



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

TITULO: Los ambientes de aprendizaje como medio para cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento en un grupo de segundo grado

AUTOR: Luisa Fernanda Hernández Mata

FECHA: 04/07/2019

PALABRAS CLAVE: Educación emocional, Desarrollo socio-emocional, Autoconcepto, Ambientes de aprendizaje, Emociones

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

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

GENERACIÓN

2015



2019

**“LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE COMO MEDIO PARA CULTIVAR LA
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE
AUTOCONOCIMIENTO EN UN GRUPO DE SEGUNDO GRADO”**

PORTAFOLIO TEMÁTICO

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA(O) EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

PRESENTA:

LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA

ASESOR (A):

NUBIA MARISSA COLUNGA TREJO

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2019



**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 yo, Luisa Fernanda Hernández Mata
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:
"Los ambientes de aprendizaje como medio para cultivar la educación socioemocional en la dimensión
de autoconocimiento en un grupo de segundo grado"

en la modalidad de: Portafolio temático

para obtener el

Título en Licenciatura en Educación Primaria

en la generación 2015 -2019 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 20 días del mes de junio de 2019.

ATENTAMENTE.

Luisa Fernanda Hernández Mata

Nombre y Firma

AUTOR DUEÑO DE LOS DERECHOS PATRIMONIALES



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

BECENE-DSA-DT-PO-01-07

REVISIÓN 7

OFICIO NÚM: Administrativa

DIRECCIÓN:

ASUNTO: Dictamen

San Luis Potosí, S.L.P., a 20 de junio del 2019.

Los que suscriben, integrantes de la Comisión de Exámenes Profesionales y asesor(a) del Documento Recepcional, tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **LUISA FERNANDA HERNANDEZ MATA**

De la Generación: **2014-2018**

concluyó en forma satisfactoria y conforme a las indicaciones señaladas en el Documento Recepcional en la modalidad de: () Ensayo Pedagógico () Tesis de Investigación () Informe de prácticas profesionales (x) Portafolio Temático () Tesina titulado:

"LOS AMBIENTES DE APRENDIZAJE COMO MEDIO PARA CULTIVAR LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO EN UN GRUPO DE SEGUNDO GRADO"

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

**ATENTAMENTE
COMISIÓN DE TITULACIÓN**

DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CÉRINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ.

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR(A) DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ.

MTRA. NUBIA MARISSA COLUNGA TREJO

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

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN:SUGERENCIAS PARA MIS LECTORES.....	1
II. CONTEXTO ESCOLAR	
2.1 CONTEXTO EXTERNO.....	8
2.2 CONTEXTO INTERNO.....	15
III. CONTEXTO TEMÁTICO.....	27
IV. RUTA METODOLÓGICA: LA TRAVESÍA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL PORTAFOLIO TEMÁTICO	40
V. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA	49
5.1 CONEXIÓN DE HABILIDADES.....	49
5.2 POSTURA DE CUERPO DE MONTAÑA.....	74
5.3 EL DADO DE LAS EMOCIONES.....	89
5.4 EL TESORO OCULTO.....	101
5.5 EL ÁRBOL DE LA GRATITUD.....	116
5.6 LA CUBETA DEL BIENESTAR.....	132
VI. CONCLUSIONES.....	154
VII. VISIÓN PROSPECTIVA: LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL: INNOVADORA DE DOCENTES Y ALUMNOS.....	158
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	160
IX. ANEXOS	163

I. SUGERENCIAS PARA MIS LECTORES

Cada pensamiento está creando nuestro futuro

Louise L. Hay.

Hasta este punto de mi vida me he dado cuenta que a través de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos se crean nuestras experiencias que con el paso del tiempo se va construyendo la personalidad única y diferente de cada individuo, es decir que nosotros somos lo que pensamos, por ejemplo; cuando creamos en nuestro interior paz y armonía, esto se ve reflejado en la persona y en el desenvolvimiento que se tiene hacia los demás.

Estimado lector, quiero externarle que durante el tiempo que usted dedique a leer esta investigación se dará cuenta de la metodología utilizada en el presente portafolio temático titulado: *Los ambientes de aprendizaje como medio para cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento en un grupo de segundo grado*. Es conveniente mencionar que en la travesía de su elaboración existieron variedad de incertidumbres, y en algunas ocasiones me sentía incapaz de llevarlo a cabo, por lo cual también hubo esfuerzo, dedicación y sobre todo me dejo un aprendizaje significativo que yo sé que en un futuro me ayudará para brindar un mejor servicio.

En ocasiones pasan sucesos desfavorables o existen personas a nuestro alrededor que suelen ser problemáticas, ante esto a veces nos sentimos tristes, desganados, impotentes e incluso enojados, causando que se nos dificulte tener un control emocional apropiado para que lo que está aconteciendo no cause un impacto negativo. El propósito fundamental que subyace mediante esta investigación es cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento, esto supone en aprender a manejar y a regular nuestras emociones a través de nuestra autoconciencia que nos permite analizar y reflexionar el estado de ánimo que nos sugestionan.

El contexto donde llevó a cabo dicha investigación se ubica en un medio urbano, se caracteriza por un nivel económico medio - bajo y con algunos problemas sociales (pandillerismo, asaltos, etc.). Mi aula está integrada por 29 alumnos: diecinueve niños y diez niñas. Dicho entorno social demanda que ambos padres de familia laboren por largas jornadas, debido a esto se tienen una menor interacción paternal generando en los alumnos una variación de comportamiento.

Retomando esto, a principios del ciclo escolar logré percibir que la mayoría de los alumnos se mostraban inquietos, indiferentes ante el sentir de sus demás compañeros, pocos solidarios, se les dificultaba prestar atención, y mostrar gratitud, estas situaciones causaron que surgiera mi interés en que los alumnos regularán sus actitudes y sus emociones, por lo cual me planteé la siguiente pregunta: ¿Cómo lograr que los alumnos autorregulen su comportamiento y sus emociones? Entonces, a través de la investigación decidí utilizar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento por medio de la siguiente problemática: ¿Cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante ambientes de aprendizaje?, por lo cual mi intención era lograr los siguientes propósitos:

Propósito general:

- Cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante la creación de ambientes de aprendizaje.

Propósitos específicos:

- Fortalecer las habilidades asociadas a la dimensión de autoconocimiento mediante la creación de ambientes de aprendizaje positivos que los motiven a razonar sobre sus necesidades, debilidades y emociones propias, y a su vez reflexionar el impacto que tiene su conducta hacia sí mismo y con el entorno.

Es conveniente aludir que la pregunta y el propósito planteado fueron base fundamental para realizar mi investigación, cabe mencionar que ésta se complementa con las intervenciones realizadas, en las que muestro como cultivar la dimensión de autoconocimiento, las interacciones que se establecieron y los obstáculos que surgieron al tratar este tema de investigación.

Una vez planteado esto llegamos al tema principal el cual expone que la educación se imparta desde una visión humanista, por lo cual en el año 2017 se dio a conocer el nuevo modelo educativo el cual plantea nuevos componentes curriculares, entre estos se encuentran las áreas de desarrollo personal y social, y dentro de este el área de Educación Socioemocional. Desde mi punto de vista considero que este tema es de suma importancia para la educación actual ya que les permite a los educandos fortalecer y potencializar sus habilidades, cualidades y actitudes, y por ende se obtiene un mejor rendimiento académico.

Por medio de los apartados que se adentran en esta investigación, van dirigidos hacia el camino de reconocermé como una persona que tiene una historia personal ya que me tomé la libertad de compartir algunas experiencias que han dejado huella en el trascurso de mi vida y que es claro que estas definen mi identidad. A continuación, muestro los apartados que conforman el portafolio temático:

A través de la observación asistemática, la investigación de fuentes de datos como INEGI y a través de guías de observación, es como se argumenta el apartado en el cual se describe el “*contexto externo*” en el que realicé mi práctica docente, del cual identifiqué la ubicación geográfica en la que se encuentra el centro escolar, los aspectos socioculturales de la localidad, la influencia de los padres de familia hacía el contexto escolar y como estos se relacionan con dicha problemática. Cabe mencionar que también se describe la infraestructura de la escuela y cómo esto ha beneficiado en la realización de las estrategias aplicadas para fortalecer la dimensión de autoconocimiento.

De igual manera se llevó a cabo una observación asistemática y sistemática con la finalidad de crear el apartado del “*contexto interno*”. Éste analiza la relación que existe entre el personal educativo (ambiente de trabajo), el seguimiento en tiempo y forma del consejo técnico escolar acompañado de la implementación de la ruta de mejora, esta logra una relación con mi tema de investigación al hablar de las prioridades educativas ya que está conformado por la convivencia sana y pacífica el cual busca que se establezcan relaciones armónicas en toda la comunidad de la escuela, para llevar a cabo esta prioridad existe un comité conformado por maestros. Además se realiza una descripción grupal: el número total de alumnos del grupo, sus características (físicas, cognitivas, emocionales y sociales), el clima del aula y sus características de aprendizaje.

En el apartado de “*Contexto temático*” plasmo un objeto de investigación que se construyó mediante la observación asistemática, la generación de ambientes positivos de aprendizaje y las estrategias centradas en la problemática identificada. Cabe mencionar que esta investigación se fortaleció gracias a las aportaciones de Secretaría de Educación Pública (2017), Plana (2011), Bisquerra (2000) y Duarte (2003).

“*La travesía en la construcción del portafolio temático o Ruta Metodológica*”: Al llevar a cabo una investigación se tiene que formar un trayecto para lograr su construcción, dicho esto índico los elementos de la investigación que lo sustenta: identificación de la problemática que se seleccionó que fue mediante la observación asistemática, los instrumentos y etapas utilizadas (recolección, selección, reflexión, análisis y presentación). Además, en este apartado se explica el proceso reflexivo para analizar mis intervenciones de la práctica profesional, esto se obtuvo mediante el acompañamiento del ciclo reflexivo de Smyth (1989) constituido por cuatro fases: descripción (¿Qué es lo que hago?), explicación (¿Qué significa esto y por qué lo hago?), confrontación (¿Cuáles son las causas) y reconstrucción (¿Cómo se podría cambiar?).

Cabe mencionar que gracias al apoyo de mi equipo de cotutoría logré desarrollar un panorama más amplio sobre mi temática ya que durante la confrontación se realizaba mediante cuestionamientos, reflexiones e intercambios de ideas que me ayudan a reconstruir y retroalimentar mi investigación, asimismo fue un acompañamiento significativo ya que constantemente hubo apoyo emocional e intelectual.

Dentro del apartado “*Análisis de la práctica*” se encuentra la semilla de mi portafolio temático, ya que mediante la elaboración y aplicación de mis seis intervenciones fueron naciendo raíces que ayudaron a florecer a esta investigación, también me permitieron responder incertidumbres que surgieron durante su elaboración y alcanzar los propósitos planteados. Concerniente a esto, las técnicas utilizadas fueron: uso de materiales que ayudaron a alcanzar una conexión mente – cuerpo, ambientes de aprendizaje positivos y un proceso de evaluación formativo.

En el primer análisis titulado “*Conexión de habilidades*” se llevó a cabo el diagnóstico de las habilidades (atención, conciencia de las emociones propias, autoestima, aprecio y gratitud y bienestar) en la dimensión de autoconocimiento ya que esta se distinguió a través de la observación asistemática, además se muestra la relación existente entre dichas habilidades y los resultados obtenidos del diagnóstico.

“*Postura de cuerpo de montaña*”: En este análisis integró actividades propuestas por el plan y programa de estudios 2017 con la finalidad de los alumnos logaran sostener una atención activa de tres a cinco minutos, para lo cual se generó un ambiente de aprendizaje lúdico, ya que apliqué el juego como un mediador que me permitió incentivar saberes y generar conocimientos con la finalidad de que se desarrollara una adquisición cognitiva y emocional, pues al sostener la atención ésta se puede dirigir hacia su mundo interno es decir, que identifica sus motivaciones, emociones y lo que éstas les hace sentir. Este aspecto se implementa en el tercer

análisis: *“El dado de las emociones”*, con la finalidad de trabajar la habilidad de conciencia de las emociones propias.

“El tesoro oculto”, por medio de ambientes de aprendizaje positivos se cultiva la habilidad de autoestima que tienen como finalidad que los niños identifiquen y fortalezcan su autoconcepto, para que sean conscientes de cuáles son sus cualidades y debilidades. A través de esto reconoce sus limitaciones propias y busca la forma de subsanarlas mediante el apoyo de las personas de su entorno y de aquí parte el análisis cinco *“El árbol de la gratitud”* en el cual ellos reconocen cuando necesitan la ayuda de las demás personas y cuando estas también lo requieren.

En el análisis seis *“La cubeta del bienestar”* se explica que a través de las habilidades cultivadas se fomenta y desarrolla un bienestar, además se muestran los resultados obtenidos de la investigación.

Para concluir, se muestran los apartados de conclusiones y visión prospectiva, en los cuales doy cierre al portafolio temático a través de concepciones que se tienen acerca de la educación socioemocional y la importancia de implementarla en ámbito educativo: Asimismo identifiqué mis conocimientos, habilidades y actitudes que desempeñé y fortalecí durante la realización de esta investigación, por ejemplo dicha problemática requería de una exhaustiva indagación, por lo cual utilicé estrategias para la búsqueda, análisis y presentación de información mediante diversas fuentes, una de ellas fue el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017), para el cual me vi en la necesidad de aplicar un pensamiento crítico, analítico y reflexivo que me permitiera obtener información adecuada y precisa de mi tema de investigación y de esta manera alcanzar los propósitos planteados al contribuir en el desenvolvimiento integral de las capacidades y habilidades de los alumnos.

Cabe mencionar que este tema me brindó la oportunidad de generar ambientes formativos, utilizando diversas estrategias didácticas que me apoyaron a promover

un escenario propicio para el aprendizaje. Dentro del apartado de visión prospectiva, menciono lo que me propongo lograr en un futuro siguiendo esta línea de investigación.

En el apartado de las referencias bibliográficas exponen todos los autores que consulte para fortalecer, enriquecer y llevar a cabo mi investigación. Es así como proporciono la presentación de este documento, esperando que esta investigación aporte a la práctica educativa con la finalidad de generar y crear generaciones de cambio.

II. CONTEXTO ESCOLAR

*El maestro materializa su aporte educativo
y su visión sobre su función social.*

Fierro, Fortoul y Rosas

2.1 Contexto Externo

Al llegar a una nueva escuela comienzas a observar los alrededores y al instante tu mente ya está pensando como desenvolverte de manera favorable en ese contexto ya que una de las tareas del quehacer docente es brindar un aporte significativo a los alumnos y a la comunidad. De acuerdo con Fierro, Fortoul y Rosas (1999) “el trabajo docente es un quehacer que se desarrolla en un entorno específico – histórico, político, cultural, social y familiar que plantea al maestro determinadas condiciones y demandas a través de los alumnos” (p. 107).

Retomando esto, mencionó que mi práctica docente la lleve a cabo en una localidad urbana en San Luis potosí que se encuentra ubicada entre los paralelos 22° 40' y 21° 57' de latitud norte; los meridianos 100° 44' y 101°11' de longitud oeste; altitud entre 700 y 2 800 m.

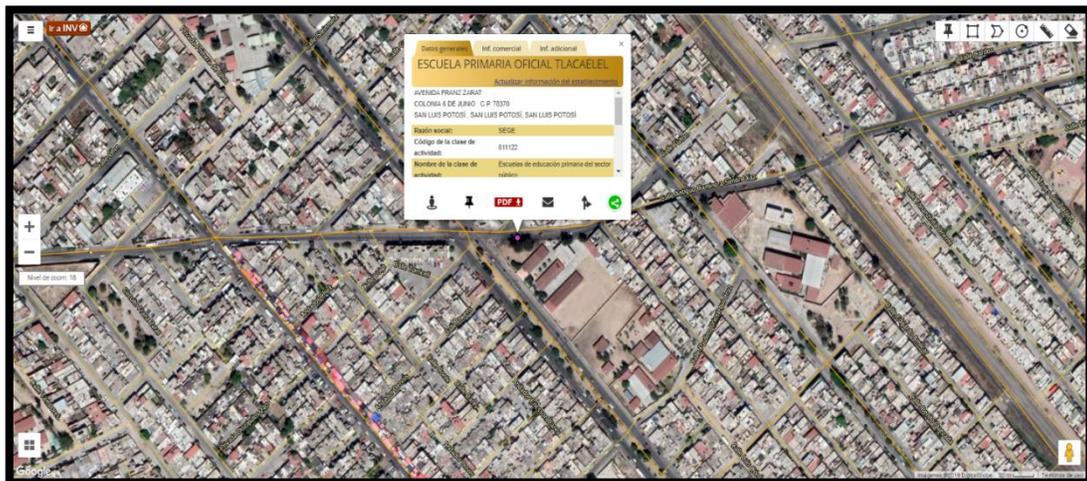


Imagen 1: Fotografía aérea de la localidad San Luis Potosí. Fuente: INEGI

Para especificar el número de población alrededor de la escuela primaria oficial Tlacaélel seleccioné un total de 44 manzanas para obtener la cantidad exacta de números de habitantes y de viviendas de esta zona, consiguiendo un total de 3 811 habitantes en población y 966 en viviendas, dicha información fue obtenida de la página de INEGI del censo de población y vivienda 2010.

Con base a lo que mencionaba en un inicio; cada contexto es una meta para el quehacer del docente, ya que se da a la tarea de informarse como es el contexto externo en el que se encuentra la institución en la que está laborando porque al saber cómo es el sitio donde se está llevando a cabo la labor docente da la oportunidad de realizar el trabajo con eficacia. Es por ello que en la Tabla 1. muestro información de las características físicas de la localidad:

Clima	Seco templado
Temperatura	12° - 30°
Flora	Matorral (36.5%), pastizal (13%), bosque (11.9%) y mezquital (0.4%)
Fauna	Halcones, calandrias, gato montés, tlacuaches, zorrillos, iguanas, lagartijas, perros y armadillos.
Suelo	Las zonas urbanas están creciendo sobre suelos y rocas ígneas extrusivas del Cuaternario y Neógeno, en llanura desértica de piso rocoso o cementado, llanura desértica y sierra alta escarpada con mesetas; sobre áreas originalmente ocupadas por suelos denominados Cambisol, Durisol y Leptosol.

Tabla 1. Características de la localidad. Fuente: Elaboración propia

Retomando esto, especulo que esta información fue sustancial para el transcurso de mis prácticas profesionales ya que da cuenta de la diversidad natural y lo que tengo a mi alcance para mejorar mi práctica. A lo mejor ustedes se preguntarán lo siguiente: ¿A ti cómo maestro de que te sirve saber sobre el clima?, pues este tiene cierto impacto en mí quehacer docente, porque al planear una clase que se

desarrolla en las canchas sin haber consultado cual es el tipo de clima del contexto, puede que haga mucho frío, provocando que no se pueda llevar a cabo dicha clase. No estoy mencionando que por ese motivo ya no se imparta la clase, en ese momento de que percibes de que hace frío haces las adecuaciones correspondientes, pero claro la actividad no tiene el mismo el seguimiento que te habías planeado.

Por ejemplo, en una de mis intervenciones había planeado impartir una clase en las canchas, con la finalidad de que los niños tuvieran más espacio para moverse y se realizara mejor la actividad planeada, al llegar ese día hacía mucho frío por lo cual no logramos salir, entonces tuve que llevar a cabo la secuencia dentro del salón de clase y pienso que los alumnos hubieran logrado un mejor aprendizaje significativo si esta se hubiera realizado a fuera.

El trabajo de un docente se lleva a cabo en un entorno determinado que tiene diferentes aspectos: político, histórico, social y familiar, para obtener la información de cada uno de ellos indague mediante observación, entrevistas a los padres de familia al obtener esto, realicé una recolección de datos para interpretarlos posteriormente me apoyé de diferentes fuentes de información y analicé los datos para fortalecer dicha indagación, a continuación comienzo a describir el contexto social de la localidad.

Aspecto social

En este apartado se muestran los servicios disponibles en la localidad como lo son el alumbrado público, pavimentación, drenaje y alcantarillado, variedad de establecimientos para los servicios de la comunidad, por lo cual esto favorece a las necesidades de la institución. Mediante la observación, recolección de datos y con apoyo de la página de INEGI se obtuvieron los mencionados datos.

Retomando esto, a continuación se demuestra una gráfica en la cual indica los servicios públicos por cada 1000 viviendas con los que cuenta la localidad:



Gráfica 1. Servicios públicos de la localidad. Fuente INEGI

Se logra observar que la localidad cuenta con la mayoría de los servicios públicos, sólo la vigilancia pública es deficiente por lo cual deduzco que hay demasiada inseguridad en la zona, constantemente las personas sufren asaltos a los establecimientos, robos, pandillerismo, delincuencia organizada incluye diferente aspectos pero lo más notorios en esta área son: puntos de venta, distribución ambulante, extorción y secuestros (infantiles y juveniles) etc., cabe mencionar que esto influye en el desarrollo del niño ya que trata de imitar lo que ve a sus alrededores, en este caso el pandillerismo.

Por ejemplo en mi salón hay tres niños Carlos, Eduardo e Irving que menciona que les gustaría ser pandilleros cuando sean jóvenes porque les gusta cómo se visten y lo que hacen, por lo cual la escuela ha tomado cartas en el asunto a través de la comisión de convivencia sana y pacífica implementaron platicas por medio de la comandancia de policía, para que los alumnos reflexionen sobre cuales acciones

son positivas y negativas, además también se contó con la visita del cuartel militar, con la finalidad de que los alumnos tuvieran otra perspectiva ejemplar para seguir.

Referente a la economía de este contexto, considero que es importante conocerla, porque a través de esto podemos saber las capacidades y limitaciones que tienen los padres de familia para brindar el necesario apoyo a la escuela, como lo mencionan Mella & Ortiz (1999) “la identificación de las condiciones materiales que intervienen en los desempeños y aprendizajes escolares, implica indagar en la capacidad de las familias para apoyar con recursos materiales y culturales así como tiempo de atención.” (p. 79).

Concerniente a esto, la mayoría de los padres de familia trabajan largas jornadas de trabajo ya que se desempeña en la zona industrial, otra parte trabaja en comercios mayores o menores. En la siguiente tabla se muestra la cantidad total de establecimientos económicos que se encuentran alrededor de la escuela:

ESTABLECIMIENTOS ECONÓMICOS	
Establecimiento	Núm. total
Distribución de energía eléctrica, suministro de agua y de gas por ductos al consumidor final	1
Construcciones	1
Industrias manufactureras	10
Comercio al por mayor	4
Comercio al por menor	59
Servicios inmobiliarios y de alquiler de bienes muebles e intangibles	2
Servicios de apoyo a los negocios y manejo de desechos y servicios de remediación	6

Servicios de alojamiento temporal y preparación de alimentos y bebidas	12
Servicios de justicia	1

Tabla 2. Establecimientos económicos. Fuente: INEGI

Aspecto Familiar

El aspecto familiar fue una de las claves para comprender la problemática de mi tema de investigación, en la mayoría de mis análisis menciono la influencia de los padres para el desarrollo y fortalecimiento en la regulación de las emociones y comportamiento de un niño.

Mediante la observación y el diálogo con mis alumnos logré percibir que gran parte de los padres tienen que trabajar por largas jornadas de trabajo, ocasionando que los niños se queden a cargo de sus hermanos mayores (15 – 18 años) o abuelos, por lo tanto no tienen la atención que los padres proporcionan y esto se ve reflejado en su comportamiento ya que demuestran actitudes de irritabilidad, inseguridad, violencia, desinterés académico y se muestran faltos de valores (respeto, solidaridad, gratitud, etc.) y esto lo argumenté con los autores Mella & Ortiz (1999) ya que mencionan el papel que efectúan los padres en el proceso de crianza:

Desde el comienzo de la vida se comunica con el niño transmitiéndole su nivel cultural por medio del lenguaje y la relación afectiva. Además, en forma sistemática, entrega las normas y valores que serán los referentes de la conducta del niño. Por otra parte, se puede considerar que la instrucción de la madre es una medida del capital cultural del que dispone la familia. La madre no sólo está presente en el hogar en un porcentaje considerable de los casos, sino que es la persona consultada por el niño en situaciones de dudas o dificultades en la escuela (p. 80).

Además, esto se acrecienta con el aspecto social ya que por no tener la suficiente atención de sus padres, los niños salen a las calles sin una supervisión generando el conflicto que me mencionaba en este aspecto (el pandillerismo). Es por ello que por medio de ambientes de aprendizaje positivos se cultivará la educación socioemocional, con la finalidad de que los alumnos se conozcan y comprendan a sí mismos para que tomen conciencia de sus motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, y de esta forma generar un cambio en sus actitudes y en sus relaciones interpersonales.

Al haber descrito este contexto me doy cuenta de lo relevante y significativo que es para fortalecer mi investigación ya que me permitió conocer las posibles raíces de mi problemática y el entorno inmediato donde se desenvuelven los alumnos. Según las autoras Fierro, Fortoul & Rosas (1999):

El conjunto de decisiones y de prácticas de los maestros ante esta diversidad de condiciones culturales y socioeconómicas, que colocan a sus alumnos en posiciones distintas frente a la experiencia escolar, constituye, sin duda, el espacio donde entra en juego de manera más clara la igualdad de oportunidades educativas (p. 107).

Conociendo la localidad en donde se desenvuelven los alumnos, es conveniente analizar y reflexionar sobre el contexto escolar y áulico, por lo cual en el siguiente apartado puntualizo los datos e infraestructura de la escuela, el inmobiliario y los recursos con los que cuenta, la organización y ambiente de trabajo. Respecto al contexto áulico muestro la organización del aula, los ritmos y estilos de aprendizaje de los alumnos.

2.2 CONTEXTO INTERNO

En las presentes líneas se describe las características, organización y el funcionamiento de la escuela. Por medio de la observación e investigación explicó la infraestructura y como esto influye en el desarrollo emocional y cognitivo de los alumnos. Como se menciona en el contexto externo; la Escuela Primaria Oficial Tlacaélel se encuentra ubicada en un contexto urbano, en la colonia 6 de Junio, calle Franz Zarat s/n, esquina con avenida Salk, es una escuela pública con un turno matutino.

