexionar sobre la práctica docente y diseñar acciones

específicas orientadas a mejorar la situación educativa observada. Este enfoque metodológico resultó adecuado porque favorece la identificación de necesidades en el aula, la aplicación de estrategias de intervención, la observación continua de resultados y la reconstrucción de la práctica docente desde la reflexión y la evaluación continua.

La investigación-acción permite comprender que las dificultades relacionadas con el autocontrol emocional no se podían abordar únicamente desde una perspectiva disciplinaria, sino que se requerían de estrategias pedagógicas intencionadas que favorecieran el reconocimiento emocional, la regulación de los impulsos, la paciencia y la convivencia dentro de las sesiones de educación física. De esta manera, la propuesta de intervención se construyó atendiendo las características del grupo, a las necesidades identificadas a través del diagnóstico inicial y a los principios de la nueva escuela mexicana, dando prioridad al bienestar integral de los alumnos y a la generación de entornos de aprendizaje seguros, inclusivos y participativos.

El plan de acción se diseñó a partir del ciclo reflexivo de Smyth, el cual permitió organizar las diferentes etapas del proceso de intervención: descripción, explicación, confrontación y reconstrucción. En primer lugar, a través de las descripciones se identificaron las conductas y situaciones problemáticas observadas en las clases de educación física, tales como la dificultad para seguir instrucciones, la impulsividad, la desorganización grupal y los conflictos entre compañeros. En la fase de explicación se analizaron los factores pedagógicos y emocionales que influían en estas conductas, para fundamentar la intervención en teorías relacionadas con la educación emocional, el aprendizaje significativo y el desarrollo integral del alumnado.

La etapa de confrontación permite reflexionar de manera crítica sobre la práctica docente y sobre la efectividad de las estrategias implementadas, reconociendo la necesidad de diseñar actividades estructuradas y emocionalmente significativas para captar la atención de los alumnos y favorecer el autocontrol emocional. Finalmente, la fase de reconstrucción permite replantear y ajustar las estrategias pedagógicas, integrando actividades de respiración consciente,

mindfulness, yoga infantil, reconocimiento de emociones y control de impulsos, dentro de las sesiones de educación física.

A partir de este proceso reflexivo se elaboró un plan de acción conformado por actividades lúdicas, motrices y socioemocionales, con el fin de promover el autocontrol emocional de los alumnos de primer grado a través de experiencias corporales y recreativas. Las actividades se planificaron teniendo en cuenta la edad, características y necesidades del grupo, intentando crear espacios en los cuales los alumnos pudieran participar de manera activa, expresar emociones, fortalecer la convivencia y desarrollar habilidades para la autorregulación emocional.

Entre las actividades diseñadas se encuentran: “Escucha y respira”, “Caritas que hablan”, “Detectives de emociones”, “Carreras de hábitos saludables”, “Dado de la calma” y “Semáforo del autocontrol en movimiento”. Estas actividades fueron pensadas para trabajar objetivos concretos como el reconocimiento emocional, la atención, la paciencia, el control de impulsos y la búsqueda de estrategias para mantener la calma en distintas situaciones. Asimismo, las actividades se integraron en las sesiones de educación física, aprovechando momentos como la vuelta a la calma, los juegos cooperativos y las dinámicas motrices para trabajar aspectos socioemocionales de manera natural y significativa.

La actividad “Escucha y respira” fue diseñada con la intención de favorecer la concentración, la escucha activa y el seguimiento de instrucciones a través de ejercicios de respiración y mindfulness con audios de yoga infantil. Esta dinámica permitió que los alumnos aprendieran técnicas básicas de relajación para disminuir la impulsividad y poder alcanzar estados de mayor calma al terminar la sesión. Por otro lado, actividades como “Caritas que hablan” y “Detectives de emociones” tuvieron como objetivo el reconocimiento e identificación de emociones básicas, permitiendo que los alumnos expresaran cómo se sienten frente a diferentes situaciones y desarrollaran mayor conciencia emocional.

Asimismo, actividades como “Carrera de hábitos saludables” y “Semáforo del autocontrol en movimiento” se diseñaron con el fin de potenciar el control de impulsos, la paciencia, el respeto por las reglas y la regulación corporal, mediante el uso de juegos motores y dinámicas de movimiento. Estas propuestas permitieron trabajar el autocontrol emocional desde situaciones reales de interacción grupal, favoreciendo la convivencia, la atención y la tolerancia a la frustración, dentro de contextos recreativos y motivadores para los alumnos.

El diseño de la propuesta también se contemplaron estrategias inclusivas, que permitieran la participación de todos los alumnos, teniendo en cuenta especialmente las necesidades de los alumnos que requerían mayor apoyo dentro del grupo. En el caso del alumno diagnosticado con trastorno del espectro autista se realizaron ajustes razonables dentro de las actividades, asignándole funciones como monitor, utilizando materiales visuales, instrucciones claras y dinámicas estructuradas que facilitaran su participación e integración. De igual manera, se procuró crear espacios de respeto donde cada alumno pudiera participar de acuerdo con sus posibilidades y ritmo de aprendizaje.

Dentro del plan de acción, la evaluación se planteó desde un enfoque formativo y cualitativo, empleando instrumentos como la observación directa, diario de campo, listas de cotejo y rúbricas. Estos recursos permitieron registrar los avances de los alumnos en relación a la atención, el seguimiento de instrucciones, la identificación emocional, el control corporal y la participación dentro de las actividades. De igual forma, la evaluación continua permite reflexionar acerca de la efectividad de las estrategias implementadas y hacer ajustes en el transcurso mismo del proceso de intervención, fortaleciendo así la práctica docente desde una perspectiva reflexiva y flexible.

La propuesta de intervención, también buscó articular los contenidos curriculares de educación física con el desarrollo socioemocional de los alumnos, integrando procesos de desarrollo de aprendizaje relacionados con la capacidades motrices, la interacción motriz, las posibilidades expresivas y los estilos de vida saludables. De este modo, las actividades no solo

atendían la problemática detectada, sino también facilitaban el cumplimiento de los propósitos educativos planteados en el programa de educación física en la educación primaria.

SESIÓN / FECHA	ACTIVIDAD	CONTENIDO	PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVALUACIÓN
SESIÓN 1 8 Septiembre 2025	ESCUCHA Y RESPIRA	Capacidades y habilidades motrices.	Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.	Los alumnos sentados en una posición cómoda escucharán un audio de yoga infantil con diferentes instrucciones para mantener la calma como respiraciones profundas y afirmaciones positivas, que los alumnos deberán escuchar y realizar.	• Diario de campo • Observación
SESIÓN 2 6 Octubre 2025	CARITAS QUE HABLAN	Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y	En la vuelta a la calma, los alumnos sentados en media luna escucharán una breve explicación sobre qué son las emociones, posteriormente se les enseñará tarjetas de las	• Diario de campo • Observación

			coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si.	emociones de intensamente y de igual manera se dará una breve explicación de cada explicación y los alumnos dirán situaciones que les hace sentir esa emoción y el gesto que realizan.	
SESIÓN 3 9 Octubre 2025	DETECTIVES DE EMOCIONES	Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si.	Los alumnos y la docente en un punto de la cancha, la docente dirá diversas situaciones y los alumnos deberán de buscar la tarjeta de la emoción que los hace sentir la situación antes mencionada por la docente y dar una breve explicación del por que escogió esa emoción.	• Diario de campo • Observación
Sesión 4 24 Noviembre 2025	CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES	Estilos de vida activos y saludables.	Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que	Primeramente se les dará una breve explicación de los hábitos saludables y no saludables,	• Lista de cotejo

			le permitan mantener una vida activa y saludable.	posteriormente realizarán un circuito: como primera estación intentaran quitar el cono del aro sin manos, segunda estación brincar aros y por ultimo clasificar las imágenes de los hábitos saludables y no saludables.	
Sesión 5 16 FEBRERO 2026	DADO DE LA CALMA	Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial – temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si.	Durante la vuelta a la calma, los alumnos en círculo, se escogerá un alumno y lanzará el dado con diferentes estrategias para mantener la calma en situaciones de emociones negativas. Posteriormente todo el grupo realizara la estrategia que salió.	Lista de cotejo

Sesión 6 12 MARZO 2026	SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO	Interacción motriz.	Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.	Los alumnos dispersos en la cancha deberán estar atentos a la docente que esta en el centro mostrando tarjetas del color de semáforo con distintas consignas: Verde- moverse libremente. Amarillo- caminar respirando profundamente. Rojo—Parar como estatuas.	Rúbrica
-------------------------------------	---	------------------------	--	--	---------

La sesión titulada **“Escucha y Respira”** tiene como propósito principal identificar si los alumnos mantienen la atención durante unos minutos y el seguimiento de instrucciones del audio. Esta actividad contribuye al objetivo de aplicar estrategias para comunicar y controlar las emociones, ya que se presenta una técnica de respiración consiente que el alumnado puede utilizar para regular emociones intensas y lograr un estado de calma. La actividad se desarrollará con una bocina y un audio de yoga infantil titulado “Respiración de la abeja”, que funciona para

que los alumnos mantengan un momento de relajación mediante las instrucciones del audio y así aprendan una técnica para mantener controladas las emociones fuertes y negativas.

Durante la actividad, los alumnos sentados en círculo en una posición cómoda escucharán y realizarán las instrucciones que el audio diga como “Realiza el sonido de una abeja mientras cierras tus ojos” etc. El uso de esta estrategia facilita la escucha de instrucciones, ayuda a los alumnos a mantener la calma en emociones explosivas, a escuchar frases positivas para que los alumnos mantengan la motivación en cualquier acción que ellos realicen. La evaluación se llevó a cabo mediante la observación directa y diario de campo, registrando la participación de los alumnos y si realizaron correctamente la actividad.

La actividad “ **Caritas que Hablan**” se centra en el reconocimiento de emociones con el fin de saber si los alumnos identificaban cada emoción, la expresión cuando sienten la emoción correspondiente a la imagen y acciones que los hacen sentir esa emoción. Esta actividad cumple con el objetivo de analizar las emociones básicas para que los alumnos puedan identificarlas en sí mismos y reconocer situaciones que las provocan. A través de esta actividad, los alumnos exploran distintos estados afectivos, descubren nuevas emociones y los síntomas que experimentan ante cada una de ellas, favoreciendo el reconocimiento emocional personal. La evaluación de esta actividad es mediante la observación y diario de campo, considerando el reconocimiento de emociones.

En la sesión “**Detectives de Emociones**”, los alumnos mejorarán la identificación de emociones mediante las imágenes de emociones dispersas en la cancha, mientras que la docente dirá diferentes acciones o actividades, los alumnos tendrán que buscar y colocarse en la emoción que sienten al realizar esa actividad o acción. Esta actividad favorece el reconocimiento de la emoción personal, facilita la autorregulación y aprendizaje de técnicas para calmar la frustración. Del mismo modo, se relaciona con el objetivo de analizar las emociones básicas, ya que permite a los alumnos reconocer las vividas en diferentes situaciones y

relacionarlas con experiencias personales. La evaluación de esta actividad es mediante la observación y diario de campo, registrando que los alumnos mejorarán la identificación de emociones al momento de realizar una actividad o acción e identificar si es positiva o negativa.

La actividad “**Carrera de Hábitos Saludables**” se guía a que los alumnos reconozcan los estilos de vida activos y saludables, al mismo tiempo se trabajo el control de la frustración. Esta actividad promueve el objetivo de aplicar estrategias para comunicar y controlar las emociones ya que favorece la paciencia, la perseverancia y la regulación emocional frente a situaciones de dificultad. Los alumnos deberán de pasar una hilera de aros con un cono dentro y tendrán que sacar el cono sin usar las manos, así para demostrar la paciencia y el control de la frustración. Posteriormente , clasificar correctamente los alimentos y hábitos saludables / no saludables.

Esta actividad ayuda a controlar la frustración, poner en práctica la paciencia, identificar las actividades que ayudan a mantener la salud física y mental saludable. Esta actividad fue evaluada mediante lista de cotejo donde se evaluó si el alumno persistió ante la dificultad, control de las emociones ante el error, correcta clasificación de hábitos y alimentos y respeto de turnos.

La actividad “ **Dado de la Calma**” se orienta a que los alumnos puedan aprender nuevas estrategias de relajación como: “Respira 10 veces”, “Realiza estiramientos”, “Camina y respira”; Para cuando sientan emociones negativas o frustración en momentos del día a día y como aplicarlos. Esta actividad cumple con el objetivo específico de aplicar estrategias para comunicar y controlar las emociones, debido a que proporciona herramientas prácticas para afrontar adecuadamente las emociones negativas y las situaciones frustrantes.

Durante la vuelta a la calma, los alumnos en círculo, la docente seleccionará a un alumno que lanzará el dado y el ejercicio que salga todo el grupo deberá de realizar la estrategia que salió. Esta actividad es evaluada mediante lista de cotejo evaluando la participación activa,

seguimiento de indicaciones, ejecución correcta de la estrategia y actitud que se generó durante la actividad.

La actividad “**Semáforo del Autocontrol en Movimiento**” tiene un enfoque en la educación socioemocional específicamente en el autocontrol del alumno, especialmente con el movimiento. Esta actividad está relacionada con el objetivo de utilizar estrategias para comunicar y controlar las emociones, ya que favorece la regulación de la conducta, la atención y el control de los impulsos a través de estímulos visuales y respuestas corporales. Los alumnos atentos a la docente dispersos en la cancha, la docente en el centro mostrando tarjetas con colores del semáforo con significado:

Verde: Moverse libremente en el espacio.

Amarillo: Caminando y respirando.

Rojo: Congelados como estatuas.

Los alumnos deberán de realizar la indicación previamente explicada según el color de tarjeta que muestre la docente.

Esta actividad es evaluada mediante una rúbrica, evaluando aspectos como: atención al estímulo visual, reacción al instante, control corporal, respeto por las instrucciones y participación.

La información obtenida mediante la observación directa, el diario de campo, listas de cotejo y las rúbricas permitió cumplir con el objetivo específico de evaluar la efectividad de las técnicas aplicadas e identificar cuáles resultaron más útiles para favorecer el autocontrol emocional de los alumnos.

Finalmente, el diseño de esta propuesta de intervención permite comprender que la educación física es un espacio pedagógico fundamental para promover el bienestar emocional,

la convivencia y el desarrollo integral del alumnado. Mediante la investigación-acción y la reflexión sobre la práctica docente, se pudieron construir estrategias contextualizadas y significativas que respondieron a las necesidades reales del grupo, fortaleciendo el aprendizaje motriz y las habilidades socioemocionales de los alumnos. Así, el plan de acción se consolidó como una herramienta de mejora educativa orientada a favorecer el autocontrol emocional y la formación integral de los alumnos, desde un enfoque humanista, inclusivo y reflexivo.

ESPIRAL AUTORREFLEXIVA

La intervención se desarrolló e implementó desde una espiral autorreflexiva, pensada como un proceso dinámico, continuo y sistemático donde de forma articulada se integran la intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión. Este enfoque hizo posible comprender que la intervención como un proceso en construcción continua donde cada fase retroalimenta a la siguiente favoreciendo la mejora continua de la práctica docente y la atención pertinente a las necesidades del alumnado.

Primeramente, la intención del plan de acción surgió cuando se analizó el contexto y la identificación de una problemática específica en el grupo de 1ºB, problemática donde los niños presentaban dificultades para regular sus emociones, prestar atención y la convivencia durante las sesiones de educación física. La intención no solo atendió conductas visibles, también buscó influir en el desarrollo del alumnado trabajando en el fortalecimiento de habilidades como el autocontrol, la tolerancia a la frustración, la expresión emocional y la convivencia.

A partir de esta intención, se desarrolló la planificación, donde se diseñó un plan de acción paso a paso, considerando las etapas de desarrollo de los alumnos, las necesidades que se detectaron y los recursos disponibles. En esta etapa se diseñaron actividades lúdicas y con un enfoque participativo, añadiendo juegos para reconocer emociones, yoga infantil, pausas activas y circuito de acción motriz. Cada actividad tenía el objetivo claro, procurando que existiera

coherencia entre los objetivos planteados, así obteniendo una progresión en la complejidad de las actividades. Algunas de las actividades planificadas fueron: “Escucha y respira”, “Caritas que hablan”, “Detectives de emociones”, “Carrera de hábitos saludables”, “Dado de la calma” y “Semáforo del autocontrol en movimiento”.

La fase de acción fue la puesta en práctica de lo planificado en las sesiones de educación física, donde el docente tomó un rol activo como guía del aprendizaje, generando ambientes donde el alumnado pudiera experimentar, expresar y regular sus emociones a través del movimiento y la interacción social. Destacando, que la acción no se realizó de manera rígida, sino flexible, donde la docente realizó ajustes en tiempo real según las respuestas, intereses y las necesidades del grupo.

Al mismo tiempo, se llevó a cabo la observación, donde se pudieron notar la participación de los alumnos, sus reacciones, la interacción con compañeros, la capacidad de seguir instrucciones y la evolución del manejo de impulsos. Este proceso permitió obtener información sobre el impacto de las actividades, así como identificar dificultades y área de mejora.

Posteriormente, se realizó la evaluación con un enfoque formativo, donde se usaron como diversos instrumentos como listas de cotejo, rúbricas, observación directa y diario de campo. Esta evaluación no se enfocó solo en los resultados finales, sino en el análisis del proceso de aprendizaje de los alumnos, considerando los avances y las dificultades en habilidades emocionales, sociales y motrices. La información obtenida sirvió para valorar la efectividad de las actividades y estrategias planificadas, igualmente para orientar la toma de decisiones para la mejora continua de la práctica.

Finalmente, la reflexión fue parte importante para reconstruir la práctica docente, con el análisis de la información que se obtuvo durante la observación y la evaluación, hizo posible cuestionar si las estrategias implementadas fueron efectivas, observar los logros alcanzados,

realizar ajustes razonables en la planificación y en las actividades, cambio en las consignas y mejorar las acciones según las necesidades del grupo.

Es importante destacar que las fases no se desarrollaron de forma lineal ni aislada, sino en forma cíclica, donde cada elemento del proceso influye y se retroalimenta constantemente. La reflexión crea nuevas intenciones, las cuales crean nuevas planificaciones y acciones, así formando una espiral de mejora continua. Este proceso se relaciona con el enfoque de investigación-acción donde el docente asume un papel activo donde lleva a cabo el análisis y la transformación de su propia práctica.

La unión de la intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión dentro de la espiral autorreflexiva permitió crear una intervención más consiente, pertinente y contextualizada. Este enfoque permitió lograr los objetivos de los alumnos y ayudó a fortalecer la práctica docente, promoviendo una enseñanza que se apoyó en la reflexión, en la adaptación constante y en la mejora continua, elementos esenciales para responder a los desafíos del contexto de la enseñanza.

Las actividades prácticas en el aula forman el conjunto de acciones educativas que el profesor aplica deliberadamente para impulsar la participación, el bienestar emocional y un aprendizaje relevante en los alumnos. En educación física orientada al control emocional en niños de 5 a 6 años, estas actividades son particularmente importantes, dado que el movimiento, el juego y la socialización se transforman en herramientas esenciales para la regulación emocional y la creación de entornos escolares que brinden seguridad emocional.

Las prácticas de interacción desarrolladas durante las jornadas de práctica profesional se orientaron a propiciar un ambiente de aprendizaje inclusivo, participativo y emocionalmente seguro, dentro de las sesiones de educación física realizadas con el grupo de 1°B. Estas prácticas se centraron en la aplicación de acciones pedagógicas, estrategias didácticas e

instrumentos de seguimiento que permitieran abordar la problemática relacionada con el autocontrol emocional, la impulsividad, la atención y la convivencia entre alumnos.

Las interacciones dentro del espacio de educación física se caracterizaron por la constante comunicación, participación activa y el acompañamiento cercano a los alumnos. Desde el comienzo de las sesiones se buscó generar un ambiente basado en el respeto, confianza y empatía, en el cual los alumnos pudieran expresarse libremente, participar sin temor y desarrollar habilidades sociales y emocionales mediante el movimiento y el juego. Para ello, fue fundamental mantener una actitud docente accesible y flexible, escuchando las necesidades de los alumnos y adaptando las actividades a las características del grupo.

Una de las principales acciones implementadas fue establecer rutinas claras y normas de convivencia dentro de las sesiones de educación física. Antes de comenzar cada actividad, se daban las consignas de manera sencilla y visual, intentando que todos los alumnos entendieran qué tenían que hacer y cómo debían interactuar con sus compañeros. Asimismo, constantemente se trabajaba en el fortalecimiento de valores como el respeto, la cooperación, la paciencia y el trabajo en equipo, para una mejor convivencia durante el desarrollo de las dinámicas.

Se utilizaron estrategias de comunicación verbal y corporal para facilitar la comprensión de las actividades, debido a las dificultades observadas en la atención y el seguimiento de instrucciones. Se utilizaron para las instrucciones con términos claros, ejemplos prácticos y demostraciones motrices que les permitían a los alumnos observar previamente la ejecución de las actividades. Se usaron también señales auditivas y visuales para marcar los tiempos de inicio, pausa o cambio de dinámica, contribuyendo a mantener la organización y concentración del grupo.

Dentro de las prácticas de interacción también se promovieron estrategias enfocadas en reconocer y manejar las emociones. Durante diferentes momentos de las sesiones se preguntó

a los alumnos como se sentían antes, durante y después de las actividades, permitiendo expresar emociones como alegría, enojo, tristeza, nervios o frustración. Estas interacciones favorecieron la confianza entre docente y alumnos, además de fortalecer la conciencia emocional y la capacidad de comunicación afectiva del grupo.

Entre las estrategias implementadas destacó el uso de actividades de respiración consciente, mindfulness y yoga infantil como parte de la vuelta a la calma. A través de ejercicios guiados de respiración, audios relajantes y dinámicas de relajación corporal, los alumnos aprendieron formas básicas de tranquilizarse, disminuir la impulsividad y mejorar su atención. Estas actividades también propiciaron interacciones más tranquilas en el grupo, ya que los alumnos lograban reducir de forma gradual los estados de agitación o ansiedad que tenían luego de actividades de mayor intensidad motriz.

Asimismo, se implementaron actividades que fomentara la interacción positiva entre los compañeros. Actividades como “Semáforo del autocontrol en movimiento”, “Carrera de hábitos saludables”, “Caritas que hablan” y “Detectives de emociones” permitieron a los alumnos trabajar en equipo, respetar turnos, seguir reglas y aprender a convivir a través de situaciones lúdicas y recreativas. Estas dinámicas favorecieron la socialización y ayudaron a disminuir conductas conflictivas dentro de las sesiones.

Las prácticas de interacción también contemplaron estrategias inclusivas, orientadas a garantizar la participación de todos los alumnos, especialmente de aquellos que requerían mayor apoyo para comprender las actividades. Para favorecer su participación, se implementaron adecuaciones como el uso de instrucciones breves y claras, acompañadas de demostraciones visuales y ejemplos prácticos que facilitaran la comprensión de las indicaciones. Asimismo, se asignaron roles específicos dentro de las actividades, lo que permitió una participación más activa y organizada.

De igual forma, se procuró mantener una comunicación continua durante las sesiones mediante recordatorios verbales, retroalimentación inmediata y reforzamiento positivo ante los logros alcanzados. Estas acciones contribuyeron a mejorar la concentración, el cumplimiento de instrucciones y la integración de los alumnos en las dinámicas grupales. Además, se brindó acompañamiento a los alumnos que enfrentaban mayores dificultades para concentrarse o participar, promoviendo un ambiente de respeto, inclusión y aprendizaje para todo el grupo.

Otra estrategia importante dentro de la interacción fue el refuerzo positivo. Siempre se premiaba el esfuerzo, la participación y las actitudes adecuadas de los alumnos con palabras de motivación, aplausos, reconocimiento grupal y pequeñas dinámicas de celebración. Esto contribuyó a reforzar la confianza y la motivación de los alumnos, lo que favoreció una actitud más activa y colaborativa durante las actividades de educación física.

Se usaron diferentes recursos de instrumentos para registrar, analizar y evaluar las interacciones y los avances que se observaron en el grupo durante la práctica docente. El diario de campo fue uno de los principales instrumentos, donde se anotaban situaciones relevantes relacionadas con el comportamiento de los alumnos, las reacciones emocionales, la participación y la efectividad de las estrategias implementadas. Este recurso resultó fundamental para reflexionar sobre la práctica docente y realizar ajustes dentro del plan de acción.

También se utilizaron listas de cotejo para registrar aspectos concretos relacionados con el seguimiento de instrucciones, la participación activa, la convivencia y el autocontrol emocional. Estos instrumentos permitieron observar los avances graduales que realizaban los alumnos y detectar las áreas que necesitaban ser fortalecidas. Asimismo, se usaron rúbricas cualitativas orientadas a evaluar la interacción grupal, la expresión emocional y la capacidad de aplicar estrategias de relajación y control de impulsos en las actividades.