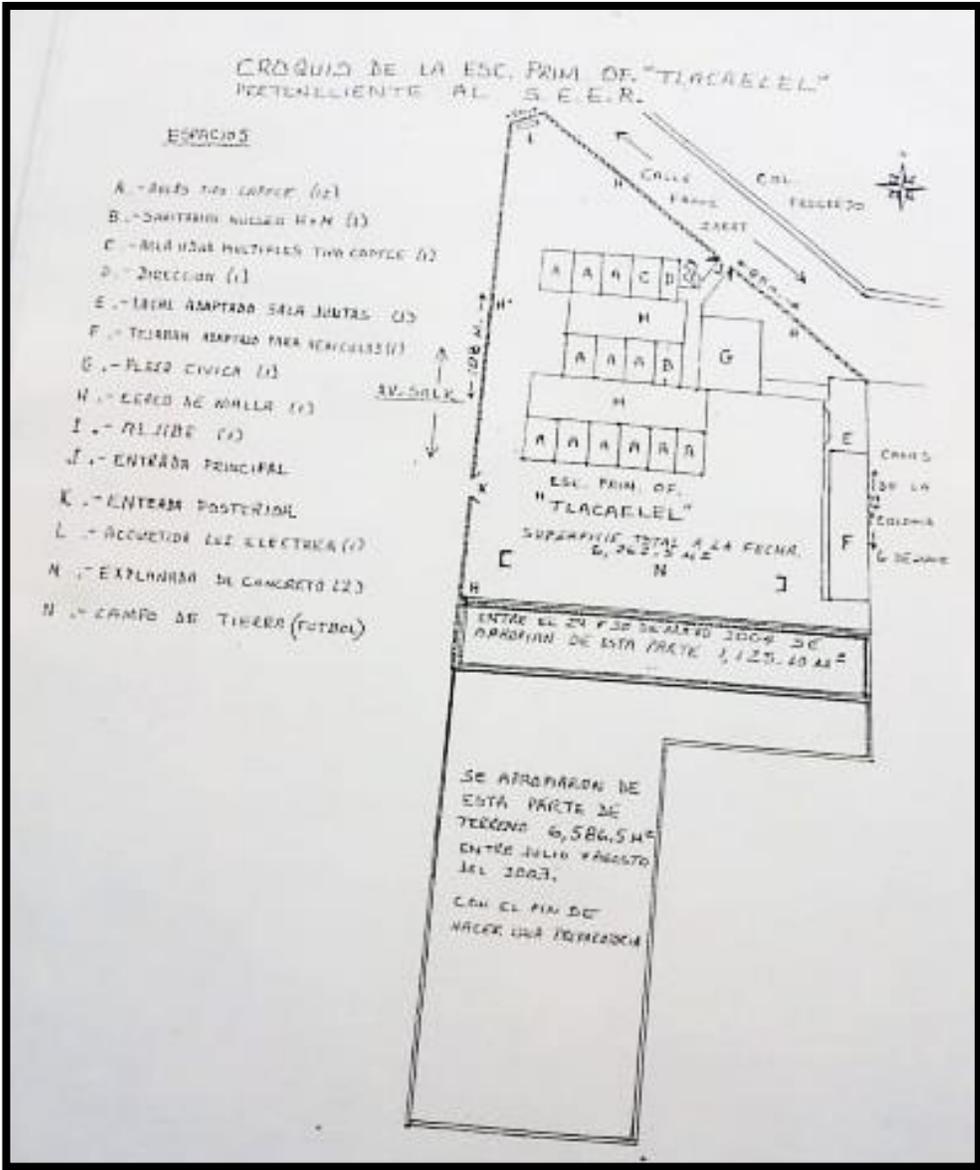
Retomando esto, en la siguiente tabla se muestran los datos de la Escuela Primaria:

Clave	24EPR0196H
Zona escolar	07
Ubicación	San Luis Potosí, San Luis Potosí, S. L. P. Colonia 6 de Junio, Calle Franz Zarat s/n.
Cantidad de alumnos	476

Tabla 3. Datos de la Escuela Primaria

La infraestructura de la escuela es poco eficiente, ya que no está bardeada, solo cuenta con una reja con barrotes amplios que ocasionan que los perros que se encuentran al redor entren con facilidad, por lo cual esto es una amenaza para los niños porque los pueden morder o tumbar. Además contiene dieciocho aulas para clase (son de tamaño medio, abarca un espacio promedio para 35 alumnos, acomodándolos por mesas en binas desde primero a sexto año), seis baños los cuales están divididos de la siguiente manera: dos baños de hombres enfrente de la dirección, dos baños de mujeres a lado de los salones de segundo año y baños para maestros. Asimismo cuenta con dirección, una cocina y una bodega, teniendo un total de veinticinco espacios. Cabe mencionar que cuenta con espacio cívico, dos lugares específicos donde pueden lonchar los alumnos y un estacionamiento

para los maestros. Además cuentas los siguientes servicios: energía eléctrica, servicio de agua red pública, drenaje, cisterna, teléfono y servicio de internet.



Croquis de la Escuela Primaria

Los recursos de aprendizaje para orientar e incrementar el aprendizaje son escasos ya que no se cuenta con biblioteca escolar, y a los maestros no se les proporciona los materiales suficientes para trabajar durante el ciclo escolar, Además en la sala de cómputo no se cuenta con las suficientes computadoras para que trabajen todos

los alumnos, si existe un cancha adecuada para la recreación de la asignatura de educación física, ya que esta se encuentra techada y pueden llevar a cabo los ejercicios y actividades correspondientes.

Mediante la práctica he percibido que la labor docente se potencializa con las relaciones que se establecen en el transcurso del quehacer educativo a través de los siguientes agentes: padres de familia, directivos, maestros y alumnos. Al establecer relaciones interpersonales se logran obtener variedad de puntos a mejorar en la institución, ya que se observan los siguientes aspectos: organización, ambiente de trabajo, etc., y según las autoras Fierro, Fortoul & Rosas (1999) “Señalando que la función del maestro como profesional que trabaja en una institución está cimentada sobre la base de relaciones entre las personas que participan en el proceso educativo: alumnos, maestros, directivos y padres y madres de familia” (p. 90).

Retomando esto, en las siguientes Tablas 4 y 5 muestro la organización y la participación que tienen los agentes educativos dentro del centro escolar:

PERSONAL EDUCATIVO	TOTAL
Director y Subdirector	2
Administrativo	1
Maestros	
Primer grado	3
Segundo grado	3
Tercer grado	2
Cuarto grado	2
Quinto	2
Sexto	3
Inglés	2
Cultural	2
Educación Física	2
Computación	1

Auxiliares de mantenimiento	3
Personal a cargo de la cooperativa	4

Tabla 4. Total de personal en la Escuela Primaria. Fuente: Elaboración propia

A través de la tabla se percibe que la primaria cuenta con el personal suficiente para trabajar con los alumnos porque también cuenta con maestros que imparten asignaturas extracurriculares como lo son; danza música, computación y educación física.

Agentes educativos	Función
Directivo	planear, organizar, gestionar y evaluar las actividades académicas de asistencia educativa administración e intendencia
Subdirector	Cubre de manera operativa las funciones del director es un intermediario entre la directiva y los profesores.
Profesores	Imparten las clases de acuerdo al plan y programa de estudios, se encargan de la atención de los alumnos y el cumplimiento de las comisiones asignadas.
Administrativos	Lleva a cabo el registro de las calificaciones de los alumnos y diversos trámites escolares.
Auxiliares de mantenimiento	Mantener el aseo y vigilancia de la institución
Cooperativa	Fuente de ingresos de la escuela

Tabla 5. Función de los agentes educativos. Fuente: Elaboración propia

En cada escuela se lleva a cabo la toma de decisiones que estas son efectuadas con la finalidad de lograr un máximo desarrollo en la formación de todos los alumnos, dicho esto a continuación explicaré un órgano colegiado, en el cual se establece la mayor toma de decisiones. Está conformado por directivos, maestros o el personal que este requiera para mejorar los procesos de enseñanza en los alumnos:

El consejo técnico es una reunión en la que participan todos los maestros integrados a la comunidad escolar para incrementar el trabajo colaborativo y éstos se encuentran participando activamente para propiciar beneficios para los alumnos, pero también para el maestro, ayudando a su preparación y formación personal teniendo una sola meta “mejorar la formación de los niños”. Según la SEP (2018) en la ficha informativa B el consejo técnico escolar “permite que, de manera inmediata y a partir de sus necesidades y contextos específicos, el colectivo docente identifique, analice, atienda, dé seguimiento y evalúe situaciones de aprendizaje y mejora educativa en beneficio de los estudiantes de su centro escolar” (p. 19.).

Los maestros llevan a cabo una autoevaluación e identificación de problemáticas de manera general y áulica, donde en cada consejo escolar exponen el avance que han obtenido o el rezago que tienen los alumnos durante el ciclo escolar (los alumnos que van atrasados), es aquí donde los profesores proponen estrategias de trabajo para que los estudiantes mejoren en los resultados de las evaluaciones. A continuación, mencionaré la definición de objetivos, metas y acciones que se proponen los maestros en el consejo técnico escolar:

- Aspectos técnicos pedagógicos.
- Reflexionar, analizar y evaluar la toma de decisiones.
- Seguimiento de la ruta de mejora.

Retomando esto, la toma de acuerdos para la implementación inicial es donde se realiza un diagnóstico de los alumnos y las necesidades de la escuela, al terminar el diagnóstico, a los maestros les asignan comisiones dependiendo a las necesidades determinadas, posteriormente se aplican cada una de las estrategias planeadas para la mejora de los alumnos. En caso de no ver resultados significativos, se analizan, se vuelven a refutar nuevas ideas de intervención y por lo tanto su aplicación de forma más directa. Cada profesor tiene un diagnóstico de aquellos niños con rezago, además del conocimiento de su realidad, además se

realiza una bitácora para ir registrando aquellos sucesos o discrepancias que se comentan en el CTE.

Cabe mencionar que dentro de este se da seguimiento a la ruta de mejora es una estrategia que tiene como propósito lograr una mejorar en la comunidad escolar, está integrada por cuatro prioridades educativas las cuales son: Normalidad mínima escolar, alto al abandono escolar, mejora del aprendizaje (con énfasis en lectura, escritura y matemáticas) y convivencia sana y pacífica, por lo cual a principios del ciclo escolar los maestros se organizaron por comisiones para llevarlas a cabo y darles un seguimiento.

Retomando esto, a través de la comisión de convivencia sana y pacífica se pretende que toda la comunidad escolar estableciera relaciones interpersonales positivas y saludables, apoyándose de la práctica de valores, actividades para los alumnos con dominio insuficiente en su conducta y regulación en sus emociones, conferencias y pláticas para los padres de estos niños. Cabe mencionar que las estrategias implementadas no eran para toda la escuela, sólo seleccionaban a los alumnos que mostraban las siguientes actitudes: inquietos, indiferentes ante el sentir de sus demás compañeros, insuficiencia en la práctica de valores y bajo rendimiento académico.

Asimismo esta comisión fue de apoyo para mi tema de investigación, porque por medio de las estrategias implementadas por la comisión y mis intervenciones los alumnos que tenían un nivel de desempeño básico en la regulación de sus emociones y su conducta, obtuvieron un nivel de desempeño satisfactorio, además se vio reflejado el apoyo de los padres de familia hacía la comisión de “convivencia sana y pacífica ya que asistían a las conferencias y actividades que esta proponía, a través de esto se logró una concientización hacía los padres ya que ellos presentaron más atención en las actividades académicas que desarrollan sus hijos dentro y fuera de la escuela y esto noto en el comportamiento de dichos alumnos.

La Convivencia escolar sana y pacífica se refiere a la condición en la que toda la comunidad educativa establece relaciones interpersonales armónicas, pacíficas e inclusivas, basadas en valores y en el respeto a los derechos humanos, donde se respetan y se valoran las diferencias, se regulan las emociones y los comportamientos, se establecen acuerdos y se maneja pacíficamente el conflicto, se respetan las reglas y se logra la participación proactiva de las familias (SEP, 2018, ficha A, p. 2)

El grupo

El grado de segundo año grupo “B” en el turno matutino de la escuela primaria Tlacaélel está conformado por 28 alumnos de los cuales dieciocho son hombres y diez son mujeres.



Imagen 2: Fotografía del Grado 2 grupo “B”

Logre percibir que la mayoría de los alumnos poseen características físicas acorde a su edad (7 a 8 años), solo hay cuatro niños Irving, Kimberly, Héctor y Jonathan que no cuentan con los rasgos físicos de un estudiante de segundo año de primaria, ya que en los casos de Irving, Kimberly y Héctor su desarrollo físico es más notable,

además tienden hacer un poco más reflexivos y maduros en las acciones que realizan, es decir son conscientes de lo que pasa cuando ejecutan una acción positiva y negativa y cómo esta repercute en su persona y en el entorno, puntualizo que a través de las participaciones de estos alumnos se obtenía una reflexión más profunda de los temas revisados.

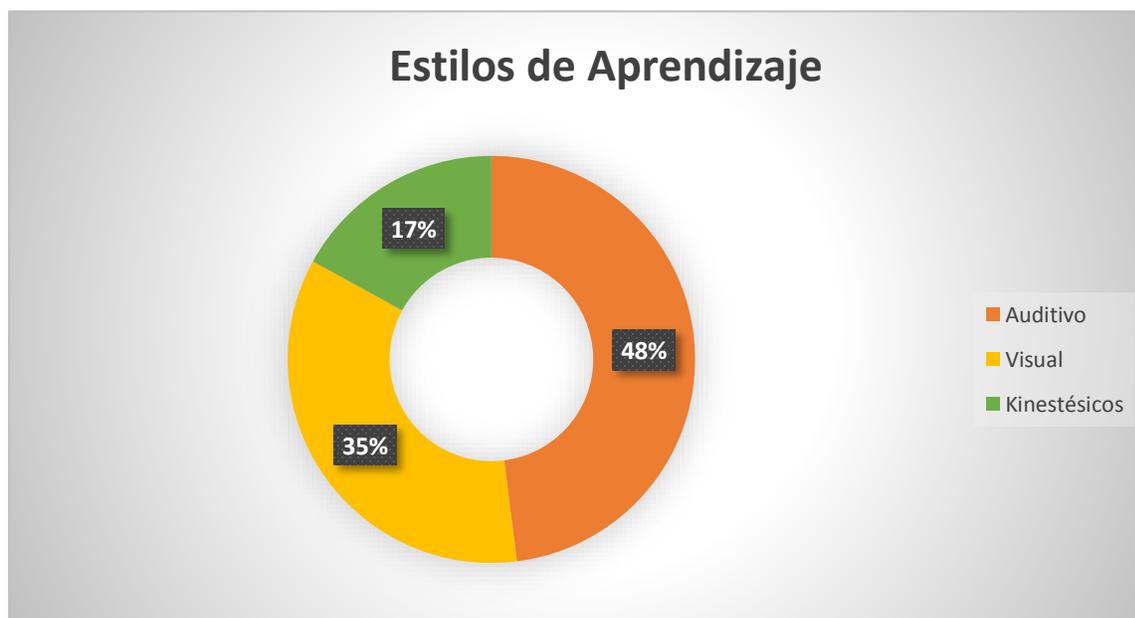
En el caso de Jonathan es un alumno con rezago educativo ya que el debería de estar en tercer año, por lo cual no ha logrado un desarrollo intelectual acorde a su edad, esto se ve reflejado en su comportamiento en clase y en la realización de sus trabajos: durante las clases presta muy poca atención (se mantiene acostado en su espacio de trabajo), además se le dificulta ubicar las letras en los renglones de la libreta (ubicación espacial) y no separa correctamente las palabras (segmentación de las palabras).

Además también se identificó que el grupo en general se mostraba inquieto, indiferentes hacia el sentir de sus demás compañeros, falta de valores, no respetaban turnos ni opiniones de los demás, la atención se dispersaba con facilidad y se mostraban inseguros al momento de participar por lo cual este tipo de situaciones me llevo a investigar qué tipo de estrategias eran las adecuadas para fomentar actitudes positivas y favorables en los alumnos, esto me llevo al área de desarrollo personal y social del plan y programa de estudios (2017) Educación socioemocional, en la cual comencé a indagar y descubrí una dimensión (autoconocimiento) que me apoyaría a regular y a fortalecer las emociones y actitudes de los educandos y de aquí surgió la siguiente incertidumbre ¿cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante ambientes de aprendizaje?. “Entre las edades de 6 a 11 años las experiencias escolares tienen una influencia en el comportamiento posterior” (Bisquerra, 2000, p. 79).

De acuerdo a la observación concluyo que el 48 % de los alumnos son auditivos ya que logran obtener un mejor aprendizaje cuando se le explica verbalmente o cuando

se genera un diálogo generativo (aprendizaje conversacional mediante experiencias propias) es por ello que en mis intervenciones llevo a cabo la aplicación de casos con la finalidad de que ellos reflexión acerca de lo que harían para después expresarlo con el grupo. Un 35 % son visuales y un 17 % son Kinestésicos.

Retomando esto, en la siguiente gráfica se muestra lo anteriormente mencionado:



Gráfica 2. Estilos de Aprendizaje. Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, es importante hacer mención sobre el ambiente del aula ya que este es uno de los factores que influyen el conocimiento y el desarrollo de los alumnos, según Jakeline Duarte (2003) “el ambiente de clase ha de posibilitar el conocimiento de toda las personas del grupo y el acercamiento de unos hacia los otros”.

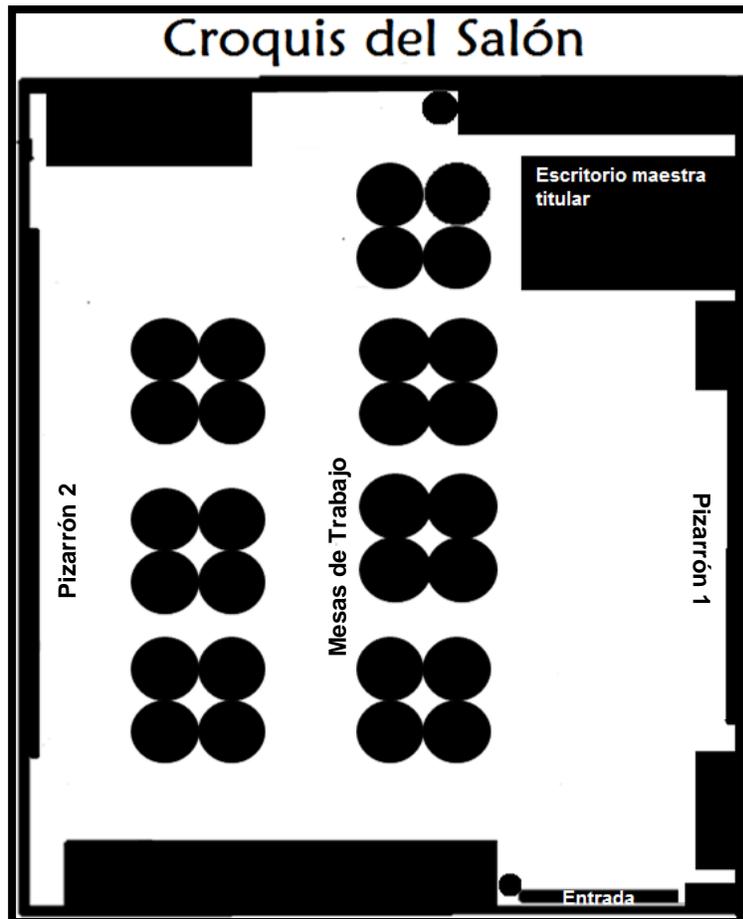
Es por ello que utilizo ambientes de aprendizaje positivos para cultivar la educación socioemocional, ya que me permiten crear un ambiente positivo y de confianza en el aula que según Goleman (2006), citado por Fernández (2012) define la resonancia como “la capacidad para crear un ambiente positivo, seguro, en el que todos los participantes puedan dar lo mejor de sí” (p. 47).

Es por ello que en cada una de mis intervenciones me propuse generar un ambiente positivo en el aula, para que los alumnos se sintieran con la libertad de poder expresar sus emociones y sentimientos, pues “si no creamos un ambiente seguro, libre de amenazas, resonante, sus cerebros no estarán receptivos para ningún tipo de aprendizaje” (Fernández, 2012, p. 47).

Por lo cual en mí de tema de investigación involucro los ambientes de aprendizaje con la finalidad de lograr una interacción de confianza alumno – maestro y ser un guía en el proceso de fortalecimiento de habilidades emocionales tal y como lo mencionan Fierro, Fortoul & Rosas (1999) “el papel del maestro como agente que orienta, dirige y guía, a través de los procesos de enseñanza, la interacción de los alumnos con el saber colectivo culturalmente organizado, para que construya su propio conocimiento” (p. 121).

Asimismo, la estructura y organización del aula interviene en este proceso ya que si se cuenta con las herramientas necesarias y adecuadas se favorecen ambientes de aprendizaje positivo, proceso de aprendizaje y socialización, “entre la estructura de las relaciones y la disposición espacial, elemento de gran importancia para propiciar ambientes de aprendizaje que permiten la individuación pero también la socialización” Duarte (2003, p. 106).

Retomando esto, a continuación se muestra un croquis de la organización de salón de clase de 2 grado, grupo B:



Croquis del Grado 2 grupo "B". Fuente: Elaboración propia

A través de esta organización los alumnos se mostraban más seguros por lo cual participaban más, socializaban con los demás, y tenía la posibilidad de realizar variedad de estrategias tanto como individuales y colaborativas.

Por medio de esto concluyo que en un aula van existir variedad de obstáculos, pero mediante nuestro quehacer docente se nos brinda la oportunidad de saber cómo saber sobrellevarlos. Esto lo menciono por las experiencias que tuve en el transcurso de mis intervenciones e investigación ya que dentro del aula hay diferentes estilos de aprendizaje, habilidades, emociones, etc., por lo que está en nuestras manos

buscar las adecuaciones y estrategias basadas en las necesidades de los alumnos para desarrollar una formación integral.

Cabe mencionar que en el trascurso de esta travesía no sólo mis alumnos aprendieron de mí, pues ellos también me aportaron un aprendizaje significativo. Por ejemplo, personalmente logré percibir mis debilidades dentro de esta área, ya que no me encontraba capacitada para poder impartirla de una manera satisfactoria, provocando en algunas ocasiones frustración en mí por no saber qué actitudes o acciones tomar ante emociones de tristeza o enojo que expresaban los niños, pero con la constante reflexión y confrontación de mis intervenciones percibí cuáles eran los aspectos que requerían una mejora para perfeccionar mi práctica.

De esta manera reflexiono que por medio de esta investigación fui capaz de utilizar un pensamiento crítico y creativo para la solución de problemas y toma de decisiones (competencia genérica del perfil de egreso) ya que apliqué mis conocimientos y habilidades adquiridos para la innovación de mi práctica profesional. Para continuar con mi proceso de investigación en el siguiente apartado se describe el contexto temático en el cual aludo a la identificación de mi problemática y los aportes teóricos que me ayudaron para perfeccionar mi investigación formativa.

III. CONTEXTO TEMÁTICO

*Para aprender, hay que enfrentar lo desconocido.
Fernández.*

La sociedad posee una influencia notoria en el ámbito educativo, ya que con el cambio de esta, el sistema educativo toma decisiones para que la educación se adapte al entorno y de esta forma lograr un impacto significativo, esto también lo expresa Delors (1996) “la educación tiene que adaptarse en todo momento a los cambios de la sociedad, sin por ello dejar de transmitir el saber adquirido, los principios y los frutos de la experiencia” (p. 23).

Entonces los impactos sociales influyen en la educación, por ejemplo en el ámbito económico: tiempo atrás las familias se sostenían con el ingreso del padre y el papel principal de la mujer era como ama de casa, pero basado en el ambiente económico de la sociedad mexicana actual con el sustento del padre de familia ya no es suficiente, originando que la madre salga a trabajar para llevar los recursos suficientes al hogar. Tal vez se preguntarán esto qué tiene que ver con mi tema de investigación: En mi opinión, una de las razones que han involucrado la educación socioemocional en el ámbito educativo, es el desapego paternal ya que en los primeros años de vida es fundamental que los padres compartan experiencias emocionales y estén atentos al desarrollo de los hijos.

La familia es el primer referente social que tiene el bebé al nacer. El entorno le proporciona modelos a imitar, es decir, se reproducirán expresiones agradables si éstas son reforzadas por el adulto, de lo contrario se extinguirá. El contagio emocional es constante en las relaciones niño – adulto (Plana, 2008, p. 24).

Por lo cual esto impacta en el desarrollo emocional, ético y cognitivo de los alumnos como: una baja autoestima, tristeza, pesimismo, actitudes negativas y violentas,

bajo rendimiento académico, e incluso podría surgir depresión. Al comenzar mis prácticas profesionales logré percibir mediante una observación asistemática este tipo de comportamientos en el grupo por lo cual comencé a indagar que tipo de estrategias podrían ayudarme con este obstáculo identificado en mi aula. Es aquí donde surge mi interés en el área de educación socioemocional la cual se explica a continuación:

Para que el alumno logre un buen desempeño escolar se requiere que haya concordancia de propósitos entre a escuela y la casa. De ahí la importancia de que las familias comprendan a cabalidad la naturaleza y los beneficios que los cambios curriculares propuestos darán a sus hijos. (SEP, 2017, p. 47).

El Nuevo Modelo Educativo entró en vigor a inicios del ciclo escolar 2018 – 2019 solamente para los grados de primero y segundo, este plan presenta una nueva organización de los componentes curriculares:

1. Campos de formación académica: (Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y comprensión del mundo natural y social) estos tres campos formativos contribuyen en el desarrollo del aprendizaje (formación académica) del alumno.
2. Áreas de desarrollo personal y social (Artes, Educación socioemocional y Educación física) las tres áreas ayudan a que el alumno alcance una formación completa ya que aprende a conocerse a sí mismo y esto contribuye a una sana convivencia con las personas que lo rodean.
3. Ámbitos de autonomía curricular en los cuales preside la atención a la diversidad y a las necesidades e intereses de los educandos.

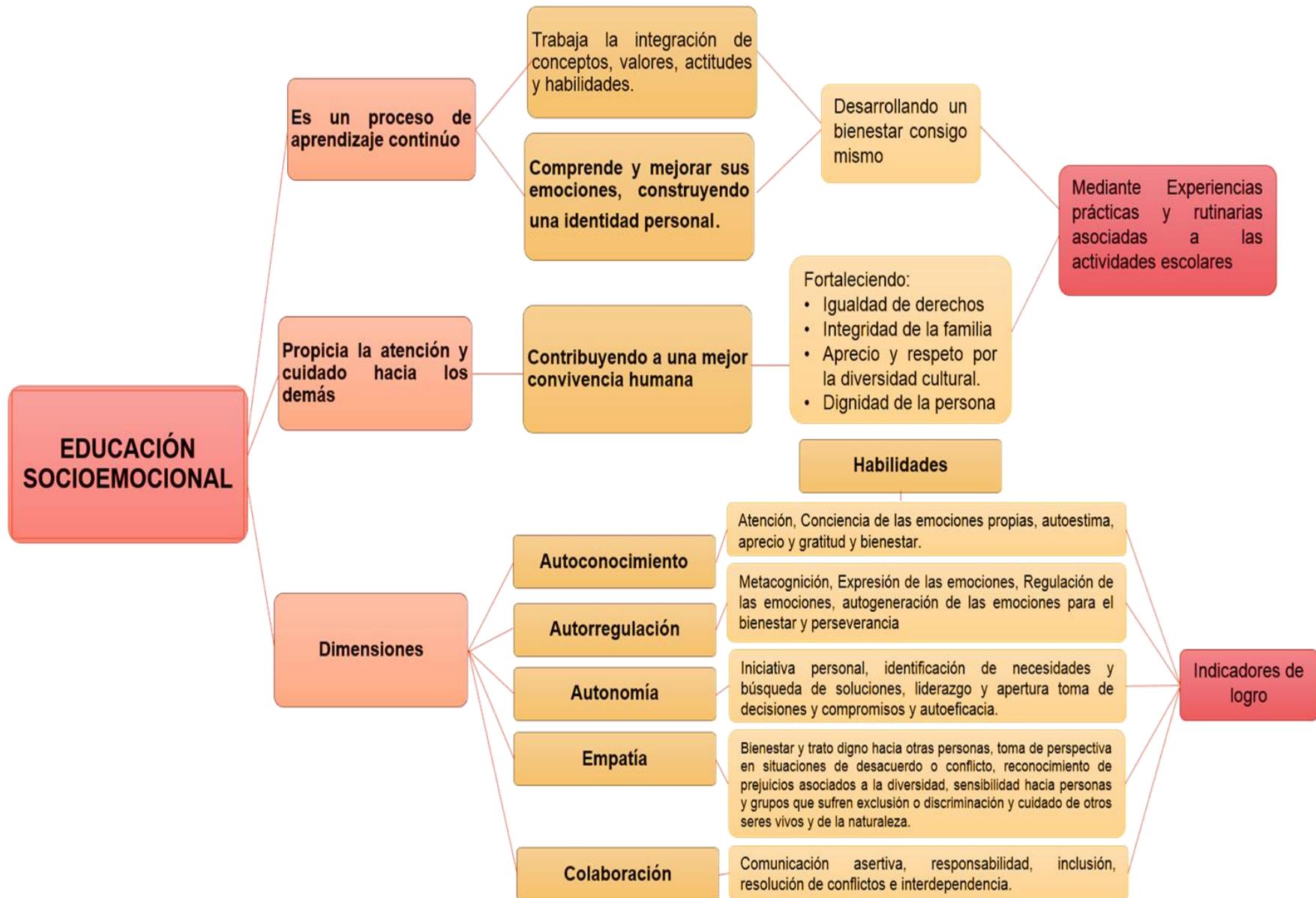
Con lo anteriormente mencionado pretendo trabajar durante este ciclo escolar con el área de desarrollo personal y social en el apartado de educación socioemocional, ya que el nuevo modelo educativo menciona:

La educación socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños trabajen e integren en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, contribuir a una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. (SEP, 2017, p. 316).

Entonces percibo que la educación socioemocional es un proceso de aprendizaje en el cual los alumnos logran desarrollar su autoconocimiento y la exploración de pensamientos y emociones. A través de la búsqueda de sus pensamientos aprenden a autorregular sus emociones y esto conlleva a una resolución de conflictos de su vida cotidiana, mediante experiencias prácticas del entorno del niño.

Además contribuye a que el alumno comprenda a los demás de manera empática y esto ayuda a que establezca relaciones interpersonales de atención y cuidado hacia los demás, es aquí donde aprende a escuchar y a respetar las ideas de otros. Esto le servirá para construir un ambiente de trabajo colaborativo y a su vez fortalezca su confianza por las relaciones positivas que construye en su entorno y con la sociedad.

El área de educación socioemocional se divide en cinco dimensiones Autoconocimiento, Autorregulación, Autonomía, Empatía y Colaboración. Éstas se cultivan mediante el desarrollo de habilidades específicas las cuales cuentan con diferentes indicadores de logro, mismos que nos ayudarán a estimar el nivel de desempeño que los niños han alcanzado a desarrollar. En el siguiente esquema se muestra que es educación socioemocional y como es su estructura (Dimensiones, habilidades e indicadores de logro).



Esquema 1: Educación socioemocional. Fuente: Elaboración propia

Dicho esto, surge la siguiente interrogante ¿Qué aporta la educación socioemocional para regular y fortalecer las emociones? Para responder a dicha incertidumbre se generaron dos argumentos que son; la educación integral y el autoconocimiento, en la siguiente tabla se explica por qué la utilización de éstos:

Argumento	Contextualización	Justificación teórica
<p>Educación integral</p>	<p>Con la implementación de esta área se pretende lograr una formación integral en la cual va de la mano el desarrollo cognitivo y emocional, esto con la finalidad de que los alumnos se vuelvan personas competentes para la vida. Cabe mencionar que apoya a los educandos a obtener relaciones interpersonales</p>	<p>La educación puede ser transformadora y contribuir en un futuro sostenible para todos. Para ello, es necesario adoptar una perspectiva integral de la educación y el aprendizaje que incluya tanto aspectos cognitivos como emocionales y éticos (SEP, 2017, p. 315)</p>
	<p>afectivas y asimismo actúa de una forma autorregulada, autónoma y segura.</p>	<p>La educación emocional pretender potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Es un proceso educativo continuo y permanente debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de</p>

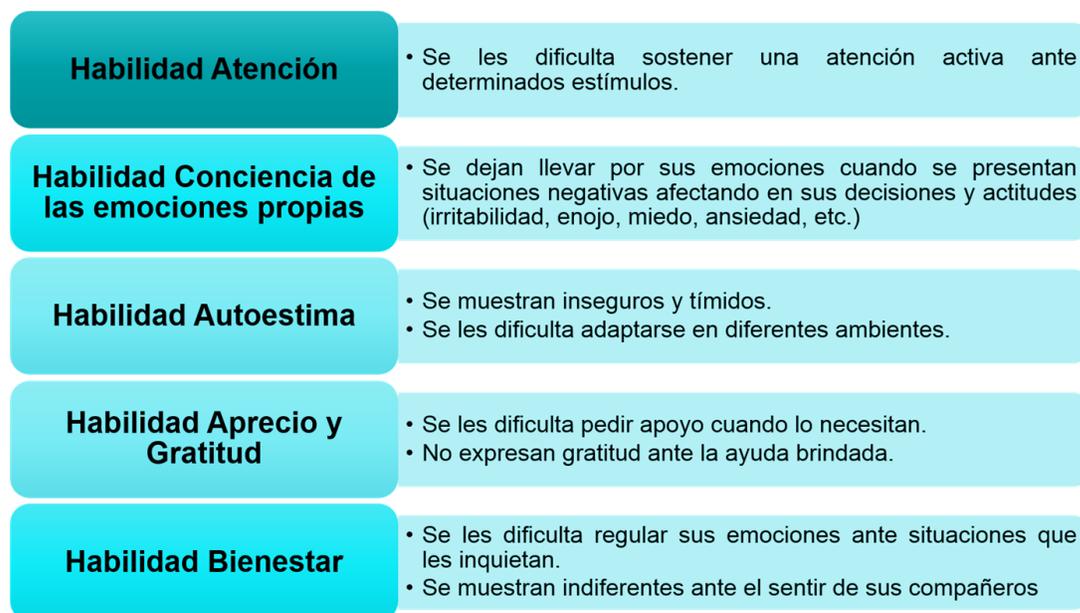
		toda la vida (Bisquerra, 2000, p. 243).
Autoconocimiento	La importancia del desarrollo y el fortalecimiento del autoconocimiento tiene como finalidad que el niño se conozca y se acepte así mismo (autoconcepto); físicamente, emocionalmente y consiente mente generando una autoestima saludable. Es decir que al cultivar favorablemente esta dimensión los alumnos serán capaces de reflexionar acerca de sus pensamientos y acciones dependiendo la acción que se le presente, por lo cual esta se fortifica mediante la interacción a partir de relaciones interpersonales.	El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta. Al lograr una visión más tangible y objetiva de sí mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima (SEP, 2017, p. 329).

Tabla 6. Qué aporta la educación socioemocional para regular y fortalecer las emociones. Fuente: Elaboración propia

Es por ello que mi objeto de estudio se centra en cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento, con la finalidad de que mi grupo de práctica

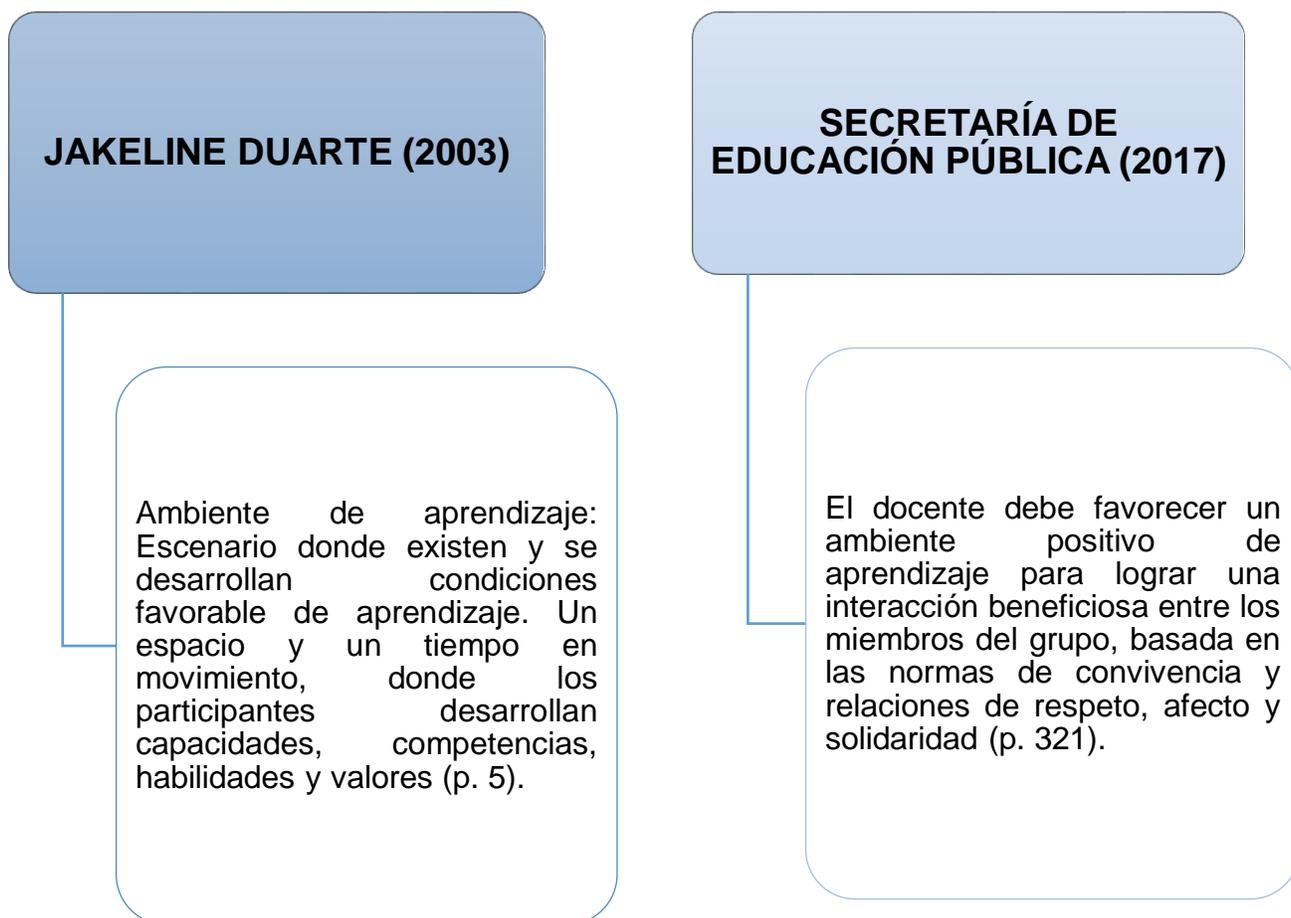
fortalezca la regulación de sus emociones y actitudes para que a través de esto sean seguros y esto facilite la relación consigo mismo y con las personas de su entorno, tal y como lo menciona Plana (2008) “La educación socioemocional constituye un conjunto de competencias que faciliten las relaciones interpersonales. En estas relaciones se viven y se experimentan emociones tanto agradables como desagradables” (p. 36).

Adopté la dimensión de autoconocimiento a mi tema de investigación al percibir que los alumnos mostraban un dominio básico de la misma, ya que durante mis primeras semanas de práctica los niños se mostraban inseguros al momento de participar, su atención era dispersa (en este aspecto se me dificultaba que los alumnos mantuvieran su atención durante la explicación y relación de actividades), se irritaban con facilidad, no demostraban interés por las necesidades de sus compañeros eran indiferentes hacía su sentir, se les dificultaba pedir ayuda cuando no podían realizar algo. Retomando esto, mediante el siguiente esquema explico los aspectos observados al inicio del ciclo escolar con las habilidades correspondientes a esta dimensión:



Esquema 2. Aspectos observados en mi grupo de la dimensión Autoconocimiento. Fuente: Elaboración propia

Entonces al tener estos aspectos definidos (Educación socioemocional y autoconocimiento) surgió la siguiente incertidumbre ¿Cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento?, en el contexto interno (grupal) mencioné que el fomentar un ambiente positivo de aprendizaje en el aula favorece e incrementa la posibilidad de lograr que los alumnos alcancen un aprendizaje significativo y situado, ya que a través de esto se concibe confianza (alumno – maestro) primordial para trabajar la educación socioemocional, diálogo generativo y motivaciones. Esto lo argumento con la teoría de Duarte (2003) y el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (SEP, 2017) representado en el siguiente esquema:



Esquema 2. Teóricos Ambientes de Aprendizaje. Fuente: Elaboración propia

Retomando a Duarte (2003) se pretendió que mediante los ambientes de aprendizaje los alumnos potencializaran y fortalecieran su autoconcepto, sus habilidades, cualidades y valores, con la finalidad de que lograran regular sus emociones y actitudes.

A partir de esto surge mi tema de investigación *Los ambientes de aprendizajes como medio para cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento en un grupo de segundo grado*. Cabe mencionar que fue indagado con el objetivo de tener un dominio en el tema, por lo cual muestro el siguiente esquema en el que identifiqué referentes teóricos que ayudaron a comprender y a fundamentar mi investigación:

El Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017) plantea un nuevo modelo educativo y componentes curriculares, entre ellos el área de desarrollo personal y social en la cual se incluye la Educación Socioemocional, misma que se compone por dimensiones y habilidades. Cabe mencionar que, para solucionar la problemática planteada, se implementó dicha área teniendo como “objetivo que los estudiantes desarrollen herramientas que les permitan poner en práctica acciones y actitudes encaminadas a generar un sentimiento de bienestar consigo mismos y hacia los demás” (p. 353).

A través de ésta se cultivó la dimensión de autoconocimiento, ya que ayuda a los educandos a “conocerse y a comprenderse a sí mismos, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como en la conducta y en los vínculos que establecen con otros y con el entorno” (p. 329).

Retomando esto, el autor Plana (2011) menciona la importancia del autoconocimiento: “El autoconcepto nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. A medida que cada uno se conoce y sabe cómo es, aprende aceptarse y a quererse (autoestima)” (p. 17).

El autor Bisquerra (2000) justifica la necesidad de la educación socioemocional y define el concepto, asimismo explica la habilidad de bienestar cultivada en la dimensión de autoconocimiento “La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse de forma satisfactoria con otras personas mejora su calidad de vida y su bienestar” (p. 125).

La educación emocional pretender potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Es un proceso educativo continuo y permanente debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida (p. 243).

Es así que se cultivó la educación socioemocional mediante ambientes de aprendizaje, ya que a través de éstos se propicia un escenario de confianza adecuado para trabajar esta área de desarrollo personal y social. La autora Duarte (2003) define y conceptualiza la importancia de los ambientes de aprendizaje en el aula:

El ambiente es concebido como construcción diaria, reflexión cotidiana, singularidad permanente que asegure la diversidad y con ella la riqueza de la vida en relación. Las nociones de ambiente remite al escenario donde existen y se desarrollan condiciones favorables de aprendizaje. Un espacio y un tiempo, donde los participantes desarrollen capacidades, competencias, habilidades y valores (p. 5).

En la habilidad de atención, los autores Pérez & Alba (2014) y Coto (2012) me ayudaron a argumentar lo que son las funciones ejecutivas y los tipos de atención: “Las funciones ejecutivas son un conjunto de habilidades que permiten la anticipación, el establecimiento de metas, la formación de planes, el inicio de actividades y operaciones mentales, la autorregulación de tareas y habilidades para llevarlas a cabo” A través de esta organización los alumnos se mostraban más seguros por lo cual participaban más, socializaban con los demás, y tenía la

posibilidad de realizar variedad de estrategias tanto cómo individuales y colaborativas. Coto (2012. p. 125).

La atención es el mecanismo de acceso para llevar a cabo cualquier actividad mental, la antesala de la cognición, y funciona como un sistema de filtro capaz de seleccionar, priorizar, procesar y supervisar informaciones. La atención permite focalizar selectivamente el interés hacia un determinado estímulo, desechando, activando, filtrando o inhibiendo las informaciones no relevantes (Pérez & Alba, 2014, p. p. 64 – 65).

Para fundamentar la habilidad de autoestima retomo al autor Serrat (2005) quien define la autoestima y menciona la influencia que tiene en el rendimiento escolar de los alumnos: “Definimos autoestima como el conjunto de creencia que tenemos de nosotros mismos. Estas creencias se refieren, por supuesto, a nuestras capacidades, a nuestras conductas, a nuestros valores...” (p. 167)

En la habilidad de aprecio y gratitud la autora Valero (2014) profundiza en la psicología de la gratitud, haciendo énfasis que ésta se considera como una emoción moral:

La gratitud puede ser considerada de dos maneras, una respuesta al comportamiento moral y un motivador para el comportamiento moral. Las personas (beneficiarios) responden con gratitud cuando otras personas (benefactores) promueven su bienestar. Los beneficiarios también actúan promoviendo el bienestar de otros cuando han sido agradecidos (p. 40).

Es importante mencionar que durante el desarrollo de cada una de las intervenciones hubo un proceso de evaluación formativa, por lo cual los autores Ravela, et. al. (2017), fueron guía para llevar a cabo:

La forma de concebir la evaluación formativa es con la constatación del avance de los alumnos. La evaluación se vincula exclusivamente con la formación de actitudes y valores, y tiene función en el desarrollo del aprendizaje en las distintas áreas del conocimiento (p. 143).

A partir de lo que la teoría analiza, me planteó la siguiente interrogante ¿Qué importancia tiene este tema de estudio para mí y para otros?, Desde mi punto de vista este tema es relevante ya que es clave para lograr una educación integral para que los alumnos sean competentes para la vida.

Además este tiene un impacto en el quehacer docente, porque al incluir las emociones en tu práctica, esta se transforma por completo ya que mediante las emociones puedes evocar la curiosidad de los alumnos por medio de estrategias adecuadas a sus necesidades y al despertar esa curiosidad se abre la puerta de la emoción la cual hace que nazca la atención de los alumnos, por ejemplo en mis intervenciones lleve una caja dorada y la saque por sorpresa lo que provocho que todos los niños estuvieran atentos a lo que mencionaba, a través de esto reflexiono que hay que sorprenderlos y de esta forma se obtendrá un mejor rendimiento académico.

Asimismo la educación socioemocional enfoca al ámbito educativo desde una perspectiva humanista ya que los tiempos actuales lo demanda y esto se debe a que llevamos un estilo de vida muy acelerado, dejando a un lado lo que verdaderamente importa que es el contacto emocional con las personas que nos rodean y esto causa consecuencias en la infancia cómo niños con problemas psicológicos, poca motivación en el estudio causando fracaso escolar y falta de motivación personal (no plantearse ninguna meta).

Entonces este tema de estudio es importante para concientizar a los padres de familia a que se involucren en las actividades escolares y emocionales de sus hijos, además la comunidad estudiantil puede trabajar el desarrollo intelectual y emocional con la

finalidad de desarrollar y fortalecer la regulación de las emociones, la automotivación, capacidad para controlar el estrés y la ansiedad, amor al prójimo y a través de esto disminuir conductas antisociales y el rezago educativo.

IV. LA TRAVESÍA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL PORTAFOLIO TEMÁTICO

Un camino de búsqueda personal y colectiva que abarcará desde estudiar distintos temas y hasta tomar riesgos al intentar nuevos proyectos.

Fierro, Fortoul & Rosas.

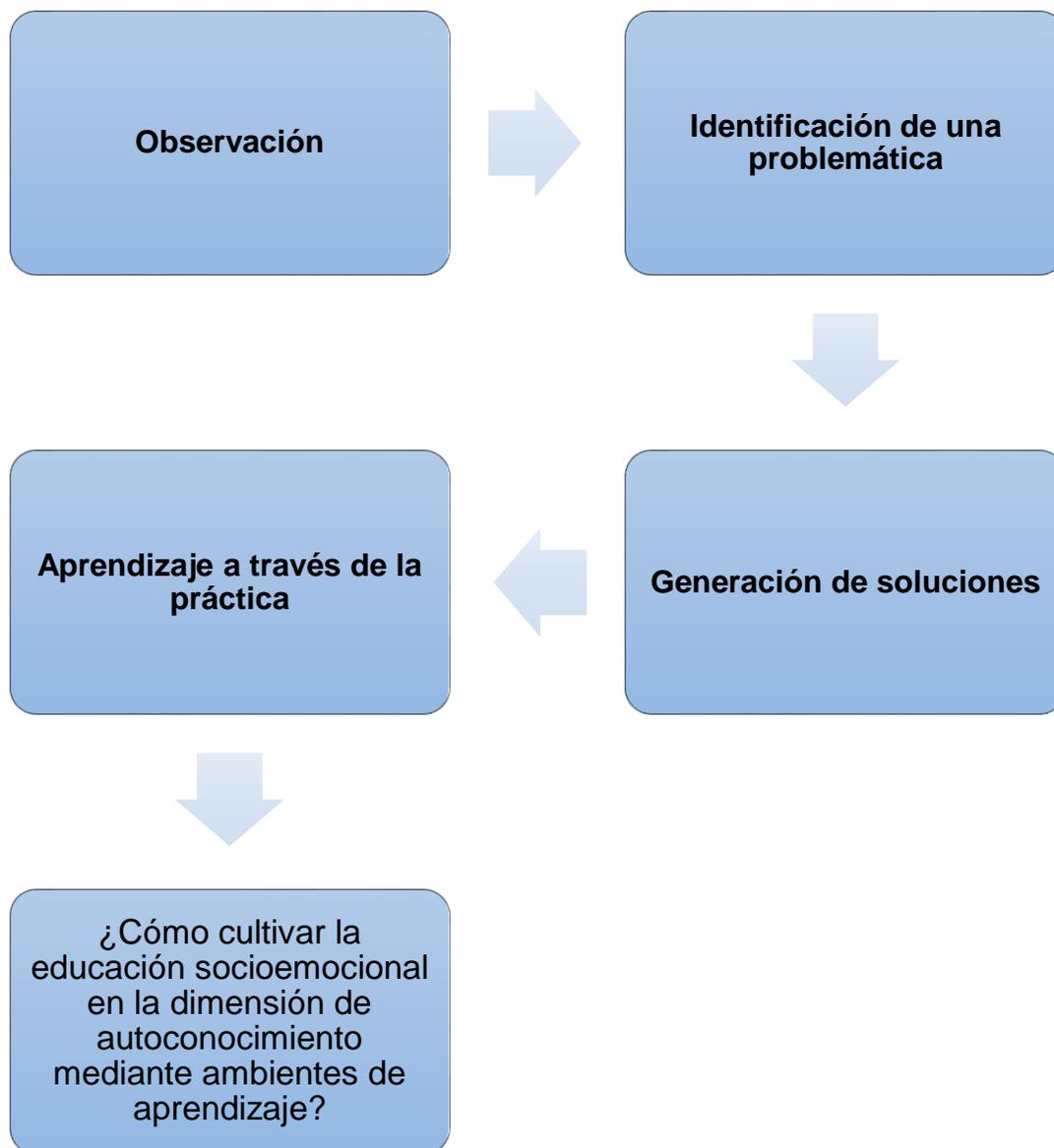
En el presente apartado explico el proceso utilizado para la realización del portafolio temático, el cual representa una travesía de esfuerzo, constancia y dedicación. Además conté con el apoyo de mi tutora y compañeros que me ayudaron a enriquecer esta investigación.

En lo personal la elaboración del portafolio temático fue significativo para mi formación docente ya que a través de éste reflexioné acerca de mi práctica en la cual percibí habilidades, fortalezas, debilidades y oportunidades que se me presentaron para mejorar mi práctica y según Lyons (1999), “Un portafolio documenta la conciencia de una historia personal de las invenciones pedagógicas de un docente que se forma o de los descubrimientos no menos creativos de un estudiante” (p. 5).

Por lo cual, esta es una investigación cualitativa; ya que durante su realización se fue recolectando información basada en observaciones para después seleccionar los datos significativos que ayudarán en su construcción, posteriormente analice y lleve a cabo un proceso de reflexión para identificar las situaciones inherentes de la práctica. Según Gayou (2003) “La investigación cualitativa busca la subjetividad, explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos e individuales” (p. 41).

Además esta se fortalece con la implementación de la observación, aplicación de encuestas y registros, con el fin de recolectar, organizar, seleccionar e interpretarla para la identificación de una problemática y a través de esto generar soluciones.

Dicho esto en mí primer acercamiento implementé esta investigación con ayuda de la práctica reflexiva con la finalidad de identificar una problemática. A través de esto surgió la siguiente incertidumbre: ¿Cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante ambientes de aprendizaje?, a continuación se muestra un esquema en el cual explico la práctica reflexiva Copeland (1993) citado por Segovia & Cruz (1999, p. 26):

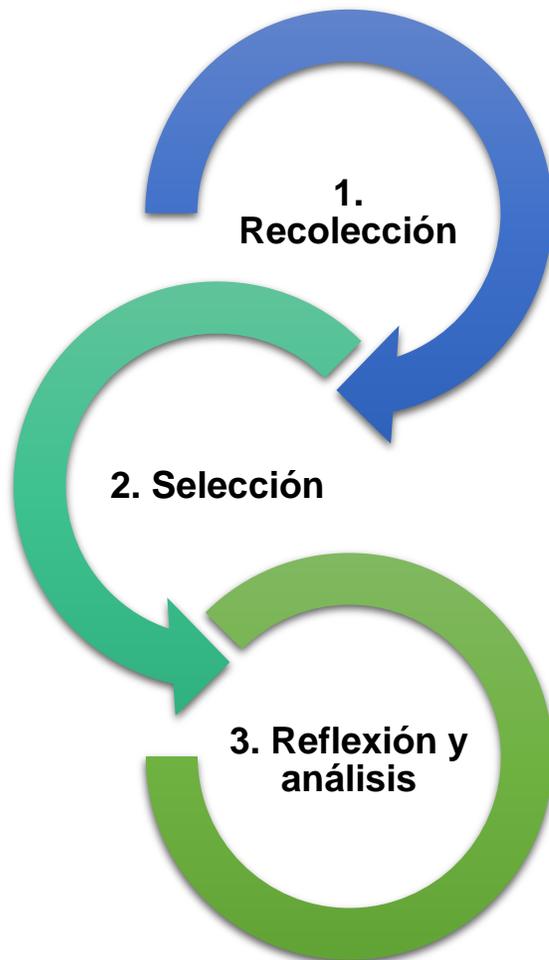


Esquema 3. Práctica reflexiva sobre el tema de investigación. Fuente: Elaboración propia

Asimismo esto se vincula con el enfoque fenomenológico porque mediante la investigación acción y formativa se pretende lograr una mejora en la problemática seleccionada mediante la práctica profesional, dicha problemática se centra en una construcción social porque se pretende fomentar y regular emociones y actitudes en un grupo de segundo grado. Los autores Bravo & Pina (1998) menciona que el término “fenomenología plantea estudiar el significado de la experiencia humana y la investigación cualitativa se centra en la experiencia humana y en su significado” (p. 229).

Temática y pregunta de indagación: De primer instancia logré identificar la temática y pregunta de indagación a través de la observación y registros de los problemas que se presentaban en el aula durante mis primera intervenciones. Para después aplicar un diagnóstico apoyado del Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017), en el cual realice una conexión de habilidades de la dimensión de autoconocimiento. A través del siguiente esquema se muestran las tres etapas bajo las cuales se construye/ estructura el portafolio temático:

Retomando esto, a continuación muestro las etapas que llevé a cabo para la construcción del portafolio temático:



Esquema 4. Etapas para la construcción del Portafolio Temático. Fuente: Elaboración propia.

En la primera etapa recolecté diversas evidencias escritas que se obtenían mediante la aplicación de mis intervenciones, mediante estas lograba percibir si el alumno había alcanzado o no el indicador de logro de las habilidades cultivadas. Asimismo, recolecté videos, audios ya que estos muestran las participaciones y comentarios expresados por los alumnos. Cabe mencionar que entre la variedad de artefactos/evidencias utilice la cantidad de 39, que según BECENE (2015) estos son “objetos de recogida de información que permiten recordar la escena o situación educativa vivida en la enseñanza aprendizaje y evidenciar lo que se hace en la práctica docente” (p. 11). Por lo cual estos artefactos perfeccionaron la reflexión y el

análisis de cada intervención. En la siguiente tabla muestro los artefactos utilizados en cada análisis:

Núm.	INTERVENCIONES	ARTEFACTOS
1	Conexión de habilidades	Audios Ocho producciones escritas por parte de los alumnos
2	Postura de cuerpo de montaña	Audio Dos Fotografías
3	El dado de las emociones	Una fotografía Video Tres producciones escritas de los alumnos
4	El tesoro oculto	Tres fotografías Video Audio Tres producciones escritas de los alumnos
5	El árbol de la gratitud	Video Tres fotografías Cinco producciones escritas de los alumnos
6	La cubeta del bienestar	Video Dos fotografías Tres producciones escritas de los alumnos.

Tabla 7. Recolección de artefactos de cada análisis. Fuente: Elaboración propia

En la siguiente gráfica se muestra que el artefacto más utilizado fueron las producciones escritas por los alumnos ya que a través de estos expresaban de una manera más fácil sus emociones y su sentir ya que en algunas ocasiones les daba

pena decirlo en frente de sus compañeros. Además por medio de éstos lograba identificar si el alumno había alcanzado el nivel de logro propuesto en las habilidades correspondientes.



Gráfica 3. Recolección de evidencias. Fuente: Elaboración propia

Asimismo, también lograba percibir mediante las fotografías e imágenes si se generaba un ambiente de aprendizaje positivo en el transcurso de las intervenciones, respecto a esto los alumnos se mostraban participativos y le daba gusto cuando se impartía Educación Socioemocional. Por lo cual infiero que las actividades implementadas fueron las adecuadas para cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento, mediante esto demuestro que tuve un desempeño favorable en el aula ya que una de las competencias profesionales del perfil de egreso es “Utiliza estrategias didácticas para promover un ambiente propicio de aprendizaje”.

En la segunda etapa seleccioné la evidencia que daba respuesta a mis propósitos y a la pregunta de investigación. Algunos de estas evidencias fueron todo un reto para

mí, ya que yo no tenía conocimiento acerca sobre temas de psicología pero mediante la búsqueda de teóricos puede fortalecer mi conocimiento sobre este tema de investigación con la finalidad de enriquecer mis análisis.

En la tercera etapa lleve a cabo la reflexión y el análisis de mis evidencias seleccionadas argumentando él porque a través del ciclo reflexivo de Smyth:



Esquema 5. Ciclo reflexivo de Smyth. Fuente: Elaboración propia

En la primera fase describí las situaciones más significativas de mis intervenciones durante la práctica, rescatándolas de las evidencias seleccionadas con la finalidad

de reflexionar y analizar de cómo estas influían en el fortalecimiento y regulación de las emociones y actitudes de los alumnos. Asimismo en las evidencias explicó lo que se logró en los alumnos, por ejemplo en la habilidad de atención se aplicó la estrategia postura de cuerpo de montaña con la finalidad de que a los alumnos que se les dificultaba sostener una atención activa fomentará su atención ante diferentes estímulos y a través de las fotografías logre percibir cómo se mostraban atentos hacia las indicaciones que se les planteaba.