Otro instrumento esencial dentro de las prácticas de interacción fue la observación directa que permitió conocer el comportamiento, las reacciones y las necesidades específicas de los alumnos durante las sesiones. Mediante la observación se pudo analizar qué actividades favorecían una mayor participación, cuáles ayudaban a disminuir la impulsividad y qué estrategias daban mejores resultados en relación con la convivencia y el autocontrol emocional.

De igual forma, se llevaron a cabo encuestas dirigidas a los padres de familia, con el fin de obtener información relacionada con el comportamiento emocional de los alumnos, fuera del contexto escolar. Esta herramienta sirvió para complementar las observaciones de las sesiones y entender mejor las necesidades socioemocionales de algunos alumnos. La información obtenida permitió fortalecer la planeación de estrategias acordes a las características y contextos familiares del grupo.

Las prácticas de interacción también se vieron enriquecidas mediante el diálogo constante con los alumnos, permitiéndoles opinar sobre las actividades, mencionar que dinámicas les gustaban más y compartir como se sentían durante las sesiones. Este tipo de interacción favoreció una mayor cercanía entre docente y alumnos, así como la participación activa y el sentido de pertenencia del grupo.

En conjunto, las acciones, estrategias e instrumentos implementados en el transcurso de la práctica docente permitieron construir un ambiente de aprendizaje más organizado, inclusivo y emocionalmente favorable para los alumnos de 1ºB. Las interacciones desarrolladas en el transcurso de las sesiones de educación física no solo contribuyen al fortalecimiento de habilidades motrices, sino también al desarrollo de capacidades relacionadas con la convivencia, la comunicación, la expresión emocional y el autocontrol. Estas experiencias permitieron fortalecer competencias profesionales relacionadas con la observación, la planeación, la evaluación formativa y la atención integral del alumnado, reafirmando la importancia de la

educación física como un espacio pedagógico que favorece el desarrollo humano y socioemocional de los alumnos.

La educación física se destaca como un entorno clave para el aprendizaje del autocontrol en niños de 5 y 6 años. La implementación de instrumentos de observación y prácticas adecuadas permite transformar la actividad motriz en una herramienta privilegiada para atender el autocontrol emocional en la primera infancia.

El presente documento sostiene que, en los diferentes niveles educativos, la educación física suele enfocarse principalmente en el ejercicio físico y los hábitos saludables. Sin embargo, también representa un espacio ideal para promover el desarrollo socioemocional de los alumnos, a través de la implementación de estrategias como ejercicios de respiración, mindfulness, yoga infantil y dinámicas motrices que permitan al alumno regular emociones negativas o impulsivas en el ambiente escolar. En este sentido, la problemática observada en el grupo de 1ºB, relacionada con conductas impulsivas, poca tolerancia a la frustración y dificultades para comunicar emociones de manera adecuada, se apoya en diversos referentes teórico y metodológicos.

Según Bisquerra y Pérez (2007), la inteligencia emocional es un término de la psicología que se refiere a un concepto del que aun no se tiene la certeza de si existe o no, mientras que la educación emocional es un proceso educativo en el que se busca el desarrollo de unas competencias emocionales. Esta diferenciación ayuda a sustentar la relevancia de implementar estrategias pedagógicas dentro de la educación física que benefician la adquisición y el fortalecimiento de estas habilidades, lo que a su vez apoya el crecimiento socioemocional de los alumnos.

En cuanto al autocontrol, Ruiz Martín (2020) sostiene que “el autocontrol se trata de la función cognitiva que permite que frenemos ciertas respuestas automáticas que se producen

en nuestro organismo frente a una determinada situación, especialmente en la parte emocional”. Este enfoque detalla varias conductas observadas en los alumnos, como reacciones impulsivas frente a la frustración, enojo en situaciones competitivas o dificultad para esperar su turno. Por esta razón, en el plan de acción se incluyeron actividades que fomentara la reflexión antes de actuar y la utilización de técnicas para calmarse.

“Las emociones son reacciones del organismo causadas por nuestra propias experiencias, pero manifestadas de forma inmaterial” (Bisquerra y Punset, 2015). Esta perspectiva ayuda a entender que las reacciones emocionales de los alumnos dentro de la clase de educación física no ocurren de manera aislada, sino que están influenciadas por sus experiencias previas. Por esta razón, es importante crear vivencias motrices que sean positivas y con un propósito claro, que ayuden a regular las emociones y apoyen el crecimiento de la salud socioemocional de los alumnos.

Asimismo, Rafael Bisquerra (2000) define “las competencias emocionales como un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y comportamientos que permiten a las personas tomar conciencia de sus emociones, comprender las de los demás, regular su propia conducta y establecer relaciones positivas”. Este referente habla sobre la importancia de desarrollar habilidades como la empatía, la automotivación, la expresión emocional y la autorregulación en las sesiones de educación física.

De manera similar, Arana (2014) indica que “la carencia del autocontrol es motivo de conflictos que se dan en todos los sentidos, un buen autocontrol produce personas responsables para la sociedad; el opuesto, crea disputas y deficiencias adaptativas, conflictos y problemas sociales, que conducen a malas conductas”. Este enfoque está relacionado con la problemática identificada, ya que la falta de control emocional en algunos alumnos afectaba la convivencia y el desarrollo de las actividades.

Gardner (1995) identifica que “la educación emocional tiene influencia en dos inteligencias múltiples: la inteligencia interpersonal, referida a comprender y trabajar con los demás y la inteligencia intrapersonal, referida a comprender y trabajar con uno mismo”. Goleman (1995) indica que su trabajo puede ayudar a tener un mejor clima de clase, relaciones interpersonales de mayor calidad, una mayor estabilidad emocional en los alumnos y una mejora en sus resultados académicos, dado que mejorará su tolerancia al fracaso, la frustración y el estrés. Estos aportes destacan la relevancia de incorporar la educación emocional en la educación física, dado que mediante acciones físicas se puede fomentar la interacción social como el autoconocimiento, lo que contribuye al desarrollo integral y socioemocional de los alumnos.

Por otro lado, Muraven y Baumeister (2000) plantean “la teoría del agotamiento del yo, explicando que el autocontrol puede disminuir después de un esfuerzo constante por inhibir respuestas impulsivas”. Esto ayuda a entender por qué algunos alumnos mostraban agotamiento emocional o menor tolerancia a medida que avanzaban las sesiones, lo que llevó a la necesidad de añadir pausas activas, ejercicios de respiración y actividades de relajación.

Desde la propuesta curricular, la Secretaría de Educación Pública (2017) define “la autorregulación emocional como la capacidad de regular pensamientos, sentimientos y conductas para expresar emociones de manera equilibrada y consciente”. Esta definición sostiene la validez de la intervención y orienta el diseño de actividades enfocadas en el reconocimiento, la expresión y el control emocional.

En relación con el desarrollo infantil, Piaget (1975) sostiene que “el aprendizaje cognitivo y emocional se construye a partir del desequilibrio y la necesidad de reajustar lo aprendido ante situaciones nuevas”. Esto explica por qué en primer grado, los alumnos necesitan experiencias motrices y socioemocionales que les permitan enfrentar desafíos y aprender de manera gradual a regular sus reacciones.

Bisquerra (2000) afirma que “el área de educación física ofrece vivencias inmejorables a los alumnos para evolucionar en aspectos como la identificación y manejo de las propias emociones, la automotivación, la empatía y las relaciones sociales, características propias de los individuos emocionalmente inteligentes”.

Asimismo, Ajuriaguerra (1974) menciona que “el niño habita y se expresa a través de su cuerpo, manifestando necesidades, emociones e impulsos mediante el movimiento”. Este referente justifica la utilización del cuerpo y la motricidad como el principal recurso de intervención dentro de la educación física.

Rousseau (1961) consideraba que “el movimiento corporal es una forma de expresar la libertad del hombre y que en su encuentro con el mundo, surge como manifestación y comprobación de las propias potencialidades y como conciencia de la capacidad de relación”. Por lo tanto, las actividades implementadas permitieron a los alumnos explorar su cuerpo, expresar emociones y desarrollar una mayor autoconfianza.

Por otra parte, Bisquerra (2000) señala que “la automotivación permite orientar las emociones hacia metas, persistir ante obstáculos y aplazar recompensas”. Lo anterior se relaciona con la postura de Mora (2019) quien afirma que “Solo se puede aprender aquello que se ama”, destacando la relevancia de establecer entornos que inspiren motivación para facilitar el proceso de aprendizaje. Por esta razón, las actividades se elaboraron de forma lúdica, atractiva y significativa.

De igual modo, estudios como los de Trigueros et al. (2020) “muestran que alumnos con mayor motivación desarrollan mayor resiliencia y tolerancia a la presión”, mientras que Contell et al. (2017) destacan” beneficios afectivos, motrices, cognitivos y sociales de las actividades físicas lúdicas”.

En cuanto a estrategias específicas, Bisquerra (2015) destaca “la respiración como herramienta para el control emocional, señalando que modificar conscientemente el ritmo respiratorio puede disminuir el estrés, la ansiedad e irritabilidad”. Este fundamento avala la inclusión de ejercicios de respiración profunda y mindfulness en la intervención.

Desde el punto metodológico, la investigación-acción propuesta por Kemmis y McTaggart (1988) permitió reconocer el problema, crear estrategias, implementarlas, evaluarlas y reflexionar sobre su impacto. Asimismo, el ciclo reflexivo de Smyth (1991), guió la planeación, acción, observación y reconstrucción de la práctica docente.

Estos referentes teóricos y metodológicos permiten explicar las situaciones relacionadas con el aprendizaje observadas durante la intervención, así como apoyar la aplicación de estrategias en educación física como medio de promover la autorregulación emocional, la convivencia escolar y el desarrollo integral de los alumnos.

IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN

La implementación del plan de acción se llevó a cabo durante las jornadas de práctica profesional realizadas con el grupo de 1°B de la Escuela Primaria “Lic. Benito Juárez”, teniendo como propósito principal es fomentar el desarrollo del autocontrol emocional a través de la educación física. La ejecución de las acciones planificadas apuntaba a la atención de las necesidades detectadas en el grupo en relación con la impulsividad, la distracción constante, la dificultad para seguir instrucciones y la poca tolerancia a la frustración, situaciones que inciden directamente en el aprendizaje y la convivencia dentro de las sesiones.

La implementación se desarrolló desde un enfoque flexible, reflexivo e inclusivo, lo que permitió ir adaptando las actividades de acuerdo con las respuestas y necesidades que se observaban en los alumnos en cada sesión. Las acciones planificadas se fueron implementando progresivamente en las clases de educación física, integrando actividades motrices, ejercicios

de respiración consciente, dinámicas de reconocimiento emocional, juegos cooperativos y estrategias de relajación que facilitaran la participación activa y el bienestar emocional de los alumnos.

Como parte inicial de la intervención, se realizó una encuesta dirigida a los padres de familia, compuesta por 16 preguntas, con el fin de recopilar información relevante sobre el comportamiento, las emociones y las actividades de los alumnos en casa y en circunstancias relacionadas con el ámbito escolar. Este instrumento permitió conocer antecedentes importantes que complementaron la observación directa realizada dentro de las sesiones de educación física.

La encuesta constaba de las siguientes preguntas:

1. ¿Su hijo(a) identifica fácilmente cuando está enojado, triste o contento?
2. Cuando se enoja ¿Cómo reacciona normalmente?
3. ¿Su hijo(a) logra calmarse solo después de un enojo o frustración?
4. ¿Le cuesta esperar su turno o controlar impulsos (interrumpir o querer algo de inmediato)?
5. ¿Su hijo(a) comparte sus juguetes o materiales con otros niños?
6. ¿Cómo reacciona cuando no obtiene lo que desea?
7. Suele pedir disculpas cuando hace algo que afecta a otros?
8. ¿Qué hace usted para ayudarlo a manejar sus emociones?
9. ¿En que situaciones considera que su hijo(a) demuestra mayor autocontrol?
10. ¿En que situaciones le resulta mas difícil controlar sus emociones?
11. ¿Su hijo(a) expresa si algo le molesta o preocupa en la escuela?
12. ¿Cómo suele reaccionar su hijo(a) al prepararse para ir a la escuela?
13. ¿Su hijo(a) respeta las reglas del aula y sigue indicaciones del maestro?
14. Cuando pierde en un juego o actividad escolar ¿Cómo actúa?

15. ¿Comenta sus hijo(a) en casa situaciones que lo hayan hecho enojar. Sentir miedo o tristeza en la escuela?

16. ¿Qué hace usted en casa para ayudarlo a manejar esas emociones relacionadas con la escuela?

Véase anexo 4

Obteniendo los siguientes resultados:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Su hijo (a) identifica fácilmente cuando está enojado, triste o contento?	SÍ 17 / 17
	NO 0 /17
	A VECES 0 / 17
¿Cuándo se enoja, ¿Cómo reacciona normalmente?	LLORA 4 / 17
	GRITA 5 / 17
	SE AÍSLA 5 /17
	BUSCA CALMARSE 3 / 17
¿Su hijo (a) logra calmarse solo después de un enojo o frustración?	SÍ 11/17
	NO 0/17
	A VECES 6/17
¿Le cuesta esperar su turno o controlar impulsos (interrumpir o querer al de inmediato)?	SÍ 4/17
	NO 8/17
	A VECES 4/17
¿Su hijo (a) comparte sus juguetes o materiales con otros niños?	SI 15/17
	NO 0/17
	A VECES 2/17
¿Cómo reacciona cuando no obtiene lo que desea?	SE ENOJA MUCHO 4/17
	SE ENTRISTECE, PERO LO SUPERA 10/17
	LO TOMA CON CALMA 3/17
¿Suele pedir disculpas cuando hace algo que afecta a otros?	SÍ 9/17

	A VECES 7
	NO 0/17
¿Qué hace usted para ayudarlo/a a manejar sus emociones?	HABLAR CON EL / ELLA 15/17
	TRANQUILIZARLO/ A 5/17
	DARLE SU ESPACIO 2/17
	TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN 1/17
¿En qué situaciones considera que su hija (o) demuestra mayor autocontrol?	TAREA 2/17
	COLOREANDO 1/17
	GENTE MAYOR 1/17
	ESPERANDO SU SU TURNO 1/17
	EN TODAS LAS ANTERIORES 2/17
	SIN REPUESTA 9/17
¿En qué situaciones le resulta mas difícil controlar sus emociones?	PELEAS 4/17
	NO OBTENER LO QUE DESEA 3/17
	CASTIGOS 2/17
	DESCONTROL EMOCIONAL 3/17
	SIN RESPUESTA 2/17
¿Su hijo (a) expresa si algo le molesta o preocupa en la escuela?	SÍ , LO DICE CON FACILIDAD 13/17
	A VECES 1/17
	NO SUELE EXPRESARLO 3/17
¿Cómo suele reaccionar su hijo (a) al prepararse para ir a la escuela?	VA CONTENTO 14/17
	VA SIN ENTUSIASMO 1/17
	SE RESISTE O LLORA 2/17
¿Su hijo(a) respeta las reglas del aula y sigue indicaciones del maestro?	SÍ 11/17
	A VECES 6/17
	NO 0/17
Cuando pierde en un juego o actividad escolar, ¿Cómo actúa?	SE ENOJA O DEJA DE JUGAR 3/17

	SE ENTRISTECE, PERO LO ACEPTA 8/17
	LO TOMA CON CALMA 6/17
¿Su hijo comenta en casa situaciones que lo hayan hecho enojar, sentir miedo o tristeza en la escuela?	SÍ 12/17
	A VECES 0/17
	NO 5/17
¿Qué hace usted en casa para ayudarle a manejar esas emociones relacionadas con la escuela?	HABLAR CON ÉL/ELLA 11/17
	TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN 2/17
	BRINDAR APOYO 4/17

Véanse anexos 5-20

Posteriormente, se llevaron a cabo diversas actividades centradas en el reconocimiento, la expresión y la autorregulación emocional, utilizando estrategias pedagógicas activas, lúdicas y participativas. Entre estas actividades, destacaron el reconocimiento de emociones, juegos de expresión corporal, ejercicios de respiración y relajación, yoga infantil, mindfulness, pausas activas y circuitos de acción motriz. Estas actividades fueron diseñadas con el objetivo de ofrecer experiencias significativas que permitieran a los alumnos reconocer sus emociones, liberar tensiones y fortalecer la convivencia con sus compañeros.

ACTIVIDAD 1. Escucha y respira Véase anexos 21-22

CONTENIDO: Capacidades y habilidades motrices

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí mismo.

OBJETIVO: El objetivo de esta actividad fue identificar si los alumnos se podían mantener concentrados por unos minutos sin que nada los distrajera he identificar a los alumnos con mas autocontrol y con menos autocontrol.

MATERIALES: Bocina y cuento mindfulness “Soy el sol”

CALENTAMIENTO: “Simón dice en movimiento”

Los alumnos seguirán las instrucciones de la docente como: “Simón dice moviendo la cabeza a los lados” “Simón dice rodilla al pecho”,etc.

DESARROLLO: Circuito Motriz

Estación 1: Saltar dentro y fuera de aros colocados en el piso.

Estación 2: Correr entre conos sin tocar los conos.

Estación 3: Seguir las formas de los pies en el piso con un solo pie.

Estación 4: Lanzar la pelota dentro del aro.

VUELTA A LA CALMA: Escucha y Respira. Véase anexo 23

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que la docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntara que se les hizo mas difícil o fácil.

Meditación para niños: Los alumnos se sentarán en forma de circulo y cierran sus ojos.

- La docente coloca el audio mindfulness para niños “soy el sol” de “soul mates kids yoga and mindfulness”
- Los alumnos escuchan y realizan las instrucciones que da el audio.
- Posteriormente, al terminar el audio los alumnos abren los ojos y por ultimo se les pregunta como se sintieron y como les pareció.

EVALUACIÓN: La evaluación fue mediante la observación, en donde se pudo notar que la gran mayoría del grupo tiene autocontrol y no se distrae fácil, pero con otros alumnos pude

notar que entre ellos mismos se distraen y no pueden mantener la concentración por mucho tiempo, por lo que llegue a la conclusión que de manera general se tiene que trabajar el autocontrol.

ACTIVIDAD 2. Caritas que hablan. Véase anexos 24-25

CONTENIDO: Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si mismo.

OBJETIVO: El objetivo de esta actividad fue que identificar si los alumnos reconocían las emociones y si las habían sentido alguna vez, si no las conocían se les explicaba.

MATERIALES: Tarjetas de las emociones de intensamente. Véase anexo 26

CALENTAMIENTO: “Estatuas”

Los alumnos desplazaran al ritmo de la música y al detenerse la música se quedan quietos en equilibrio.

DESARROLLO:

- **Círculo de la atención:** En un círculo de aros, los alumnos tomados de los hombros tendrán que estar atentos a las instrucciones del docente(a la derecha, la izquierda, dentro fuera).
- **La isla:** Colocar aros en la cancha simulando islas, los alumnos tendrán que cambiar de isla con variantes (con un pie, como diferentes animalitos, saltando).

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntara que se les hizo difícil o fácil.

Tarjetas de las emociones: Los alumnos sentados en media luna y la docente en el medio mostrando las tarjetas de las emociones. Véase anexo 27

- Los alumnos debían de identificar la emoción y realizar la expresión que hacen al sentir esa emoción de la imagen.

EVALUACIÓN: La evaluación fue mediante la observación, en donde se notó que los alumnos conocían las emociones, menos la de ansiedad, por lo que se les explico lo que era y lo que ocasiona esa emoción.

ACTIVIDAD 3. El emocio metro Véase anexos 24-28

CONTENIDO: Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial – temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si mismo.

OBJETIVO: El objetivo de esta actividad fue reforzar la identificación de emociones en distintas situaciones o actividades.

MATERIALES: Tarjetas de las emociones. (ANEXO 26)

CALENTAMIENTO: “ Espejo”

Los alumnos frente a otro compañero en el medio un cono, el docente dirá partes del cuerpo y ellos tendrán que señalarlo y cuando se diga cono tendrán que intentar de ganar el cono.

DESARROLLO:

Relevos: Los alumnos en dos filas tendrán que ir corriendo del punto A al punto B con una pelota en las manos, cuando estén de regreso tendrán que darle la pelota a su compañero que sigue.

Serpiente: Los alumnos en las mismas filas, tendrán que tomarse de los hombros y deben desplazarse juntos esquivando los obstáculos.

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntará que se les hizo más difícil o fácil.

El emocio metro: La docente esparcirá las tarjetas por la cancha, mientras los alumnos en un punto de la cancha. Véase anexo 29

- La docente les decía situaciones o actividades, los alumnos tenían que buscar y colocarse en la tarjeta de la emoción que los hace sentir la actividad / situación antes dicha.

EVALUACIÓN: La evaluación de esta actividad fue mediante la observación, donde pude notar que los alumnos saben como reaccionar ante varias situaciones / acciones.

ACTIVIDAD 4. Carrera de hábitos saludables Véase anexos 30-31

CONTENIDO: Estilos de vida activos y saludables.

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permiten mantener una vida activa y saludable.

OBJETIVOS: Los objetivos de esta actividad fue inculcar a los alumnos la paciencia, ya que lo ponen en práctica al momento de mover el cono sin las manos e intentar que quede de pie, mientras se fomenta los hábitos saludables.

MATERIAL: Tarjetas de hábitos y alimentos saludables y no saludables, conos y aros.

CALENTAMIENTO: “Estatuas”

Los alumnos se mueven al ritmo de la música y al detenerse la música se quedaran quietos en equilibrio.

DESARROLLO: “Desarrollo del mercado saludable” Véase anexo 32

- El grupo dividido en 4 filas.
- Se les pregunta si saben que es la vida saludable, dan ejemplos de acciones saludables y no saludables.
- Los alumnos deben de pasar una hilera de aros con conos, donde deberán de tratar de hacer a un lado el cono pero sin usar las manos (muñecas, pies, rodillas, etc.) el cono deberá de quedar de pie.
- Posteriormente, terminando la hilera de aros se encontraran dos aros con letreros (uno saludable y otro no saludable) y en el centro las imágenes de hábitos y alimentos saludables y no saludables. Los alumnos deberán de escoger una de las imágenes y colocarla en el aro que corresponde.

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntara que se hizo mas difícil o fácil.

EVALUACIÓN: La evaluación de esta actividad fue mediante lista de cotejo, donde se llego a la conclusión de que el alumno a la primera vez no lograba sacar el cono si el uso de las mano, pero al momento de intentarlo varias veces lo lograron, al mismo tiempo se notó que si identifican los hábitos saludables y no saludables. Véase anexo 33

ACTIVIDAD 5. Dado de la calma Véase anexos 34-35

CONTENIDO: Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si mismo.

OBJETIVOS: Los objetivos de esta actividad fue que los alumnos aprendieran diversas estrategias para autorregularse en diversas situaciones.

MATERIAL: Dado de la calma véase anexo 36, conos.

CALENTAMIENTO: Cambio de circulo

Los alumnos estarán en un circulo realizando el movimiento que esta realizando el docente, cuando el docente diga “CAMBIO DE CIRCULO”, los alumnos tendrán que buscar otro.

DESARROLLO: “ESPEJOS”

Los alumnos en parejas, uno frente al otro con un cono en medio, el docente mencionara partes del cuerpo o acciones (dar 5 saltos, correr en el lugar), cuando el docente diga “CONO” tendrán que agarrar el cono.

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntara que se hizo mas difícil o fácil.

El dado de la calma: Se lanzara el dado, que contiene frases como: “Respira 10 veces”, “Cuenta hasta 10”, “Sonríe”. El grupo realizara la estrategia que salió. Véase anexo 37

EVALUACIÓN: La evaluación de esta actividad fue mediante lista de cotejo, donde se califico la participación activa, seguimiento de indicaciones, ejecución de la estrategia y actitud. Véase anexo 38

ACTIVIDAD 6. Semáforo del autocontrol en movimiento. Véase anexos 39-40

CONTENIDO: Interacción motriz.

PROCESO DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE: Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.

OBJETIVOS: Los objetivos de esta actividad fue revalorar el nivel de autorregulación de los alumnos posteriormente de las actividades previamente realizadas.

MATERIAL: Tarjetas del color del semáforo. Véase anexo 41

CALENTAMIENTO: El juego del calentamiento.

Los alumnos se mueven en la cancha y cuando se escuche “JINETES A LA CARGA” se dirá una parte del cuerpo y tendrán que mover esa parte del cuerpo.

DESARROLLO: “Semáforo del autocontrol en movimiento”.

Véase anexo 42

El docente dirá los colores del semáforo y los alumnos deberán de realizar estas acciones:



Todos se congelan como estatuas.



Caminando despacio y respirando profundo.



Correr o moverse libremente.

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente realice.

Retroalimentación: Se les preguntara que se hizo mas difícil o fácil.