En la fase de información, considero que fue un verdadero reto para mí ya que no encontraba los teóricos adecuados o necesarios que ayudarán a justificar mis intervenciones. Pero con la búsqueda constante de información fui recopilando la teoría adecuada para interrogar mi intervención ¿por qué lleve a cabo esta actividad?, es por ello que es fundamental el apoyo teórico para la justificar tus argumentos mediante personas que ya hay estudiando el tema.

Retomando esto, en la fase de confrontación me apoye de referentes teóricos relacionados con mi tema de estudio para confrontar mis propias ideas interrogándome ¿Qué generó en los alumnos al aplicar esta actividad o estrategia? Cabe mencionar que mi tutora y equipo de cotutoría fue un gran apoyo para tener nuevas perspectivas e interrogantes en mi investigación ya que me hacían comentarios constructivos a través de preguntas y también me sugerían estrategias o actividades para para aplicarlas y enriquecer mi investigación.

Mediante las sugerencias para mejor mi reflexión y mi análisis me base para realizar la fase de reconstrucción, la cual consiste en reconstruir concepciones, estrategias e identificar mis logros, fortaleces y debilidades, y por medio de estas proyecté nuevos pensamientos, metas e ideales para mejor mis intervenciones y la reflexión y el análisis de estas.

Como mencionaba en la fase de confrontación; el apoyo de mi tutora y el equipo de cotutoría fueron significativos para el fortalecimiento de mi investigación, ya que a

través del diálogo constructivo, la reflexión, el intercambio de ideas, se generaban ideas y conceptos para el enriquecimiento de la reflexión y análisis. Además la tutora hizo que este trabajo fuera ameno y motivacional, ya que durante la tutoría y la cotutoría se sentían un ambiente de confianza ocasionando que externáramos nuestras dudas y opiniones de una forma cálida y fría pero siempre con la finalidad de ofrecer una crítica constructiva para alcanzar una mejora.

A través de la tutoría fui planteándome interrogantes que me ayudaron en la construcción de nuevos pensamientos y conocimientos para lograr una mejor reflexión y análisis de estos. Asimismo reconocía mis avances significativos y las dificultades que a veces se me presentaban, cómo la interpretación de algunas evidencias, por lo cual tuve que buscar a poyo de terceras personas para poder tener una interpretación más específica y centrada en el tema.

Con esto concluyo la descripción de la Ruta metodológica la cual me ayudo a comprender la estructura que debe de tener un portafolio temático y a reconocer que la profesionalización docente conlleva a un espacio de continua investigación para desarrollar estrategias de cambio o innovar dentro y fuera del salón de clases. Es por ello que como docentes no debemos de dejar a un lado la indagación para que continuamente realicemos cambios a nuestro quehacer y de esta forma realizar transformaciones significativas en el entorno y ámbito educativo.

V. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.1 CONEXIÓN DE HABILIDADES

La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse de forma satisfactoria con otras personas mejorará su calidad de vida y su bienestar.

Bisquerra.

En el segundo periodo de práctica profesional del primero al diecinueve de octubre, apliqué a los alumnos actividades diagnósticas a través de secuencias didácticas (anexos A, B y C) mismas que diseñé con el fin de conocer cuáles eran las habilidades que integraban los alumnos en su vida diaria respecto a la dimensión de autoconocimiento, ya que esta es la dimensión que estaré trabajando durante el ciclo porque me ayudará a que los alumnos reconozcan e identifiquen cuáles son sus fortalezas, limitaciones y potencialidades, conociéndose y comprendiéndose a sí mismos promoviendo su bienestar y autoestima.

En el diseño de las actividades para lograr diagnosticar a mis alumnos consideré utilizar los contenidos otorgados por la maestra titular durante la primer jornada de práctica, los cuales fueron: aprecio y gratitud, y bienestar en la asignatura educación socioemocional. Para diagnosticar las habilidades faltantes en la dimensión de autoconocimiento (atención, conciencia de las emociones propias y autoestima) realicé una vinculación con aprecio y gratitud y bienestar, misma que mostraré en la siguiente tabla en la que se le asigna un color determinado para cada habilidad (Aprecio y gratitud – verde claro, conciencia de las emociones propias – azul claro, autoestima – rosa, bienestar – morado y atención – rojo):

Semana / Día	Habilidad	Conexión		
Semana uno: Viernes 5 de octubre	Aprecio y gratitud: Reconoce el apoyo que le brindan su familia, sus maestros y compañeros.	Conciencia de las emociones propias: Reconoce el impacto de las acciones propias en otros expresando la gratitud a través de su cuerpo. Por ejemplo: Una sonrisa, un apretón de manos, etc.	Autoestima: Reconoce sus limitaciones propias y busca formas de corregirlas, buscando apoyo y colaboración de su comunidad. (Es seguro de sí mismo, admitiendo sus errores y lo que no puede hacer)	Bienestar: Crea vínculos saludables con otros y su entorno reconociendo el apoyo brindado por su comunidad.
Semana dos y tres: Viernes 12 y 19 de octubre.	Bienestar: Reconoce y expresa que acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios.	Atención: Sostiene la atención durante 2 o 3 minutos, reconociendo cuando está agitado y cuando está en calma mediante acciones de bienestar y malestar.	Conciencia de las emociones propia: tiene la capacidad de observar y reflexionar sus estados emocionales, causados por acciones que le produzcan bienestar y malestar. (Como me siento cuando mis papás me regañan, como me siento cuando me abrazan, etc.)	Aprecio y gratitud: Muestra acciones solidarias para cuidar y proteger aquello que le trae bienestar. (Ayuda a sus amigos a alcanzar su bienestar, ya que la bondad y la generosidad hacen sentir bien a las personas que las reciben y también a quien las brinda mediante sus actos).

Tabla 8. Conexión de habilidades Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con el nuevo modelo educativo 2017 la dimensión de autoconocimiento se cultiva mediante el desarrollo de cinco habilidades: atención, conciencia de las emociones propias, autoestima, aprecio y gratitud, y bienestar, los cuales serán diagnosticados con base a secuencias didácticas, una vez aplicado las actividades de diagnóstico se valorarán con un indicador de logro ya que éstos son de carácter

descriptivo que nos ayudan a estipular ciertas actitudes y conductas en los alumnos, éstas a su vez pueden mostrar el avance que ha alcanzado el niño en el desarrollo de las habilidades.

La evaluación para el diagnóstico se llevará a cabo a través de una escala de valoración (escala estimativa) en la cual se utilizarán los siguientes rubros: Sobresaliente del indicador de logro, satisfactorio del indicador de logro, dominio básico del indicador de logro e insuficiente del indicador de logro.

Con base a lo mencionado y según al acuerdo de evaluación 12/05/18 establecido por el diario oficial de la federación en el cual se establecen las normas generales para la evaluación de los aprendizajes esperados, acreditación, regularización, promoción y certificación de los educandos de la educación básica.

En las Áreas de Desarrollo Personal y Social que incluyen las Artes, la Educación Socioemocional y la Educación Física, la evaluación de resultados, para los tres niveles de la educación básica, se expresará sólo de manera cualitativa utilizando los Niveles de Desempeño. En este componente, no se asignarán calificaciones numéricas. En educación Socioemocional, cuyos programas de estudio están descritos en términos de Indicadores de logro, los Niveles de Desempeño no tienen valores numéricos asociados y significan lo siguiente:

- a) Nivel IV (N-IV). Indica dominio sobresaliente del indicador de logro.
- b) Nivel III (N-III). Indica dominio satisfactorio del indicador de logro.
- c) Nivel II (N-II). Indica dominio básico del indicador de logro.
- d) Nivel I (N-I). Indica dominio insuficiente del indicador de logro.

Es por ello que para la valoración de las actividades de diagnóstico se utilizó una escala estimativa utilizando como rubros los niveles de desempeño y los criterios de evaluación son los indicadores de logro.

Así en la primera semana de práctica el viernes cinco de octubre se trabajó con la habilidad de aprecio y gratitud, la cual se vinculó con las habilidades de Conciencia de las emociones propias, autoestima y bienestar. Con la finalidad de lograr el diagnóstico de tres habilidades de la dimensión de autoconocimiento.

La relación existente de la habilidad de aprecio y gratitud con la conciencia de las emociones propias es que el alumno reconoce el impacto de las acciones propias en otros, expresando la gratitud y el aprecio a través de su cuerpo, por ejemplo: Una sonrisa, un abrazo, un apretón de manos, etc. Es decir que los niños expresan su agradecimiento con muestras de afecto corporales, estableciendo relaciones positivas con las personas que los rodean, al obtener este tipo de relaciones el alumno alcanza un bienestar consigo mismo y hacia los demás, porque crea vínculos saludables con otros y su entorno, reconociendo el apoyo brindado por las personas que lo rodean.

Cuando el niño reconoce sus limitaciones propias, sus errores, y busca la manera de corregirlas, él fortalece su autoconfianza ya que es seguro de sí mismo porque admite que no es capaz de realizar ciertas acciones por su cuenta, por lo cual analiza y reflexiona que necesita ayuda de las demás personas buscando su apoyo y colaboración. Cuando los alumnos alcanzan a desarrollar una sana autoestima logran tener conciencia de sí mismos, es decir son capaces de reconocer las acciones que pueden realizar y la propia capacidad de aprender y superar retos que se les vayan presentando en su vida diaria, además que muestran confianza y seguridad contribuyendo a su bienestar individual ya que se sienten confiados y seguros de que pueden superar los problemas u obstáculos que se les vayan presentado.

En las dos semanas restantes de práctica trabajamos con la habilidad de bienestar, vinculándola con las siguientes habilidades: atención, conciencia de las emociones propias y aprecio y gratitud. En la primera habilidad mencionada anteriormente observé si los alumnos sostienen una atención focalizada durante dos a tres minutos,

reconoce cuando está agitado y cuando está en calma mediante acciones de bienestar y malestar.

Cuando los alumnos consiguen sostener su atención, pueden dirigirla hacia su mundo interno, es decir toman conciencia de analizar y reflexionar las emociones que experimentan hacia las acciones o actitudes que les causan bienestar y malestar. Por lo cual tiene la capacidad de observar y reflexionar sus estados emocionales causados por acciones que le produzcan bienestar y malestar (cómo me siento cuando mis papás me regañan, cómo me siento cuando me abrazan, etc.)

Además valoran y reconocen las acciones realizadas y el impacto generado en otras personas y/o el entorno donde se relaciona, provocando en el alumno aprecio y gratitud por los actos que les causan bienestar, mostrando actitudes solidarias para cuidar y proteger aquello que lo hace sentir bien. (Ayuda a sus amigos a alcanzar su bienestar, ya que la bondad y la generosidad hacen sentir bien a las personas que las reciben y también a quien las brida mediante sus actos).

Aprecio y gratitud

Al trabajar la habilidad de aprecio y gratitud comencé comentándoles a los alumnos que hay personas que nos brindan su apoyo como nuestros papás, familiares, amigos, maestros o conocidos, por lo cual hay muchas cosas que debemos agradecerles. Les pedí participación para que comentarán cuáles eran sus agradecimientos hacia las personas que les han brindado ayuda o apoyo a lo cual respondieron:

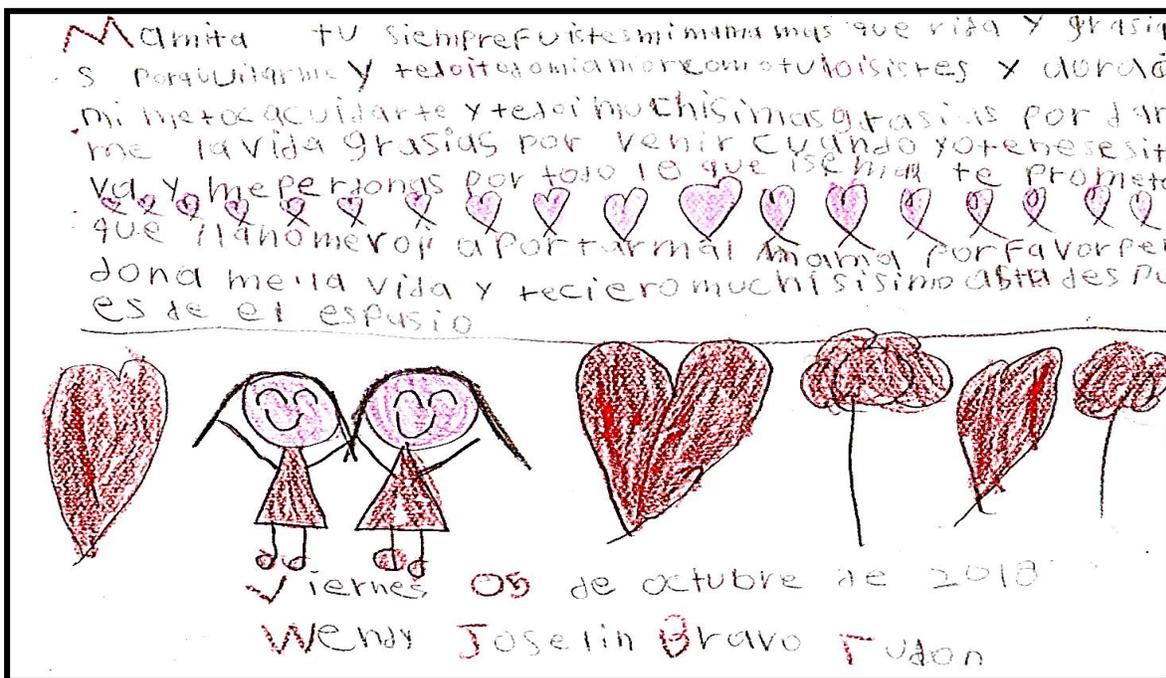
Gerardo: - “Yo le agradezco a mi mamá porque siempre está pendiente de mí y me ayuda con mis tareas”.

Cristopher: - “Le agradezco a mi mamá por darme la vida”.

Al concluir con los comentarios por parte de los alumnos les presenté la “caja de la gratitud”. En la caja los alumnos iban a colocar cartas de agradecimiento a las

personas que les han proporcionado apoyo. Todos se mostraron interesados preguntando qué íbamos hacer con la caja, entonces les expliqué que les iba a entregar una hoja de máquina para que elaborarán una carta, expresando su agradecimiento hacia las personas que les habían proporcionado su ayuda o apoyo. Se repartieron las hojas y los alumnos comenzaron a comentar que si podían partir las hojas a la mitad ya que le querían agradecer a varias personas.

Todos habían comprendido la consigna planteada, y escribieron sus cartas agradeciéndoles a sus seres queridos por la ayuda que les habían brindado, sólo hubo ocho alumnos que no lograron escribir la carta porque aún no saben leer ni escribir, pero eso no fue un obstáculo para que expresaran sus agradecimientos ya que hicieron comentarios a las personas que agradecían por siempre estar apoyándolos (mamá y papá). Algunos de los niños que no podían escribir pedían ayuda para redactar la carta que iba dirigida a su mamá o papá, gracias a este tipo de acciones logré observar que ellos reconocen sus propias limitaciones y tratan de buscar formas de corregirlas, o en este caso realizar la actividad buscando apoyo en las personas que los rodean. A continuación mostraré evidencias con los resultados de la primera actividad de diagnóstico:



Evidencia 1.1. Trabajo escrito de la alumna Wendy expresando la habilidad de Aprecio y gratitud

Al observar y analizar esta evidencia percibo que la alumna Wendy trabaja la habilidad de aprecio y gratitud, porque en su carta (evidencia 1.1.) expresa la gratitud que tiene hacia su madre ya que le agradece por darle la vida, por cuidarla y apoyarla cuando más la ha necesitado, reconociendo las acciones que hace su madre por ella y muestra el aprecio a través de las palabras “te quiero muchísimo hasta después del espacio”.

Reconociendo e identificando las personas que le brindan apoyo, crea vínculos afectivos saludables y solidarios, ya que Wendy enuncia que ahora a ella le toca cuidar de su mamá, causando bienestar por la relación positiva que existe entre mamá e hija. Además la alumna reconoce los errores que ha cometido y busca la manera de corregirlos pidiéndole disculpas a su madre.

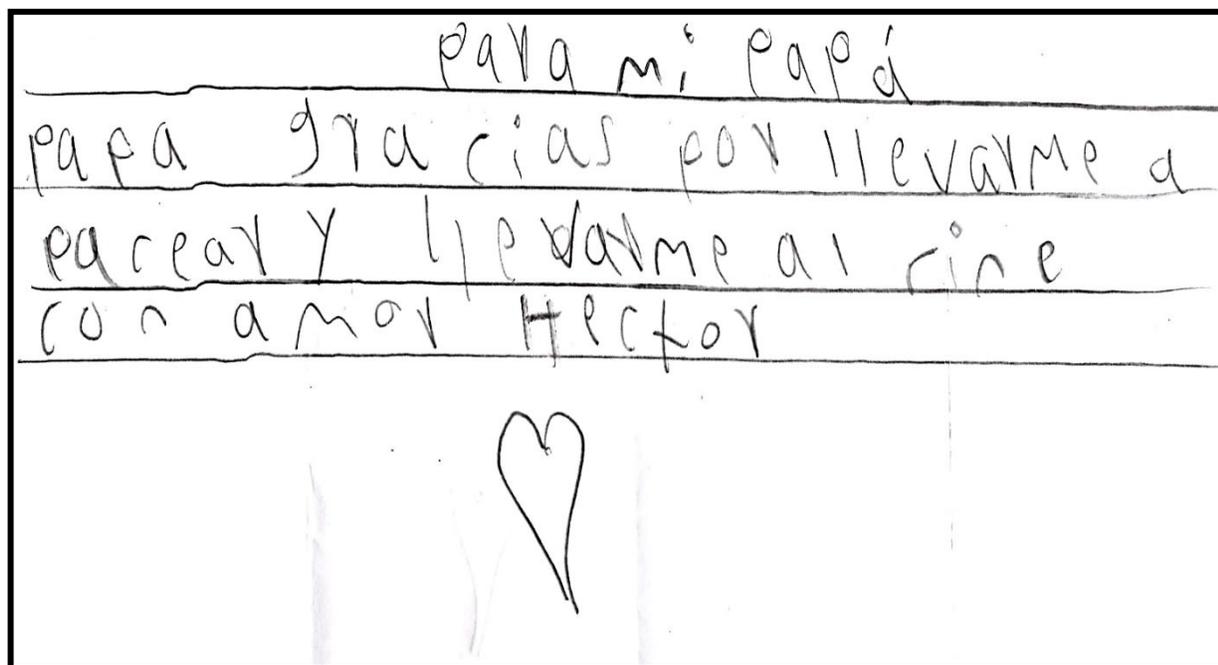
Se logra observar que hay algunos alumnos que reconocen el apoyo y la ayuda que le proporcionan las personas que lo rodean a través de sus emociones y sentimientos como en el caso de Diego Armando, el cual se muestra a continuación:



Evidencia 1.2 Trabajo escrito del alumno Diego expresado la habilidad de aprecio y gratitud a través de sus sentimientos.

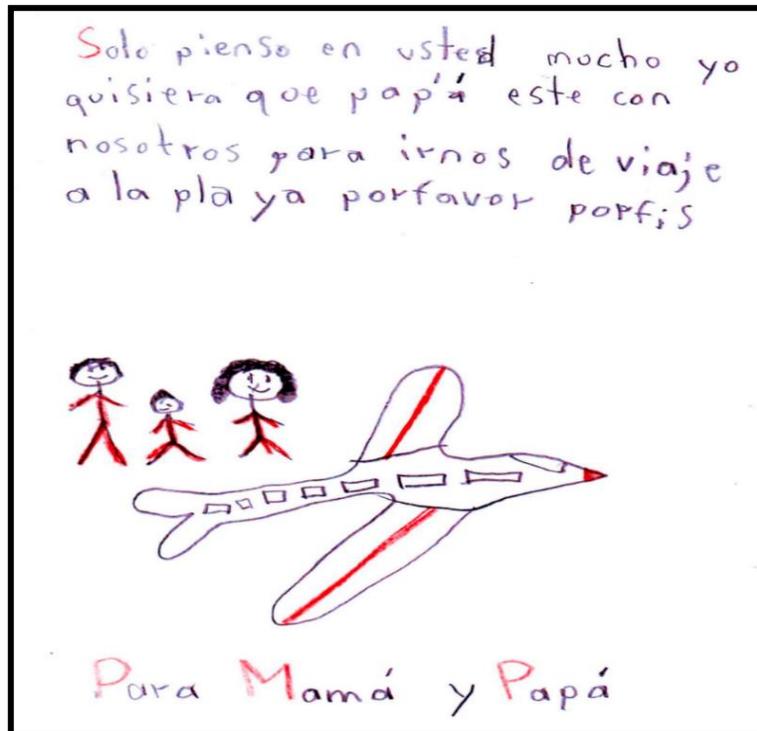
Diego expresa la habilidad de aprecio y gratitud a través de del reconocimiento de sus emociones propias ya que muestra un gran aprecio hacia su madre mencionando en su carta "Te amo mucho mami". Pero el alumno ¿cómo logra identificar esos sentimientos que siente hacia ella?... ¿Cómo se ha formado ese aprecio o ese cariño que siente hacia ella? Y ¿Por qué no lo expresa o comunica de manera escrita siendo más detallado en sus emociones?

A través de este dibujo reflexionó que él es consciente de sus emociones, pues ya que identifica los sentimientos que siente hacia el ser más allegado de su hogar y estipulo que los expresa de esta forma porque es la persona que más lo ha apoyado en sus necesidades o limitaciones propias.



Evidencia 1.3. Trabajo escrito del alumno Héctor

Héctor expresa la habilidad de aprecio y gratitud porque reconoce y aprecia que su padre pase tiempo de calidad con él, además enuncia sus emociones a través del amor que siente hacia su padre, siendo consciente de sus emociones propias, causando un bienestar en él por la relación afectiva y positiva que tiene con su padre.



Evidencia 1.4. Trabajo escrito del alumno Jorge

A través del trabajo escrito de Jorge percibo que muestra un dominio insuficiente en la habilidad de aprecio y gratitud, ya que a través de esta actividad logre percibir que no identifica lo que es la gratitud ya que no indica ningún agradecimiento a sus padres, además especulo que s por sus padres. Desde mi punto de vista reflexiono que el niño talvez sólo está buscando pasar un momento agradable con su familia, porque existe la posibilidad que en casa no le dedican el tiempo necesario.

Por el contacto que he tenido con el alumno observo que a él no le gusta pedir ayuda y no reconoce sus limitaciones ni errores que surgen en la elaboración de las actividades que se realizan dentro del salón de clases. Cuando todas las cartas estaban en la "caja de la gratitud" se les expuso un caso (planeación, desarrollo, anexo A) a los niños donde tenían que identificar si el comportamiento de la niña del caso era el adecuado, además tenían que reflexionar cuál hubiera sido la conducta adecuada y cuál hubiera sido su actitud ante este tipo de situación, este proceso fue guiado con base en las siguientes preguntas:

Docente en formación: -¿Creen que la actitud de Martita fue la correcta?

Yunuem: -No

Docente en formación: -¿Por qué la actitud no fue la correcta?

Yunuem: -Porque ella tuvo que ser agradecida por el esfuerzo que hizo su abuelita al haberle comprado un regalo.

Docente en formación: -¿Ustedes actuarían igual que ella?

Génesis: -No, Martita fue mal agradecida con su abuelita yo le hubiera dado un fuerte abrazo y un beso.

Docente en formación: -¿Cuál es la actitud correcta que debió mostrar Martita ante el regalo de su abuelita?

Allison: -que se pusiera feliz y darle las gracias a su abuelita por el bonito regalo que le había dado.

Las respuestas de los alumnos antes las actividades de diagnóstico muestran que saben reconocer cuando necesitan apoyo y aprecian la ayuda proporcionada por las personas que los rodean, además expresan ese agradecimiento a través de su cuerpo, utilizando sus emociones propias como; un abrazo, una sonrisa, apretón de manos, etc. reflexionando que este tipo de acciones les causan bienestar consigo mismos y con las demás personas ya que muestran acciones solidarias para cuidar y proteger todo aquello que les trae bienestar.

Las actividades aplicadas me arrojaron a los resultados necesarios para conocer cuáles son las actitudes y valores que practican los alumnos en las habilidades de conciencia de las emociones propias, autoestima y bienestar relacionadas con el primer contenido a revisar (aprecio y gratitud) en la dimensión de autoconocimiento por lo que a continuación se muestran una tabla y una gráfica con los resultados de la evaluación diagnóstica en las habilidades de conciencia de las emociones propias, autoestima, bienestar y aprecio y gratitud.

DIAGNÓSTICO - APRECIO Y GRATITUD (PRIMER SEMANA 5 DE OCTUBRE DE 2018)

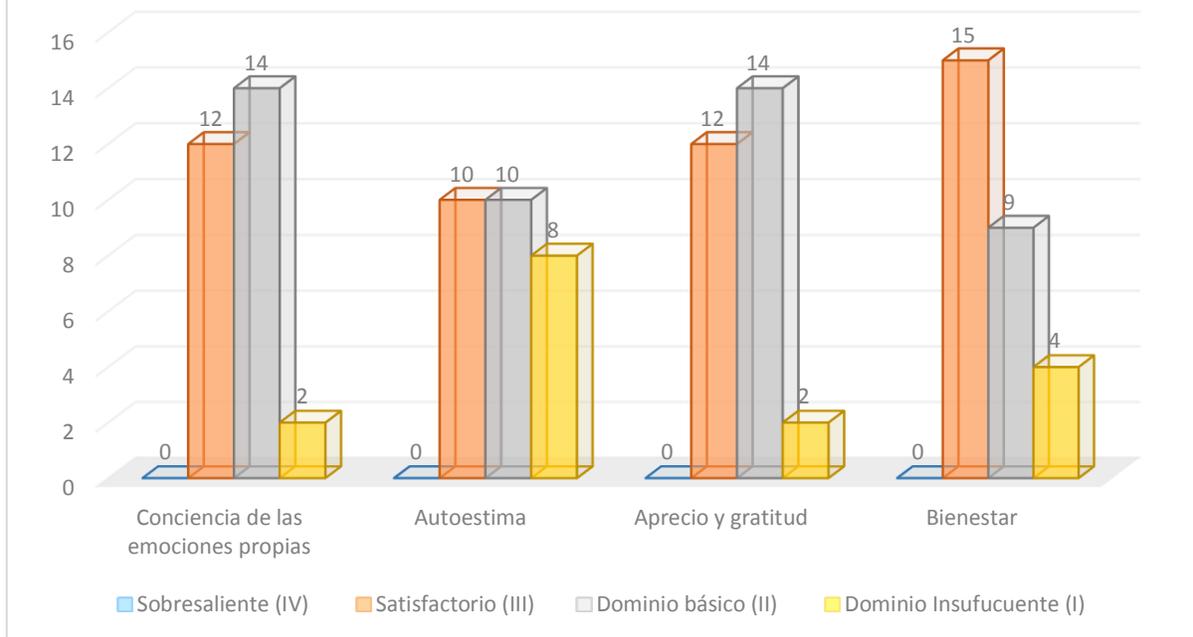
DIMENSIÓN AUTOCONOCIMIENTO

Habilidades		Conciencia de las emociones propias	Autoestima	Aprecio y gratitud	Bienestar
<p align="center">INDICADORES DE LOGRO</p>		Reconoce el impacto de las acciones propias en otros expresando la gratitud a través de su cuerpo. Por ejemplo: Una sonrisa, un apretón de manos, etc.	Reconoce sus limitaciones propias y busca formas de corregirlas, buscando apoyo y colaboración de su comunidad (Es seguro de sí mismo, admitiendo sus errores y lo que no puede hacer).	Reconoce el apoyo que le brindan su familia, sus maestros y compañeros	Crea vínculos saludables con otros y su entorno reconociendo el apoyo brindado por su comunidad.
		ALUMNOS			
1	Cristopher Iván	III	II	III	II
2	Álvaro	III	III	III	III
3	Wendy Joselin	III	II	III	III
4	Oscar Zoe	II	III	II	III
5	Irving Alberto	II	I	III	II
6	Alan Gael	III	II	III	III
7	Shendel	II	I	II	III
8	Carlos Yashir	II	II	II	I
9	Luna Yadira	III	III	III	III
10	Rodolfo	II	III	II	III
11	Yunuem	III	III	III	III
12	Melanie Sofía	II	I	II	I
13	Génesis	II	II	II	II
14	Kimberly	III	III	III	III
15	Sebastián	III	III	III	III
16	Ethan	III	II	III	II
17	Luis Ángel	II	I	I	I
18	Allison Cherry	III	III	III	III
19	Ángel Eduardo	II	III	II	II
20	Diego Armando	III	II	II	II
21	Daniel Ernesto	II	II	II	II
22	Uriel Ernesto	II	I	II	II
23	Emily Citlali	II	I	II	II
24	Sofía	III	III	III	III
25	Jorge Antonio	II	I	II	III
26	Héctor Alfredo	II	II	II	III
27	Gerardo Israel	II	II	II	III
28	Jonathan Said	II	I	I	I

NIVELES DE DESEMPEÑO:

Sobresaliente IV – Satisfactorio (III) – Dominio básico (II) – Dominio Insuficiente (I)

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA HABILIDAD APRECIO Y GRATITUD: CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES PROPIAS, AUTOESTIMA Y BIENESTAR



Gráfica 4. Resultados de la habilidad de aprecio y gratitud en la evaluación diagnóstica

Por medio de estos resultados logró observar que los alumnos muestran un nivel de desempeño de dominio básico en las habilidades de conciencia de las emociones propias, autoestima y aprecio y gratitud, ya que en las actividades que se llevaron a cabo la mayoría de los alumnos no reconoce y no demuestra aprecio ni gratitud mediante sus emociones. Asimismo se les dificulta pedir ayuda cuando lo necesitan porque no reconocen sus propias limitaciones.

Cabe mencionar que también se muestran indiferentes ante las necesidades de sus compañeros, he observado que cuando a alguien se le dificulta realizar la actividad o no entendió las indicaciones nadie ofrece su ayuda para explicar o brindar apoyo para realizar la consigna planteada.

Bienestar

En la aplicación de las actividades de diagnóstico de la habilidad de bienestar, los alumnos mostraron interés y atención, porque en las secuencias didácticas planificadas, buscaba captar la atención de los niños desde un inicio con estrategias lúdicas, en la primer actividad les mostré una bolsa oscura (la cual contenía globos con frases como: te quiero, eres mi mejor amigo, qué bonitos ojos tienes, etc.) cuando vieron la bolsa obtuve toda la atención de los niños, por lo cual comencé a preguntarles:

Docente en formación: -¿Qué creen que haya en la bolsa?

Sebastián: -Juguetes

Uriel: -Una sorpresa

Docente en formación: Sí, hay globos para cada uno de ustedes dentro de esta bolsa, adentro de los globos hay un mensaje especial para ustedes, cuando los entregue de manera ordenada van a intentar reventar el globo.

Los alumnos siguieron la consigna planteada reventando cada uno de sus globos de manera ordenada, los niños que no podían pedían ayuda a la maestra o a los niños que ya habían logrado reventar su globo, después de que todos tenían su papelito a la mano les pedí que lo desdoblaran para que leyeran el mensaje especial. Al abrir los papelitos se percibió el cambio de sus emociones, porque mostraban cara de felicidad y se notaba ya que todos comenzaron a reír, entonces les empecé hacer preguntas:

Docente en formación: -¿Qué dice tu papelito Álvaro?

Álvaro: Dice que tengo una linda sonrisa

Docente en formación: -¿Cómo te hace sentir ese mensaje?

Álvaro: Me hace sentir muy bien y feliz

Posteriormente les pedí a los alumnos que pensarán a quién de sus compañeros del salón le darían ese papelito, después les mencioné que se levantaran de sus asientos de manera ordenada a entregarle ese papelito al amigo que habían escogido. Se pararon de sus asientos y los entregaron, me sorprendí porque al momento de la entrega ellos se abrazaron y nadie quedó sin papelito. Les pedí que regresarán a sus lugares y les pregunté lo siguiente:

Docente en formación: ¿Alguien nos quiere compartir lo que dice el papelito que les dieron?

Allison:- El mío dice que soy una buena amiga

Docente en formación: -Y ¿Cómo te hace sentir ese mensaje?

Allison: Muy feliz

Docente en formación: -¿Por qué?

Allison: porque mi amiga me quiere como yo la quiero.

Les pedí que pegaran su papelito en su libreta y dibujarán cómo se sentían al leer ese mensaje. Después dialogamos acerca de un caso (Planeación, desarrollo, anexo B) en el cual les comenté sobre un niño que se había enfermado y no quería ir al doctor. Para observar cuál era su pensamiento ante este tipo de situaciones les pregunté lo siguiente:

Docente en formación: -¿Ustedes qué harían en el caso de Cristian?

Héctor: -Yo iría al doctor, para que me revisará para que me hiciera sentirme mejor

Carlos: -A mí no me gusta ir al doctor

Con base a esa respuesta intervine para explicarles que es importante y recomendable asistir al médico para hacernos chequeos, o al menos cuando estamos enfermos, por nuestro bienestar ya que si estamos en perfecta salud nos sentimos bien y con ganas de jugar, de ir a la escuela, etc. Con base a esta explicación surgió el siguiente comentario:

Héctor: -Sí como también debemos comernos las verduras que nos dan nuestras mamás porque es por nuestro bien, aunque no nos gusten tenemos que comerlas para estar sanos y sentirnos bien.

Al haber identificado las acciones que les generan bienestar, continué preguntándoles cuáles eran las cosas que les provocaban malestar:

La mayoría de los alumnos expresó el duelo por la muerte de sus seres queridos, esta situación les provocaba malestar (o sea que se sentían tristes y deprimidos). Otros expresaron que nos les gustaba que sus papás discutieran, porque les preocupada que con esas peleas se separaran y comentaron que les daba mucho miedo, porque les gustaba ver a sus papá juntos y que gracias a eso existía una buena comunicación en su familia.

En la siguiente sesión jugamos con el dado del “bienestar y malestar”, seleccioné a un niño para que pasará a decir papa caliente y el alumno que se quemará iba a pasar a lanzar el dado y dependiendo la acción que le cayera iba a comentarnos qué sentía ante ese tipo de situación:

A Gael le tocó la acción de compañeros que molestan a otros:

Gael: -Me siento mal y triste cuando mis compañeros me dicen de cosas.

Docente en formación: -Y ¿tú qué haces cuando alguno de tus compañeros te molesta o agrede?

Para lo que Carlos respondió:

Carlos: -Yo les pegó porque no me gustan que me molesten.

Ante esta situación intervine y les mencioné que ese tipo reacciones no eran las correctas ya que se podían causar un problema más grande, y les mencioné que cuando alguien los molestara fueran rápidamente avisarle a sus maestros o a una persona mayor para que los ayude ante ese tipo de acciones que provocan malestar.

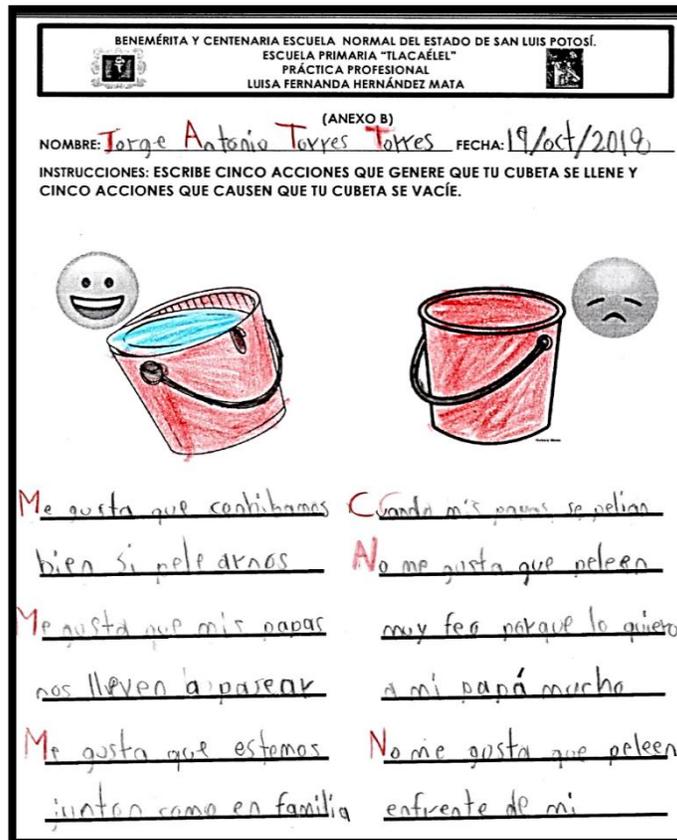
Al terminar de jugar con el dado, les pedí que imaginarán que todos nosotros teníamos una cubeta, la cual cuando está llena nos hacía sentir bien y contentos, pero cuando estaba vacía nos sentíamos tristes y mal, entonces les expliqué que para que su cubeta se llenará tenían que mencionar acciones que nos hacen sentir bien y éstas eran como gotas de agua que llenaban nuestra cubeta, pero también les pedí que pensarán en palabras que los hacían sentir mal y esto causaba que cubeta se vaciará:

Wendy: -mi cubeta se llena cuando me abraza mi mamá, pero se vacía cuando mis papás pelean.

Rodolfo: -Mi cubeta se llena cuando mis amigos me juntan para jugar y estar con mi abuelitos.

Gerardo: -Mi cubeta está vacía porqué mis papás se separaron y porque se pelean mucho, eso me pone muy triste y enojado, porque me molesta que mi papá le grite y le hable feo a mi mamá.

Retomando esta actividad se les hizo entrega de una hoja de trabajo, en la cual tenían que escribir que acciones les causaban bienestar y malestar. Retomando esto, a continuación se muestran evidencias de dicha actividad:



Evidencia 1.5. Trabajo escrito del alumno Jorge expresando las acciones que le causan bienestar y malestar.

Jorge reconoce e identifica las acciones que le provocaban bienestar y malestar. En las acciones que le causan bienestar menciona las actividades que le gusta hacer con su familia como que convivan en armonía, que salgan a pasear, etc. Lo que le causa malestar son las actitudes negativas de sus padres (cuando sus papás pelean), en este trabajo escrito (evidencia 1.5) Jorge de muestra que es capaz de reflexionar sobre sus propias emociones a través de las acciones que traen bienestar y malestar.

En la siguiente evidencia se muestra el trabajo de Emily en el cual identifica las acciones que le producen bienestar, resaltando como mayoría pasar tiempo de calidad con su familia:

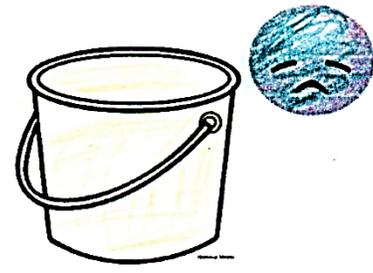
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
 ESCUELA PRIMARIA "TLACÁLEL"
 PRÁCTICA PROFESIONAL
 LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA

(ANEXO B)

NOMBRE: Emily Citlali Sarazar Vasquez FECHA: viernes 05 octubre 2011

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENERE QUE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE.





<u>ir a la feria</u>	<u>que mis papas se peleen</u>
<u>ir al parque</u>	<u>que se separen mis papas</u>
<u>ir de compras</u>	<u>cuando mis papas no me quieren</u>
<u>que mi papa me quiera mucho</u>	<u>que mis papas se alejen</u>
<u>que mis papas se lleven bien</u>	
<u>que nos bajamos de viaje</u>	

Evidencia 1.6. Trabajo escrito la alumna Citlali

Emily Citlali identifica y reconoce las acciones que le causan bienestar y malestar, enunciando que le gusta visitar varios lugares, que su papá la quiera mucho pero

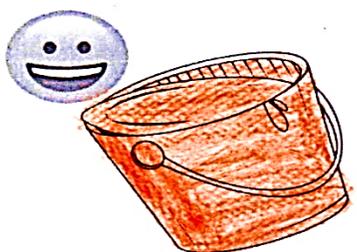
¿por qué sólo expresa que su papá le quiera mucho? ¿Por qué no expresó que sus papás la quieran mucho?, en las acciones de malestar menciona que sus papás se separen... ¿es por eso que menciona que su papá la quiera mucho? ¿Por qué casi no convive con él? Emily es consciente de sus emociones propias ya que expresa tristeza ante la situación de separación de sus padres.

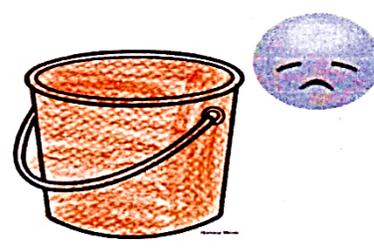
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
 ESCUELA PRIMARIA "TLACAÉLEL"
 PRÁCTICA PROFESIONAL
 LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA

(ANEXO B)

NOMBRE: Génesis Lemay Herrera Escobar FECHA: 19/ octubre/ 2019

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENERE QUE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE.





<u>cuando se relean</u>	<u>me si ete</u>
<u>mis papás y no</u>	<u>que mi papellita</u>
<u>quiere que se paren</u>	<u>se murio</u>
<u>y tambien me siento</u>	
<u>triste por que se</u>	
<u>muere mi papellita</u>	

Evidencia 1.7. Trabajo escrito la alumna Génesis

Génesis identificó las acciones que le causan malestar reconociendo que le provocan tristeza, por lo cual la alumna reconoce e idéntica sus emociones ante situaciones que le originen malestar. Observo que no reconoció ni identificó las acciones que le producen bienestar, por lo cual reflexiono que le cuesta trabajo

prestar atención a sus emociones propias ya que no reconoce las acciones que le traen bienestar (cuando está en calma o cuando se siente feliz). Pero ¿Por qué ella no reconoce las acciones que le producen bienestar? ¿Qué hace falta para que reconozca y ponga atención ante las emociones que le produzcan bienestar?

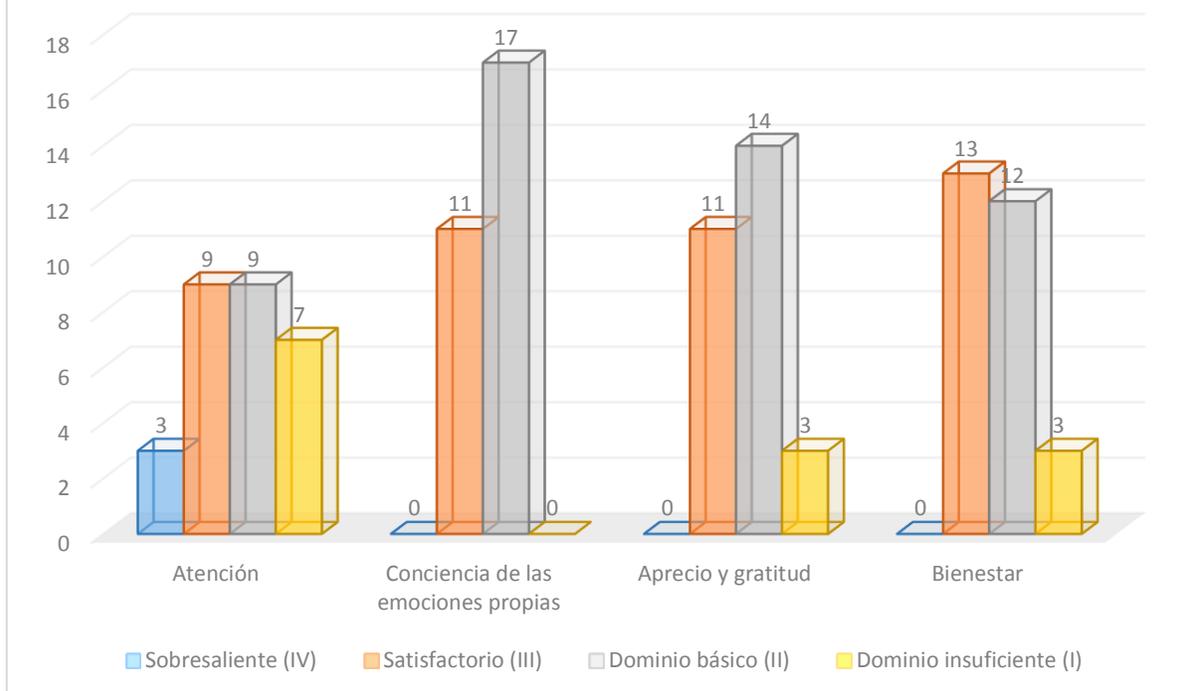
Cómo ya se mencionó en la segunda y la tercera semana se revisaron las siguientes habilidades: atención, conciencia de las emociones propias y aprecio y gratitud, vinculándolas con la habilidad de bienestar, las actividades diseñadas fueron las adecuadas para obtener el diagnóstico en las habilidades ya mencionadas, en la siguiente tabla y gráfica se muestran los resultados de las actividades aplicadas.

DIAGNÓSTICO - BIENESTAR (SEGUNDA Y TERCER SEMANA - 12 Y 19 DE OCT. DE 2018)

DIMENSIÓN AUTOCONOCIMIENTO

Habilidades		Atención	Conciencia de las emociones propias	Aprecio y gratitud	Bienestar
INDICADORES DE LOGRO		Sostiene la atención durante 2 o 3 minutos, reconociendo cuando esta agitado y cuando está en calma mediante acciones de bienestar y malestar.	Tiene la capacidad de observar y reflexionar sus estados emocionales, causados por acciones que le produzcan bienestar y malestar. (Como me siento cuando mis papás me regañan, como me siento cuando me abrazan, etc.)	Muestra acciones solidarias para cuidar y proteger aquello que le trae bienestar. (Ayuda a sus amigos a alcanzar su bienestar, ya que la bondad y la generosidad hacen sentir bien a las personas que las reciben y también a quien las brinda mediante sus actos).	Reconoce y expresa que acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios.
ALUMNOS					
1	Cristopher Iván	I	II	II	II
2	Álvaro	IV	III	III	III
3	Wendy Joselin	IV	III	III	III
4	Oscar Zoe	II	II	II	III
5	Irving Alberto	II	II	III	II
6	Alan Gael	III	III	III	III
7	Shendel	I	II	II	II
8	Carlos Yashir	I	II	II	I
9	Luna Yadira	II	III	III	III
10	Rodolfo	II	II	II	III
11	Yunuem	II	III	III	III
12	Melanie Sofía	I	II	II	I
13	Génesis	III	II	II	II
14	Kimberly	III	III	III	III
15	Sebastián	II	III	III	III
16	Ethan	III	III	III	II
17	Luis Ángel	II	II	I	I
18	Allison Cherry	III	III	III	III
19	Ángel Eduardo	II	II	II	II
20	Diego Armando	III	II	II	II
21	Daniel Ernesto	I	II	II	II
22	Uriel Ernesto	I	II	II	II
23	Emily Citlali	II	II	II	II
24	Sofía	III	III	III	III
25	Jorge Antonio	IV	III	I	III
26	Héctor Alfredo	III	II	II	III
27	Gerardo Israel	III	II	II	II
28	Jonathan Said	I	II	I	II

Evaluación diagnóstica habilidad de bienestar: Conciencia de las emociones propias, aprecio y gratitud y atención



Gráfica 5. Resultados de la habilidad de bienestar en la evaluación diagnóstica

En la anterior gráfica se muestran los resultados de las actividades aplicadas en las habilidades de atención, conciencia de las emociones propias, aprecio y gratitud y bienestar, se logra observar que hay un nivel desempeño básico en conciencia de las emociones propias ya que los alumnos al momento de realizar la actividad el dado de las emociones no lograban identificar cuáles eran las emociones y los sentimientos que surgían a través de estos.

Cabe mencionar que no muestran acciones solidarias para consolar a las personas de su entorno, mostrándose indiferentes ante su sentir, dicho esto en la gráfica también se logra apreciar que hay un dominio básico en la habilidad de aprecio y gratitud.

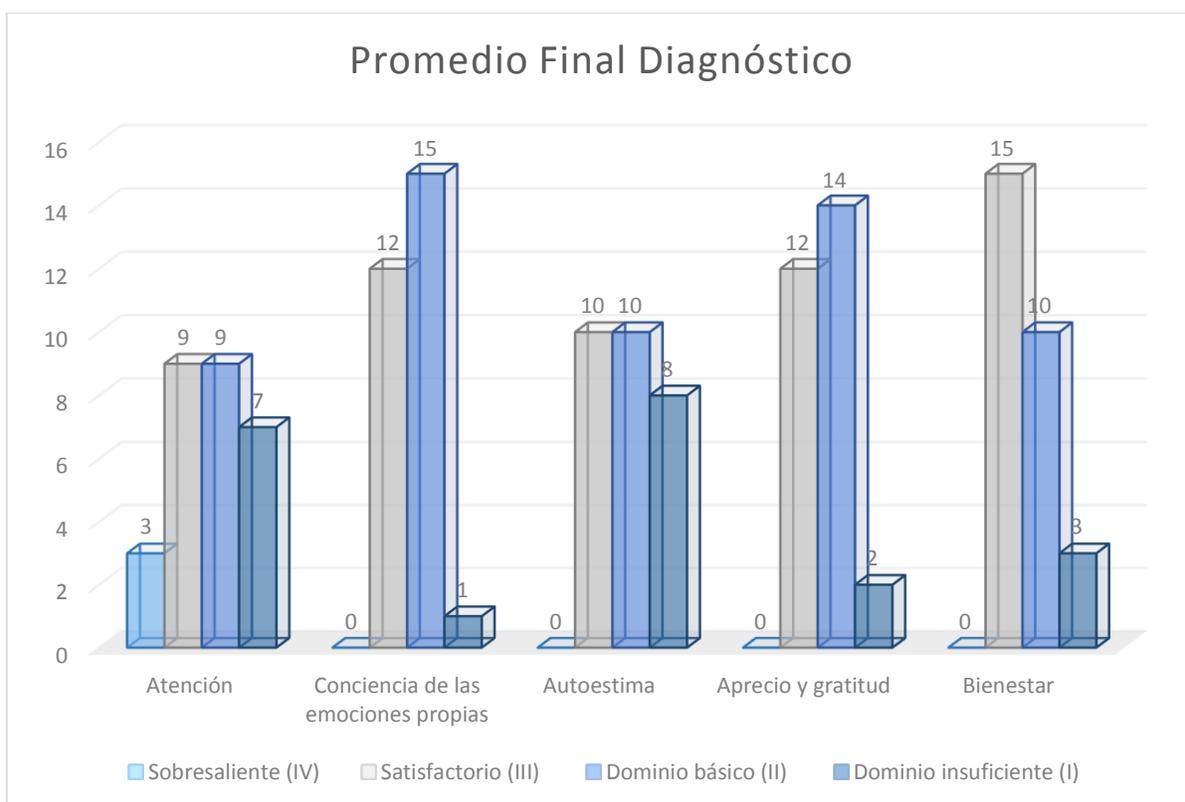
Retomando esto, con apoyo de las habilidades aprecio y gratitud y bienestar se logró obtener un diagnóstico en la dimensión de autoconocimiento, obteniendo resultados favorables. Asimismo estas se consiguieron al realizar una evaluación

de estas habilidades y al obtener los resultados se llevó a cabo una evaluación global de las mismas. A continuación se muestra la tabla y gráfica con los resultados obtenidos:

Habilidades		DIAGNÓSTICO DIMENSIÓN AUTOCONOCIMIENTO				
		Atención	Conciencia de las emociones propias	Autoestima	Aprecio y gratitud	Bienestar
Alumnos						
1	Cristopher Iván	I	III	II	III	II
2	Álvaro	IV	III	III	III	III
3	Wendy Joselin	IV	III	II	III	III
4	Oscar Zoe	II	II	III	II	III
5	Irving Alberto	II	II	I	III	II
6	Alan Gael	III	III	II	III	III
7	Shendel	I	II	I	II	III
8	Carlos Yashir	I	II	II	II	I
9	Luna Yadira	II	III	III	III	III
10	Rodolfo	II	II	III	II	III
11	Yunuem	II	III	III	III	III
12	Melanie Sofía	I	II	I	II	I
13	Génesis	III	I	II	II	II
14	Kimberly	III	III	III	III	III
15	Sebastián	II	III	III	III	III
16	Ethan	III	III	II	III	II
17	Luis Ángel	II	II	I	I	I
18	Allison Cherry	III	III	III	III	III
19	Ángel Eduardo	II	II	III	II	II
20	Diego Armando	III	II	II	II	II
21	Daniel Ernesto	I	II	II	II	II
22	Uriel Ernesto	I	II	I	II	II
23	Emily Citlali	II	II	I	II	II
24	Sofía	III	III	III	III	III
25	Jorge Antonio	IV	III	I	II	III
26	Héctor Alfredo	III	II	II	II	III
27	Gerardo Israel	III	II	II	II	III
28	Jonathan Said	I	II	I	I	II

NIVELES DE DESEMPEÑO:

Sobresaliente IV – Satisfactorio (III) – Dominio básico (II) – Dominio Insuficiente (I)



Gráfica 6. Resultados finales evaluación diagnóstica

Mediante estos resultados distinguí que los alumnos necesitan prestar atención hacia su mundo interno, es decir que se conozcan y regulen sus emociones: tomando conciencia de sus intereses, motivaciones, las emociones que experimenta al sentir bienestar y malestar, reflexionen que sus acciones tienen un impacto en sí mismo y en los demás, tal y como lo menciona el plan y programa de estudios Aprendizajes clave para la educación integral:

Al tener conocimiento de cómo las emociones, pensamientos y deseos influyen en su manera de interpretar y actuar en una situación, el estudiante puede tomar responsabilidad sobre su mundo interno y hacer los ajustes necesarios para actuar consciente y libremente (SEP, 2017, p. 329)

Las actividades diferenciadas que diseñe, me permitieron realizar un diagnóstico para identificar las debilidades existentes dentro del grupo en las habilidades de la dimensión de autoconocimiento, además logré identificar que las habilidades se complementan una con la otra, es por ello que realicé la vinculación de habilidades para el diseño del diagnóstico.

Es importante mencionar que en el desarrollo de las actividades los alumnos se mostraban interesados, además se llevó a cabo un aprendizaje dialógico, este tipo de aprendizaje es primordial en el área de Educación socioemocional, porque les proporciona la oportunidad a los alumnos que interactúen de una manera sana aprendiendo a escuchar, respetar y tolerar los comentarios de sus compañeros.

Considero que en la intervención de aprecio y gratitud la actividad de inicio no fue la adecuada porque me faltó rescatar los conocimientos previos de los alumnos, pues logré percibir que no estaban familiarizados con el concepto de gratitud porque durante la realización de la actividad “La caja de la gratitud”, se les dificultó a varios realizarla o no comprendieron cómo hacerla, causando que expresaran otro tipo de emociones o sentimientos como en el caso de Jorge.

Al obtener los resultados del diagnóstico se observó que los alumnos tienen un dominio básico en las habilidades de atención y conciencia de las emociones propias por lo cual se diseñarán estrategias que promuevan el desarrollo de estas habilidades en la dimensión de autoconocimiento, cabe mencionar que utilizaré como guía los indicadores de logro (Atención: Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. Conciencia de las emociones propias: Nombra las propias emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y sensaciones corporales) para el diseño de las actividades a aplicar en la próxima jornada de práctica.

SEGUNDO ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.2 POSTURA DE CUERPO DE MONTAÑA

*La atención es un diamante de la mente,
y hay que pulirlo y abrillantarlo.*

Calle

El presente análisis tiene como propósito describir las estrategias diseñadas y aplicadas al trabajar con la habilidad de atención en la dimensión de autoconocimiento, en el apartado de Educación Socioemocional del área de desarrollo personal y social. Por lo cual se integran: el diseño de secuencia didáctica, interacciones entre los alumnos, intervenciones por parte del docente y materiales didácticos utilizados, esto con la finalidad de fortalecer el indicador de logro (sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos en diferentes objetos relacionados con los cinco sentidos, para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad) en los alumnos en la habilidad de atención. Cabe mencionar que lo primero que realicé fue diseñar una secuencia didáctica basándome en algunas de las estrategias que sugiere el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave (2017).

Al obtener los resultados del diagnóstico percibí que nueve alumnos tenían un nivel de desempeño de dominio básico y siete un dominio insuficiente en la habilidad de atención, ya que se les dificulta sostener la atención durante uno a dos minutos en las actividades que se realizaron o se realizan, además con base en la observación he percibido que cualquier tipo de objetos o situaciones son elementos de distracción para estos niños, poniéndolos inquietos causando que se paren o jueguen, interrumpiendo sus actividades que llevan a cabo durante el día.