EVALUACIÓN: La evaluación de esta actividad fue mediante rúbrica, donde se calificó la participación activa, seguimiento de indicaciones, ejecución de la estrategia y actitud. Véase anexos 43-44

Durante la ejecución también se emplearon estrategias de refuerzo positivo con el objetivo de motivar a los alumnos y consolidar conductas adecuadas en las sesiones. Constantemente se daba reconocimiento a la participación, el esfuerzo y los avances con palabras de aliento, aplausos, felicitaciones grupales y pequeñas dinámicas de reconocimiento. Esto hizo que los alumnos se mostraran dispuestos a participar y que fueran mejorando poco a poco su comportamiento durante las actividades.

La ejecución del plan de acción requirió una adaptación constante por parte de la práctica docente. En diversas ocasiones fue necesario adaptar tiempos, reorganizar equipos, simplificar instrucciones o ajustar materiales para mantener la atención de los alumnos y responder a situaciones imprevistas que surgieron en el transcurso de las sesiones. Esta flexibilidad permitió entender que la práctica educativa debe adaptarse continuamente a las características y necesidades del grupo, a fin de propiciar mejores resultados en el aprendizaje y la convivencia.

En cuanto a los recursos utilizados, se emplearon materiales variados y accesibles, que facilitaron el desarrollo de las actividades y propiciaron la participación de los alumnos. Se utilizaron conos, pelotas, aros, tarjetas de emociones, bocina, audios relajantes y materiales visuales para realizar ejercicios de relajación y yoga infantil. Estos recursos permitieron crear actividades dinámicas, visuales e interactivas que resultaban atractivas para los alumnos y facilitaban la comprensión de las consignas.

Asimismo, el uso de audios guiados durante las actividades de respiración y mindfulness también fue un recurso importante para crear ambientes tranquilos y ayudar a la concentración de los alumnos. Los materiales en la comprensión de emociones y reglas de juego,

especialmente para alumnos que necesitaban mas apoyo para seguir instrucciones o mantener su atención.

La implementación del plan de acción fue acompañada de un proceso constante de observación y evaluación formativa. A través del diario de campo, listas de cotejo y rúbricas se documentaron comportamientos, avances y dificultades observadas durante las sesiones. Esto hizo posible analizar la efectividad de las estrategias pedagógicas utilizadas y realizar los ajustes razonables. Entre los principales avances identificados se destacan una mayor disposición para participar, mejoras en el seguimiento de indicaciones, incremento en la expresión emocional y una disminución gradual de conductas impulsivas en el alumnado.

Sin embargo, también se identificaron importantes retos en la ejecución de la intervención. Algunos alumnos aun tenían dificultades para mantener la atención durante largos periodos o para controlar sus impulsos cuando se frustraban, lo que evidencio que el desarrollo del autocontrol emocional necesita procesos continuos y un acompañamiento constante. A pesar de ello, las actividades implementadas permitieron generar avances significativos en el ambiente grupal y en la convivencia dentro de las sesiones de educación física.

CICLO DE SMYTH APLICADO AL CONTROL DE EMOCIONES EN 1° DE PRIMARIA

El ciclo de Smith aplicado al control de emociones en 1° de primaria es una estrategia reflexiva y una acción pedagógica orientada a favorecer el desarrollo socioemocional de los alumnos desde edades tempranas. Este proceso, a través de la observación, planificación, intervención y reflexión continua, permite identificar las necesidades emocionales presentes en el grupo y diseñar actividades que ayuden a los alumnos a reconocer, expresar y regular sus emociones de manera adecuada. Su aplicación en educación primaria contribuye a mejorar la convivencia escolar, la comunicación y el autocontrol, creando así un ambiente de aprendizaje positivo, seguro y participativo para los alumnos.

ACTIVIDAD 1: ESCUCHA Y RESPIRA

DESCRIPCIÓN

En la sesión se llevó a cabo una actividad centrada en el desarrollo del autocontrol y la regulación emocional mediante la escucha del audio mindfulness para niños “SOY EL SOL” de “SOUL MATES KIDS YOGA AND MINDFULNESS”. Los alumnos se sentaron en círculo con la finalidad de fomentar un ambiente de respeto y disposición a la escucha. Antes de iniciar, se dio una breve explicación de la intención de la actividad: prestar atención a la respiración guiada, seguir indicaciones y reconocer estrategias que ayudaran a controlar impulsos como el deseo de hablar, moverse constantemente o distraerse.

Durante la actividad, el grupo permaneció sentado mientras se reproducía el audio, el cual incluía ejercicios de respiración consciente, frases positivas y motivadoras. La mayoría de los alumnos mostró disposición, mantuvo silencio, siguió las indicaciones y realizó los ejercicios de manera correcta. Se observaron conductas como postura adecuada, ojos cerrados o enfocados y respiración profunda.

Para el registro de información se utilizaron herramientas de evaluación cualitativa: la observación directa y el diario de campo. En estos se anotaron comportamientos específicos relacionados con la atención, el control corporal, la capacidad de seguir instrucciones y el respeto por la calma.

Sin embargo, se identificó que dos alumnos presentaron dificultades para mantener la concentración. Durante el audio hablaron entre ellos, se distrajeron con estímulos externos y no realizaron las instrucciones correspondientes. Esta conducta interrumpió parcialmente la dinámica y evidenció diferencias en los niveles de autocontrol en el grupo.

EXPLICACIÓN

La actividad se sustenta en una concepción integral de la educación física, asumida no solo como el desarrollo de habilidades motrices, sino también como un espacio formativo para impulsar competencias socioemocionales. El autocontrol, la autorregulación y el manejo de emociones forman parte importante del desarrollo integral del alumnado y son fundamentales para la convivencia escolar.

Se parte del principio pedagógico de que el aprendizaje emocional requiere experiencias prácticas y constantes. La implementación del yoga infantil responde a la necesidad de ofrecer herramientas para que los alumnos aprendan a regular su respiración y sus impulsos. La respiración consciente, se considera una estrategia accesible y funcional que los alumnos pueden aplicar en situaciones de frustración, enojo o inquietud.

Asimismo, la actividad se inspira en el principio de inclusión y respeto a los diferentes ritmos de aprendizaje. Cada alumno tiene un nivel distinto en cuanto al control de impulsos y atención sostenida. Por ello, la observación directa permite identificar avances individuales y áreas de oportunidad sin centrarse únicamente en el resultado final.

CONFRONTACIÓN

Al analizar los resultados, es necesario cuestionar qué factores influyeron en que algunos alumnos no lograran cumplir las instrucciones. Una posible causa de este efecto se puede explicar desde lo que plantea Daniel Goleman (1995) quien señala que “el autocontrol emocional es una habilidad que se desarrolla gradualmente en la infancia y requiere practica constante”.

Lo cual coincido con el autor ya que menciona que con este tipo de actividades de respiración guiada y relajación ayudan a los alumnos a reconocer su estado emocional y aprender a regularlas.

También puede influir la necesidad de mayor estimulación motriz antes de actividades de calma. Según Jean Piaget (1973), “el aprendizaje en la infancia ocurre principalmente a través de la acción y la interacción con el entorno”. Por lo que desde esta perspectiva, la actividad y la exploración del cuerpo son aspectos esenciales en el aprendizaje. Si los alumnos no han tenido una descarga antes de energía, puede resultarles complicado permanecer quietos y en silencio.

Otra causa puede estar relacionada con la motivación o comprensión del propósito de la actividad. Con lo que concuerda con el autor Lev Vygotsky (1978), “el aprendizaje ocurre con mayor significado cuando el estudiante comprende el sentido de lo que realiza y cuando las actividades se relaciona con su contexto social”. Por lo que si el alumnado no analiza la importancia de la escucha activa o no se sienten involucrados de manera significativa, es probable que pierdan el interés.

Además, se debe considerar el contexto de los alumnos que presentaron dificultad: características personales, estilos de aprendizaje, necesidades emocionales o búsqueda de atención. Según Howard Gardner (1993) y su teoría de las Inteligencias Múltiples, plantea que “no existe una única forma de inteligencia, sino múltiples maneras de aprender y comprender el mundo”. Por lo que esto implica reconocer que la conducta observada no necesariamente responde al desinterés, sino a necesidades específicas que requieren acompañamiento.

La confrontación permite reconocer que, aunque la estrategia fue adecuada para la mayoría del grupo, aun así es necesario fortalecer de manera sistemática el trabajo del autocontrol y el manejo de emociones en todo el grupo.

RECONSTRUCCIÓN

A partir del análisis realizado, se concluye que la intervención docente debe reforzar el desarrollo progresivo del autocontrol mediante estrategias más estructuradas y constantes. No

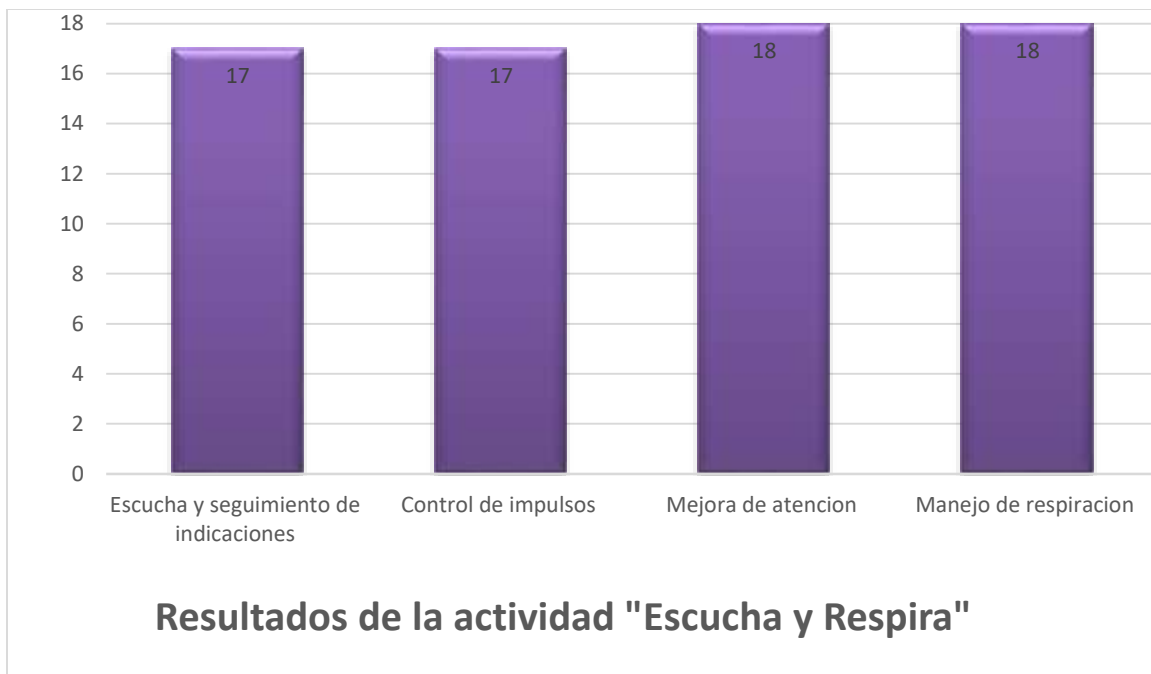
basta con una actividad aislada; es necesario integrar practicas de regulación emocional de forma sistemática en las sesiones.

Como propuestas de mejora se proponen las siguientes acciones:

- Establecer acuerdos de convivencia claros antes de iniciar actividades de calma para fomentar el compromiso.
- Incorporar apoyos visuales o señales gestuales que recuerden mantener silencio y atención.
- Realizar reflexiones grupales posteriores donde los alumnos expresen su sentir durante el audio.

Asimismo, se considera pertinente continuar utilizando el diario de campo como instrumento de seguimiento, ya que permite valorar el progreso a mediano plazo y ajustar estrategias conforme se observan cambios.

En conclusión, la experiencia permitió identificar avances significativos y se evidencio áreas de oportunidad en el desarrollo del autocontrol. La reflexión docente afirma la necesidad de trabajar el manejo de emociones de manera intencionada, sistemática y contextualizada, promoviendo no solo la mejora conductual, sino la formación integral de los alumnos.



GRÁFICA 1. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD "ESCUCHA Y RESPIRA". Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

ACTIVIDAD 2. CARITAS QUE HABLAN

DESCRIPCIÓN

Durante la fase de vuelta a la calma, se implementó una actividad enfocada en el reconocimiento y comprensión de las emociones. La docente colocó a los alumnos en círculo, favoreciendo un ambiente de confianza y participación equitativa. En primer lugar, se brindó una breve explicación sobre qué son las emociones, destacando que todas las personas experimentan diferentes emociones día a día y que estas no son ni buenas ni malas, sino respuestas naturales ante distintas situaciones.

Posteriormente, se presentaron tarjetas con diversas emociones de Intensamente (alegría, tristeza, enojo, miedo, aburrimiento, entre otras). Cada tarjeta fue mostrada al grupo, de igual manera se dio una breve explicación de la emoción en la tarjeta. Después de cada

explicación, se invitó a los alumnos a compartir situaciones cotidianas y que realizaran gestos que hacen al sentir la emoción.

Los alumnos participaron de manera activa, levantando la mano para expresar ejemplos personales como: “cuando juego con mis amigos siento alegría”, “cuando me quitan un juguete me enoja”. Se observó disposición al diálogo, interés por participar y capacidad para relacionar las emociones con experiencias propias.

Para la evaluación se utilizaron la observación directa y el diario de campo, registrando indicadores como participación, identificación correcta de emociones, coherencia en la situación planteada y respeto al turno de palabra. Como resultado general, se evidencio que los alumnos reconocen las emociones básicas y pueden asociarlas con situaciones de vida cotidiana.

EXPLICACIÓN

La actividad se fundamenta en el enfoque de educación integral, donde la educación física también se concibe como un espacio para fortalecer competencias socioemocionales. Reconocer e identificar emociones es el primer paso para desarrollar habilidades de autorregulación, empatía y convivencia pacífica.

El trabajo en círculo responde al principio de comunidad y equidad, ya que promueve un ambiente democrático donde cada alumno tiene la oportunidad de expresarse. Asimismo, se inspira en el aprendizaje significativo, permitiendo que los estudiantes conecten los conceptos con experiencias concretas de su vida diaria.

La estrategia de utilizar tarjetas atiende a diferentes estilos de aprendizaje, especialmente el visual, facilitando la comprensión y retención de la información. Además, la explicación breve responde al principio de adecuación al nivel de desarrollo cognitivo del grupo.

Se promueve también el principio de educación emocional preventiva, entendiendo que enseñar a identificar emociones desde edades tempranas contribuye a prevenir conflictos, mejorar a convivencia y fortalecer el bienestar personal.

CONFRONTACIÓN

El resultado positivo de la actividad invita a reflexionar sobre los factores que facilitaron el reconocimiento adecuado de las emociones. Una posible causa es que las emociones básicas forman parte de la experiencia cotidiana de los alumnos, por lo que su identificación resulta accesible cuando se presenta de manera concreta y visual. Lo que coincide con lo que dice Piaget (1973), “el aprendizaje en la infancia se desarrolla a partir de experiencias concretas que los niños pueden relacionar con su vida cotidiana”. En este sentido, cuando las emociones se representan mediante imágenes, gestos o ejemplo del día a día del alumnado, se facilita que los alumnos puedan comprenderlas y reconocerlas.

Asimismo, el ambiente seguro y estructurado influyó significativamente. El círculo favoreció la escucha activa y redujo distracciones, permitiendo que los alumnos se sintieran en confianza para compartir experiencias personales.

Bajo esta perspectiva, Vygotsky (1978) destaca el contexto social en el aprendizaje, señalando “que el aprendizaje humano presupone una naturaleza social y un proceso mediante el cual los niños acceden a la vida intelectual de quienes lo rodean”.

Sin embargo, también es importante cuestionar si el reconocimiento verbal implica necesariamente una comprensión profunda o la capacidad de regular dichas emociones. Identificar una emoción no siempre significa saber cómo gestionarla adecuadamente. Con lo que coincide con lo que menciona Bisquerra (2000) el proceso emocional implica varias competencias, entre ellas la conciencia emocional, la regulación emocional y habilidades sociales. El autor señala que “identificar una emoción es solo el primer paso del proceso de

educación emocional, posteriormente es necesario aprender estrategias para gestionarla adecuadamente”.

RECONSTRUCCIÓN

A partir del análisis, se concluye que la actividad fue pertinente y adecuada al nivel del grupo, pero puede enriquecerse para avanzar del reconocimiento a la regulación emocional.

Algunas propuestas de mejora son:

- Incorporar dinámicas de actuación donde los alumnos representen emociones y el grupo las identifique.
- Realizar preguntas orientadas como: ¿Qué puedes hacer cuando te sientes enojado? Para transmitir el reconocimiento a la autorregulación.
- Implementar seguimiento continuo en el diario de campo para observar avances en la expresión emocional.

Asimismo, se considera importante mantener este tipo de actividades de forma sistemática y no aislada, integradas en diferentes momentos de la sesión para consolidar aprendizajes.

En conclusión, la actividad permitió comprobar que los alumnos reconocen e identifican emociones básicas y pueden relacionarlas con experiencias personales. No obstante, el reto pedagógico siguiente consiste en fortalecer que les permitan no solo identificar lo que sienten, sino también gestionar adecuadamente sus emociones dentro del contexto escolar y social.



GRÁFICA 2. RESULTADOS ACTIVIDAD “CARITAS QUE HABLAN”. Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

ACTIVIDAD 3. DETECTIVES DE EMOCIONES

DESCRIPCIÓN

En esta actividad se retomaron las tarjetas de emociones previamente trabajadas en la actividad anterior, pero en esta ocasión se cambió la dinámica con un enfoque más dinámico y motivador. La docente colocó las tarjetas de emociones distribuidas en diferentes puntos del área de trabajo. Posteriormente, los alumnos se ubicaron en un punto específico de salida.

La dinámica consistía en que la docente mencionaba una situación cotidiana relacionada con alguna emoción (por ejemplo: “Cuando tu amigo no quiere jugar”, “Cuando ganas un juego”). Al terminar de escuchar la situación, los alumnos debían desplazarse hacia la tarjeta que representara la emoción que esa circunstancia les provocaría.

La actividad combinó desplazamiento físico con reflexión emocional, promoviendo tanto la activación motriz como la reflexión interna. Durante el desarrollo se observó que los alumnos

reaccionaban con entusiasmo, corrían hacia las tarjetas y al llegar explicaban porque eligieron esa emoción.

Como herramienta de evaluación se utilizaron la observación directa y el diario de campo, registrando aspectos como la coherencia en la elección de la tarjeta, la participación, el respeto por las normas de la dinámica y la capacidad de expresión.

El resultado evidenció que los alumnos reforzaron el reconocimiento emocional, ya que en la mayoría de las situaciones eligieron correctamente la emoción correspondiente y lograron dar una breve explicación clara.

EXPLICACIÓN

La actividad se basa en el principio de aprendizaje significativo y vivencial, donde el alumno aprende haciendo y experimentando. Integrar el movimiento corporal al reconocimiento emocional responde a la naturaleza propia de la educación física, permitiendo que el aprendizaje no sea únicamente verbal o estático, sino dinámico y contextualizado.

Asimismo, se sustenta en el enfoque de educación socioemocional, entendiendo que el reconocimiento de emociones es una competencia fundamental para la convivencia y el desarrollo integral. Al vincular situaciones reales con emociones concretas, se favorece la conexión entre experiencia personal y contenido pedagógico.

El uso del espacio amplio de la cancha responde al principio de aprendizaje activo, donde el movimiento facilita la atención y la motivación. Esta estrategia también considera que muchos alumnos aprenden mejor cuando se integran elementos kinestésicos. Se promueve además la autonomía, ya que cada alumno toma una decisión individual respecto a la emoción que experimentaría, reconociendo que distintas personas pueden sentir emociones diferentes ante una misma situación.

CONFRONTACIÓN

El resultado positivo de la actividad puede atribuirse a varios factores. En primer lugar, el trabajo previo con las tarjetas en un contexto más tranquilo permitió que los alumnos ya estuvieran familiarizados con las emociones, facilitando su identificación en un contexto más dinámico. Con lo que coincide con lo dicho por John Hattie (2009) explica que “el aprendizaje es mas eficiente cuando se basa en lo que ya se ha aprendido y cuando las experiencias de enseñanza se disponen de forma secuencial”. Asimismo, menciona que “El aprendizaje ocurre cuando los estudiantes conectan nuevas experiencias con lo que ya conocen”, lo que explica por que el conocimiento previo ayudo a la identificación emocional durante la actividad.

En segundo lugar, la incorporación del movimiento incrementó la motivación y participación. Para muchos alumnos, la actividad física genera mayor disposición que las dinámicas exclusivamente verbales. Según Guy Claxton (2008) “El aprendizaje efectivo ocurre cuando los estudiantes están involucrados activamente en experiencias significativas”. En cuanto a la actividad, el movimiento facilitó que el alumnado se mostrara más motivado y se involucraran con mayor interés.

Sin embargo, es importante reflexionar si todos los alumnos eligieron la emoción desde una reflexión autentica o si en algunos casos influyo la elección de sus compañeros (imitación). Según David w. Johnson y Roger T. Johnson (2009) “el aprendizaje cooperativo genera procesos de influencia social entre el alumnado, donde las ideas y decisiones se pueden ver influenciadas por el grupo”. Esto permite reflexionar en la opción de que ciertos estudiantes hayan optado por la emoción al ver las reacciones de sus compañeros.

También es necesario considerar que el reconocimiento emocional puede ser adecuado en situaciones explicitas, pero podría presentar mayor dificultad en escenarios más complejos. Marc Brackett (2019) señala que “Reconocer las emociones es el primer paso para

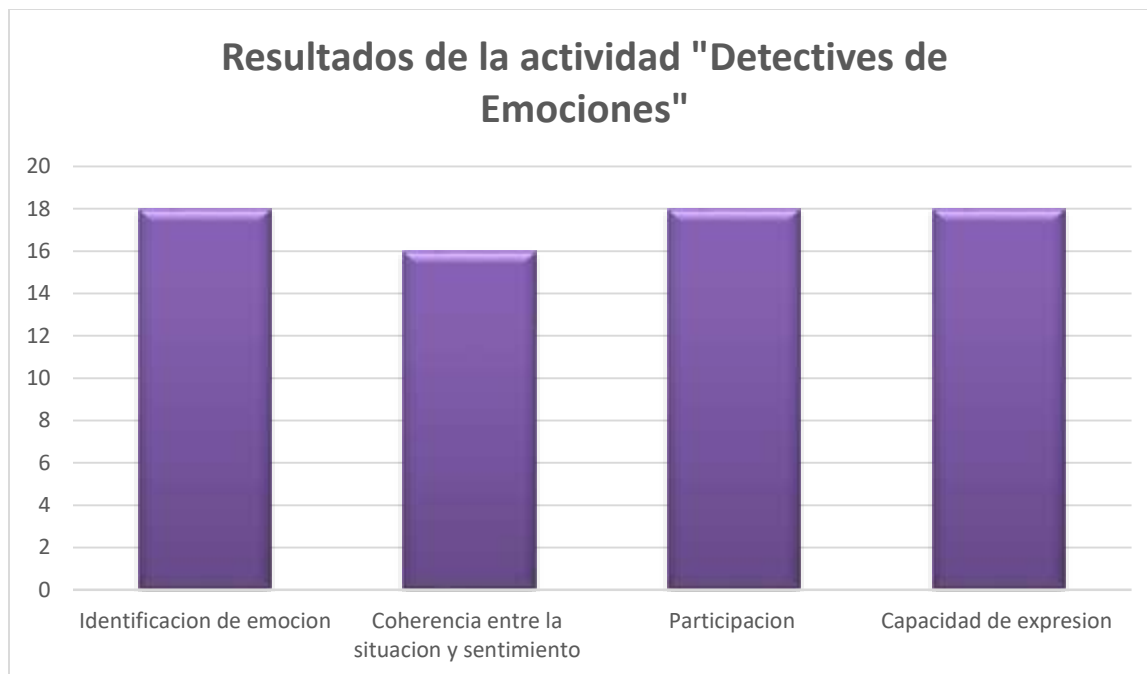
poder comprenderlas y regularlas de manera adecuada”. Esto sugiere que, a pesar de que los alumnos pudieron reconocer emociones durante la actividad, aun es fundamental seguir desarrollando métodos que ayuden a manejar las emociones en situaciones complicadas.

RECONSTRUCCIÓN

A partir del análisis, se considera importante continuar utilizando dinámicas motrices para trabajar la educación emocional, pero incorporando elementos que permitan avanzar hacia la regulación y el manejo de emociones. Algunas propuestas de mejora son:

- Después de que los alumnos elijan la tarjeta, pedir que expliquen brevemente que podrían realizar para manejar esa emoción.
- Realizar la actividad en pequeños equipos para promover el diálogo previo antes de elegir la tarjeta.
- Incorporar tiempos de reflexión al final, donde los alumnos expresen que emoción les resulto más difícil de identificar.

En conclusión, la actividad permitió reforzar de manera significativa el reconocimiento emocional mediante una estrategia dinámica e integradora. Se comprobó que el movimiento puede ser un medio eficaz para consolidar aprendizajes socioemocionales. No obstante, el siguiente paso pedagógico consiste en profundizar en estrategias que permitan no solo identificar emociones, sino gestionarlas adecuadamente en la vida cotidiana.