En mi opinión personal reflexiono que el concepto de atención es complejo y difícil desde el punto de vista teórico ya que involucra a la neurociencia, neuropsicología,

neuroplasticidad... En el Plan y Programa 2017 nos menciona una manera “fácil” para trabajar la habilidad de la atención que es a través de la neurociencia. Además reflexiono que este tipo de ciencia requiere un estudio profundo y es por ello que sólo me centro en explicar lo que está relacionado con mi tema de investigación y con las actividades que diseñe, retomando esto a continuación se muestra el concepto de atención por los autores Pérez & Alva (2014):

La atención es el mecanismo de acceso para llevar a cabo cualquier actividad mental, la antesala de la cognición, y funciona como un sistema de filtro capaz de seleccionar, priorizar, procesar y supervisar informaciones. La atención permite focalizar selectivamente el interés hacia un determinado estímulo, desechando, activando, filtrando o inhibiendo las informaciones no relevantes (p. p. 64 – 65).

Entonces para trabajar la habilidad de atención hay que hacer referencia a la neurociencia y dentro de esta se encuentran las Funciones Ejecutivas (FE) las cuales son un conjunto de habilidades:

“La neurociencia ha identificado cuatro funciones básicas llamadas funciones ejecutivas, las cuales son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular el comportamiento. Las funciones ejecutivas constituyen la base del desarrollo socio – emocional y cognitivo y por lo tanto el rendimiento académico” (SEP, 2017, pág. 330).

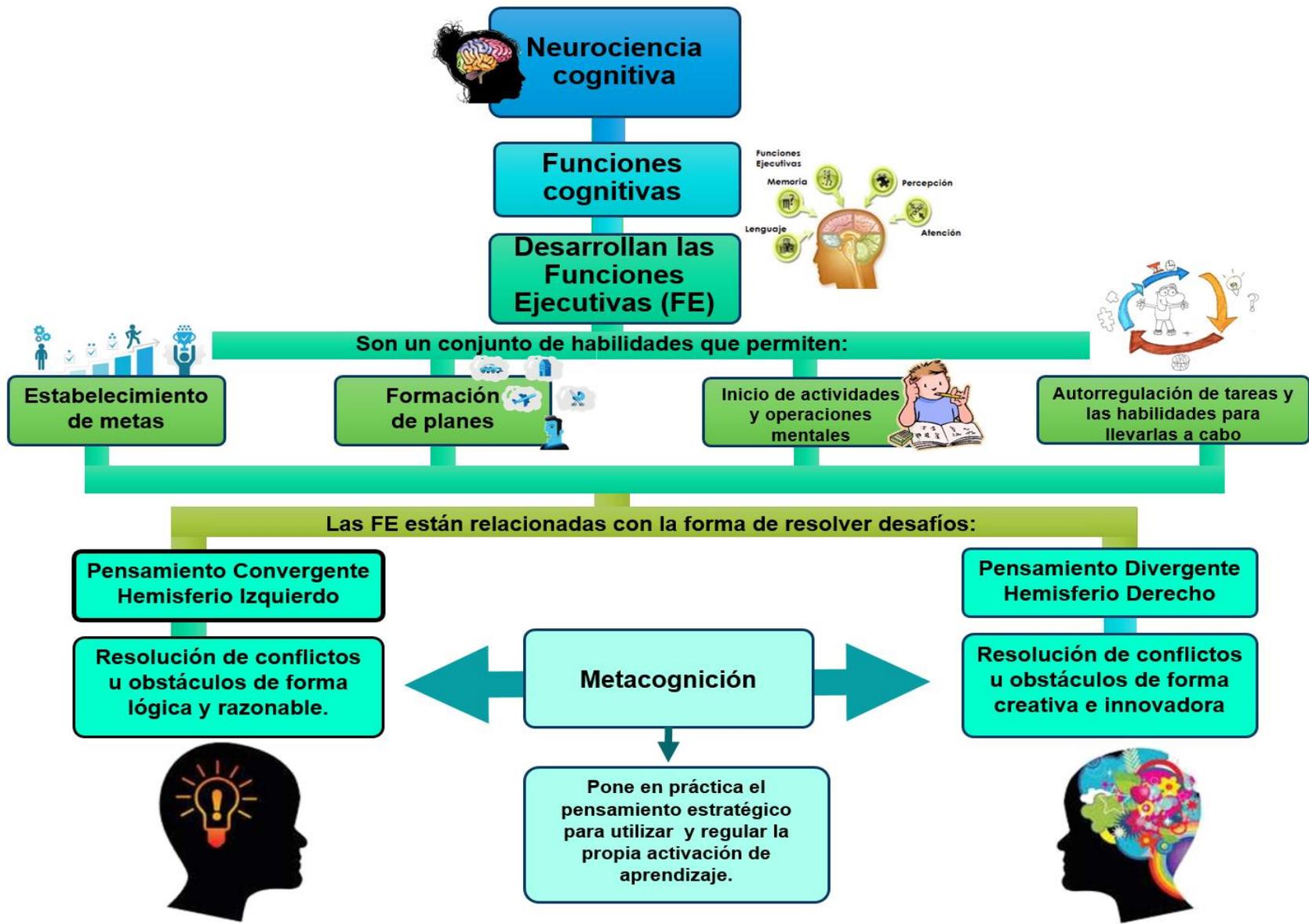
Las Funciones Ejecutivas, se pueden describir como un “sistema de control y supervisión, capaz de regular la conducta de un modo eficiente, permitiendo transformar los pensamientos en decisiones, planes y acciones” (Pérez & Alba, 2014, p. 114), por ejemplo cuando le planteamos a los alumnos problemas, que se han revisado anteriormente, los niños relacionan sus conocimientos anteriores para que la resolución de dicho obstáculo se facilite, ya que cuenta con conocimientos previos del mismo, relacionando sus aprendizajes anteriores con los nuevos. Pero

cuando se les plantea problemas nuevos, diferentes y más complejos, esto emite en ellos en dar una solución o respuesta adecuada y correcta, provocando una activación cerebral en la cual planifican y coordinan para alcanzar un resultado o una solución adecuada y correcta a dicho obstáculo.

Tal y como lo menciona el plan y programa de estudios 2017, las FE son de gran ayuda para trabajar la habilidad de atención, porque le permite a los alumnos la autonomía en la resolución de obstáculos y el manejo controlado de sus emociones, sentimientos, etc. Cabe mencionar que éstas son un conjunto de habilidades que permiten el desarrollo del conocimiento, siendo su principal objetivo la solución de las actividades complejas y novedosas para que los alumnos logren un éxito en su vida cotidiana. Es importante mencionar que esta es una de las prioridades de la Educación Socioemocional dentro del programa de estudios 2017 (Aprendizajes clave).

Según la autora Fernández (2012) Las Funciones Ejecutivas son un “conjunto de habilidades que permiten la anticipación, el establecimiento de metas, la formación de planes, el inicio de actividades y operaciones mentales, la autorregulación de tareas y las habilidades para llevarlas a cabo” (p. 125).

En el siguiente mapa conceptual se explicará las características destacadas de las funciones ejecutivas cuya construcción se llevó a cabo con el apoyo la autora Fernández (2012):



Esquema 6. Funciones Ejecutivas. Fuente: Elaboración propia

Como ya se mencionaba anteriormente una manera de trabajar la habilidad de la atención es a través de las Funciones ejecutivas ya que éstas apoyan a regular la atención porque fomentan la resolución de tareas que son complejas y novedosas para los alumnos, cabe mencionar que gracias a las FE se pretende que los alumnos desarrollen un rendimiento académico favorable y la regulación de sus emociones, porque éstas impulsan el desarrollo socio emocional y cognitivo, generando calma y claridad lo cual con lleva al bienestar de los educandos.

Al diseñar las estrategias para trabajar la habilidad de la atención, mismas que planifiqué en una secuencia didáctica (anexo D), logré percibir que existen diferentes modalidades de atención, éstas se enuncian en dos niveles: atención pasiva y atención activa. En las actividades diseñadas se trabajó la atención activa, la cual se implementó a través de la motivación (a través del juego) por lo cual los alumnos lo llevan a cabo de forma consiente y con una utilidad práctica que es lograr que los niños mantengan una atención focalizada durante 2 a 3 minutos en el desarrollo de las actividades.

La atención activa cuenta con diferentes modalidades: focalizada, sostenida, selectiva, alternante y dividida. En las actividades que se implantaron sólo se trabajó con cuatro modalidades de la atención (atención sostenida, selectiva, focalizada y dividida), los autores (Pérez & Alba, 2014, p.p. 78 - 79) mencionan algunas de sus características:

- a) **Atención Focalizada:** Es la capacidad mediante la cual el foco atencional se encuentra en un objetivo concreto, resistiendo al incremento de la fatiga y las condiciones de distractibilidad. Por ejemplo, prestar atención a los vehículos que pasan por la calle, los sonidos del entorno o las personas con las que nos cruzamos mientras paseamos.

- b) **Atención sostenida:** es la capacidad mediante la cual el foco atencional se puede mantener activo durante un periodo más o menos prolongado de tiempo, resistiendo la fatiga y la presencia de elementos distractores. Esta clase de atención se da cuando una persona realiza una determinada actividad durante un periodo de tiempo, procurando que la eficacia se mantenga durante todo el tiempo que dura la ejecución de una tarea. La atención sostenida, por tanto, consiste en procesar un patrón de estímulos determinado, del modo más eficaz durante un espacio de tiempo determinado.
- c) **Atención selectiva:** Es la capacidad para mantener una determinada respuesta ante un estímulo, a pesar de que existan otros estímulos distractores que de manera simultánea compiten entre sí. Es decir, es la capacidad para seleccionar y activar los procesos cognitivos enfocándolos sobre aquellos estímulos o actividades que interesan y anulando los que son irrelevantes que están ejerciendo competencia durante el proceso de atención selectiva. Un ejemplo de atención selectiva sería tratar de seguir una conversación con una persona en un entorno ruidoso mientras otras personas hablan entre sí de manera simultánea.
- d) **Atención dividida:** Se puede definir como la habilidad que tiene una persona para dar varias respuestas simultáneas ante diferentes estímulos, realizando tareas igualmente diferentes ante cada uno de ellos. La atención dividida implica prestar atención a por lo menos dos estímulos al mismo tiempo.

En la siguiente tabla de datos se explicará, la relación de dichas modalidades de atención con las estrategias diseñadas:

MODALIDAD DE ATENCIÓN	ACTIVIDAD	RELACIÓN
ATENCIÓN FOCALIZADA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prestar atención a su respiración. 	<p>Cuando los alumnos inhalaban / exhalaban ellos prestaban atención a su respiración, cómo reaccionaba su cuerpo al inhalar y al exhalar al aire, en esta actividad los alumnos trabajaron la atención focalizada porque centraban su atención en un objetivo concreto el cual era la respiración, cómo se sentía su cuerpo al inhalar y exhalar aire.</p>
ATENCIÓN SOSTENIDA	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Postura de cuerpo de montaña / sonido de la campana. 	<p>En esta postura de cuerpo de montaña y con el sonido de la campana se trabaja la atención sostenida, porque los alumnos evitan la presencia de elementos distractores y procesan un patrón de estímulos el cual es levantar la mano derecha cuando deja de escuchar el sonido de la campana.</p>

<p>ATENCIÓN SELECTIVA</p>	<p>➤ Contraseña de sonidos.</p>	<p>En esta actividad se trabajó la atención selectiva ya que los alumnos prestaban atención ante un estímulo (el sonido de un golpe) y reaccionaban ante este levantado y bajando su brazo derecho o izquierdo.</p>
<p>ATENCIÓN DIVIDIDA</p>	<p>➤ Estatuas de Marfil.</p>	<p>En este juego se trabaja la atención dividida, porque los alumnos deben de estar atentos a su movimiento, a la música y a la posición que eligen para evitar moverse.</p>

Tabla 9. Tipos de atención – estrategias diseñadas. Fuente: Elaboración propia

El jueves 29 de noviembre de 2018 comencé aplicar las estrategias diseñadas y adecuadas para trabajar la habilidad de atención, en el inicio de la secuencia didáctica expliqué la postura de cuerpo de montaña, la cual consiste en tener la cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados suavemente. Al principio a algunos alumnos se les hizo complicado acomodarse en esta postura porque no recargaban bien su espalda (no la mantenían derecha), pero al explicarla nuevamente todos pudieron adoptar la postura de cuerpo de montaña.

Cuando todos se encontraban en esa posición les mencioné que inhalaran manteniendo el oxígeno por siete segundos y después exhalaran, con la finalidad

de que se relajarán, posteriormente procedí a explicar la siguiente actividad: (todos seguían en la postura de cuerpo de montaña). Cabe mencionar que los siguientes diálogos se obtuvieron a través de la grabación:

Maestra en formación: - Van escuchar el ruido de una campana, cuando deje de sonar van a levantar su brazo derecho.

Cuando se escuchó la primera campanada todos abrieron sus ojos y levantaron la mano ¿Por qué tuvieron esa reacción? ¿Las instrucciones de la actividad no fueron claras?, por esta reacción decidí volver a explicar la dinámica de la actividad.

Maestra en formación: - Todos vamos a tomar la postura de cuerpo de montaña, inhalamos (mantenemos el oxígeno) y exhalamos. Se relajaron y explique nuevamente las indicaciones; Voy hacer sonar a la campana cuando ya no escuchen para nada el sonido que causa la campana levantan su mano derecha.

Al volverlo hacer la mayoría de los alumnos ya lo realizaron correctamente, hasta la tercera vez todos ya lo hacían correctamente. Al terminar les pedí que abrieran sus ojos y después realicé las siguientes preguntas:

Maestra en formación: - ¿Ustedes cómo supieron cuando levantar la mano?

Gerardo: - cuando se acababa el sonido de la campana.

Allison: - Cuando ya se va a terminar el sonido de la campana se escucha un sonido más bajito y después eso, es cuando teníamos que levantar la mano.

Logré percibir que a los alumnos se les dificultó realizar esta actividad, porque al principio todos levantaban su mano cuando escuchaban el sonido y la bajaban cuando dejaba de sonar, por lo cual tuvimos que realizar varias repeticiones de esta dinámica, porque en la actividad inicial los niños tenían que centrar su atención para que se les hiciera más fácil las dinámicas siguientes.



Evidencia 2.1. Alumna Allison en la postura de cuerpo de montaña

Al adoptar esta postura los alumnos se mantenían tranquilos, relajados y atentos, porque su mente estaba concentrada en su respiración y en los sonidos que producía la campana, además logré percibir que gracias a esta posición los niños sostienen una atención focalizada de uno a dos minutos. Esta técnica según Bloch (2002) es una “herramienta que les permite, en cualquier momento, volver a un estado de calma y centrarse de nuevo en sí mismas” (p. 151).

Después que los alumnos estaban relajados y atentos realizamos la actividad “Contraseña de sonidos” la cual consistía en escuchar un sonido de un golpe a dos golpes y hacer movimientos con sus brazos, es decir cuando se daba un golpe los niños tenían que subir y bajar su brazo izquierdo, dos golpes subían y bajaban su brazo derecho.

Se les explicó y se dio ejemplo de cómo realizar la actividad, al momento de realizarlo se les dificultó coordinar sus movimientos, porque confundían su brazo derecho con el izquierdo o viceversa, por lo cual se detuvo la actividad para recordar cuál era el brazo derecho y cuál el izquierdo. Al lograr identificar la derecha e izquierda, continuamos jugando, al principio los golpes los daba lentamente para que ellos se familiarizaran con los movimientos que tenían que realizar, después la velocidad fue aumentando, la mayoría de los alumnos lo realizaban correctamente, algunos como el alumno Christopher, levantaban los dos brazos al escuchar los golpes (como si quisiera imitar los sonidos que estaba escuchando).



Evidencia 2.2. Alumnos realizando la actividad “Contraseña de sonidos”

Al realizar esta actividad se trabaja la habilidad de atención en la modalidad selectiva, porque los alumnos dan una respuesta ante un estímulo, en este caso el estímulo serían los sonidos de los golpes que escuchan y ellos reaccionan (dan una respuesta) moviendo sus brazos según la indicación planteada.

En la actividad las “Estatuas de marfil” se les pidió a los alumnos que realizaran un círculo, ya estando todos acomodados, les expliqué que teníamos que cantar la siguiente canción: “A las estatuas de marfil uno, dos y tres así el que se mueva baila el tris con su hermana la lombriz que le apesta el calcetín a la hora de dormir” y mientras cantemos tenemos que ir girando y cuando termine la música tienen que pensar en una posición, hacerla y quedarse inmóvil por diez segundos.

Antes de comenzar a jugar se realizó un ejemplo, con la finalidad de que los alumnos se familiarizarán con la actividad, después inicio el juego y el alumno que se moviera o no escogiera una posición iba a quedar fuera de la rueda, pero estando afuera tenía que seguir observando el juego para ayudar a ver qué otros niños se movían al concluir la canción.

El primero en salir fue Gerardo porque al momento de imitar a una estatua (con una posición extraña) se movió y así sucesivamente fueron saliendo hasta que sólo quedaron cuatro alumnos (Sofía, Wendy, Melanie y Diego) la última niña en salir fue Melanie y quedaron tres los cuales fueron los ganadores de este juego.



Evidencia 2.3. Alumnos realizando la actividad “Estatuas de marfil”

Al realizar este juego los alumnos trabajaron la atención dividida porque ellos reaccionaban a diferentes tipos de tareas para realizar adecuadamente la actividad, es decir los niños debían de estar atentos a los movimientos, a la música y a la posición que elegían para evitar moverse.

Al concluir con la estrategia “Las estatuas de marfil” se les pidió a los alumnos que se colocarían en la postura de cuerpo de montaña, después inhalamos y exhalamos, además se les mencionó a los alumnos que se concentrarán en su respiración, cómo reaccionaba su cuerpo cuando inhalaban y exhalaban. Posteriormente se realizó una puesta en común para reflexionar acerca de la actividad realizada a través de las siguientes preguntas:

Maestra en formación: - ¿Cómo se sentían cuando estaban jugando?

Alumnos: - Bien

Maestra en formación: - ¿Se sentían agitados?

Alumnos: - Nooo

La respuesta ante la primera pregunta (¿Ustedes cómo se sentían cuando estaban jugando?) no fue cómo se esperaba, ya que se pretendía que los alumnos respondieran: nos sentíamos cansados, agitados, etc. Pero la mayoría del grupo no se sentía de esa manera, por lo cual decidí realizar la segunda pregunta (¿Se sentían agitados?), con la finalidad de que ellos conocieran la conexión que existe entre la mente y el cuerpo, ante este tipo de reacciones es donde deben de prestar mayor atención, pues ya que deben conocer los cambios que siente su organismo ante las diferentes actividades que se realizan día con día. Como no hubo respuesta por parte de los alumnos volvía a realizar la segunda pregunta:

Maestra en formación: - ¿Se sentían agitados?

Luis Ángel: Sí

Maestra en formación: ¿Cómo sentías tu cuerpo cuándo estabas agitado?

Luis Ángel: - Porqué sentía que mi corazón estaba latiendo muy fuerte

Logré percibir que los alumnos no se habían agitado ni cansado con el juego las estatuas de marfil, por lo cual puse ejemplos de otras actividades que nos hacen sentir agitados o cansados:

Maestra en formación: - ¿Qué pasa cuando ustedes corren mucho?

Jorge: - cuando vas corriendo muy fuerte, empieza a parpadear muy fuerte el corazón.

Maestra en formación: - ¿Cómo se escucha su voz cuando están agitados?

Gerardo: - Cansada, se escucha como los perros.

Kimberly: se siente pesada la voz

Carlos:- Se te va el aire y no puedes hablar bien

Varios alumnos expusieron varios ejemplos (haciendo el sonido del jadeo de un perro) de cómo se escucha su voz cuando estaban agitados.

Maestra en formación: - ¿Ustedes cómo sintieron su cuerpo después de inhalar y exhalar aire (cómo sintieron su respiración)?

Yunuem: nuestro abdomen se hace grande

Kimberly: Nuestros pulmones se hicieron cómo un globito; cómo cuando lo inflamamos y después lo desinflamamos.

En la última actividad, en donde tenían que concentrarse en su respiración se trabajó con la atención focalizada, porque centraban su atención en un objetivo concreto el cual era la respiración, ellos se concentraban en cómo se sentía su

cuerpo al inhalar y exhalar aire y según Calle (1993) los beneficios de las técnicas de en la respiración son las siguiente:

- Desarrollan la atención pura, es decir, libre de interpretaciones, juicios, prejuicios o distorsiones.
- Enfocan la conciencia en el aquí-y-ahora y la adiestran para abrirse a la realidad momentánea, en lugar de estar dispersa y extraviada en el pasado y en el futuro.

Los ambientes de aprendizaje creados para el manejo de la habilidad de atención fueron lúdicos, con la finalidad de motivar a los alumnos y que todos pudieran realizarlas, ya que el grupo es muy homogéneo en aprendizaje (algunos realizan las actividades rápidamente y otros les toma un poco más de tiempo termínalas).

Cabe mencionar que estas actividades ayudaron a los alumnos a relajarse con la postura de cuerpo de montaña porque al momento de su realización se observó tranquilidad y relajación en el comportamiento del grupo ya que se mostraba esta expresión (tranquilidad) en los cuerpos y caras de los alumnos, además coordinaron sus movimientos en la actividad de contraseña de sonidos practicando una atención selectiva.

En la siguiente intervención se cultivará la habilidad de conciencia de las emociones propias, ya que en los resultados del análisis uno está era una de las que se prestaba más baja, cabe mencionar que cuando los alumnos logran regular su atención esta se pueda centrar en su mundo interno es decir tomar conciencia de sus intereses, motivaciones, lo que le desagrada, las emociones que experimenta ante diferentes acciones tanto como positivas y negativas.

TERCER ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.3 EL DADO DE LAS EMOCIONES

La inteligencia emocional incluye la habilidad para motivarse y persistir frente a las frustraciones y regular estados de humor.

Goleman

Las emociones se manifiestan de diferentes formas dependiendo las vivencias y experiencias de cada persona, éstas se van adquiriendo conforme a nuestro desarrollo humano, por ejemplo cuando yo era pequeña sentía una sensación de mariposas en el estómago cuando sabía que mamá o papá me iban a llamar la atención por haber hecho una travesura, pero yo no sabía cómo nombrar esa sensación que manifestaba mi cuerpo, así que le pregunté a mi madre qué era eso que yo sentía, por lo cual ella me dijo que era miedo.

Entonces las emociones se construyen a través de la relación con las personas que existen en nuestros contextos, es decir las que se encargan de nosotros desde que somos bebés. El autor (Vázquez, 2007, pág. 151) menciona que “el niño va construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas que lo cuidan”.

El enfoque pedagógico en el área de educación socioemocional explica que las emociones o los sentimientos son imitados ya que los niños copian las actitudes de los adultos, entonces ellos tratan de interpretar las relaciones con las personas que se relacionan para poder establecer relaciones interpersonales. “Las emociones especialmente las secundarias (o los sentimientos) también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertinencia con el contexto en el que se expresan” SEP (2017, pág. 319)

Cabe mencionar que, el plan y programa de estudios 2017 en el área de educación socioemocional, plantea la habilidad de conciencia de las emociones propias en la dimensión de autoconocimiento, en la cual pretende que los alumnos identifiquen sus emociones a través de lo que sienten en su cuerpo y logren dirigir su atención hacia su mundo interno, es decir que reconozcan sus gustos, interés, motivaciones, miedos, limitaciones, decisiones, etc. “Una vez que el estudiante logra tener cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta”. SEP (2017, pág. 331).

Con base a lo mencionado anteriormente respondo a unas de las incertidumbres que surgieron durante mi tercera intervención en la habilidad de conciencia de las emociones propias: ¿Cómo lograr que los niños identifiquen las emociones a través de las sensaciones que siente su cuerpo? Desde su etapa inicial va identificando algunas de estas emociones por las relaciones que tiene con las personas significativas de su contexto, y con base a la práctica de éstas sabrá cómo reaccionar ante diferentes situaciones que le produzcan alegría, miedo, tristeza, sorpresa, enojo y desagrado. Por lo tanto, desde ese momento el niño es consciente de sus emociones ya que observa y reflexiona la situación por la que está pasando y actúa ante la situación a través del llanto, pegando, riendo, etc.

A partir de esta edad, sus interacciones se tornarán más complejas, sus acciones y respuestas también. Aprenderá a reconocer patrones de conducta en los otros y a imitarlos, comenzará a manejar ideas y no sólo acciones y estas ideas, como imágenes que suceden en su interior, le permitirán pensar las acciones antes de ponerlas en práctica. (Vázquez, 2007, pág. 151).

Para trabajar la habilidad de conciencia de las emociones propias realicé el diseño de estrategias lúdicas a través de una secuencia didáctica (Anexo E) comenzando con la actividad “el dado de las emociones”, cuyo objetivo es que los alumnos

conocieran las emociones identificando los sentimientos que éstas producen a partir de experiencias vividas.

En el desarrollo se les planteo un caso, en el cual se expone cómo se siente el cuerpo ante situaciones que causen nervios, miedo o ansias, con la finalidad de que los alumnos relacionarán las emociones y lo que éstas causan. Posteriormente se realizó una puesta en común, donde ellos tenían que analizar y reflexionar que el cuerpo reacciona ante nuestros estados de ánimo.

Este tipo de casos que se les platica a los estudiantes sirven para que ellos comparen su sentir con el de la situación que se les plantea, además se da lugar para que expresen sus experiencias vividas, escuchando las participaciones de sus demás compañeros y analicen las relaciones existentes, cabe mencionar que a través de este tipo de diálogo se alcanza un aprendizaje dialógico, este tipo de aprendizaje fomenta las interacciones y el diálogo para generar aprendizajes, y a través de este se práctica el diálogo generativo que fomenta la reflexión en los alumnos.

Según el Plan y Programas de Estudios (2017) El diálogo generativo: es un diálogo reflexivo y el aprendizaje conversacional entre personas y grupos humanos. En el desarrollo de este proceso las personas o grupos llegan a ver, experimentar, describir, vincularse y posicionarse de diversas maneras, mediante la capacidad de transformar las perspectivas que tienen de sí mismas, sus relaciones y contextos, sus posibilidades y futuros (p. 410).

Posteriormente se les hizo entrega de una hoja de trabajo en donde tenían que dibujar lo que sentía su cuerpo cuando estaban nerviosos, con miedo o ansiosos, después tenían que escribir por qué se sentían así y qué creían que ocasionaba esa sensación en sus cuerpos. En las orientaciones didácticas del plan y programa sugiere esta actividad pero manejando el concepto de estrés, desde mi punto de vista pienso que esta palabra no es la adecuada para manejarla con niños de

segundo año, porque es como si los estuviéramos formando al estilo de vida de un adulto y en esta etapa especulo que ellos deben de aprender a manejar sus frustraciones sin originar un estrés, es por ello que la trabajé con los conceptos de miedo, nervios y ansias.

Cabe mencionar que con el equipo de cotutoría llegamos a la conclusión de que la palabra “estrés” es utilizada en la vida cotidiana y es probable que los niños ya conozcan lo que significa y el impacto que esta causa. Para dar cierre a las actividades se llevó a cabo una reflexión grupal a través de la siguiente pregunta (esta pregunta se relaciona con la actividad anterior):

- ¿Qué es lo que nos puede ayudar cuándo tenemos miedo, nervios o ansias?

Con la finalidad de que ellos conocieran que acciones se pueden realizar para mantener la calma y la tranquilidad ante este tipo de situaciones.

El día siete de diciembre de 2018, comencé la aplicación de las actividades diseñadas iniciando con “el dado de las emociones”, les expliqué las instrucciones para realizar la actividad:

- Éste es un dado de las emociones, lo vamos a lanzar y en la emoción que caiga me van a platicar qué es lo que ustedes sienten con esa emoción.

Antes de comenzar a lanzar el dado les pregunté que si sabían cuáles eran las emociones, a lo que me contestaron (los siguientes diálogos se obtuvieron a través de grabaciones de audio):

Yunuem: - Hay emociones feliz, emoción de enojo y emoción de miedo.

César: - Son tus sentimientos que tienes adentro de tu corazón y los sientes, como la alegría, enojo y tristeza.

Maestra en formación: - Entonces nuestro dado tiene las emociones de: alegría, enojo, miedo, desagrado, tristeza y asombro. A ver ¿Quién quiere comenzar a lanzar el dado?

Alumnos: -Yo, Yoo, Yoo...