GRÁFICA 3. LA ACTIVIDAD "DETECTIVES DE EMOCIONES". Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

ACTIVIDAD 4. CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES

DESCRIPCIÓN

En esta sesión se llevó a cabo un circuito de acción motriz con doble propósito: Trabajar el manejo de la frustración y reforzar el reconocimiento de hábitos y alimentos saludables y no saludables.

La actividad inició con una breve plática introductoria donde se explicó a los alumnos que son los hábitos saludables y no saludables, así como la importancia de una alimentación equilibrada y conductas que favorezcan el bienestar físico (hacer ejercicio, dormir bien, evitar comida chatarra, entre otros). Se buscó contextualizar el contenido antes de llevarlo a la práctica.

Posteriormente, se organizó el circuito de acción motriz. En la primera estación, los alumnos debían sacar el cono del aro sin utilizar las manos. Esta consigna implicaba

coordinación, creatividad corporal y sobre todo, control de la frustración, ya que no todos lograban hacerlo al primer intento. La intención fue que experimentaran el error como parte del aprendizaje y persistieran hasta conseguirlo.

En la segunda parte, los alumnos realizaban saltos dentro de aros colocados en el suelo, favoreciendo coordinación, equilibrio y agilidad. Finalmente, al llegar a la última estación, se encontraban dos aros con los letreros “SALUDABLE” y “NO SALUDABLE”. En el centro había tarjetas con imágenes de alimentos y hábitos. Cada alumno debía tomar una tarjeta, analizando la imagen e identificar si correspondía a un hábito saludable o alimento saludable o no saludable, colocándola en el aro correcto.

La reacción general del grupo fue favorable. Se observó entusiasmo, disposición al esfuerzo y perseverancia cuando no lograban cumplir la consigna a la primera. Además, en la parte cognitiva, la mayoría logró identificar correctamente los hábitos y alimentos, demostrando comprensión del contenido trabajado.

Como herramienta de evaluación se utilizó una lista de cotejo grupal, registrando indicadores como: intento persistente ante la dificultad, control de emociones ante el error, correcta clasificación de hábitos y alimentos.

EXPLICACIÓN

La actividad se fundamenta en el enfoque integral de la educación física, donde se articulan dimensiones motrices, cognitivas y socioemocionales. No se trata únicamente de ejecutar movimientos, sino de formar alumnos capaces de enfrentar retos, regular emociones y tomar decisiones informadas sobre su salud.

El trabajo del manejo de la frustración responde al principio de educación socioemocional, entendiendo que el error es parte natural del aprendizaje. Permitir que los alumnos intenten

varias veces sin intervención inmediata fomenta la resiliencia, la tolerancia a la frustración y la autonomía.

Por otro lado, la clasificación de hábitos saludables y no saludables se sustenta en el principio de educación para la salud, promoviendo conciencia desde edades tempranas. Integrar este contenido dentro de un circuito de acción motriz favorece el aprendizaje significativo, ya que el movimiento facilita la motivación y la retención de información.

Asimismo, la metodología del circuito responde al principio de aprendizaje activo y lúdico, donde el alumno construye el conocimiento a través de la experiencia corporal y la toma de decisiones.

CONFRONTACIÓN

El resultado positivo puede atribuirse a varios factores. En primer lugar, la explicación previa permitió activar conocimientos y brindar claridad sobre el contenido. Con lo que concuerda con lo que el autor John Hattie (2009) menciona que “El aprendizaje mejora cuando los estudiantes tienen claridad sobre las metas y criterios de la actividad”.

En segundo lugar, el diseño progresivo del circuito mantuvo el interés y combinó reto físico con desafío cognitivo. Con lo que va de la mano con lo que el autor David Kirk (2010) señala que “Las experiencias motrices significativas permiten que los estudiantes aprendan mediante la acción y la reflexión sobre su propio movimiento”. Así, el diseño del circuito facilitó que el alumnado viviera el proceso de aprendizaje activo al enfrentar los retos propuestos.

El ejercicio de quitar el cono de los aros sin manos generó un desafío real que provocó intentos fallidos en algunos casos; sin embargo, la mayoría mostró perseverancia. Esto puede deberse a que el ambiente fue presentado como un reto lúdico y no como una evaluación formativa. Este comportamiento concuerda con la teoría de “La motivación y la mentalidad de crecimiento” de la autora Carol S. Dweck (2006) sostiene que “cuando las actividades se

presentan como retos alcanzables y no como evaluaciones que juzgan el desempeño, los alumnos tienden a persistir ante las dificultades”.

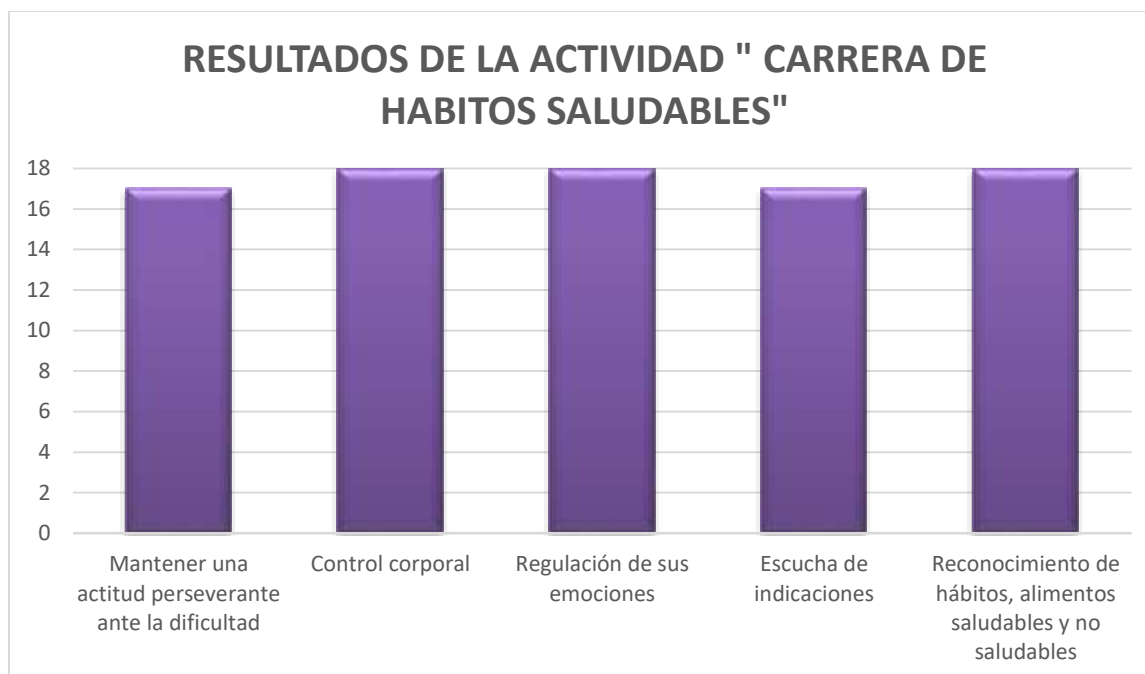
En cuanto a la identificación de hábitos saludables, el éxito observado puede relacionarse con conocimientos previos adquiridos en casa o en otras clases. El autor David Ausubel (2002) plantea que “El aprendizaje significativo ocurre cuando la nueva información se conecta con los conocimientos previos del alumno”. Esto explica el porqué la gran mayoría del alumnado pudieron identificar los hábitos saludables con mayor facilidad.

RECONSTRUCCIÓN

A partir de la reflexión, se considera pertinente continuar incluyendo contenidos de educación emocional y educación para la salud dentro de dinámicas motrices. Algunas propuestas de mejora son:

- Aumentar poco a poco el nivel de dificultad del reto motriz para fortalecer la tolerancia a la frustración.
- Incluir preguntas como: “¿Por qué es saludable?” o “¿Qué pasa si consumimos esto en exceso?” para profundizar el razonamiento.

En conclusión, la actividad permitió integrar de manera efectiva el desarrollo motriz, el manejo de la frustración y la educación para la salud. Se observó una respuesta positiva del grupo tanto en el esfuerzo persistente como la identificación adecuada de hábitos saludables y no saludables. No obstante, el reto docente consiste en dar continuidad a estas experiencias para consolidar aprendizajes duraderos tanto en el ámbito emocional como en el cuidado personal.



GRÁFICA 4. ACTIVIDAD “CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES”. Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

ACTIVIDAD 5. DADO DE LA CALMA

DESCRIPCIÓN

En la fase de vuelta a la calma se implementó una actividad denominada “El dado de la calma”, cuyo propósito fue fortalecer estrategias para el manejo de emociones negativas como el enojo, la frustración o la ansiedad.

La docente organizó al grupo en círculo, generando un ambiente de orden y disposición para la reflexión corporal y emocional. Se explicó previamente que el dado contenía distintas estrategias para ayudar a calmar el cuerpo y la mente, tales como: realizar respiraciones profundas, hacer estiramientos, caminar despacio, sentir el ritmo cardíaco, entre otras.

De manera voluntaria y organizada, se fue eligiendo a alumnos para lanzar el dado. Según la estrategia que quedaba visible, todo el grupo debía ejecutar la acción indicada. Esto

permitió que todos participaran activamente, ya que aunque no todos lanzaban, si realizaban cada técnica.

Durante el desarrollo de la actividad se observó disposición, respeto y cumplimiento de las consignas. La mayoría de los alumnos realizaron correctamente las estrategias propuestas, mostrando concentración y cooperación. Hubo unos cuantos alumnos que en ocasiones se distraían con situaciones o cosas externas a la sesión, pero con algunas otras consignas lograron incorporarse a la actividad.

La evaluación se llevó acabo mediante una lista de cotejo, registrando indicadores como: participación activa, seguimiento de instrucciones, ejecución adecuada de la estrategia y actitud durante la actividad.

El resultado general fue positivo, ya que los alumnos respondieron favorablemente y realizaron las técnicas de autorregulación sin resistencia.

EXPLICACIÓN

La actividad se fundamenta en el enfoque de educación socioemocional, el cual reconoce la importancia de enseñar a los alumnos estrategias concretas para regular sus emociones. No basta con identificar lo que sienten; es necesario brindar herramientas prácticas que puedan aplicar en situaciones reales.

El uso del dado responde al principio de aprendizaje lúdico. Incorporar el elemento sorpresa mantiene el interés y la motivación, haciendo que la prácticas de estrategias de regulación no se perciba como una obligación, sino como un juego.

Asimismo, el trabajo en círculo favorece la equidad y la consolidación grupal, reforzando la idea de que todos puedan experimentar emociones y que todos puedan practicar estrategias para autorregularse.

La actividad se basa en el principio de repetición consciente, ya que practicar de forma guiada estas técnicas permite que los alumnos las interioricen y puedan utilizar de manera autónoma cuando enfrenten situaciones de tensión.

CONFRONTACIÓN

El resultado favorable puede atribuirse a la combinación de estructura clara, ambiente seguro y dinámica atractiva. El hecho de que la actividad fuera breve, organizada y participativa facilitó la atención del grupo. Según Robert J. Marzano (2007) “Cuando las actividades están claramente estructuradas, los estudiantes pueden concentrarse en el aprendizaje en lugar de tratar de entender qué deben hacer”. Esto permite entender el porqué la actividad se aplicó de manera ordenada y con buena participación por parte de los alumnos.

Además, las estrategias seleccionadas fueron adecuadas a la edad y fáciles de aplicar, lo que permitió que los alumnos las realizaran sin dificultad. La familiaridad previa con actividades de respiración y calma también pudo influir positivamente. Encaminado con lo que el autor Rafael Bisquerra (2016) menciona que “La educación emocional tiene como objetivo desarrollar competencias que permitan comprender y regular emociones en la vida cotidiana”. Lo cual evidencia que las actividades que implican métodos de respiración o relajación son recursos básicos para el desarrollo de la regulación emocional.

Sin embargo, es importante reflexionar si la correcta ejecución en el momento garantiza que los alumnos aplicarán estas estrategias de manera espontánea en situaciones reales de conflicto o frustración. En este sentido, el autor Maurice J. Elías (2019) menciona que “Las competencias socioemocionales se consolidan cuando los estudiantes tienen oportunidades para aplicarlas en situaciones reales”. Lo cual refleja que a pesar de que el alumnado pudo aplicar las técnicas correctamente, es importante seguir creando experiencias que les permitan utilizarlas de manera cotidiana.

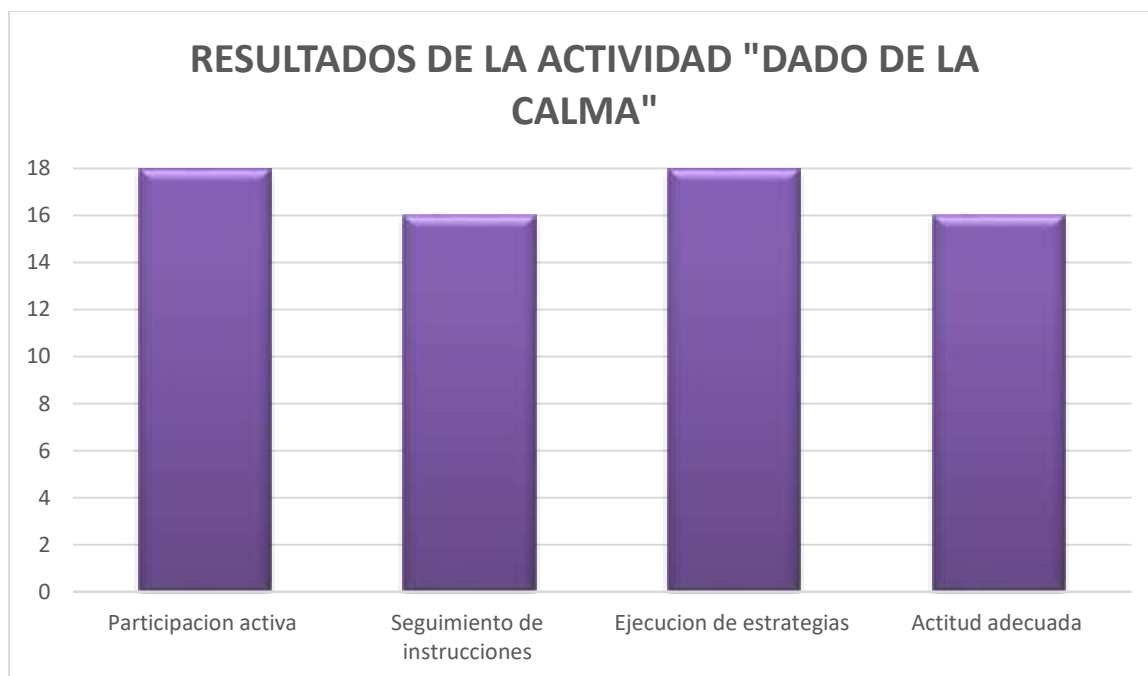
También se debe considerar que algunos alumnos pueden necesitar mayor acompañamiento individual para comprender cuándo y cómo aplicar cada estrategia fuera del contexto guiado. De igual manera, Rafael Bisquerra (2016) plantea que “el desarrollo de habilidades emocionales requiere un proceso de aprendizaje constante en el que los alumnos requieren guía, práctica y reflexión para aprender a gestionar sus emociones de forma independiente”.

RECONSTRUCCIÓN

A partir del análisis, se considera importante dar continuidad a estas estrategias, pero incorporando elementos que profundicen la comprensión y aplicación autónoma. Algunas propuestas de mejora son:

- Después de cada lanzamiento, preguntar brevemente: “¿En qué momento podrías usar esta estrategia?” para vincular la técnica con situaciones del día a día.
- Posibilitar que los alumnos propongan nuevas estrategias para agregar al dado.

En conclusión, la actividad del dado de la calma fue una estrategia adecuada y motivadora que permitió reforzar técnicas concretas para el manejo de emociones negativas. Los alumnos participaron activamente y ejecutaron adecuadamente las consignas a pesar de distintas distracciones externas. No obstante, el reto pedagógico consiste en promover que estas estrategias no solo se practiquen en un contexto guiado, sino que se interioricen y se utilicen de manera autónoma en la vida cotidiana escolar.



GRÁFICA 5 . ACTIVIDAD "DADO DE LA CALMA". Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

ACTIVIDAD 6. SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO

DESCRIPCIÓN

En la actividad denominada "El semáforo del autocontrol en movimiento", se trabajó el desarrollo del autocontrol a través de una dinámica motriz basada en estímulos visuales. La docente mostró tarjetas con los colores del semáforo (verde, amarillo y rojo) y explicó previamente el significado de cada uno:

- **Verde:** desplazarse libremente por el espacio.
- **Amarillo:** caminar despacio y respirando profundo.
- **Rojo:** detenerse completamente como estatuas.

Los alumnos se desplazaban por el área de trabajo mientras observaban atentamente la tarjeta que mostraba la docente. Al cambiar el color, debían ajustar inmediatamente su conducta motriz según la consigna establecida. El propósito principal fue que, especialmente al mostrar el

color rojo, los alumnos pusieran en práctica el autocontrol, deteniendo su movimiento de manera inmediata y consciente.

Durante la actividad se observó entusiasmo, participación activa y disposición para seguir las indicaciones. La mayoría logró responder adecuadamente a los cambios de color, especialmente en el cambio hacia la detención total.

La evaluación se realizó mediante una rúbrica, considerando aspectos como: atención al estímulo visual, reacción oportuna, control corporal al detenerse, respeto a las instrucciones y actividad participativa.

El resultado general fue positivo, ya que los alumnos demostraron capacidad para ajustar su comportamiento de acuerdo con las consignas, evidenciando avances en el control de impulsos.

EXPLICACIÓN

La actividad se fundamenta en el enfoque de educación socioemocional integrado a la educación física, entendiendo que el autocontrol es una habilidad que puede desarrollarse a través del movimiento consciente.

El uso del semáforo como recurso didáctico responde al principio de aprendizaje significativo, ya que es un referente cotidiano que los alumnos reconocen fácilmente. Asociar colores con conductas específicas facilita la comprensión y ejecución de las consignas.

Asimismo, la actividad se basa en el principio de regulación conductual progresiva. El cambio de estímulos obliga al alumno a pasar de un estado de activación (movimiento libre) a uno de inhibición (detención total), lo que fortalece el control inhibitorio y la atención sostenida.

Desde el enfoque motriz, se promueve la conciencia corporal, ya que detenerse como “estatua” requiere equilibrio, tensión muscular controlada y dominio del cuerpo. Además, el uso

de una rúbrica permite evaluar no solo el resultado final, sino el proceso y la calidad de la ejecución, brindando una visión más integral del desempeño del grupo.

CONFRONTACIÓN

El resultado favorable puede atribuirse a la claridad de las consignas y a la naturaleza dinámica de la actividad. Al combinar movimiento con señales visuales claras, se mantuvo la motivación y la atención del grupo. Esto concuerda con lo que el autor David Ausubel (2002) sostiene que “el aprendizaje ocurre con mayor facilidad cuando la información se ofrece de forma estructurada y clara para el alumno”. Lo que influyó en que se redujeron confusiones y permitiera concentrarse en el objetivo principal: el control del impulso al detenerse.

Sin embargo, es importante analizar si todos los alumnos reaccionaron con la misma rapidez o si algunos necesitaron más tiempo para procesar el estímulo. Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo y conductual, la autora Adele Diamond (2013) explica que “el control inhibitorio (capacidad de detener una acción impulsiva), es parte de las funciones ejecutivas que se van desarrollando gradualmente a lo largo del desarrollo de la niñez”. Esto indica que es normal que algunos de los alumnos necesiten mayor tiempo para procesar el estímulo y responder correctamente.

En ciertos casos, el impulso inicial del movimiento puede dificultar la detención inmediata, lo cual forma parte natural del desarrollo del control de impulsos en esta etapa del desarrollo. Con lo que se vincula con lo que explica Rafael Bisquerra (2016) que “el autocontrol es parte de las competencias emocionales que el alumnado desarrolla progresivamente a lo largo de su crecimiento”.

Además, aunque la respuesta fue adecuada en un contexto lúdico, es necesario reflexionar si este autocontrol se transfiere a otras situaciones escolares, como esperar turno, escuchar instrucciones o manejar conflictos. Con lo que va vinculado con lo que explica el autor

Marc Brackett (2019) sostiene que “las vivencias en aprendizaje socioemocional necesitan ser reiteradas y fortalecidas para que los alumnos puedan aplicarlas de forma independiente en diversas situaciones”.

RECONSTRUCCIÓN

A partir del análisis, se considera pertinente continuar aplicando esta estrategia, incorporando variaciones que incrementen progresivamente el nivel de desafío. Algunas propuestas de mejora son:

- Cambiar la velocidad de los estímulos para trabajar mayor rapidez de reacción.
- Incorporar estímulos auditivos además de visuales.
- Agregar consignas emocionales, por ejemplo: al rojo, respirar hondo antes de estar como estatuas.
- Realizar una reflexión final donde los alumnos expresen qué sintieron al detenerse de golpe y cómo lograron controlar su cuerpo.

Asimismo, puede vincularse la actividad con situaciones cotidianas, preguntando: “¿Cuándo en la vida necesitamos un semáforo rojo para detenernos?” con el fin de favorecer la transferencia del aprendizaje.

En conclusión, la actividad permitió trabajar de manera lúdica y efectiva el autocontrol a través del movimiento. Los alumnos respondieron de forma positiva y participativa, demostrando avances en la regulación conductual. Aún así, el reto pedagógico consiste en fortalecer la transferencia de esta habilidad a contextos reales de convivencia y manejo emocional.



GRÁFICA 6. ACTIVIDAD "SEMÁFORO DE AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO". Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

La implementación del plan de acción permitió llevar a la práctica estrategias pedagógicas orientadas al fortalecimiento del autocontrol emocional mediante experiencias motrices, recreativas y socioemocionales. La realización de las acciones planificadas evidenció la importancia de la educación física como espacio pedagógico que favorece al alumno, no solo en el desarrollo físico sino también en su formación emocional y social. Asimismo, este proceso fortaleció la práctica docente desde una perspectiva reflexiva, inclusiva y humanista, posibilitando la adecuación de estrategias de intervención a las necesidades reales del contexto escolar y contribuyendo al desarrollo integral de los alumnos.

La propuesta de mejora implementada fue creada a partir de los enfoques curriculares que se encuentran en los planes y programas de estudio vigentes de la Secretaría de Educación Pública, haciendo hincapié en las áreas de educación física y educación socioemocional. Según la Secretaría de Educación Pública (2024), La educación socioemocional es un proceso por medio del cual se propicia que niñas, niños y adolescentes (NNA) desarrollen de manera gradual, las habilidades que les permitan comprender y regular sus emociones; construir su identidad personal; mostrar empatía y cuidado hacia las demás personas; colaborar y establecer relaciones

positivas; tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones cotidianas de manera constructiva y ética, lo cual contribuye al logro del bienestar. En este sentido, este enfoque resultó fundamental para la presente intervención, dado que las dificultades observadas en el grupo de 1°B se vinculan directamente con problemas en la identificación, expresión y regulación emocional.

Desde el enfoque de la educación física, se fomentó el aprendizaje a través del movimiento, la interacción motriz y la convivencia; mientras que, desde la educación socioemocional, se dio mayor importancia al desarrollo de la autorregulación emocional, al reconocimiento de las emociones, a la correcta expresión de las emociones y a la resolución pacífica de conflictos. Como establece la Secretaría de Educación Pública (2023), esta disciplina se incorpora en el campo formativo de lo humano y lo comunitario, lo que favorece la apropiación de aprendizajes a partir de escenarios lúdicos, en los que NNA desarrollen su potencial cognitivo, motriz, físico, expresivo, creativo y afectivo, al tiempo que aprecian la importancia de convivir, relacionarse y colaborar con las demás personas, como medio para enriquecer su identidad y sentido de comunidad. En este sentido, ambos enfoques guiaron la intervención hacia un desarrollo integral de los alumnos de primer grado, apoyando no solo sus capacidades motrices, sino también su bienestar emocional y social. Véase anexo 45

A través de la aplicación del plan de acción, se favoreció el crecimiento de diferentes habilidades en los alumnos, tanto físicas como emocionales y sociales. En el ámbito emocional, se mejoró la identificación y el manejo de las emociones, el autocontrol, la tolerancia a la frustración, la empatía y la perseverancia. En cuanto a las capacidades motrices, se trabajaron aspectos como la coordinación, el equilibrio, la orientación espacial y la expresión corporal mediante actividades dinámicas y recreativas. Además, se fomentaron habilidades sociales como la colaboración, el respeto a las reglas, la comunicación y la sana convivencia.

Lo anterior se sustenta en lo planteado por Barrios (2017), quien sostiene que la actividad física genera intensos estados emocionales, ya que durante la ejecución se producen elevados niveles de excitación que involucran procesos cognoscitivos y orgánicos internos, los cuales pueden alterar el comportamiento de los individuos cuando no se cuenta con la capacidad de controlar dichos impulsos. En este sentido, la intervención se centró en desarrollar el autocontrol emocional en situaciones motrices y lúdicas, ayudando a los alumnos a gestionar sus reacciones ante retos, competencias o momentos de frustración.