Todos querían participar en la actividad por lo cual, se realizó la selección de los alumnos que iban a pasar a lanzar el dado a través del juego de la papa caliente, el alumno que se quemará tenía que pasar a lanzarlo, el primero en quemarse fue: Héctor, a él le cayó la emoción de tristeza:

Maestra en formación: ¿Qué te causa que sientas tristeza?

Héctor: - Cuando mi abuela falleció estaba muy triste, porque ella me cuidaba mucho.

Jorge: (a él le cayó la emoción de miedo) -Cuando veo películas de terror con mis hermanos.

Allison: (emoción tristeza) – Que mi prima me diga cosas malas

Maestra en formación: - ¿Qué cosas malas te dice tu prima?

Allison no accedió a contestar la pregunta, pero le hice la recomendación que si eran comentarios negativos no los debería de tomar en cuenta

A través de este comentario reflexiono que desde pequeños nos enseñan a que bloqueemos esos comentarios negativos que nos dicen las personas, para que...

Gerardo: (emoción de alegría) – Jugar videojuegos

A continuación, muestro una evidencia de mi material utilizado en la actividad “el dado de las emociones”.



Material utilizado para la actividad “El dado de las emociones”

Durante la realización de esta actividad me sentí incómoda e insegura, porque percibí que no estaba preparada para reconfortar a los alumnos que hicieron comentarios acerca de la emoción de tristeza, así que surgió una incertidumbre ¿Qué hacer ante este tipo de situaciones o qué comentarios son los apropiados para consolar a los alumnos ante el duelo de sus parientes que fallecieron?

Es por ello que considero importante la capacitación de los maestros, a través de talleres, conferencias, cursos, etc., para la aplicación efectiva de estrategias en el área de educación socioemocional y así obtener resultados positivos donde los alumnos desarrollen las habilidades que se plantean dentro del programa de estudios.

En el desarrollo se platicó el siguiente caso: Karla estaba muy estresada y asustada porque iba asistir a una nueva escuela, unos días antes ella se sentía angustiada, con muchos nervios porque no sabía cómo iba ser su nueva escuela, cómo la iban

a tratar sus compañeros y maestros, por esta situación sentía una sensación de vacío en su estómago. Cuando por fin se llegó el día de ir a su nueva escuela, le dolía su estómago porque estaba nerviosa. Al momento de que la recibió su maestra observó que ella era amable y gentil, por lo cual Karla dio un fuerte suspiro y se tranquilizó, cuando llegó a su salón sus nuevos compañeros la invitaron a jugar, por lo que Karla se sintió muy feliz por su nueva escuela.

Para obtener una reflexión grupal sobre este caso se llevó a cabo una dinámica “juego de pulgares”, la cual consistía en levantar los pulgares si respondían sí a las, pulgares a bajo si su respuesta era no y a un lado indicaba indecisión, fue guiado a través de las siguientes preguntas:

- ¿Quién se ha sentido como Karla?
- ¿Alguien le ha dolido el estómago cuando está nervioso o preocupado?
- ¿Alguien no ha podido dormir porque por su cabeza rondan muchos pensamientos y su cuerpo no puede descansar?
- ¿Alguien se ha sentido con miedo o nervioso por situaciones cómo está?
- ¿Qué hizo Karla para tranquilizarse?

Rodolfo: - Ella dio un fuerte suspiro para calmarse.

Kimberly: - inflo sus pulmones y los desinflé como los globos.

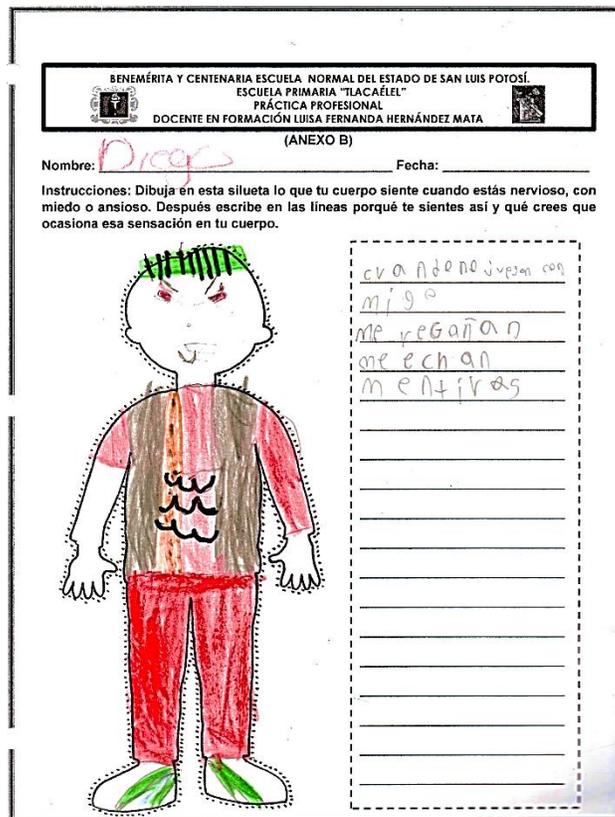
Jorge: - Le hizo cómo nosotros cuando tomamos aire y después lo soltamos.



Evidencia 3.1. Alumnos realizando la actividad “juego de pulgares”.

Con base a estas respuestas percibí que los alumnos prestaron la atención necesaria para reflexionar que cuando sienten con miedo o nervios lo que deben de hacer es inhalar y exhalar (como lo que realizamos en la actividad del análisis números dos), entonces observé que alcanzaron a dominar la habilidad de la atención para dirigirla hacia su mundo interno, es decir conocen e identifican las acciones que deben de realizar ante situaciones que les causen miedo y nervios.

Posteriormente se les hizo entrega de una hoja de trabajo donde venía la silueta de un niño(a) y ahí tenían que dibujar lo que sentía su cuerpo cuando tenían nervios, miedo o ansias, después en las líneas escribieron por qué se siente así y explicaron que creían que ocasionaba esa sensación en sus cuerpos.



Evidencia 3.2. Trabajo escrito del alumno Diego expresando lo que siente cuando tiene miedo o nervios

Diego reconoció que su estómago se siente como un terremoto y en su cabeza como si tuviera muchos gusanos, pero él expresa que no siente miedo, nervios o

ansias, él lo que siente es enfado; ante este tipo de situaciones, por ejemplo: cuando sus amigos no lo invitan a jugar, cuando lo regañan y cuando le dicen mentiras, porque a través de su dibujo Diego nos comunica que suele irritarse con facilidad ya que el color que predomina es el rojo (éste significa que es una persona irritable, agresiva, etc.) y estas características aumentan si lo combina con un color oscuro. Al analizar esta evidencia y los rasgos del dibujo realizado por el alumno percibí que la conducta que muestra dentro del salón de clases es muy diferente, ya que él es muy serio, poco participativo, distraído, etc. ¿Entonces por qué él expresa ese sentir, si cuando él demuestra otro tipo de actitud?

Ante esta situación surgió la siguiente incertidumbre ¿De qué manera se podría conocer mejor a los alumnos? El no conocer o no lograr un lazo de confianza con los alumnos puede tener consecuencias, porque a veces la escuela es el único lugar que los estudiantes tienen para distraerse o para comunicarse, es por ello que se deben de diseñar estrategias para que los niños tengan un espacio donde puedan expresar su sentir.

Las situaciones que se han estado presentando en la actualidad en las instituciones escolares, como lo son: los suicidios y homicidios, el sistema educativo diseñó un nuevo programa de estudios (aprendizajes clave) que dentro de éste se encuentra el área de educación socioemocional, la cual pretende que los alumnos tengan un espacio que les permita comprender y manejar sus emociones, construir una identidad y a través de esto formen relaciones positivas.

BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
 ESCUELA PRIMARIA "TLACAÉLEL"
 PRÁCTICA PROFESIONAL
 DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA

(ANEXO B)

Nombre: _____ Fecha: viernes 07 de
enero de 2018

Instrucciones: Dibuja en esta silueta lo que tu cuerpo siente cuando estás nervioso, con miedo o ansioso. Después escribe en las líneas porqué te sientes así y qué crees que ocasiona esa sensación en tu cuerpo.

Yunuem Gpe Castillo Maldonado

cuando estoy
 nerviosa siento
 Maripositas en
 la panza

cuando estoy
 mareada o
 estorbada
 a veces siento
 hormigas
 a una tormente
 como remolino

en las manos siento
 puntitos en las
 manos

Evidencia 3.3. Trabajo escrito la alumna Yunuem expresando lo que siente cuando tiene miedo o nervios.

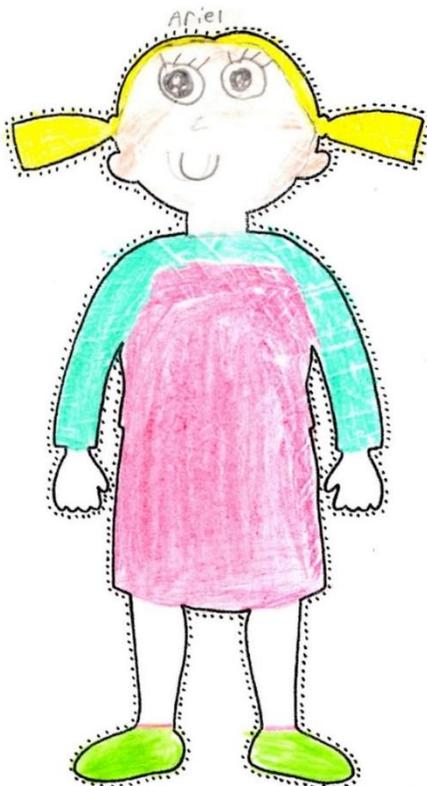
Yunuem asocia el miedo, nervios y ansias con el estrés, a través de la actividad identifiqué que ella conoce esta palabra (ya que en las dinámicas realizadas anteriormente no se mencionó), además reconoce lo que siente su cuerpo cuando esta estresada ya que ella menciona que se concibe mareada o que tiene un remolino en su cabeza y que siente hormigas que le pican sus manos.

Por lo tanto percibí que Yunuem ha pasado por actividades que requieren un esfuerzo mental y físico intenso, además que es una alumna que se exige demasiado ya que le frustra y se preocupa no poder realizar algunos de los trabajos que se realizan.

(ANEXO B)

Nombre: Sofía Valentina Sustaitz Cebalado Fecha: viernes 7 diciembre

Instrucciones: Dibuja en esta silueta lo que tu cuerpo siente cuando estás nervioso, con miedo o ansioso. Después escribe en las líneas porqué te sientes así y qué crees que ocasiona esa sensación en tu cuerpo.



Me siento feliz
cuando estoy con mi
familia y me siento
segura a su lado
& me quieren mucho

Evidencia 3.4. Trabajo escrito la alumna Sofía expresando la emoción de alegría.

Al observar el trabajo de Sofía cuando lo estaba realizando, le expliqué de nuevo las instrucciones, porque pensé que no estaba siguiendo indicaciones que se les había planteado desde un inicio. Por lo que le expliqué: - Sofí tienes que dibujar lo que sientes cuando estas nerviosa o con miedo-, a lo que ella me contestó – Maestra pero yo no me siento con miedo ni con nervios, yo me siento Feliz y tranquila-.

A través de sus comentarios percibí que Sofí al parecer tiene una estabilidad emocional gracias al apoyo y la seguridad que le proporciona su familia, ya que ella

menciona que “se siente feliz y segura cuando esta con su familia” además es consiente del amor que le tienen sus padres. Por lo tanto la estabilidad emocional de un niño se forma desde casa y esta evidencia es prueba de ello. Como lo mencionaba desde un principio las emociones se forman por las vivencias que se van teniendo y por las interacciones en el medio donde te desarrollas.

Las estrategias implementadas fueron las adecuadas para trabajar la habilidad de conciencia de las emociones propias ya que los alumnos conocieron e identificaron las emociones y lo que estas les hacen sentir demostrándolo en el desarrollo de estas. Además, al realizar las actividades los niños se mostraron interesados y motivados ya que se terminaron todas las dinámicas planeadas en tiempo y forma.

Después de la aplicación de las actividades se me dificultó realizar el análisis de éstas porque no contaba con un conocimiento específico de lo que eran las emociones, además al analizar las evidencias (los trabajos escritos de los alumnos) fue un tanto complicado ya que mi investigación no se centra en la interpretación psicológica de los dibujos realizados por los niños, por lo cual tuve que pedir apoyo de una psicóloga para poder realizar dichos análisis. Además, las sesiones que he tenido de cotutoría me han ayudado a realizar mis análisis más completos, porque me han ayudado a fortalecer mi investigación gracias a sus comentarios y retroalimentaciones.

En mi próxima intervención trabajaré la habilidad de autoestima en la cual estaré trabajando actividades lúdicas para establecer un vínculo de confianza con los alumnos y de esta forma lograr mejores resultados.

CUARTO ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.4 EL TESORO OCULTO

El concepto de sí mismo está en la base de la autoestima.

Milicic & Lériða

Al estar frente a grupo te das cuenta del compromiso que implica ser docente, ya que son diversas actividades que se tienen que realizar para que los alumnos logren un desarrollo cognitivo, metacognitivo y actualmente con la implementación del área de educación socioemocional (programa de estudios 2017) se pretende que además de propiciar un aprendizaje académico, integren en su vida habilidades, actitudes y valores que les ayuden a comprender sus emociones.

Es importante mencionar que ser maestro no sólo implica ser un facilitador de aprendizaje sino un guía que enseña el camino con alegría para que los niños se motiven y presten interés por el camino del saber, también es demostrar ese cariño que le tienes a tu profesión a través de la dedicación y esfuerzo al elaborar esos planes de trabajo realizando las adecuaciones correspondientes según a las necesidades de nuestros alumnos, pasar fines de semana realizando materiales, la organización de festivales, aconsejando a padres de familia para que apoyen a sus hijos en lo académico y en lo emocional, etc., todas estas actividades las haces por amor a tu profesión y tus alumnos se dan cuenta de ese amor con el que haces tu trabajo.

Entonces cuando ellos se dan cuenta que llevas acabo estas actividades con amor y paciencia es posible que se formen relaciones de confianza entre alumno - maestro propiciando un ambiente de aprendizaje positivo, causando en los niños un bienestar consigo mismos y hacia los demás. Cabe mencionar que es importante que se formen este tipo vínculos, ya que se nos dificulta aprender sino no se alcanza una estabilidad emocional y sin haber establecido relaciones significativas con las

personas que nos rodean, tal y como lo menciona Comer (2013) en una plática de TED (Tecnología, entretenimiento y diseño); ningún aprendizaje significativo puede ocurrir sin una relación significativa.

Por lo cual nosotros como maestros debemos de transmitir esa alegría, entusiasmo y manifestar una autoestima alta para que esto influya en el desarrollo académico y emocional de los alumnos, Albert Serrat (2005) menciona que la “autoestima de un profesor influye tanto en su rendimiento docente como en la autoestima de sus alumnos ya que un profesor con baja autoestima contagia esta carencia a sus alumnos” (p. 168).

En tal caso en mi cuarta intervención me propuse a responderme una incertidumbre que surgió en la elaboración del diseño de las actividades para cultivar la habilidad de autoestima en la dimensión de autococimiento: ¿Cómo fortalecer la autoestima de los alumnos junto con su rendimiento académico?

Antes de responder la pregunta de indagación es necesario conocer lo que es la autoestima y su formación. Hay dos factores que influyen la formación de la autoestima de primera instancia está la familia ya que desde temprana edad nuestros padres nos ayudan a ir formando a través del amor el niño va adquiriendo confianza y seguridad en sí mismo, gracias a esto se empieza a construir su identidad. Para el autor Seymour Epstein citado por (Hernaiz, 1999, p. 63) menciona que la autoestima se forma completamente por los padres:

Para encajar en una sociedad (el niño) se ve obligado a tomar en cuenta los deseos de otros. Los padres, como portadores de la cultura, tienen la tarea de redefinir lo bueno y lo malo, de modo de que el niño sentirá que él es bueno cuando su conducta coinciden con las costumbres socialmente aceptadas y que es malo cuando no sucede así. Lo hagan consciente o inconscientemente, directa o indirectamente, los padres tienden a retirar su afecto a renglón seguido de la conducta que desapruaban y a concederlo

después de la conducta que les parece aceptable. No ha de pasar mucho tiempo para que el niño reciba el mensaje de que, operacionalmente definido, “bueno” significa que los padres aprueban y “malo” lo que los padres reprueban. Más todavía, lo bueno es asociado a un sentimiento de ser querido y lo malo a un sentimiento de ser indigno de amor.

Lo anterior, lo relaciono con una experiencia propia que ocurrió en mi infancia; mi padre es cariñoso, pero poco tolerante, te explica las cosas una vez y sino entendías se irritaba con facilidad y reacciona de una manera negativa. Tengo muy presente un suceso en un convivio familiar en casa de mi abuela materna, todos estábamos en la mesa listos para comer, yo iba con mi plato para ocupar un lugar en la mesa cuando de repente se me cayó el tenedor del plato provocando una reacción de enojo en mi padre, por lo cual comenzó a decirme que porque no podía hacer las cosas bien, que me fijaré, entonces sentí una sensación de vacío por lo cual deje el plato en la cocina y me fui al baño a llorar y después de ese “regaño” y posterior a esta situación yo me sentía insegura, con miedo y neverviosa al realizar cualquier actividad.

Entonces dependiendo de las reacciones de nuestros padres va a depender de que un niño fortalezca o disminuya su autoestima durante la niñez. El siguiente escenario que influye es la sociedad en general es decir; amigos, profesores o personas significativas, después el niño crea sus propios juicios de sí mismo por la formación que tuvo de sus padres y comienza a tomar en cuenta los comentarios o críticas de las personas que lo rodean, es aquí donde interviene la formación escolar.

En tal caso entendemos que la autoestima es el autoconcepto que se obtiene de sí mismo, haciendo juicios de sus cualidades y defectos. “Es la percepción evaluativa de nosotros y nosotras mismas, tanto de nuestro aspecto físico, como de nuestra forma de ser o de nuestro “éxito” social, familiar o laboral. Esta valoración tiene consecuencias emocionales y conductuales” (Polo, 2014, p. 24).

Al responder mi incertidumbre logré percibir de primera instancia que ayudamos a fortalecer la autoestima de los alumnos a través de la actitud (autoestima) que manifieste el maestro al relacionarse con los alumnos.

La autoestima tiene una gran influencia en el rendimiento escolar: imaginemos que una profesora comunica a sus alumnos que les va a explicar un tema nuevo; ante dicho anuncio un tercio de la clase piensa que eso debe de ser muy difícil, que son incapaces de comprenderlo. Evidentemente la baja autoestima influirá en la predisposición y la motivación de esos alumnos y sin duda en sus resultados (Serrat, 2005, p. 168).

Apoyándome de la secuencia didáctica (anexo F) diseñada para cultivar la habilidad de autoestima implementé una serie de actividades para fortalecerla en los alumnos. La primera actividad fue “el tesoro oculto” se trabajó el autoconcepto a través de su imagen, a esta edad los niños reconocen las partes de su cuerpo y para qué sirven. Es por ello que el autor Hernaez (1999) nos menciona que “a través de la imagen corporal es como el niño va formando la primera noción de sí mismo” (p. 72).

Después de que vieron su reflejo formaron el primer concepto de sí mismos a través de la realización de un autorretrato, en el cual se les pidió que expresaran qué era lo que les gustaba o no les gustaba de ellos mismos y sus mejores cualidades esta actividad se relacionó con los “cartes de autoconcepto”. La finalidad de esta actividad es que los alumnos comiencen con la construcción de su imagen, además estimular su identidad, cabe mencionar que está ligado con las habilidades de atención y conciencia de las emociones propias ya que los niños prestan atención hacia su mundo interno, es decir reflexionan sus gustos y preferencias acerca de ellos mismos.

La siguiente actividad fue “Carteles de autoconcepto” en la cual se presentaron carteles con cualidades académicas, sociales o físicas, por ejemplo “Soy divertido”

“Soy bueno en deportes” “Soy bueno en matemáticas”, etc., los carteles se diseñaron como los anuncios publicitarios en la parte de abajo coloqué pestañitas, para cuando pasaron los alumnos sólo cortarán el papelito. Con esta actividad los alumnos se dan cuenta de las cualidades que poseen es decir en lo que son buenos, esto lo expresa claramente Hernaez (2005) al mencionar:

La progresiva utilización de los pronombres personales y posesivos viene a indicar de un modo claro, no solamente una diferenciación mayor respecto al otro, sino también simultáneamente, una conciencia más definida de su propio “sí mismo” a través de aquello que el niño reconoce en él, de aquello que posee. (p. 73)

Posteriormente les hice entrega de un papel con el nombre de uno de sus compañeros y les expliqué que tenían que escribir las características positivas, le mencione que tomarán en cuenta las cualidades de sus compañeros. Esta actividad la fundamenta el plan y programas de estudios 2017 a través de la habilidad de autoestima en la dimensión de autococimiento, ésta pretende propiciar en los alumnos “conciencia de sí mismos y del entorno es la base de una sana autoestima. La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades como individuos y como miembros de una comunidad” (SEP, 2017, p. 331).

La caja del tesoro oculto

El día ocho de febrero de 2019 apliqué mi cuarta intervención en la habilidad de autoestima, comencé explicándoles que íbamos a trabajar con la cajita del tesoro oculto, el cual era único y maravilloso, después les mencioné que la caja la iban abrir individualmente y el acompañero de a lado no podía ver lo que tenía hasta que fuera su turno. Así la cajita fue pasando de uno en uno, algunas caras eran de asombro otras como de ¿estó es un tesoro? y así se fueron hasta terminar.



Evidencia 4.1. Reacción del alumno Héctor después de abrir la caja del tesoro oculto

Algunos alumnos como a Héctor les entusiasmó ver lo que había dentro de la caja, lo cual se notaba en sus reacciones ya que mostraban caras de felicidad y asombro, a través de este comportamiento percibí que ellos presentaron atención a los comentarios que realice en un inicio, tomando en cuenta que ellos eran un tesoro único, especial y maravilloso.

Además reflexiono que mediante una alta autoestima los alumnos sienten y demuestran emociones positivas, por lo tanto especulo que tuvieron un logro alcanzado en la habilidad de atención y conciencia de las emociones propias, es decir lograron un dominio de atención dirigiéndola hacia su mundo interno ya que a través de esta actividad se sintieron motivados expresando emociones de felicidad y asombro.



Evidencia 4.2. Reacción del alumno Ángel después de abrir la caja del tesoro oculto

Como mencionaba, algunos alumnos expresaban asombro y felicidad, pero otros después de abrir la caja su expresión era de desilusión, ante esta situación surgió la siguiente incertidumbre: ¿Por qué esos niños mostraron esa reacción después de abrir la caja? Para responder mis dudas ante dicha situación investigue acerca del desarrollo de la autoestima y el autor Serrat (2005) nos menciona: “una primera intuición sobre nuestra propia autoestima se conforma alrededor de los seis años, que es cuando algunas creencias sobre nuestras capacidades empiezan a tomar cuerpo (aunque de manera muy embrionaria)” (p. 167).

Entonces el desarrollo de la autoestima en algunos de ellos esta en proceso porque a través de sus reacciones se observó que aún les falta formar el autoconcepto de sí mismos ya que demostraron duda al ver su imagen corporal, pero a través de esto también se podría decir que estos alumnos tienen una autoestima baja y esto lo fundamento con el autor Polo (2014, p. 24) el menciona las características de niños con autoestima baja:

- Tienen miedo a equivocarse. No quiere probar cosas nuevas.
- Tienen dificultades para relacionarse con lo demás. Piensa que le van a rechazar, pudiendo ser agresivos o bien, inhibiéndose.
- Se encuentran desmotivadas y desilusionadas.
- No se sienten valorados por nadie.
- No suelen sentirse satisfechos con sus logros. QUITAN importancia a sus éxitos.
- No valoran sus capacidades.
- Rechazan su cuerpo y su aspecto físico.
- Se centran en sus fracasos.
- Se bloquean ante los problemas.
- Expresan sentimientos de forma negativa: *“no puedo hacerlo”, “nadie quiere ser mi amigo”, etc.*

Los siguientes alumnos muestran algunas de las características de niños con baja autoestima, en la siguiente tabla haré una descripción de cómo son ellos dentro del salón de clases.

CASOS
<p>Luis Ángel es un alumno inseguro y se bloquea al realizar las actividades que se le dificultan, además siempre tienen miedo a equivocarse y por lo cual no realiza o no termina las actividades que se le plantea. Además constante mente se siente rechazado por sus compañeros por su nivel académico.</p>
<p>Irving es un niño que no valora sus cualidades ni capacidades porque constantemente menciona que no puede hacer las cosas.</p>

Después de que todos terminaron de ver lo que había dentro de la caja realicé las siguientes preguntas (los presentes diálogos se obtuvieron a través de un video):

Maestras en formación: Díganme ¿Qué vieron dentro de la caja?

Kimberly: un espejo.

Maestra en formación: ¿Qué es lo que vieron en ese espejo?

Alumnos: A nosotros, nuestra cara

Maestra en formación: ¿Por qué creen que yo les mencioné que eso es un tesoro único y maravilloso?

Álvaro: Porque nosotros somos oro

A través de los anteriores comentarios observé que la mayoría del grupo presenta una autoestima alta ya que se muestran seguros de sí mismos y forman un concepto positivo de sí mismos.

Autorretrato y carteles de autoconcepto

En la siguiente actividad se les pidió que se dibujarán a sí mismos, que pensarán las cosas que les gustaban y las que no de ellos, al principio no comprendían la actividad porque empezaron a decir que iban hacer el dibujo que ellos querían, por lo cual decidí poner ejemplos:

Maestra en formación: ¿Jorge que es lo que te gusta de ti?

Jorge: Me gusta lavarme las manos, ver tele.

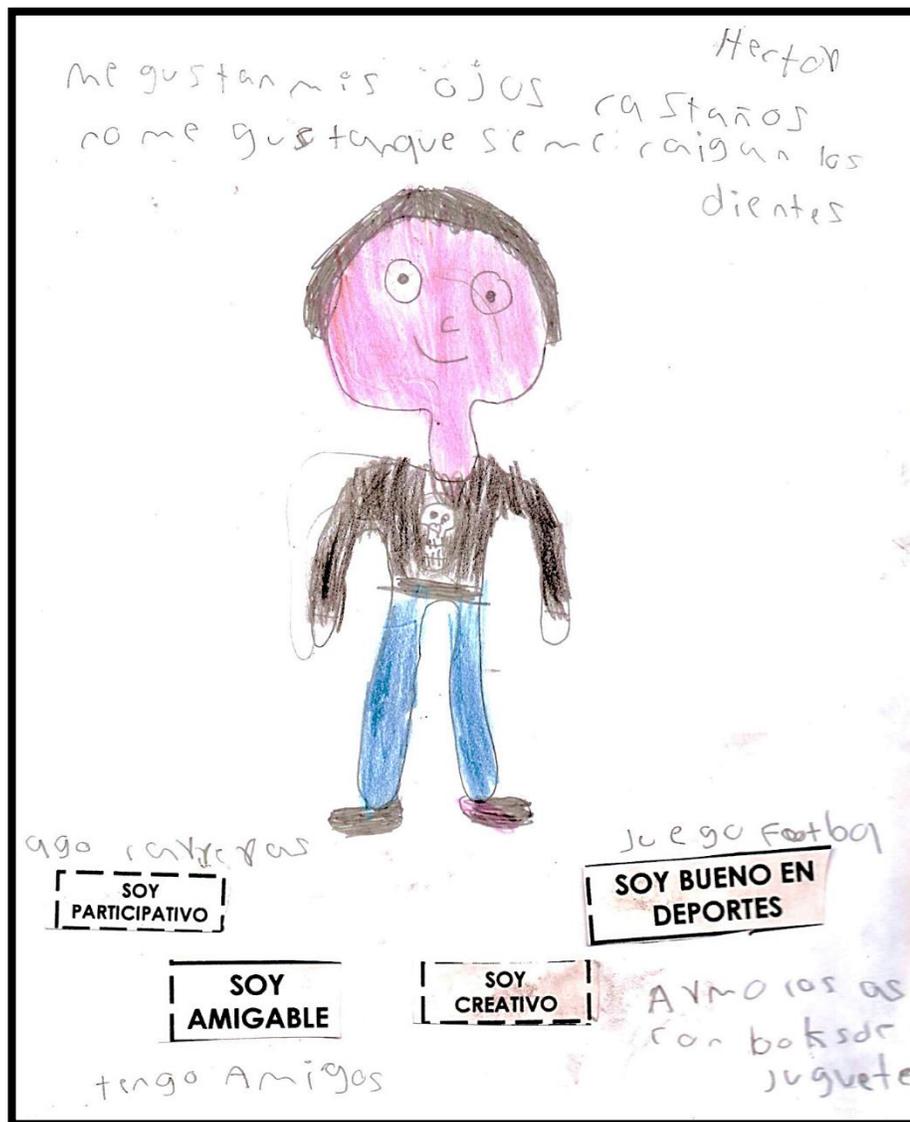
Maestra en formación: No, lo que te gusta de ti, de tu apariencia, por ejemplo: les voy a decir lo que me gusta de mí, de mi cuerpo a mí me gustan mis ojos porque son grandes y también mis pestañas.