Asimismo, Murcia (2003) sostiene que la motricidad es también creación, espontaneidad e intuición; es manifestación de intencionalidades y personalidades. Cada persona construye su propio movimiento como expresión de su identidad, la cual se conforma a partir de procesos afectivos, cognitivos y expresivos adquiridos a lo largo de la vida. Bajo esta perspectiva, las actividades motrices realizadas no solo favorecieron el desarrollo físico, sino que también facilitaron la expresión emocional, la creatividad y la construcción de identidad motriz de los alumnos.

La secuencia de actividades fue organizada de forma gradual, comenzando con un diagnóstico inicial para detectar las dificultades. Posteriormente, se crearon e implementaron actividades destinadas a la identificación emocional, ejercicios de respiración y relajación, yoga infantil, etc. Cada una de estas actividades tuvo un objetivo claro y fue ajustada a las características y necesidades del grupo 1ºB. Las actividades iniciales se centraron en el reconocimiento y la expresión de emociones, luego se añadieron estrategias para la regulación y el control de impulsos y finalmente se llevaron a cabo dinámicas colaborativas y motrices para mejorar la convivencia, la expresión corporal y la aplicación de lo aprendido. Por último, se llevó a cabo un cierre y una evaluación de resultados para examinar el impacto de la intervención y reconocer los progresos logrados en el grupo.

Para llevar a cabo la propuesta se utilizaron varios tipos de recursos materiales, didácticos y espaciales, como tarjetas de emociones, imágenes, audios relajantes, conos, aros y material visual. Estos elementos ayudaron a que los alumnos entendieran mejor y estuvieran más motivados y activos en cada sesión. La elección de estos materiales también se basó en la necesidad de crear entornos de aprendizaje que fueran seguros, dinámicos y emocionalmente favorables, ya que, como lo señala Lucas Malaisi (2021) no se debe olvidar sumar a esas habilidades la importancia del aspecto emocional en el estudio, ya que frente a la frustración, preocupación o miedo, los chicos pierden el acceso a su propia memoria, su capacidad de razonamiento y a su habilidad para sacar conclusiones. Así, recursos como los audios relajantes, las actividades lúdicas y los materiales visuales ayudaron a establecer un ambiente más tranquilo y motivador, lo que no solo benefició el aprendizaje motriz y socioemocional, sino que también la disposición de los alumnos para participar y aprender de manera significativa.

De igual manera, se implementaron métodos de seguimiento y evaluación para valorar el progreso y la efectividad de la propuesta de mejora. Para esto, se utilizaron instrumentos como encuestas a padres de familia, observación directa, listas de cotejo, rúbricas y diarios de campo. Estos instrumentos facilitaron la recolección de información relevante sobre el comportamiento, avances y dificultades de los alumnos, además de permitir reflexionar sobre mi práctica docente y realizar ajustes necesarios en las actividades realizadas.

TOMA DE DECISIONES DURANTE LA PRÁCTICA

En el transcurso de la implementación del plan de acción, la toma de decisiones se convirtió en un elemento fundamental para garantizar la efectividad de la intervención, posibilitando realizar ajustes continuos en función de las necesidades, respuestas y comportamientos observados en los alumnos de 1ºB. Este proceso fue dinámico y reflexivo, con base a la observación directa, análisis de la práctica y evaluación continua de los resultados obtenidos en cada sesión.

En un inicio de la intervención se observó que algunos alumnos tenían dificultades para comprender las instrucciones, mantener la atención y regular su comportamiento durante las actividades. Ante esta situación una de las primeras decisiones que se tomó fue cambiar la manera de dar consignas, haciéndolas mas claras, cortas y acompañándolas de demostraciones prácticas. Esto hizo que los alumnos entendieran mejor lo que se esperaba de ellos y ayudó a que la participación fuera más ordenada.

Asimismo, se observó que el tiempo que se dedicaba a algunas actividades era más de lo que el grupo podía atender, lo que provocaba distracciones, inquietud o desinterés. Con ello, se decidió ajustar la duración de las actividades, dividiéndolas en fragmentos más cortos y dinámicos, lo que permitió una mayor concentración y participación de los alumnos.

Otra de las decisiones importantes estuvo relacionada con la adaptación de las actividades al nivel de desarrollo y características del grupo. En ocasiones, las actividades que se habían planificado al principio resultaban difíciles o poco interesantes para los alumnos, por lo que se debían simplificar, añadir mas elementos de juego o cambiar las reglas para hacerlas más sencillas y que llamaran más la atención. El ajuste permitió una integración más equitativa de todos los elementos evitando que se sintieran frustrados o excluidos.

Durante las sesiones también se observó que algunos alumnos tenían reacciones emocionales intensas ante situaciones de error, competencia o espera de turnos. Frente a esta situación, se decidió implementar con mayor frecuencia estrategias de regulación emocional, tales como ejercicios de respiración consciente, pausas activas y dinámicas de relajación. Estas acciones no solo consiguieron reducir la intensidad emocional del alumnado, sino que aportaron herramientas prácticas para gestionar sus emociones en el momento.

De igual forma, se vio la necesidad de reforzar el uso de actividades de reconocimiento emocional, ya que se detectó que varios alumnos tenían dificultad para identificar lo que sentían.

Por ello se dio mayor énfasis a dinámicas como el uso de tarjetas de emociones y juegos de expresión corporal, lo que facilitó el desarrollo del autoconocimiento emocional.

Otra decisión importante fue la organización del grupo, ya que en algunas actividades se presentaban conflictos o desorden cuando los alumnos trabajaban de manera libre. Ante esta situación, se procedió a armar equipos pequeños, repartir roles o establecer normas más claras de convivencia, lo que permitió mejorar la interacción entre los alumnos y disminuir conductas impulsivas.

Asimismo, tomando en cuenta lo observado, se decidió en algunos casos modificar el uso de los espacios y materiales, se optó realizar actividades en espacios más pequeños para así poder controlar al grupo. En otros casos, usamos áreas más grandes para dar más libertad al movimiento.

En cuanto a la evaluación, la observación directa, listas de cotejo y rúbricas permitieron identificar avances y áreas de oportunidad, facilitando la toma de decisiones al realizar ajustes en la secuencia de actividades, priorizando aquellas que mostraran más resultados en el autocontrol emocional y en la participación del alumnado.

Cabe destacar que las decisiones no se tomaron sin un proceso de reflexión que guio las decisiones sobre la práctica docente. Por eso el ciclo reflexivo permitió analizar lo que pasaba durante las sesiones, también permitió cuestionar si las estrategias eran efectivas y cambiar la intervención cuando era necesario.

La toma de decisiones durante la práctica fue un proceso continuo y esencial para que la intervención tuviera éxito, permitiendo al docente adaptar la enseñanza a las características reales del grupo, mejorar la dinámica de las sesiones y lograr de los objetivos planteados. Este proceso mostró que la labor docente necesita ser flexible, tener disposición para ajustar la

práctica según lo observado, al igual que ofrecer experiencias de aprendizaje significativas y pertinentes para los alumnos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

La intervención tuvo como objetivo favorecer el desarrollo del autocontrol emocional a través de la educación física, mediante la implementación de actividades motrices, dinámicas de reconocimiento emocional, ejercicios de respiración consciente y mindfulness, orientados a fortalecer la atención, la convivencia y la regulación de conductas durante las sesiones.

La valoración de los resultados se realizó a partir de la observación constante, análisis del diario de campo, listas de cotejo, rúbricas y la reflexión continua sobre la práctica docente. Estos instrumentos permitieron contrastar las condiciones identificadas durante el diagnóstico inicial con los resultados obtenidos al finalizar la intervención, proporcionando evidencias sobre los avances alcanzados y las áreas que aún requieren fortalecimiento. El análisis no se centró tanto en los resultados cuantitativos reflejados en las gráficas como en los cambios observados en el comportamiento, la interacción y el desarrollo socioemocional de los alumnos.

Uno de los principales resultados obtenidos se relacionó con la participación y disposición de los alumnos durante las sesiones de educación física. En las primeras observaciones registradas en el diario de campo se identificó que varios alumnos presentaban dificultades para mantener la atención durante las explicaciones, seguir instrucciones y participar de manera organizada en las actividades grupales. Esta situación provocaba interrupciones frecuentes, distracciones constantes y la necesidad de repetir las instrucciones en diversas ocasiones. Sin embargo, conforme avanzó la intervención y se implementaron actividades planificadas acompañadas de estrategias de regulación emocional, las listas de cotejo y rúbricas evidenciaron

una mejora progresiva en la disposición para participar, el seguimiento de indicaciones y la permanencia en las actividades propuestas.

Las actividades relacionadas con la respiración consciente y mindfulness, particularmente “Escucha y respira”, favorecieron el desarrollo de habilidades asociadas con la atención y la regulación emocional. Al inicio de la intervención, los alumnos presentaban altos niveles de inquietud después de actividades de mayor intensidad física, lo que dificultaba la transición hacia momentos de relajación o reflexión. En diversas ocasiones se observó que los alumnos continuaban hablando, moviéndose o distrayéndose durante las indicaciones finales. No obstante, a medida que se realizaron ejercicios de respiración y relajación de manera sistemática, se observaron cambios favorables en la capacidad de los alumnos para permanecer atentos y participar en actividades que requerían tranquilidad y concentración. Las listas de cotejo (ANEXOS 33 Y 38) mostraron un mayor cumplimiento de los indicadores relacionados con la escucha activa y el seguimiento de instrucciones. Como resultado, las transiciones entre actividades se realizaron de manera más organizada y el ambiente de trabajo mejoró considerablemente.

De igual forma, se identificaron avances significativos en el reconocimiento y expresión de emociones. Durante la evaluación inicial, algunos de los alumnos tenían dificultades para identificar sus emociones y expresar cómo se sentían ante situaciones de conflicto y frustración. En diversas ocasiones, reaccionaban de manera impulsiva sin comunicar verbalmente aquello que sentían a nivel emocional. Mediante actividades como “Caritas que hablan” y “Detectives de emociones”, los alumnos tuvieron repetidas oportunidades para identificar emociones básicas, asociarlas con expresiones personales y compartirlas con sus compañeros. Los registros en el diario de campo mostraron que, de manera gradual, empezaron a expresar emociones como felicidad, tristeza, ira, miedo o ansiedad con mayor claridad. Asimismo, las listas de cotejo mostraron avances en los indicadores relacionados con la identificación de emociones. Estos

cambios permitieron que los alumnos desarrollaran una mayor conciencia de sus emociones y emplearan el diálogo como una opción antes de actuar de manera impulsiva.

Los avances en el reconocimiento de emociones también tuvieron un impacto positivo en la convivencia escolar. Al comienzo de la intervención, se observaban conflictos frecuentes debido a dificultades para compartir materiales, respetar turnos o aceptar errores durante los juegos y actividades motrices. Sin embargo, a medida que los alumnos mejoraron su habilidad para identificar y comunicar emociones, comenzaron a mostrar conductas más empáticas y respetuosas hacia sus compañeros. Los registros finales en el diario de campo reflejaron un aumento en conductas de colaboración, ayuda mutua y respeto durante las actividades grupales. Igualmente, se notó una reducción en los conflictos interpersonales y una mayor disposición para resolver diferencias a través del diálogo, lo que favoreció la creación de un entorno de convivencia más sana.

Otro resultado relevante estuvo relacionado con el control de impulsos y el seguimiento de indicaciones. Durante las primeras sesiones, algunos de los alumnos tenían dificultades para esperar su turno, controlar movimientos bruscos, respetar reglas o detener acciones impulsivas durante los juegos. Estas conductas obstaculizaban el desarrollo de las actividades y generaban tensiones entre compañeros. Sin embargo, a partir de actividades como “Semáforo del autocontrol en movimiento”, los alumnos practicaron habilidades relacionadas con la escucha activa, la autorregulación y el control corporal. Las rubricas empleadas (ANEXO 43 Y 44) durante esta actividad mostraron mejoras en la capacidad de reaccionar adecuadamente a estímulos visuales, seguir consignas y la regulación conductual, evidenciando un avance positivo en comparación con las observaciones iniciales.

En relación con los alumnos que necesitaban apoyo adicional para participar plenamente en las actividades, las estrategias inclusivas aplicadas facilitaron su integración al grupo. A través de recursos visuales, instrucciones claras, acompañamiento constante y la

asignación de tareas específicas, se promovió una participación mas activa en las dinámicas propuestas. Los registros del diario de campo evidenciaron avances en la disposición para interactuar con los compañeros, seguir consignas y permanecer involucrados en las actividades durante periodos más prolongados. Aunque en ciertos casos continuó siendo necesario brindar apoyo, los resultados permitieron destacar la importancia de adaptar las estrategias educativas a las necesidades específicas de los alumnos para promover una educación inclusiva.

A pesar de los avances observados, el análisis de los resultados también permitió identificar limitaciones y áreas de oportunidad. Los datos obtenidos mediante los instrumentos de evaluación mostraron que el desarrollo del autocontrol emocional no se presentó de manera similar en todos los alumnos. Mientras algunos mostraron mejoras notables en la atención, el control de impulsos y la regulación emocional, otros siguieron teniendo problemas, principalmente en situaciones que requerían periodos prolongados de espera o niveles más altos de organización grupal. Esta situación permitió reconocer que el desarrollo de habilidades socioemocionales es un proceso gradual que requiere continuidad, acompañamiento y reforzamiento constante.

Asimismo, durante la intervención se detectaron varios factores externos que afectaban el comportamiento emocional de los alumnos. Aspectos como las dinámicas familiares, los hábitos de descanso, la alimentación y determinadas situaciones personales parecían incidir en su disposición para participar y regular sus emociones durante las sesiones. Estas observaciones permitieron comprender que el trabajo socioemocional que se realiza en la escuela debe ser complementado con la participación de las familias y con acciones integrales que promuevan el bienestar del alumnado.

En cuanto a los aprendizajes derivados de la intervención, este proceso permitió fortalecer significativamente la práctica docente y la formación profesional. La implementación del plan de acción permitió comprender que la educación física constituye un espacio pedagógico

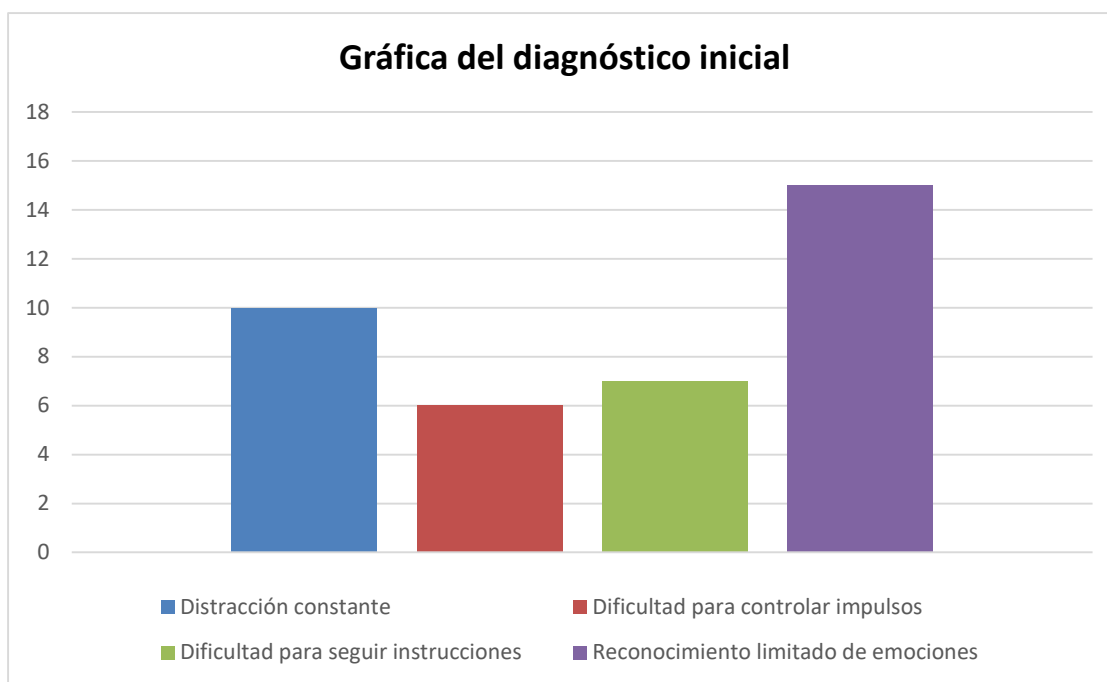
con amplias oportunidades para favorecer no solo el desarrollo motor, sino también el crecimiento emocional, social y conductual de los alumnos. Las experiencias vividas en las sesiones evidenciaron la importancia de diseñar actividades intencionadas que promuevan el reconocimiento emocional, la convivencia y el bienestar integral.

De igual forma , se fortalecieron competencias relacionadas con la observación, la planeación, la evaluación formativa y la adaptación de estrategias pedagógicas a las necesidades del contexto. La reflexión continua sobre la práctica permitió realizar ajustes necesarios en las actividades, optimizar los recursos disponibles y atender de forma más efectiva las características del grupo.

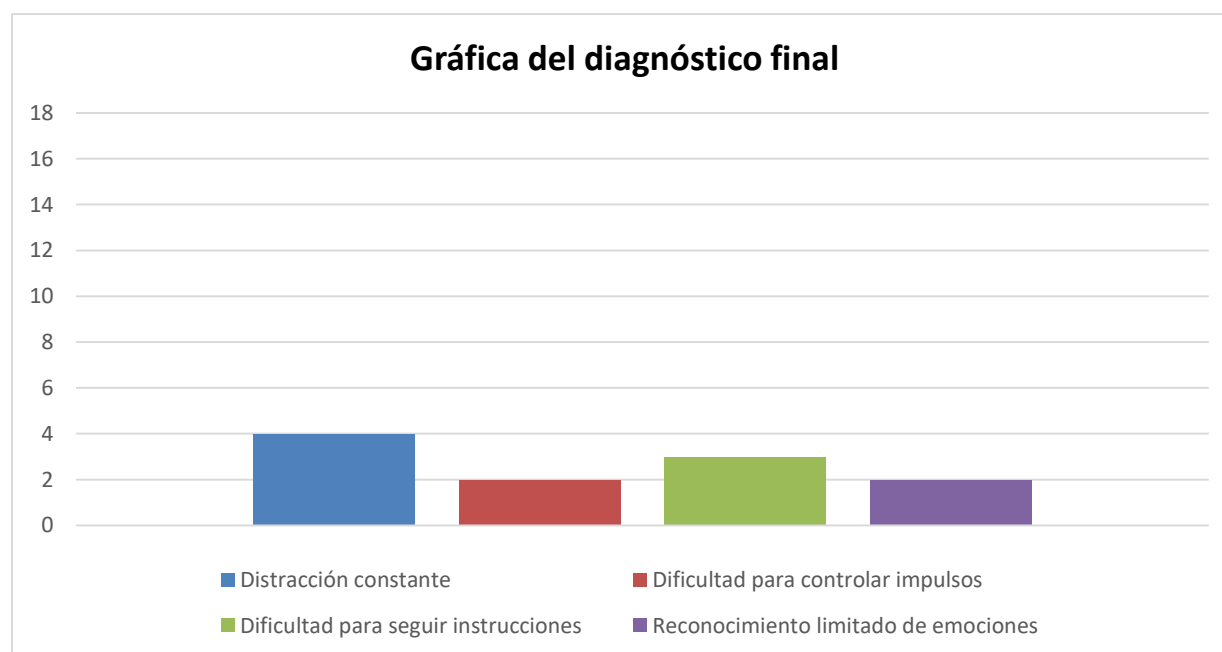
Otro aprendizaje importante, fue la relevancia de la educación socioemocional en la educación primaria y la necesidad de trabajar estas habilidades desde edades tempranas. La intervención permitió identificar que muchas dificultades vinculadas con la convivencia, la atención o la impulsividad están relacionadas con la necesidad de fortalecer habilidades para identificar emociones, comunicar sentimientos y manejar la frustración. En este sentido, se reafirmó el papel del docente como creador de ambientes seguros y de experiencias de aprendizaje que favorezcan el desarrollo socioemocional de los alumnos.

Finalmente, el análisis de los resultados reafirmó la relevancia de la investigación-acción y de la reflexión docente como herramientas fundamentales para la mejora educativa. La observación permanente, la evaluación continua y la reconstrucción de la práctica permitieron tomar decisiones fundamentadas, fortalecer la intervención educativa e identificar áreas de mejora. En conjunto, los resultados obtenidos demostraron que la educación física es un recurso valioso para fomentar el autocontrol emocional y promover entornos escolares más inclusivos, participativos y respetuosos. Aunque el desarrollo socioemocional requiere continuidad y seguimiento constante, el contraste entre las observaciones iniciales y finales permitió registrar

avances en la atención, la regulación emocional, la convivencia y la participación del alumnado, contribuyendo tanto a su desarrollo integral como al fortalecimiento de la práctica educativa.



GRÁFICA 7. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL. Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.



GRÁFICA 8. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO FINAL. Nota: Elaboración propia en base a los resultados obtenidos.

TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL

La puesta en práctica del plan de acción represento un proceso que implico el análisis, la reflexión y la reconstrucción de mi práctica docente, ya que me permitió cuestionar la manera en la que enseño dentro del área de educación física y darme cuenta de la pertinencia de abordar de manera global (motriz, emocional y social) las dimensiones del alumnado. No solo se trató de llevar a la práctica técnicas didácticas, sino también de cambiar mi forma de ver la enseñanza como docente, haciéndola mas consciente, mas intencionada y teniendo en cuenta las verdaderas necesidades de mis alumnos.

Uno de los principales aprendizajes obtenidos fue comprender que la planificación de la actividad debe tener una intencionalidad pedagógica clara en la que se articulen objetivos que vayan más allá de lo físico. Antes de esta experiencia, las actividades estaban enfocadas principalmente en el desarrollo de habilidades motrices, pero una vez identificada la problemática ligada a la falta de autorregulación emocional, comprendí que cada actividad puede brindarse como una oportunidad para fortalecer el desarrollo emocional del alumnado. Por ello, se comenzó a introducir de manera intencionada ejercicios de respiración, mindfulness, yoga infantil y circuitos de acción motriz, que además de favorecer el movimiento, proporcionan espacios de reflexión, autocontrol y convivencia. Este cambio permitió transformar la clase de educación física en un espacio más integral, donde el alumnado pudiera expresarse, identificar sus emociones y aprender a controlarlas.

Asimismo, esta experiencia me aportó la posibilidad de desarrollar una mayor capacidad de observación, ya que me permitió estar más atenta a las conductas, actitudes y reacciones emocionales de los alumnos durante las sesiones. A través de la observación continua logré darme cuenta de situaciones de frustración o impulsividad, situaciones que antes no consideraba con la misma profundidad. Esto también me ha hecho entender que la labor docente no es solo dirigir actividades, sino que implica interpretar lo que ocurre dentro del grupo, reconocer las

necesidades de los alumnos y responder de forma oportuna para favorecer un clima de aprendizaje constructivo.

Otro aspecto relevante fue el desarrollo de una práctica docente más flexible, crítica y reflexiva. Durante la implementación, fue necesario realizar ajustes constantes en la planeación, modificar indicaciones, adaptar materiales y replantear estrategias dependiendo de las respuestas de los alumnos. Esto me permitió reconocer que la enseñanza no es una actividad fija ni rígida, sino una actividad de carácter dinámico y contextual, que implica una actitud permanente para evaluar lo que funciona y aquello que se tiene que mejorar. Aprendí a decidir sobre lo que implica la enseñanza de manera más fundamentada desde las finalidades planteadas, las características y requerimientos del alumnado.

De igual manera, el uso de instrumentos de evaluación como la observación, listas de cotejo y rúbricas favorecieron la profundización de la evaluación formativa con la que se iba observando el avance del aprendizaje de los alumnos mas allá del desempeño físico. Eso favoreció una visión más integral de la evaluación, en la que se tuvieron en cuenta aspectos emocionales, conductuales y sociales; enriqueciendo la comprensión sobre la intervención llevada a cabo, ayudando a tomar decisiones de mejora sobre la práctica.

De este modo, la aplicación del ciclo reflexivo de Smyth resultó fundamental, ya que permitió estructurar el proceso de la intervención desde la identificación de la problemática (descripción), la fundamentación teórica (inspiración), el análisis de la práctica (confrontación) y la generación de nuevas propuestas (reconstrucción), facilitando así una práctica docente mas consciente y sistemática, en la que la reflexión es continua y la mejora de la enseñanza progresiva.

Como resultado, esta intervención permitió reconocer que el rol docente trasciende la transmisión de contenido, implicando también la responsabilidad de generar ambientes de

aprendizaje seguros, inclusivos y emocionalmente favorables. Se reconoció que el bienestar emocional de los alumnos impacta directamente en su aprendizaje, comportamiento y convivencia, por lo que resulta importante atender este aspecto.

En conclusión, la intervención no solo influyó en el desarrollo de los alumnos, sino que también permitió una transformación en la práctica profesional, al reforzar competencias docentes tales como la reflexión crítica, la adaptación, la planificación intencionada y el compromiso con el desarrollo integral del alumnado. El proceso demostró que la mejora de la enseñanza es continua y requiere una actitud reflexiva y abierta al cambio.

III. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Tras el trabajo realizado en este informe de prácticas profesionales, se concluye que la educación física trasciende el desarrollo de habilidades motrices. Se reconoce que esta área no solo favorece el desarrollo físico de los alumnos, sino también el desarrollo emocional, social y conductual, especialmente durante los primeros años de formación escolar, años en los que se construyen bases necesarias para el aprendizaje y la convivencia, lo que lleva al alumno a ser un individuo íntegro.

Partiendo de las dificultades detectadas en el grupo de primer grado “B” de la Escuela Primaria “Benito Juárez”, relacionadas con el control emocional, atención y seguimiento de indicaciones durante las clases de educación física, se llevó a cabo una planificación e implementación de una propuesta de intervención didáctica orientada en el fortalecimiento del autocontrol emocional mediante el uso de juegos y actividades motrices.

En este sentido, el desarrollo de actividades que ayudaran a reconocer y controlar las emociones favoreció la creación de ambientes de aprendizaje inclusivos, dinámicos y significativos, donde los alumnos tuvieron la oportunidad de expresar sus emociones a través del movimiento y la interacción con sus compañeros. Actividades como “Escucha y respira”, “Caritas

que hablan”, “Detectives de emociones”, “Carrera de hábitos saludables”, “Dado de la calma” y “Semáforo del autocontrol en movimiento” destacaron por generar altos niveles de participación, interés y compromiso. A través de estas estrategias, los alumnos lograron identificar sus propias emociones y reconocer las de los demás, fortaleciendo habilidades como la empatía, la comunicación y la convivencia grupal. Asimismo, se observó una disminución de conductas impulsivas y de los conflictos durante las actividades, ya que los alumnos comenzaron a emplear técnicas de respiración, relajación y autocontrol para manejar sus emociones en distintas situaciones.

De igual manera, las actividades implementadas promovieron el trabajo colaborativo, la toma de decisiones y la resolución pacífica de problemas, generando un ambiente de mayor confianza y seguridad en el grupo. Como resultado, los alumnos mostraron una actitud más positiva hacia las actividades escolares, incrementando su participación y fortalecieron habilidades socioemocionales que les ayudan tanto en su desarrollo personal como en su desempeño académico y social.

Un aspecto clave para alcanzar estos resultados fue el uso del juego y el movimiento como recursos didácticos, ya que permitieron a los alumnos construir aprendizajes significativos a partir de sus propias experiencias. En este sentido, la educación física se consolidó como un espacio ideal para el desarrollo socioemocional, al brindar oportunidades para experimentar emociones, aprender a regularlas y fortalecer valores como la cooperación, el respeto y la empatía.

Otro aspecto relevante fue la incorporación de técnicas de respiración consciente, relajación y mindfulness durante la fase de vuelta a la calma. Estas estrategias contribuyeron a disminuir los niveles de activación emocional, favorecer estados de tranquilidad y mejorar la disposición de los alumnos hacia el aprendizaje, demostrando que recursos sencillos y adecuados a la edad pueden generar efectos positivos en su bienestar emocional.

El alcance del plan de acción puede considerarse satisfactorio, ya que la intervención respondió de manera pertinente a las características, necesidades y condiciones del contexto escolar. Aunque los recursos materiales disponibles fueron básicos, como la cancha y materiales didácticos accesibles, estos resultaron suficientes para implementar estrategias efectivas. Además, el enfoque pedagógico basado en un aprendizaje activo, lúdico y socioemocional permitió atender de manera integral las necesidades del alumnado.

No obstante, es importante reconocer que el impacto de la intervención se desarrolló en un periodo limitado. Por ello, el fortalecimiento del autocontrol emocional requiere continuidad y seguimiento a largo plazo para consolidar los aprendizajes alcanzados. Asimismo, los resultados obtenidos a través de la encuesta aplicada a las familias evidenciaron la importancia del acompañamiento familiar en la construcción y fortalecimiento de estas habilidades, destacando la necesidad de mantener una colaboración estrecha entre la escuela y el hogar.

Desde el punto de vista metodológico, el ciclo reflexivo de Smyth orientó el proceso de intervención de manera sistemática, permitiendo identificar la problemática, planificar las estrategias, implementarlas y evaluar sus resultados. Este proceso favoreció la práctica docente al promover una enseñanza más reflexiva, flexible y contextualizada.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a analizar las emociones básicas para que los alumnos fueran capaces de identificarlas en sí mismos, se logró que los alumnos identificaran emociones como la alegría, tristeza, enojo y miedo mediante actividades lúdicas y de reflexión. Esto permitió que desarrollaran mayor conciencia emocional y ampliaran su habilidad para comunicar cómo se sentían en diversas situaciones.

En cuanto al segundo objetivo, enfocado en aplicar estrategias para comunicar y controlar las emociones, los resultados evidenciaron que los alumnos adquirieron y pusieron en práctica herramientas como la respiración consciente, la relajación, la comunicación de sus emociones y

diversas dinámicas de autocontrol. Estas técnicas favorecieron a reducir los comportamientos impulsivos y mejoraron la regulación emocional durante las clases.

Por otra parte, el tercer objetivo, que busca analizar la efectividad de las técnicas aplicadas para determinar cuáles resultaban más beneficiosas para el autocontrol emocional, permitió identificar que las actividades relacionadas con la respiración consciente, mindfulness, el “Semáforo del autocontrol en movimiento” y el “Dado de la calma” fueron las que generaron mayores beneficios. Estas técnicas tuvieron un impacto positivo en la regulación emocional, la convivencia y la participación activa de los alumnos.

En conclusión, los resultados obtenidos permiten afirmar que el plan de acción logró cumplir con los objetivos planteados, al contribuir al desarrollo del autocontrol emocional en los alumnos de primer grado y promoviendo una mejor convivencia en el entorno escolar. Así, la educación física se establece como un espacio fundamental para el desarrollo integral de los alumnos cuando se aborda desde una perspectiva que integra lo motriz, emocional y lo social.

RECOMENDACIONES

En primer lugar, se recomienda que los docentes de educación física incorporen de manera intencionada la educación socioemocional dentro de sus planeaciones, diseñando actividades que potencien el reconocimiento de las emociones, el control de impulsos y la reflexión sobre la conducta, entre otros. A su vez, es importante mantener metodologías lúdicas como dinámicas activas ya que el juego se piensa como una estrategia didáctica eficaz para generar motivaciones y aprendizajes significativos en edades tempranas.

De igual manera se recomienda al momento de concluir las sesiones, fortalecer el uso de técnicas de respiración, relajación y mindfulness, dado que ayudan a la regulación emocional y al bienestar del alumnado. Asimismo, se considera igualmente necesario hacer un seguimiento

sobre las actividades desarrolladas, incorporando variantes que garanticen el interés de los alumnos y permitan un desarrollo progresivo del autocontrol emocional.

Otra recomendación, es fortalecer la comunicación entre la escuela y padres de familia / tutores, promoviendo estrategias que faciliten la regulación emocional mediante la práctica en casa al mismo tiempo que en la escuela. Además, se recomienda que las instituciones educativas ofrezcan espacios de formación docente en educación socioemocional para que los docentes dispongan de herramientas teóricas y recursos prácticos que favorezcan un mejor abordaje de las necesidades emocionales de los alumnos.

Por último, se plantea continuar avanzando en investigaciones que exploren la relación entre la educación física y el desarrollo socioemocional en los diferentes niveles educativos, con el objetivo de enriquecer las prácticas pedagógicas y la generación de nuevas propuestas de intervención. Fomentar el autocontrol emocional mediante la educación física es una estrategia educativa pertinente y necesaria, que contribuye al desarrollo integral del alumnado, favoreciendo no solo su rendimiento escolar, sino también su bienestar personal y social.

IV. REFERENCIAS

Arana, S. N. (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar].

Ausubel, D. P. (2002). La adquisición y retención del conocimiento: una visión cognitiva. Springer.

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

Bisquerra, R. (2016). Educación emocional en la práctica. Síntesis.

Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82.

Bisquerra Alzina, R., Pérez González, J. C., y García Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en educación. Síntesis.

Brackett,, M. (2019). Permiso para sentir: Liberar el poder de las emociones para ayudar a nuestros hijos, a nosotros mismos y a nuestras profesiones a prosperar. Celadon Books.

Caballero Guzmán, G. (2023, 31 de octubre). Beneficios de la actividad física en nuestra salud mental. Conciencia Saludable.
<https://concienciasaludable.uchile.cl/2023/10/31/beneficios-actividad-fisica-salud-mental/>

Claxton, G. (2008). ¿Cuál es el propósito de la escuela? Redescubriendo la esencia de la educación. Oneworld.

Contell, S., Molina, J., y Martínez, V. (2017). Niveles y patrones de actividad física en sesiones de motricidad infantil basadas en el juego libre. *Sportis. Revista Científico Técnica de Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 303-322

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.

Dweck, S. C. (2006). *Mentalidad: La nueva psicología del éxito*. Random House.

Elías, M. J. (2019). *SEL: Una guía para educadores*. ASCD.

Fundación UNAM. (2019, 26 de agosto). En México, 20% de los niños en edad escolar en riesgo de padecer problemas de conducta. Fundación UNAM <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-20-de-los-ninos-en-edad-escolar-en-riesgo-de-padecer-problemas-de-conducta/#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%2020%25%20de%20los,problemas%20de%20conducta%20%7C%20Fundaci%C3%B3n%20UNAM>

García-García, J. I., e Higuera, L. (2018). Significados de la probabilidad en el currículo de Educación Primaria en México. *Educación Matemática*, 30(3), 241–268. <https://doi.org/10.24844/EM3003.09>

Gardner, H. (1993). *Marcos de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Basic Books.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.

Gianessi, C . A. (2012). De los hábitos a la autorregulación: ¿Cómo cambiamos? *Yale Journal of biology and Medicine*, 85(2), 293-299.

Gillebaart, M. (2018). La definición “operativa” de autocontrol. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-5.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairos.
- Hattie, J. (2009). *Aprendizaje visible: Una síntesis de más de 800 metaanálisis relacionados con el rendimiento*. Routledge.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). Una historia de éxito en psicología educativa: Teoría de la independencia social y aprendizaje cooperativos. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379. <https://doi.org/10.3102/0013189X09339057>
- Kemmis, S., y McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación- acción*. Laertes.
- Kirk, D. (2010). *Futuros de la educación física*. Routledge.
- Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- Liceo Los Cabos. (2023, 16 de octubre). La importancia de usar técnicas de relajación en niños. Liceo Blog. https://www.liceoloscabos.edu.mx/liceo_blog/la-importancia-de-usar-tecnicas-de-relajacion-en-ninos/
- Malaisi, L. J. J. (2021). *Diplomatura en educación emocional: Modulo 1*. Instituto de Extensión UNVM; Universidad Nacional de Villa María.
- Marzano, R. J. (2007). *El arte y la ciencia de la enseñanza: Un marco integral para una instrucción eficaz*. ASCD.
- Mora, F. (2019). *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama*. Alianza Editorial.
- Murcia, N. (2003). La motricidad humana: trascendencia de lo instrumental. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 9(65).

Navarro, J. (2021, 14 de diciembre). Autocontrol: Las emociones en el aprendizaje. NeuroClass. <https://neuro-class.com/autocontrol-emociones-aprendizaje/>

Navarro, V., y Fernández, G. (1989). Diseño curricular en Educación Física. Inde.

Peralta Sánchez, F. J. y Sánchez Roda, M. D. (2003). Relaciones entre el auto concepto y el rendimiento académico en alumnos de primaria. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 5(1), 1-18.

Piaget, J. (1973). La psicología de la inteligencia. Psique.

Piaget, J. (1975). La equilibración de las estructuras cognitivas: Problema central del desarrollo. Ariel.

Ruiz, M. H. (2020). ¿Cómo aprendemos? Una aproximación científica al aprendizaje y la enseñanza. Editorial Grao.

Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes clave para la educación integral.

Secretaría de Educación Pública. (2022). Anexo 9 del acuerdo numero 16/08/22 por el que se establecen los Planes y Programas de Estudio de las Licenciaturas para la Formación de Maestras y Maestros de Educación Básica: Plan de Estudio de la Licenciatura en Educación Física. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2023). La Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. SEP.

Secretaría de Educación Pública. (2024), La educación socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana. SEP.

Trigueros, R., Navarro, N., Aguilar-Parra, J. M., Bermejo, R., & Ferrándiz, C. (2020). Validación de la escala de resiliencia en Educación Física. *Sportis. Revista Científico Técnica de Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 6 (2), 228-245.

Understood. (s. f.). ¿Qué causa las dificultades con el autocontrol?
<https://www.understood.org/es-mx/articles/what-causes-trouble-with-self-control>

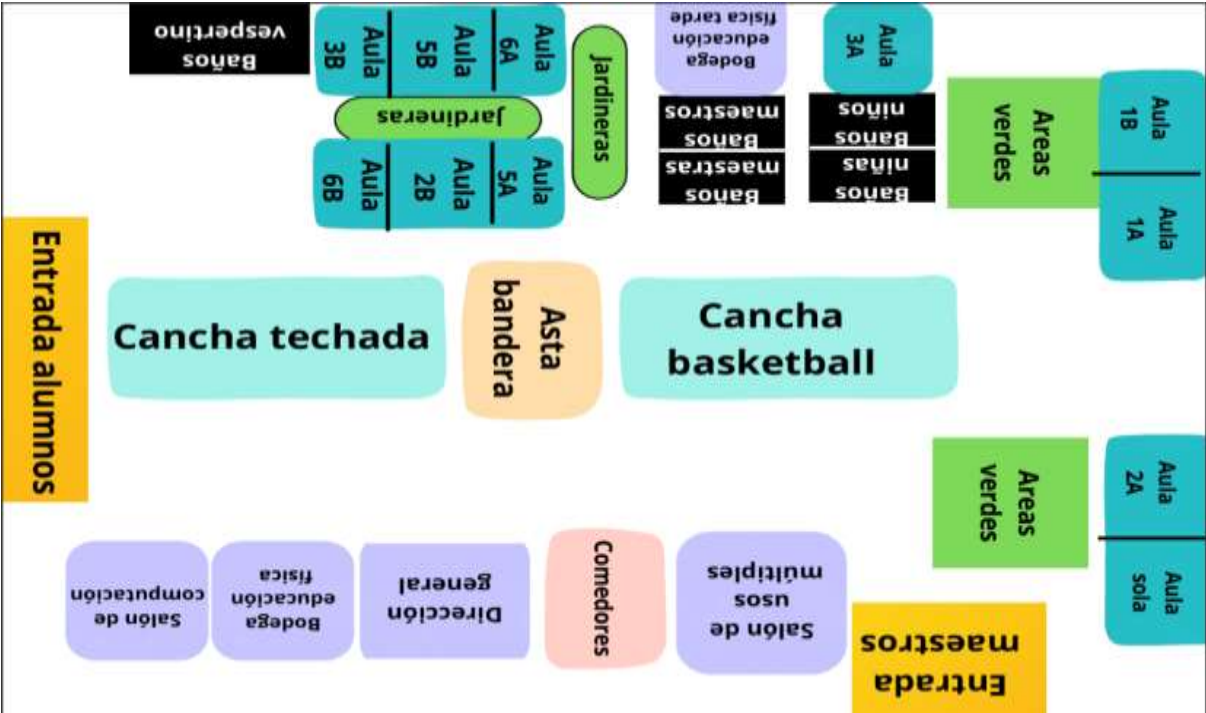
Vygotsky, L. S. (1978). *La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Harvard University Press.

Zimmerman, B. J. (2000). Lograr la autorregulación: Una perspectiva cognitiva social. En M. Boekaerts, P. R. Pintrich y M. Zeidner (Eds.), *Manual de autorregulación* (pp. 13-40). Academic Press.

V. ANEXOS



ANEXO 1. UBICACIÓN SATELITAL DE LA ESCUELA “BENITO JUÁREZ”



ANEXO 2. CROQUIS DE LA ESCUELA PRIMARIA “BENITO JUÁREZ”

1° B

NOMBRE DEL ALUMNO	BOTA PELOTA MANO DER-IZQ	LANZA Y ATRAPA	EQUILIBRIO	CORRE ZIG ZAG	SALTA OBSTACULO
VICTORIA	1	1	1	3	1
VALERIA	2	3	3	2	2
DANTE	3	3	3	2	3
AMERICA	3	2	3	3	2
ITZEL	2	2	3	3	2
SOFIA	3	3	3	2	2
JOSAFAT	1	2	2	2	1
ANGEL	1	1	2	3	3
JORGE	1	1	1	3	1
ABIGAIL	2	2	2	2	3
ALEXIS	2	3	2	3	1
ALDO	1	2	2	3	3
ELIAN	/	3	2	3	2
DAVID	2	2	2	2	2
LUCAS	/	/	/	/	/
LUIS	1	2	3	3	2
GERALDINE	2	3	3	2	2
IAN	1	2	2	3	2
LUCA	2	2	2	3	2

1	INSUFICIENTE
2	REGULAR
3	SOBRESALIENTE

ANEXO 3. RESULTADOS DE PRUEBAS DIAGNOSTICO MOTRIZ DE INICIO DE AÑO.

Lic. Educación Física
María Fernanda Zamarrón Espinosa

Cuestionario "Autocontrol Emocional"

Propósito: Recopilar información para analizar el autocontrol emocional de los alumnos de 1ºB en diferentes contextos, para un documento recepcional titulado "La educación física como herramienta para el desarrollo del autocontrol emocional en niños de 1º de primaria".

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada pregunta y responda con sinceridad. Su participación es confidencial y de gran valor para esta investigación.

Nombre del Alumno: _____

- ¿Su hijo(a) identifica fácilmente cuando está enojado, triste o contento?
☒ Sí ☐ A veces ☐ No
- Cuando se enoja, ¿Cómo reacciona normalmente?
☐ Llora ☒ Grita ☒ Se aísla ☐ Busca calmarse ☐ Otro: _____
- ¿Su hijo(a) logra calmarse solo después de un enojo o frustración?
☒ Sí ☐ A veces ☐ No
- ¿Le cuesta esperar su turno o controlar impulsos (interrumpir o querer algo de inmediato)?
☐ Sí ☒ A veces ☐ No
- ¿Su hijo(a) comparte sus juguetes o materiales con otros niños?
☒ Sí ☐ A veces ☐ No
- ¿Cómo reacciona cuando no obtiene lo que desea?
☒ Se enoja mucho ☐ Se entristece, pero lo supera ☐ Lo toma con calma
- Suele pedir disculpas cuando hace algo que afecta a otros?
☒ Sí ☐ A veces ☐ No
- ¿Qué hace usted para ayudarlo a manejar sus emociones?

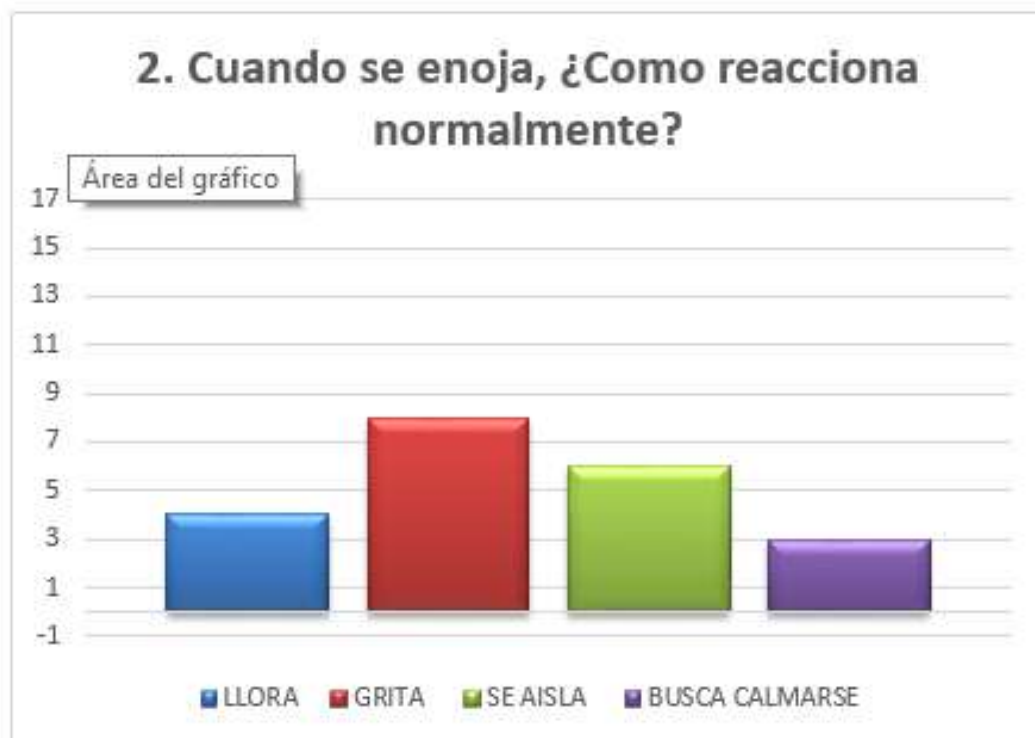
Lic. Educación Física
María Fernanda Zamarrón Espinosa

- ¿En que situaciones considera que su hijo(a) demuestra mayor autocontrol?
- ¿En que situaciones le resulta más difícil controlar sus emociones?
- ¿Su hijo(a) expresa si algo le molesta o preocupa en la escuela?
☐ Sí, lo dice con facilidad ☐ A veces ☒ No suele expresarlo
- ¿Cómo suele reaccionar su hijo(a) al prepararse para ir a la escuela?
☒ Va contento(a) ☐ Va sin entusiasmo ☐ Se resiste o llora
- ¿Su hijo(a) respeta las reglas del aula y sigue indicaciones del maestro?
☐ Sí ☒ A veces ☐ No
- Cuando pierde en un juego o actividad escolar, ¿cómo actúa?
☒ Se enoja o deja de jugar ☐ Se entristece pero lo acepta ☐ Lo toma con calma y felicita a los demás
- ¿Comenta su hijo(a) en casa situaciones que lo hayan hecho enojar, sentir miedo o tristeza en la escuela?
☐ Sí ☐ A veces ☒ No
- ¿Qué hace usted en casa para ayudarlo a manejar esas emociones relacionadas con la escuela?

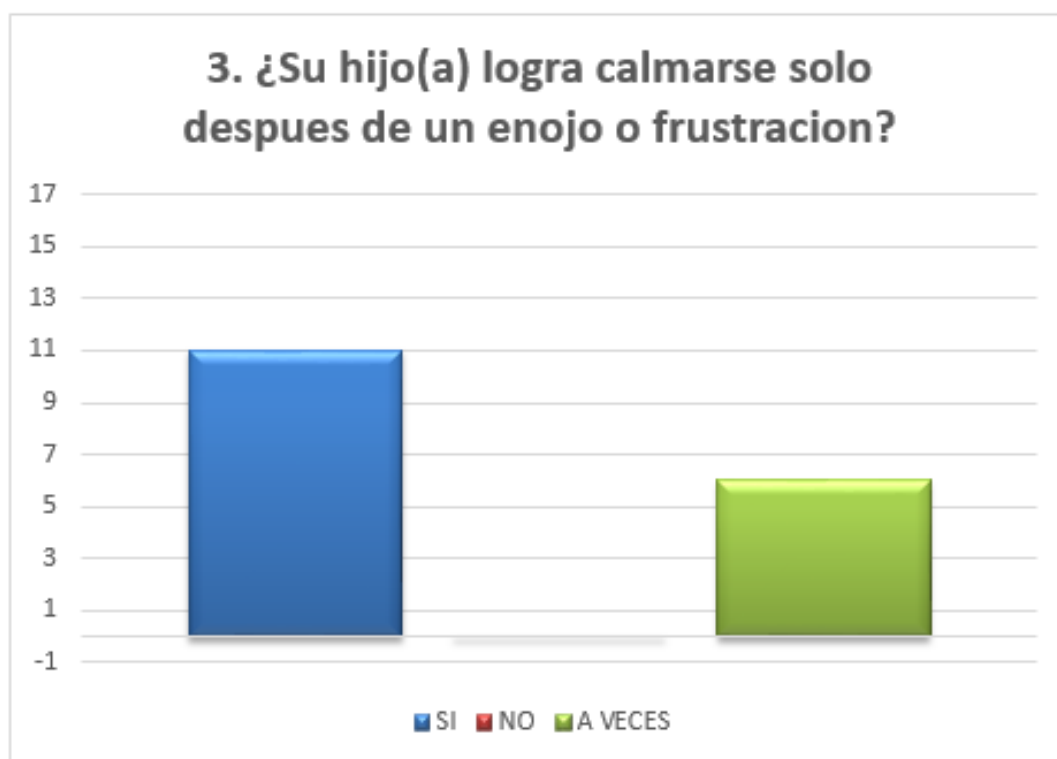
ANEXO 4. ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA



ANEXO 5. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 1.



ANEXO 6. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 2.



ANEXO 7. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 3.



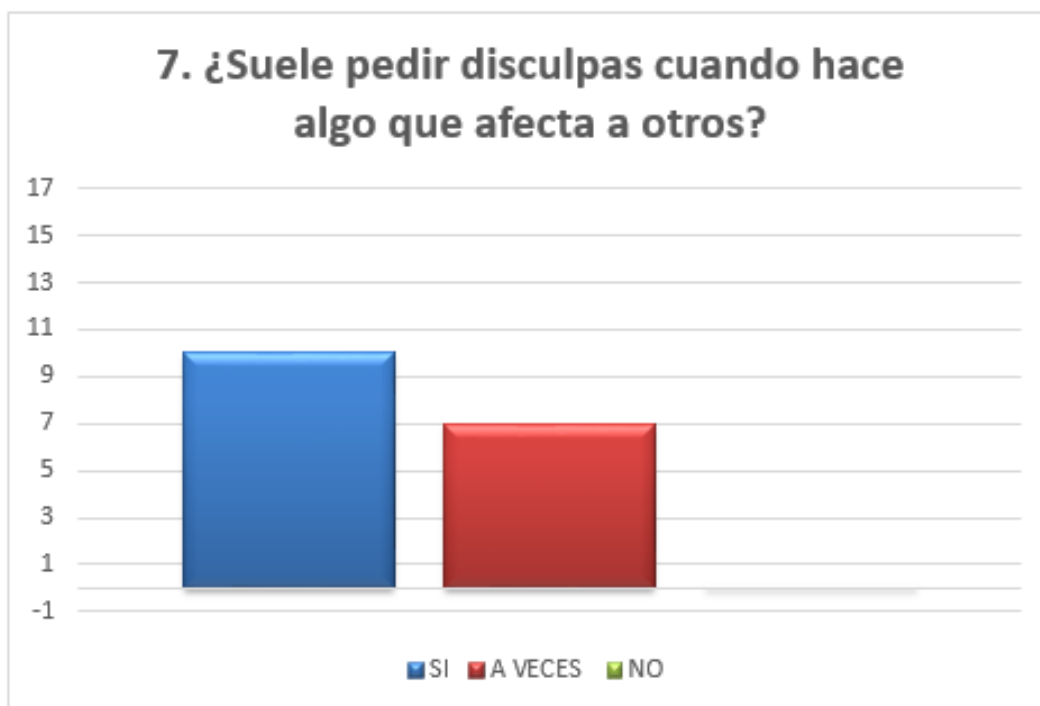
ANEXO 8. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 4.



ANEXO 9. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 5.



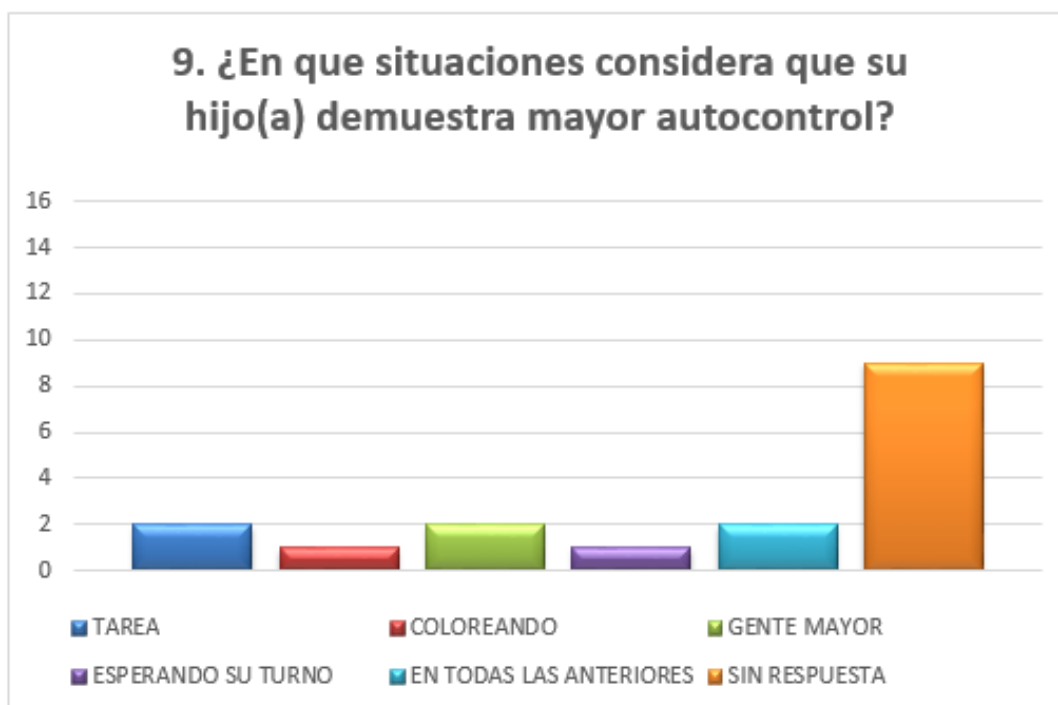
ANEXO 10. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 6.



ANEXO 11. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 7.



ANEXO 12. GRAFICA RESULTADOS PREGUNTA 8.



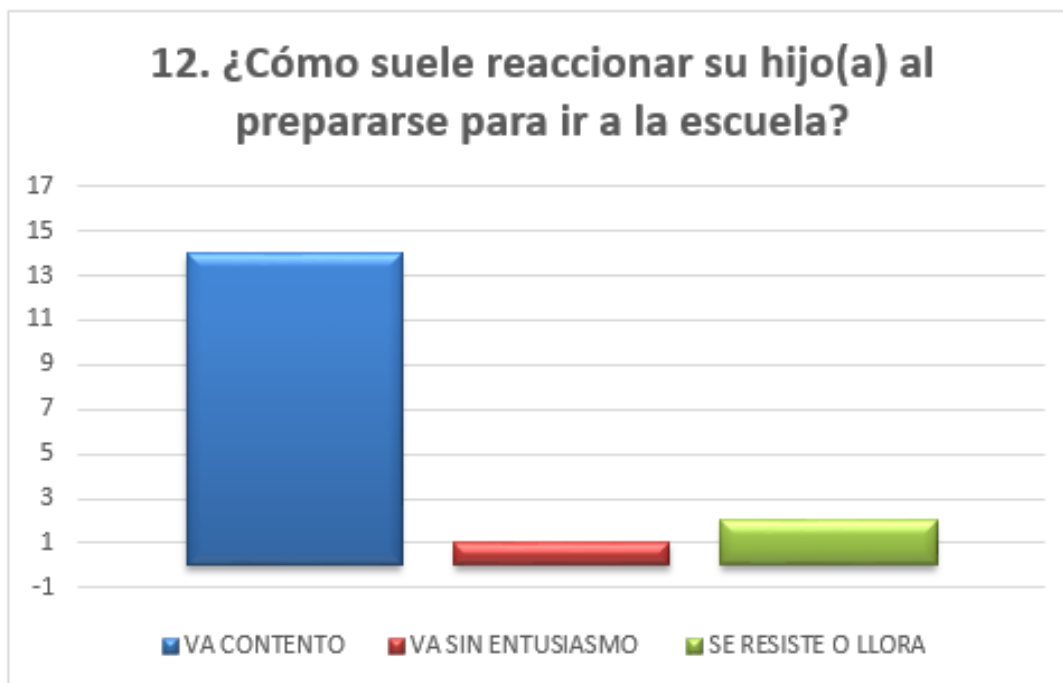
ANEXO 13. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 9.



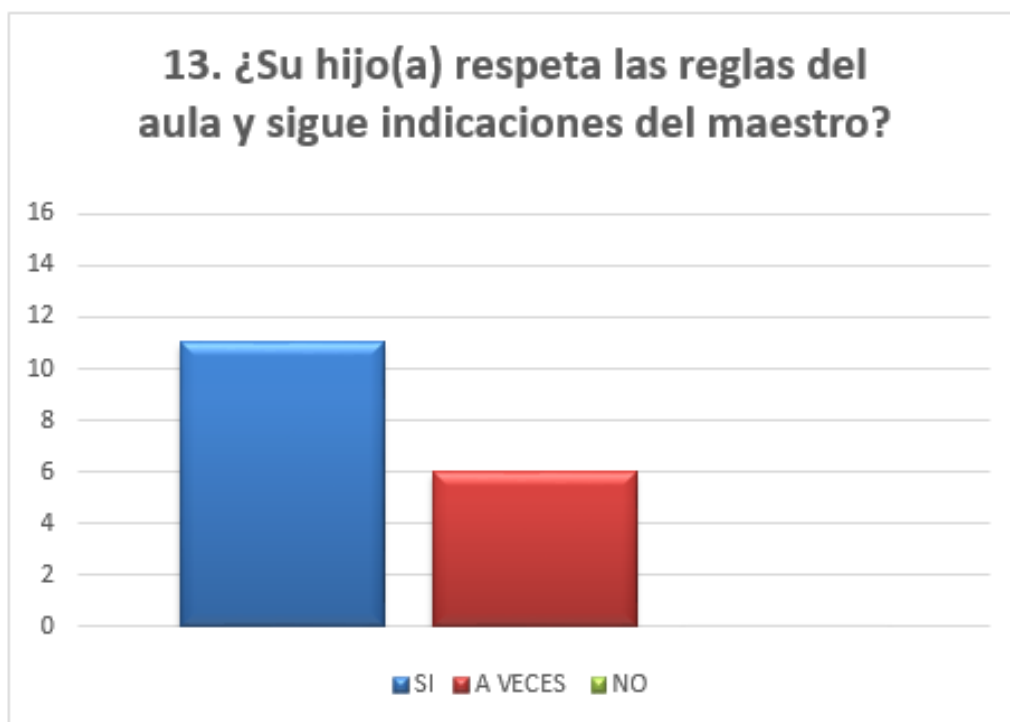
ANEXO 14. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 10.



ANEXO 15. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 11.



ANEXO 16. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 12.



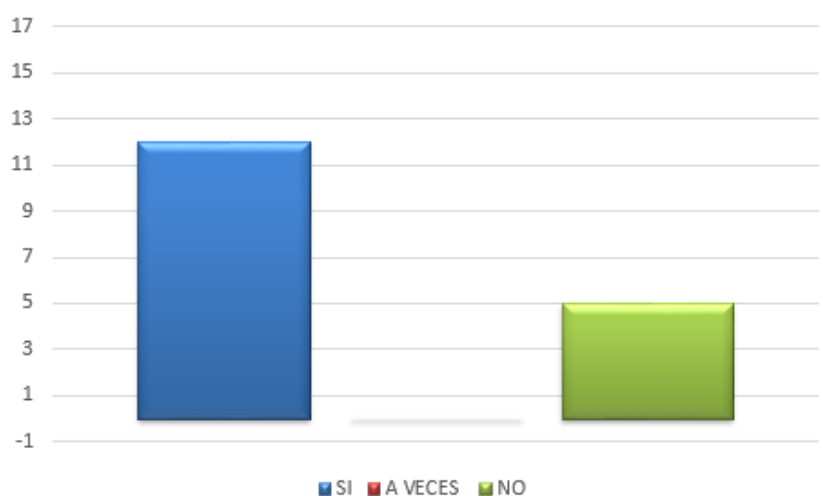
ANEXO 17. GRAFICA DE RESULTADOS PREGUNTA 13.

14. Cuando pierde en un juego o actividad escolar, ¿Cómo actúa?



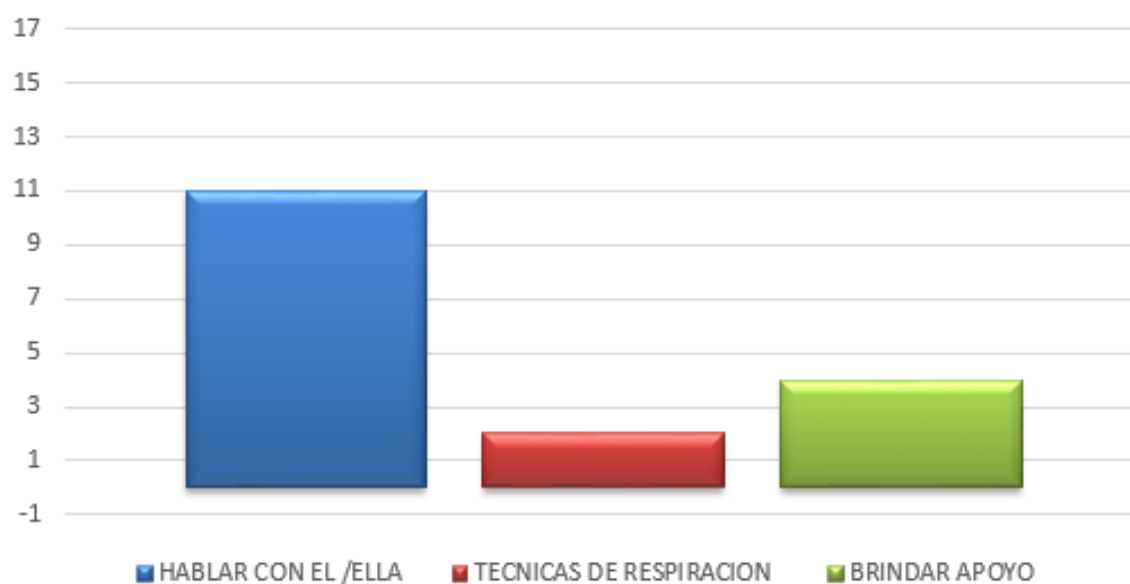
ANEXO 18. GRAFICA DE RESPUESTAS PREGUNTA 14.

15.¿Su hijo comenta en casa situaciones que lo hayan hecho enojar, sentir miedo o tristeza en la escuela?



ANEXO 19. GRAFICA DE RESPUESTAS PREGUNTA 15.

16. ¿Que hace usted en casa para ayudarle a manejar esas emociones relacionadas con la escuela?



ANEXO 20. GRAFICA DE RESPUESTAS PREGUNTA 16.



Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.



ESCUELA: Escuela primaria "Benito Juárez"
DIRECCIÓN: Andador zapotecas 107, hogares ferroviarios 2 sect, colonia de Graciano Sánchez, SLP SECTOR DE E.F: 03 ZONA ESCOLAR: 014 TURNO:
Matutino

NOMBRE DEL DOCENTE: María Fernanda Zamarrón Espinosa		GRADO: 1	SERIE: 3	PERIODO: 1 semana
EIES ARTICULADORES	☐ Inclusión	☒ Vida saludable		
	☐ Pensamiento crítico	☐ Apreciación de la cultura a través de la lectura y escritura		
	☐ Interculturalidad	☐ Artes y experiencias estéticas		
	☐ Igualdad de género			
COMPONENTE PEDAGÓGICO		☒ MOTRICIDAD ☐ CORPOREIDAD ☐ CREATIVIDAD MOTRIZ		
CONTENIDOS		PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE		
☐ Capacidades y habilidades motrices.	Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, el tiempo y los objetos, para favorecer el conocimiento de sí.			

PROPÓSITO O INTENCIÓN DIDÁCTICA

Utiliza patrones básicos de movimiento ante situaciones que implican explorar los diferentes espacios, para favorecer el conocimiento de sí.

ESTRATEGIAS DIDACTICAS	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	MATERIAL	
☒ Circuitos de acción motriz	☒ Mando directo	☒ Aros	☒ Coños
☐ Juegos tradicionales	☐ Asignación de Tareas	☐ Pelotas plásticas	☐ Pelotas esponja
☐ Juego modificado	☐ Enseña recíproca	☐ Pelotas mini fruit	☐ Raquetas
☐ Juego cooperativo	☐ Descubrimiento Guiado	☐ Bats	☐ Tapas de yogurt
☐ Iniciación deportiva	☐ Resolución de Problemas	☐ Pelotas calcetín	☐ colchonetas
☐ Canto y baile	☐ Creatividad	☐ Cuerdas	☐ charros de natación
☐ Cuento motor	☐ Trabajo por grupos	☐ Balones balapuet	☐ balones fútbol
☐ Actividades alternativas		☐ Balones voleibol	☐ red voleibol
			☐ Otros materiales

EVALUACIÓN	Bitácora
	Retroalimentación

OBSERVACIONES:

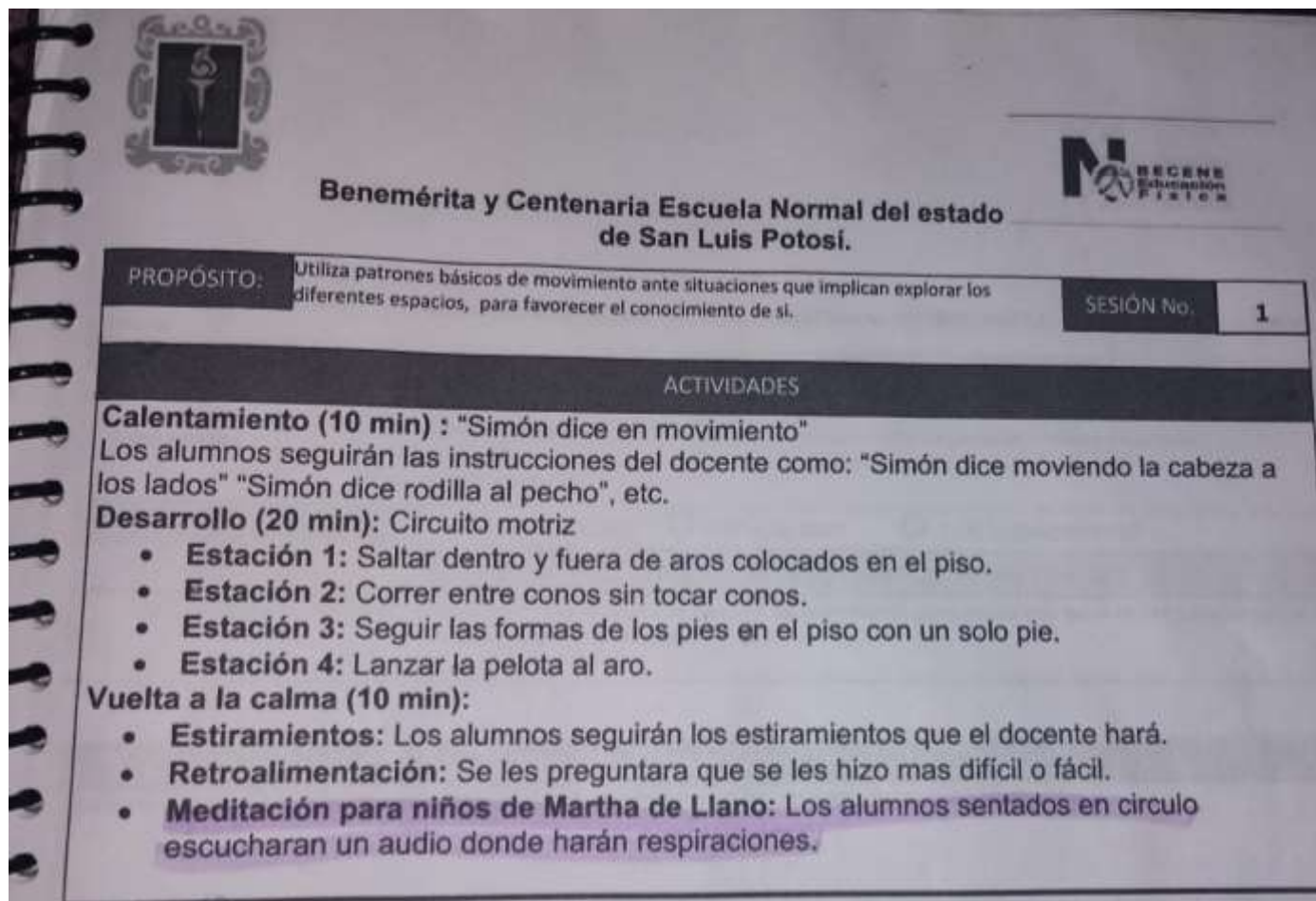
Director:
Mtro. Alfredo Julio García Partida

Estudiante en Formación:
María Fernanda Zamarrón Espinosa

Maestro Encargado de la Práctica:
Mtra. María Claudia Luqueño Castro

Tutor:

ANEXO 21. CONTENIDO Y PDA ACTIVIDAD 1 "ESCUCHA Y RESPIRA".



ANEXO 22. PLANEACIÓN ACTIVIDAD 1 "ESCUCHA Y RESPIRA".



ANEXO 23. EVIDENCIA ACTIVIDAD "ESCUCHA Y RESPIRA".



Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.



ESCUELA: Escuela primaria "Benito Juárez"
DIRECCIÓN: Andador zapotecas 107, hogares ferroviarios 2 sec, soledad de Graciano Sánchez, SLP SECTOR DE E.F: 03 ZONA ESCOLAR: 014 TURNO: Matutino

NOMBRE DEL DOCENTE	Maria Fernanda Zamarrón Espinosa	GRADO	1	PAJE	3	TEMPORALIDAD	6 al 24 de Octubre
Ejes Articuladores	☐ Inclusión ☐ Pensamiento crítico ☐ Interculturalidad ☐ Igualdad de género ☒ Vida saludable ☐ Apreciación de la cultura a través de la lectura y escritura ☐ Artes y experiencias estéticas						
COMPONENTE PEDAGÓGICO	☒ MOTRICIDAD ☐ CORPOREIDAD ☐ CREATIVIDAD MOTRIZ						
CONTENIDOS	PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE						
Possibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.	Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de sí.						

PROPÓSITO O INTENCIÓN DIDÁCTICA
Explora acciones motrices y expresivas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de sí.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	MATERIAL
☒ Circuito de acción motriz ☐ Juegos tradicionales ☐ Juego modificado ☐ Juego cooperativo ☐ Iniciación deportiva ☐ Canto y baile ☐ Cuento motor ☐ Actividades alternativas	☒ Mando directo ☐ Asignación de Tareas ☐ Enseña recíproca ☐ Descubrimiento Guiado ☐ Resolución de Problemas ☐ Creatividad ☐ Trabajo por grupos	☐ Aros ☐ Pelotas plástico ☐ Pelotas mini fruit ☐ Bata ☐ Pelotas calcetín ☐ Cuerdas ☐ Balones béisquet ☐ Balones voleibol ☐ Conos ☐ Pelotas esponja ☐ Raquetas ☐ Tapas de yogurt ☐ colchonetas ☐ churros de natación ☐ balones fútbol ☐ red voleibol

EVALUACIÓN
Diario de observación
Retroalimentación

OBSERVACIONES:

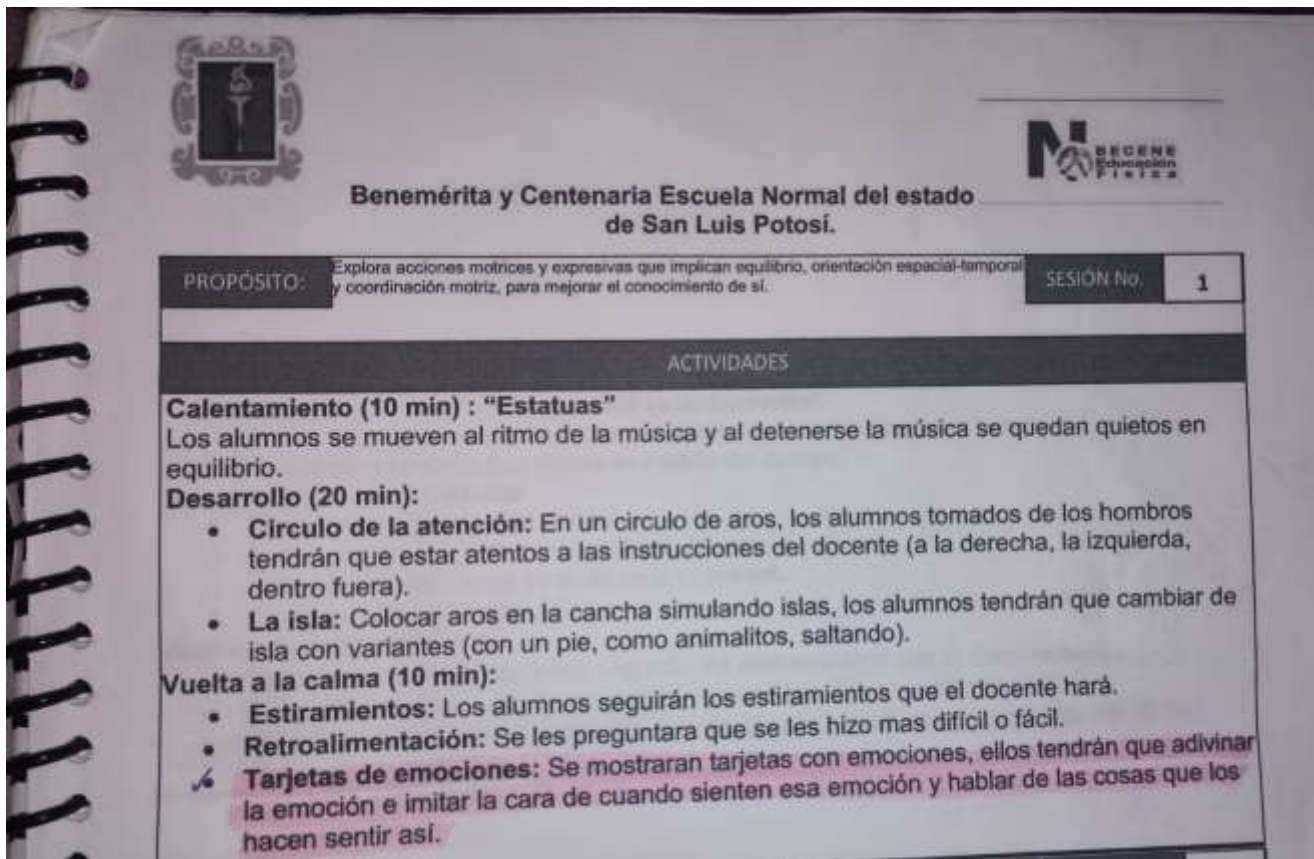
ESC. PRIMARIA URB. MAT.
"BENITO JUÁREZ"
240 PR 1552R
HOGARES FERROVIARIOS
25 SECCIÓN
30000 DE
Director:
Mtro. Alfredo Julio García Partida

Maestro Encargado de la Práctica:
Mtra. María Claudia Roqueño Castro

Estudiante en Formación:
María Fernanda Zamarrón Espinosa

Tutor:
Elizabeth Arriaga de los Santos

ANEXO 24. CONTENIDO Y PDA ACTIVIDAD 2 "CARITAS QUE HABLAN".



ANEXO 25. PLANEACIÓN ACTIVIDAD 2 "CARITAS QUE HABLAN".



ANEXO 26. TARJETAS DE EMOCIONES.



ANEXO 27. EVIDENCIA ACTIVIDAD “CARITAS QUE HABLAN”.

PROPOSITO:	Explora acciones motoras y expresivas que implican equilibrio, orientación espacial-temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de sí.	SESIÓN No.	2
ACTIVIDADES			
Calentamiento (10 min) : “Espejo”			
Los alumnos frente a otro compañero en el medio un cono, el docente dirá partes del cuerpo y ellos tendrán que señalarlo y cuando se diga cono tendrán que intentar de ganar el cono.			
Desarrollo (20 min):			
• Relevos: Los alumnos en dos filas tendrán que ir corriendo del punto A al punto B con una pelota en las manos, cuando estén de regreso tendrán que darle la pelota a su compañero que sigue. • Serpiente: Los alumnos en las mismas filas, tendrán que tomarse de los hombros y deben desplazarse juntos esquivando los obstáculos.			
Vuelta a la calma (10 min):			
• Estiramientos: Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente hará. • Retroalimentación: Se les preguntará que se les hizo mas difícil o fácil. • El emocionometro: Con el termómetro de emociones, se les pedirá a los alumnos que señale como se siente en diferentes momentos del día.			

ANEXO 28. PLANEACIÓN ACTIVIDAD 3 “DETECTIVES DE EMOCIONES”.



ANEXO 29. EVIDENCIA DE ACTIVIDAD “DETECTIVES DE EMOCIONES”

Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado de San Luis Potosí.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

ESCUELA: Escuela primaria "Benito Juárez"
 DIRECCIÓN: Andador zapotecas 107, hogares ferroviarios 2 secc, sociedad de Graciano Sánchez, SLP SECTOR DE E.F. 03 ZONA ESCOLAR: 014 TURNO: Matutino

Nombre del docente: María Fernanda Zamarrón Espinosa

GRUPO: 1 FASE: 1 SEMANA: 17 Nov al 5 Dic 2025

RES ARTICULADORES	COMPONENTE PEDAGÓGICO	CONTENIDOS	PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE
☐ Inclusión ☐ Pensamiento crítico ☐ Interculturalidad ☐ Igualdad de género	☒ MOTRICIDAD ☐ CORPOREIDAD ☐ CREATIVIDAD MOTRIZ	Estilos de vida activos y saludables	Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan mantener una vida activa y saludable.

PROPÓSITO O INTENCIÓN DIDÁCTICA

Participa en diferentes juegos que le permitan mantener una vida activa y saludable.

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	MATERIAL
☒ Circuito de acción motriz ☐ Juegos tradicionales ☐ Juego modificado ☐ Juego cooperativo ☐ Iniciación deportiva ☐ Canto y baile ☐ Cuento motor ☐ Actividades alternativas	☒ Mando directo ☐ Asignación de Tareas ☐ Enseña recíproca ☐ Descubrimiento Guiado ☐ Resolución de Problemas ☐ Creatividad ☐ Trabajo por grupos	☒ Aros ☐ Pelotas plásticas ☐ Pelotas mini fruit ☐ Bats ☐ Pelotas calcomín ☐ Cuerdas ☐ Balones básquet ☐ Balones voleibol ☐ Conos ☐ Pelotas esponja ☐ Raquetas ☐ Tapas de yogurt ☐ colchonetas ☐ churros de natación ☐ balones futbol ☐ red voleibol ☐ Otros materiales

EVALUACIÓN

Diario de observación
Retroalimentación

OBSERVACIONES:

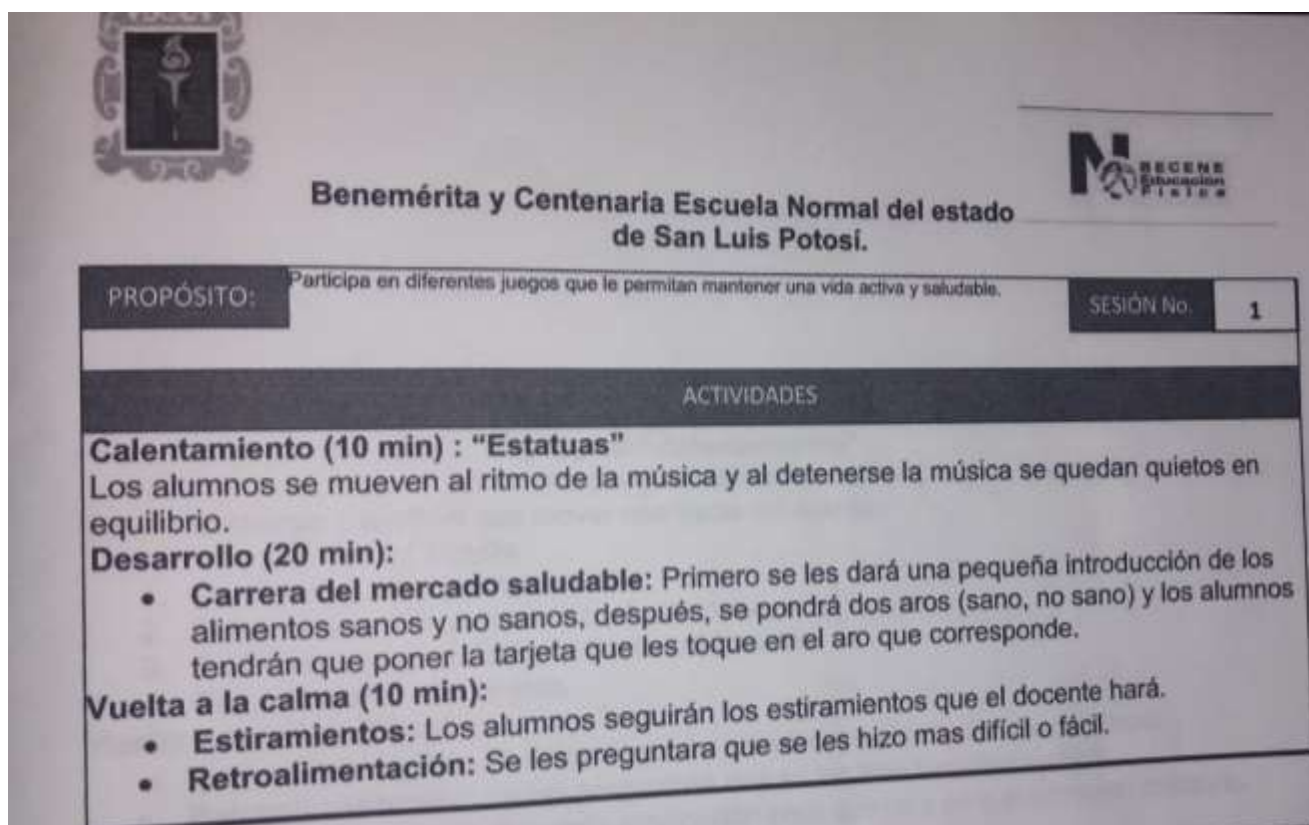
Director:
Mtra. Martha Silvia Herrera Tovar

Maestro Encargado de la Practica:
Mtra. María Claudia Roqueño Castro

Estudiante en Formación:
María Fernanda Zamarrón Espinosa

Tutor:
LEF. Elizabeth Arriaga de los

ANEXO 30. CONTENIDO Y PDA ACTIVIDAD 4 "CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES".



ANEXO 31. PLANEACIÓN ACTIVIDAD 4 "CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES"



ANEXO 32. EVIDENCIA DE ACTIVIDAD "CARRERA DE HÁBITOS SALUDABLES".

CIRCUITO DE ACCIÓN MOTRIZ CON MANEJO DE FRUSTRACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

GRUPO: 1ºB

FECHA: 24/IV/2025

INDICADOR DE EVALUACION	SI	NO
Intenta quitar el cono sin usar las manos, aunque no lo logre a la primera.		
Muestra persistencia ante la dificultad durante el circuito.		
Controla sus emociones cuando comete un error.		
Brinca los aros siguiendo la secuencia indicada.		
Identifica correctamente si el alimento de la tarjeta es saludable.		
Identifica correctamente si el hábito de la tarjeta es saludable o no saludable.		
Respetan turnos durante el desarrollo del circuito.		

ANEXO 33. LISTA DE COTEJO GRUPAL "ACTIVIDAD 4".



Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.



ESCUELA: Escuela primaria "Benito Juárez"			
DIRECCIÓN: Andador zapotecas 107, hogares ferroviarios 2 secc, soledad de Graciano Sánchez, SLP SECTOR DE E.F. 03 ZONA ESCOLAR: 014 TURNO: Matutino			
NOMBRE DEL EXCELENTE: María Fernanda Zamarrón Espinosa		CARRETERA: 1	FASE: 3
FECHA DE REALIZACIÓN: 16 al 27 Febrero 2026			
EES ARTICULADORES:	☐ Inclusión	☒ Vida saludable	
	☐ Pensamiento crítico	☐ Apreciación de la cultura a través de la lectura y escritura	
	☐ Interculturalidad	☐ Artes y experiencias estéticas	
	☐ Igualdad de género		
COMPONENTE PEDAGÓGICO		☒ MOTRICIDAD	☐ CORPOREIDAD
		☐ CREATIVIDAD MOTRIZ	
CONTENIDOS		PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE	
Posibilidades cognitivas, expresivas, motrices, creativas y de relación.		Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas que implican equilibrio, orientación espacial- temporal y coordinación motriz, para mejorar el conocimiento de si.	

PROPÓSITO O INTENCIÓN DIDÁCTICA			
Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas para mejorar el conocimiento de si.			
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	MATERIAL	
☒ Circuito de acción motriz ☐ Juegos tradicionales ☐ Juego modificado ☐ Juego cooperativo ☐ Iniciación deportiva ☐ Canto y baile ☐ Cuento motor ☐ Actividades alternativas	☒ Mando directo ☒ Asignación de Tareas ☐ Enseña recíproca ☐ Descubrimiento Guiado ☐ Resolución de Problemas ☐ Creatividad ☐ Trabajo por grupos	☒ Aros ☒ Pelotas plástico ☐ Pelotas mini fruit ☐ Bats ☐ Pelotas calcetín ☐ Cuerdas ☐ Balones básquet ☐ Balones voleibol	☒ Conos ☐ Pelotas esponja ☐ Raquetas ☐ Tapas de yogurt ☐ colchonetas ☐ churros de natación ☐ balones futbol ☐ red voleibol
EVALUACIÓN		Diario de observación Retroalimentación	
OBSERVACIONES:			

ENC. PRIMARIA URB. MAT.
"BENITO JUÁREZ"
440 PR 2222
HOGARES FERROVIARIOS
2A SECCION
NO. 107 DE GRACIANO SÁNCHEZ
SLP. María Silvia Herrera Tovar

Maestro Encargado de la Practica:
Mtra. María Claudia Roqueño Castro

Estudiante en Formación:
María Fernanda Zamarrón Espinosa

Tutor:
LEF. Elizabeth Arriaga de los Santos

PROPÓSITO:

Explora acciones motrices y expresivas en juegos y situaciones cotidianas para mejorar el conocimiento de sí.

SESIÓN No.**2****ACTIVIDADES****Calentamiento (10 min) : "Cambio de circulo"**

Los alumnos estarán en un circulo realizando el movimiento que esta haciendo el docente, cuando el docente diga "Cambio de circulo", los alumnos tendrán que buscar otro.

Desarrollo (20 min):

- **Espejos:** Los alumnos en parejas, uno frente al otro con un cono en medio, el docente dirá partes del cuerpo o acciones (dar 5 saltos, correr en el lugar), cuando el docente diga "CONO" tendrán que agarrar el cono.

Vuelta a la calma (10 min):

- **Estiramientos:** Los alumnos seguirán los estiramientos que el docente hará.
- **Retroalimentación:** Se les preguntara que se les hizo mas difícil o fácil.
- **El dado de la calma:** Se lanzara el dado, que contiene frases como: "Respira 10 veces", "Cuenta hasta 10", "Sonrie".

ANEXO 35. PLANEACION ACTIVIDAD 5 "DADO DE LA CALMA".



ANEXO 36. PROCESO DE REALIZACIÓN DADO DE LA CALMA



ANEXO 37. EVIDENCIA ACTIVIDAD "DADO DE LA CALMA".

EL DADO DE LA CALMA

GRUPO: 1ºB

FECHA: 16/02/2026

INDICADOR DE EVALUACION	SI	NO
Participa activamente durante la dinámica del dado.		
Sigue las instrucciones indicadas por la docente.		
Ejecuta adecuadamente la estrategia que indica el dado		
Muestra disposición para autorregularse a través de la estrategia trabajada.		
Realiza la estrategia con atención y concentración.		
Mantiene una actitud positiva durante la actividad.		
Respeto el turno del compañero que lanza el dado.		

ANEXO 38. LISTA DE COTEJO GRUPAL "DADO DE LA CALMA"



**Benemérita y Centenaria Escuela Normal del estado
de San Luis Potosí.**

ESCUELA: Escuela primaria "Benito Juárez"			
DIRECCIÓN: Andador zapotecas 107, hogares ferroviarios 2 seco, sociedad de Graciano Sánchez, SLP SECTOR DE E.F: 03 ZONA ESCOLAR: 014 TURNO: Matutino			
PROFESOR (ES) (NOMBRE): María Fernanda Zamarrón Espinosa		GRADO: 1	PARTE: 3
FECHA DE ELABORACIÓN: 2 al 20 Marzo 2026			
ERS ARTICULADORES	☐ Inclusión	☒ Vida saludable	
	☐ Pensamiento crítico	☐ Apreciación de la cultura a través de la lectura y escritura	
	☐ Interculturalidad	☐ Artes y experiencias estéticas	
	☐ Igualdad de género		
COMPONENTE PEDAGÓGICO		☒ MOTRICIDAD	☐ CORPOREIDAD
		☐ CREATIVIDAD MOTRIZ	
CONTENIDOS		PROCESOS DE DESARROLLO DE APRENDIZAJE	
Interacción motriz.		Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia en la interacción presente en juegos y situaciones cotidianas.	

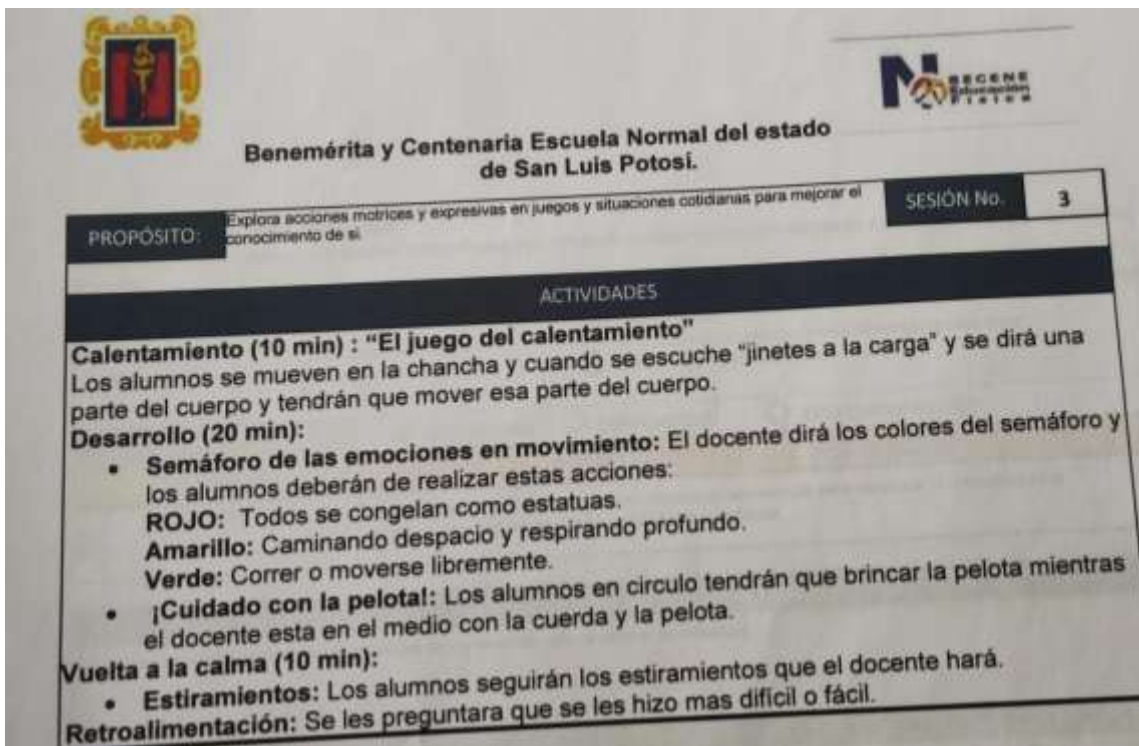
PROPÓSITO O INTENCIÓN DIDÁCTICA			
Colabora en la definición de normas básicas de convivencia para reconocer su influencia.			
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	MATERIAL	
☒ Circuito de acción motriz ☐ Juegos tradicionales ☐ Juego modificado ☐ Juego cooperativo ☐ Iniciación deportiva ☐ Canto y baile ☐ Cuento motor ☐ Actividades alternativas	☒ Mando directo ☒ Asignación de Tareas ☐ Enseña recíproca ☐ Descubrimiento Guiado ☐ Resolución de Problemas ☐ Creatividad ☐ Trabajo por grupos	☒ Aros ☒ Pelotas plástico ☐ Pelotas mini fruit ☐ Bata ☐ Pelotas calcetín ☐ Cuerdas ☐ Balones básquet ☐ Balones voleibol	☒ Conos ☐ Pelotas esponja ☐ Raquetas ☐ Tapas de yogurt ☐ colchonetas ☐ churros de natación ☐ balones futbol ☐ red voleibol
EVALUACIÓN		- Diario de observación - Retroalimentación - Autoevaluación	
OBSERVACIONES:			

ESC. PRIMARIA URB. MAT.
"BENITO JUÁREZ"
240PR1262R
HOGARES FERROCARRILEROS
3A SECCIÓN
SOLISBARRIO GRACIANO SÁNCHEZ
8. L.P.

Maestro Encargado de la Práctica:
Mtra. María Claudia Roqueño Castro

Estudiante en Formación:
María Fernanda Zamarrón Espinosa

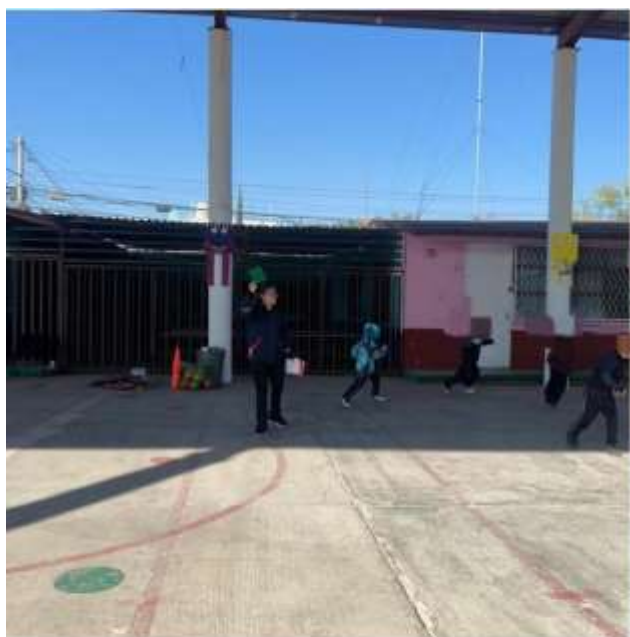
Tutor:
LEF. Elizabeth Arriaga de los Santos



ANEXO 40. PLANEACIÓN ACTIVIDAD 6 "SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO".



ANEXO 41. TARJETAS DE SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO.



ANEXO 42 EVIDENCIA ACTIVIDAD 6 “SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO”.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

EL SEMÁFORO DEL AUTOCONTROL EN MOVIMIENTO

GRUPO: 1ºB

Fecha: 12 de Marzo

Aspecto a Evaluar	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	En proceso (2 puntos)	Requieren apoyo (1 puntos)
Atención al estímulo visual	Identifica inmediatamente el color mostrado y responde sin distracción.	Identifica el color con mínima distracción.	Tarda en reconocer el color o se distrae ocasionalmente.	No identifica el color o requiere constante recordatorio.
Reacción oportuna	Cambia de movimiento de forma inmediata y correcta según el color.	Cambia de movimiento con leve retraso.	Presenta retraso constante en la reacción.	No logra reaccionar adecuadamente al estímulo.
Control corporal al detenerse (Tarjeta roja)	Se detiene completamente y mantiene postura firme como estatua.	Se detiene casi por completo, con pequeños movimientos.	Se detiene, pero pierde postura o se mueve constantemente.	No logra detenerse cuando se le indica.
Respeto por las indicaciones	Respeto todas las reglas del juego y el espacio de sus compañeros.	Respeto las reglas la mayor parte de la actividad.	Necesitan recordatorios frecuentes para cumplir las indicaciones.	No respetan las normas establecidas.
Actitud Participativa	Participa con entusiasmo, disposición y actitud positiva en toda la actividad.	Participa con buena actitud la mayor parte del tiempo.	Participa de manera intermitente o con poca motivación.	Muestra desinterés o se rehúsa a participar.

ANEXO 43. RUBRICA DE EVALUACIÓN GRUPAL ACTIVIDAD 6.

Aspecto a Evaluar	Excelente (4)	Bueno (3)	En proceso (2)	Requiere apoyo (1)
Atención al estímulo visual	Identifica inmediatamente el color mostrado y responde sin distracción.	Identifica el color con mínima distracción.	Tarda en reconocer el color o se distrae ocasionalmente.	No identifica el color o requiere constante recordatorio.
Reacción oportuna	Cambia de movimiento de forma inmediata y correcta según el color.	Cambia de movimiento con leve retraso.	Presenta retraso constante en la reacción.	No logra reaccionar adecuadamente al estímulo.
Control corporal al detenerse (luz roja)	Se detiene completamente y mantiene postura firme como estatua.	Se detiene casi por completo, con pequeños movimientos.	Se detiene, pero pierde postura o se mueve constantemente.	No logra detenerse cuando se indica.
Respeto por las normas	Respeto todas las reglas del juego y el espacio de sus compañeros.	Respeto las reglas la mayor parte del tiempo.	Necesita recordatorios frecuentes para cumplir las normas.	No respeta las normas establecidas.
Actitud participativa	Participa con entusiasmo, disposición y actitud positiva en toda la actividad.	Participa con buena actitud la mayor parte del tiempo.	Participa de manera intermitente o con poca motivación.	Muestra desinterés o se rehúsa a participar.

Interpretación:

16-20 puntos: Nivel alto de autocontrol y participación.

11-15 puntos: Buen desarrollo, con aspectos por fortalecer.

6-10 puntos: Desarrollo en proceso, requiere acompañamiento.

ANEXO 44. RESULTADOS GRUPALES ACTIVIDAD 6.