Al comprender la actividad los alumnos comenzaron a dibujarse, mientras ellos se dibujaban fui pegando los carteles de autoconcepto para que después ellos pasarán a elegir una cualidad (algo en lo que ellos eran buenos).



Evidencia 4.3. Alumnos eligiendo su cualidad.

Todos escogieron sus papelitos de las cualidades físicas, académicas y sociales, varios de ellos escogieron de cuatro papelitos, ya que mencionaban que eran buenos para hacer varias cosas, un ejemplo de esto es Héctor al terminar su autorretrato escogió cuatro cualidades (soy participativo, soy amigable, soy creativo y soy bueno en deportes), a continuación se muestra una evidencia de ello:

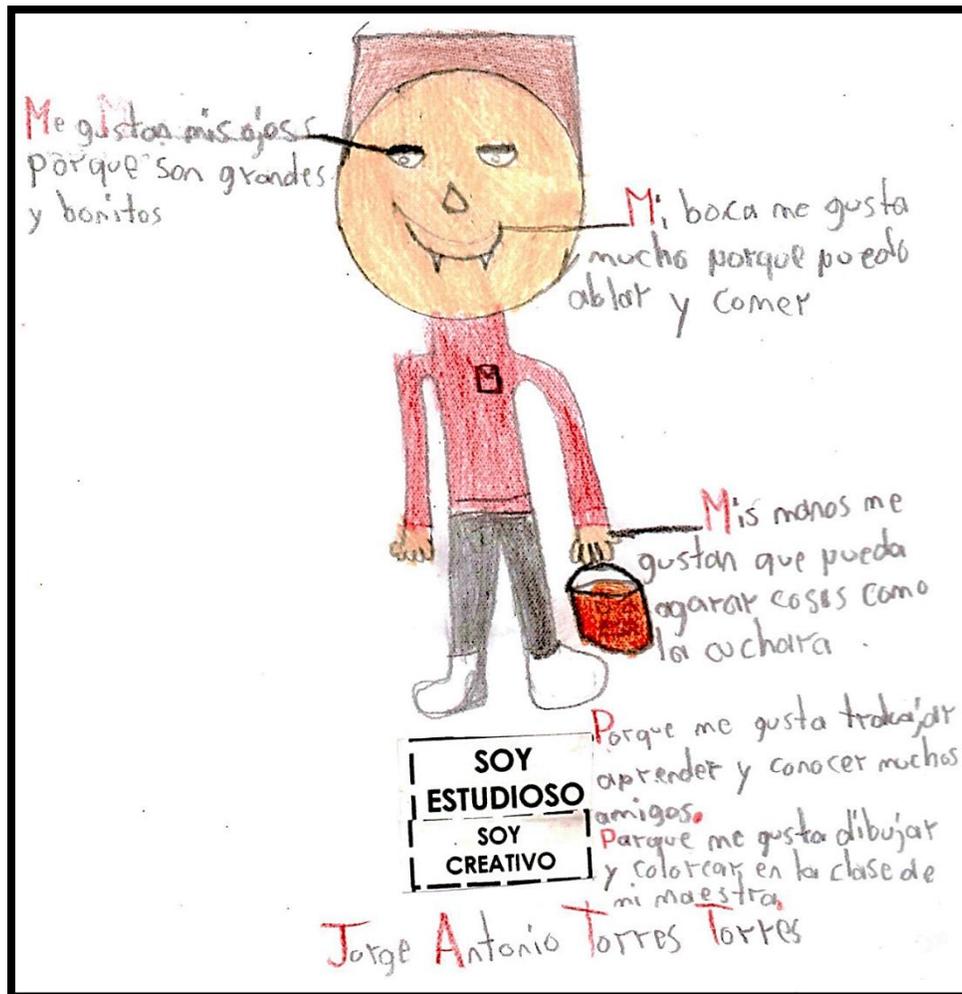


Evidencia 4.4. Autorretrato del alumno Héctor

Héctor es un alumno seguro de sí mismo, mediante esta actividad él formó su autoconcepto a través de las cualidades expresa lo que sabe hacer y lo argumenta diciendo porqué tiene esas cualidades, además sabe reconocer sus gustos y lo que no le gusta de su imagen corporal.

Hernaez (1999 p. 73) Menciona que el niño va toamando sus primeros contactos con el medio escolar, lo cual lo llevará a darse cuenta de sus logros académicos, de la popularidad entre sus semejantes y de las reacciones de

los profesores ante sus gestos, actitudes, éxitos o fracasos. Todo lo cual irá incrementando el sentido de identidad y repercutirá sobre la aceptación de sí mismo, formándose y consolidándose su autoestima o valor de sí mismo.



Evidencia 4.5. Autorretrato del alumno Héctor

Jorge tiene apoyo estable de sus padres y esto se ve reflejado en su comportamiento ya que es un niño amigable, seguro de sí mismo, busca la solución a los problemas que se le presenten. A través de su dibujo reconoce lo que le gusta y no le agrada de su imagen corporal y lo justifica, además hace mención de sus cualidades y porqué las escogió, con esto percibo que Jorge ha fortalecido su autoestima mediante en el medio escolar en el que se desarrolla ya que sus amigos

le mencionan que es muy estudioso e inteligente y esto ha generado un impacto en el ya que seleccionó la cualidad “Soy estudioso”. “La autoestima siempre está mediatizada e influida por las normas culturales y morales que imponen, en primer lugar la familia, y más tarde la sociedad en general” Hernaez (1999, p. 63).

Posteriormente seguimos con la actividad “El círculo de las adivinanzas” pero esta dinámica no logré implementarla como la había planeado ya que los padres de familia interrumpieron la sesión y por lo cual sólo les pedí a los alumnos que llenarán las tarjetitas que les iba entregar con cualidades buenas de sus compañeros.

<p>Sebastián</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es amigable - Es divertido - Es creativo 	<p>Ethan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que es muy estudioso - Que es muy gracioso - Que es muy amoroso
<p>Héctor</p> <ul style="list-style-type: none"> - es amigable - es bueno - es cariñoso 	<p>Génesis</p> <ul style="list-style-type: none"> - sus ojos son lindos - se porta muy bonita - su boca es linda
<p>César</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que le gusta el fútbol - Y le gusta mucho las sabanas - Y le gusta estudiar 	<p>Allison</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eres rápida - Trabajas mucho - Das todos tus trabajos

Evidencia 4.6. Alumnos identificando y expresando cualidades positivas de sus compañeros

Las estrategias que se aplicaron en el inicio y desarrollo fueron guías para que los alumnos reconocieran e identificarán sus cualidades con la finalidad de que en la actividad “El círculo de las adivinanzas” se les hiciera sencillo identificar dichas

cualidades y aspectos positivos en sus compañeros. Mediante esta actividad percibo que los niños tienen una alta autoestima ya que todos identificaron las cualidades positivas de sus compañeros, esto lo argumento con el plan y programa de estudio 2017 ya que menciona que cuando logramos reconocer nuestra propia capacidad y la de los demás, lo utilizamos para sobrellevar obstáculos que se nos presenten en la vida cotidiana.

“Tener conciencia de sí mismo, de la propia capacidad para aprender y superar retos, y de la posibilidad de contribuir al bienestar individual y social, empodera y da confianza al individuo para ser asertivo y convertiste en un agente de cambio positivo” SEP (2017, p. 332).

Las actividades implementadas fueron las adecuadas para que los alumnos fortalecieran su autoestima ya que se generó un ambiente de aprendizaje lúdico donde se les brindó la oportunidad de que construyeran con libertad su autoconcepto y a través de éste, su identidad. (Duarte, 2003, p. 14) menciona que “incorporar la lúdica en los ambientes de aprendizaje educativos da lugar a los procesos de construcción de identidad y pertenencia cognitiva”.

Cabe mencionar que los educandos se mostraron interesados y emocionados al trabajar estas actividades ya que existió una participación constante durante el desarrollo de las dinámicas planteadas, además ellos lograron percibir las emociones que sienten cuando están bien consigo mismos gracias a esto reflexioné que los alumnos tuvieron un logro alcanzado en la habilidad de conciencia de las emociones propias, ya que ésta se trabajó en la intervención número tres.

Además percibí que como maestros tenemos una gran influencia en la formación de la autoestima de los niños, es por ello que debemos de mantener una estabilidad emocional para transmitir confianza, alegría, amor y seguridad, con la finalidad de alcanzar a marcar la diferencia en la vida de cada uno de nuestros alumnos.

En la intervención número cinco se trabajará la habilidad de aprecio y gratitud que está vinculada con esta habilidad ya que es importante que los niños identifiquen las acciones que se les dificulta realizar y ante este tipo de situaciones ellos reconozcan que necesitan apoyo de las personas que lo rodean. Cabe mencionar que cuando un niño reconoce que necesita apoyo y da las gracias por ello, está demostrando una autoestima alta.

QUINTO ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.5 EL ÁRBOL DE LA GRATITUD

La gratitud es una de las grandes virtudes porque al agradecer aceptas la valiosa oportunidad de vincularte emocionalmente con otras personas.

Ricardo Perret

La gratitud es una emoción, es decir es un sentimiento de asombro o felicidad que se manifiesta a través de que una persona que proporciona ayuda (benefactor) al sujeto que requiera apoyo (beneficiario) para que éste alcance un bienestar, por lo cual es considerada como una emoción moral porque emerge con la interacción que se tiene con los demás. El autor McCullough citado por (Valero, 2014) menciona que la gratitud es considerada como una emoción moral y lo explica a través de lo siguiente:

La gratitud puede ser considerada de dos maneras, una respuesta al comportamiento moral y un motivador para el comportamiento moral. Las personas (beneficiarios) responden con gratitud cuando otras personas (benefactores) promueven su bienestar. Los beneficiarios también actúan promoviendo el bienestar de otros cuando han sido agradecidos (p. 40).

Cabe mencionar que ésta es una virtud porque es una cualidad que posee cada persona ya que es beneficiosa para sí misma y para terceros, porque como persona cuando obtienes algo que necesitas te trae bienestar provocando una emoción de asombro o de alegría y esto se manifiesta a través de la gratitud hacia el benefactor causando en ellos una emoción de felicidad, ya que se concientiza de que realizó una acción positiva que ocasionó bienestar para la persona que le proporcionó ayuda.

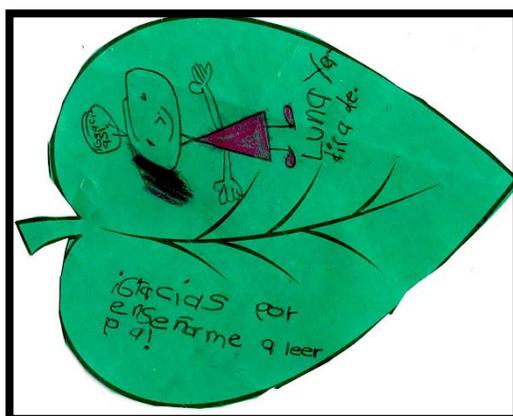
En el análisis cuatro, mencionaba que cuando reconocemos cualidades de nosotros mismos estamos fortaleciendo nuestra autoestima, y a partir de esto nace ese aprecio hacia nosotros mismos, porque identificamos que esos elementos nos diferencian como persona y nos hacen sentir bien. Después de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos logramos reconocer cualidades y acciones de los demás y del entorno, por ejemplo un niño que es bueno en el fútbol él puede reconocer que es bueno haciendo esa actividad por la persona que le enseñó a jugar y esto le trae bienestar, ya que manifiesta una emoción de alegría y felicidad por hacer algo que le gusta y es bueno en ello, tal y como lo menciona el plan y programa de estudios Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017) que la habilidad de aprecio y gratitud surge:

A partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar. Por ejemplo, al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla (p. 332).

Para argumentar lo anteriormente mencionado, se muestra la siguiente evidencia (5.1) en la cual la alumna Luna expresa su agradecimiento mediante la actividad “el árbol de la gratitud” en la cual le agradece a su padre por haberla enseñado a leer, es por ello que percibo a través la observación diaria (mediante las jornadas de prácticas) que Luna manifiesta sentimientos de alegría al aprender o al poder realizar bien las actividades escolares, a partir de esto surge la siguiente incertidumbre: ¿Cómo se sienten los alumnos cuando aprenden o cuando no alcanzan este proceso?

Para responder a mi incertidumbre cito a Ravela, et.al, (2017) en la cual menciona las emociones que manifiestan los estudiantes al alcanzar un aprendizaje y cuando éste no se logra:

Se podrían agregar algunas habilidades emocionales, como aprender a darse cuenta de los sentimientos que surgen en uno mismo durante el aprendizaje (impotencia, enojo, ansiedad o alegría). Esto es importante para aprender a manejarlos y, sobre todo, para evitar bloqueos emocionales (p. 187)



Evidencia 5.1. Trabajo escrito por la alumna Luna

Cuando se logra el proceso de enseñanza - aprendizaje se manifiesta que existió una motivación hacia el alumno, es decir que hubo la adecuada interacción didáctica y las estrategias fueron las apropiadas para facilitar dicho aprendizaje, es aquí donde se propicia que los alumnos “aprendan a aprender” es decir que reflexionen cuáles son las cosas que los ayudan a aprender. A través de esto también se cultiva la habilidad de atención y conciencia de las emociones propias ya que los estudiantes enfocan su atención hacia su mundo interno, tomando conciencia de sus pensamientos, preferencias y motivaciones que les ayudan a adquirir un aprendizaje, a esto se le denomina como aprendizaje metacognitivo.

Continuando con la habilidad de aprecio y gratitud deduzco que es una emoción ya que a través de ésta establecemos relaciones sociales positivas porque al recibir o

proporcionar ayuda emergen sentimientos de felicidad. Mediante la observación de la interacción social de mi grupo donde me encuentro ejerciendo mis prácticas, estipulo que como seres humanos necesitamos de las demás personas para alcanzar un bienestar emocional, tal y como lo menciona el autor Bisquerra (2000) “La relación causa-efecto probablemente sea bidireccional. Se puede hipotetizar que las buenas relaciones sociales, el trabajo, ocio, etc., tienen un efecto sobre la salud; y ésta tiene su efecto sobre la felicidad” (p. 202).

Cabe mencionar que a la edad de siete a ochos años (promedio de edad de mi grupo de práctica) los niños son capaces de reconocer acciones de gratitud y no sólo las reconocen, sino también son capaces de proporcionar ayuda a su familia, amigos y personas de su entorno. Las autoras Cuello & Oros (2016) hacen mención en un artículo de revista sobre la edad en que los niños son capaces de reconocer la gratitud:

Respecto a la evolución de gratitud en adolescentes y niños, las investigaciones son más escasas. Algunos autores sostienen que el nivel de madurez necesario para la experiencia genuina de la gratitud se alcanza alrededor de los 7 – 10 años (Emmons, 2008; Emmons & Shelton, 2000), sin embargo, estudios recientes demuestran que la gratitud puede desarrollarse a edades más tempranas (alrededor de los 5 años), siempre que haya adquirido previamente las capacidades cognitivas de comprender y discriminar diferentes estados afectivos, de inferir estados mentales inobservables (como las interacciones o motivaciones altruistas de otros) y de generar atribuciones acerca del éxito y el bienestar personal (p. 36).

Considerando que ejerzo mis prácticas con un grupo de segundo año, se diseñaron estrategias apoyadas del plan y programa de estudios (SEP, 2017, p. 366) mediante una secuencia didáctica (anexo G) en la cual en un inicio se llevó a cabo el juego de caricaturas con la temática de “personas que nos han proporcionado ayuda”, en el desarrollo se formó “el árbol de la gratitud” donde los alumnos tendrían que

reconocer e identificar a una persona que les haya proporcionado ayuda y para finalizar realizamos la actividad “terminemos la historia” donde se les leyó un párrafo de un cuento y ellos tenían que escribir la continuación de la historia.

Dichas actividades se fundamentan mediante un nivel interpersonal de gratitud que “abarca tres aspectos fundamentales: El reconocimiento de que alguien ha tenido la intención de beneficiarnos, la apreciación expresada en agradecimiento, y por último, la necesidad o motivación de retribuir el beneficio (Lazarus & Lazarus, 1994)” Cuello & Oros (2016, p. 35).

Retomando esto, a continuación se explica mediante una tabla el nivel interpersonal de cada una de las actividades aplicadas:

NIVEL INTERPERSONAL	ESTRATEGIAS	CONTEXTUALIZACIÓN
El reconocimiento de que alguien ha tenido la intención de beneficiarnos.	Juego Caricaturas	Mediante esta actividad los alumnos reconocen a las personas que les han proporcionado ayuda, además identifica que esas acciones le aportaron bienestar.
La apreciación expresada en agradecimiento.	El árbol de la gratitud	A través de esta actividad, identifican a la persona que les proporcionó ayuda y lo que les aportó apreciando el mero hecho y lo reconoce a través de su agradecimiento,

		mencionándolo en la hoja que colocará en el árbol.
La necesidad o motivación de retribuir el beneficio.	Terminemos la historia	Por medio de una historia que incorpore una acción de apoyo, los alumnos reflexionarán cuál es la motivación o el reconocimiento de ayudar a las personas de su entorno.

Tabla 10. Niveles interpersonales de la gratitud – Estrategias. Fuente: Elaboración propia

Durante la mañana del viernes 15 de febrero de 2019, llevé a cabo la quinta intervención en la cual se cultivó la habilidad de aprecio y gratitud en la dimensión de autoconocimiento. De primera instancia realizamos el juego de “Caricaturas” propuesto por el plan y programa de estudios, esta actividad tiene como finalidad propiciar en los alumnos una “reflexión acerca de todas las personas cercanas o familiares que les hayan ayudado” SEP (2017, p. 366).

Les expliqué a los niños que íbamos a jugar “Caricaturas”, antes de comenzar les proporcione un ejemplo Caricaturas presentan nombres de “animales” por ejemplo:

Maestra en formación: Gato

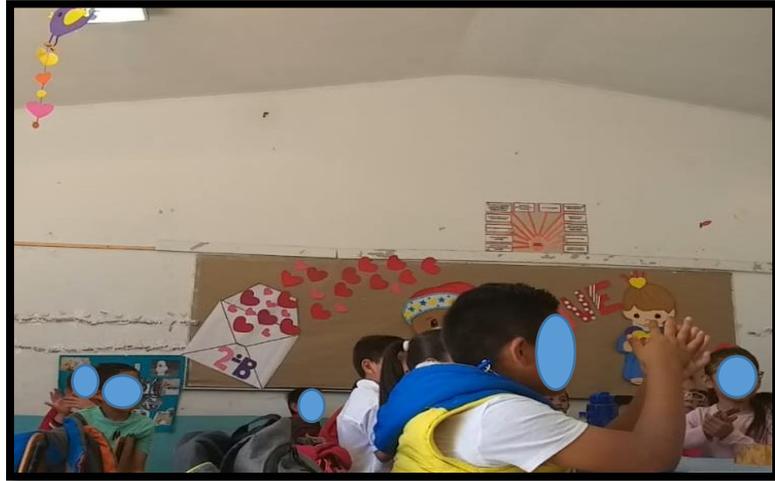
Héctor : Perro

Uriel: León

Al terminar con el ejemplo comenzamos de nuevo, pero ahora con un nuevo tema: Caricaturas presentan nombres de personas que nos han ayudado por ejemplo (los siguientes diálogos se obtuvieron a través de un video):

Héctor: - Bomberos

Uriel: - Doctores
Carlitos: - La marina
Álvaro: - La familia
Gael: - Maestros
Irving: - Vecinos
César: - Los abuelos
Diego: - Papá
Gerardo: - Diosito



Evidencia 5.2. Alumnos realizando el Juego “Caricaturas”

Al obtener la respuesta de Gerardo me dio curiosidad por lo cual le pregunté: - ¿Por qué Diosito Gerardo?, a lo que él contesto:

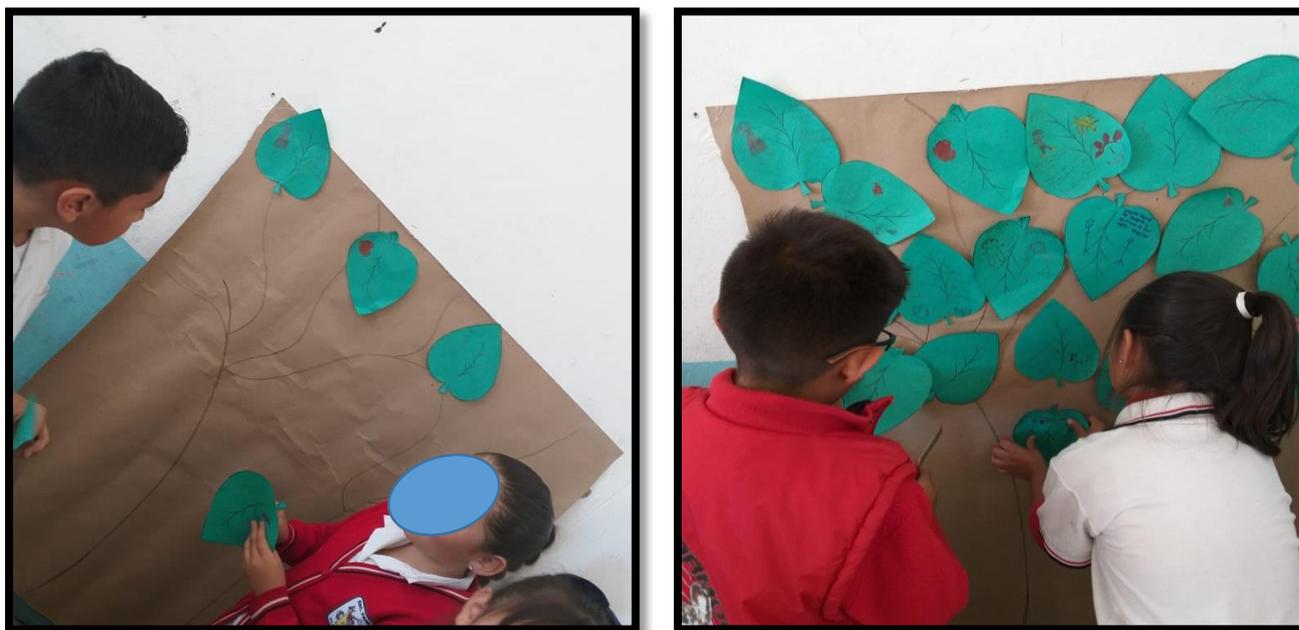
Gerardo: - Porque él nos dio la vida y siempre está cuidándonos desde el cielo y nos da lo que necesitamos para vivir.

A lo que los demás estuvieron de acuerdo, a través de estos comentarios estipulo que ellos están conscientes (manejan la habilidad de atención y conciencia de las emociones propias) prestan la debida atención para reconocer cuáles son las cosas que necesitan para su bienestar, esto lo justifico con apoyo de las autoras (I. Cuello & B. Oros , 2016) ya que mencionan que:

La gratitud involucraría la capacidad de identificar situaciones o experiencias que han contribuido al bienestar personal pero que no dependen necesariamente del favor, la ayuda o el esfuerzo de otras personas. Algunos ejemplos de esto son: sentirse agradecido con Dios, valorar los buenos momentos de la vida, apreciar la naturaleza, valorar que tenemos salud, etc. (p. 35).

Al realizar esta actividad logré percibir que los alumnos reconocen las acciones que llevan a cabo las personas que les han proporcionado ayuda y no sólo reconocen el apoyo de su familia sino también personas de la sociedad como los policías, bomberos, doctores, maestros, vecinos, etc., es por ello que especulo que tuvieron un logro alcanzado en esta habilidad ya que el indicador de logro de esta menciona que el niño es capaz de “reconocer el apoyo que le brinda personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo” SEP (2017, p. 360).

Posteriormente les mencioné que íbamos hacer un árbol de la gratitud por lo cual comencé a entregarles hojas de color verde y les expliqué que dentro de la hojita iban a escribir el nombre de una persona que le quisieran agradecer por la ayuda que les proporcionaron.

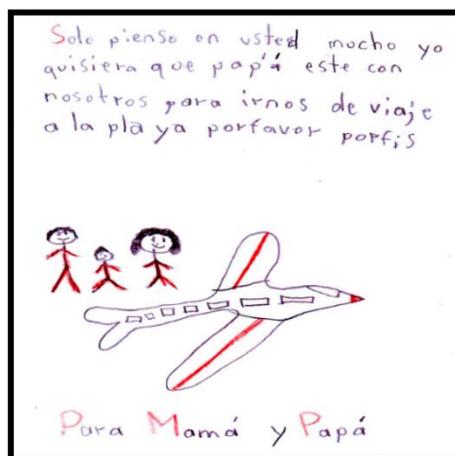


Evidencia 5.3. Alumnos pegando sus hojas en el árbol de la gratitud

Gracias a esta actividad percibo que los alumnos lograron un avance en esta habilidad, porque en la actividad de diagnóstico (análisis uno) algunos de los

alumnos no reconocían lo que era la gratitud y sólo les pedían cosas materiales a sus padres, y en esta segunda aplicación ellos agradecían por acciones significativas, un ejemplo de ello, es alumno Jorge.

En el análisis uno se trabajó con la actividad la “caja de la gratitud” en la cual Jorge realizó una carta en donde menciona que el necesitaba que realizarán viaje a la playa familiar.



Evidencia del diagnóstico: Trabajo escrito del alumno Jorge

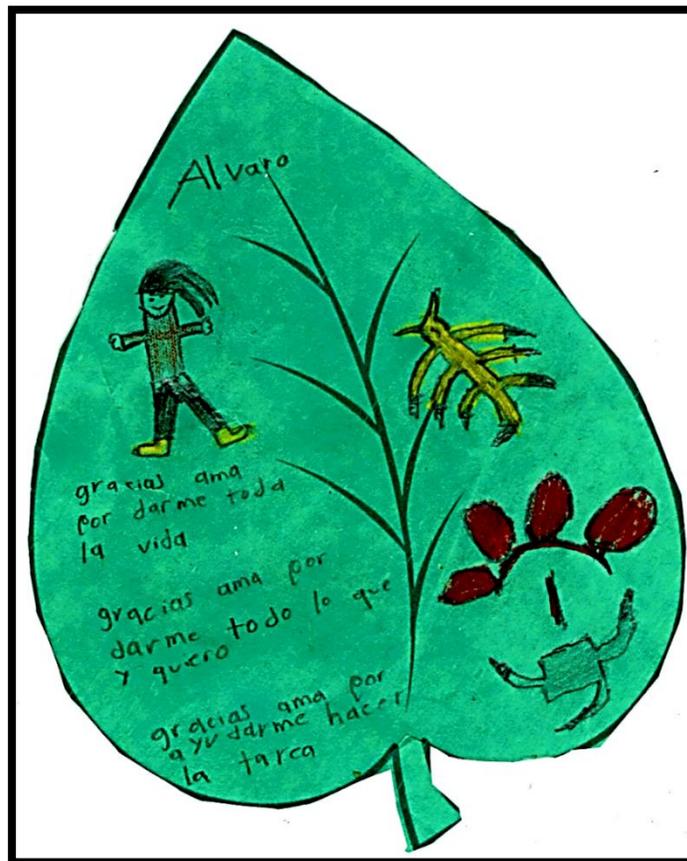
Por medio de esta evidencia estipulé que Jorge no reconocía la habilidad de aprecio y gratitud. Al revisar su trabajo en esta intervención mediante a través de dicha estrategia descubrí que Jorge supo reconocer la gratitud mediante el apoyo que le había proporcionado su padre al ayudarlo hacer la tarea.



Evidencia 5.4 Trabajo escrito del alumno Jorge

De modo que Jorge fortaleció su relación con su padre ya que a través de esta acción padre e hijo están realizando una actividad juntos creando lazos afectivos en ambos, tal y como lo menciona la autora Valero (2014, p. 102) “la gratitud como un medio para fortalecer su relación con el benefactor”. Cabe mencionar que esto causa bienestar en el alumno haciendo que sea más confiado y por lo tanto hace que eleve su autoestima, esto se ve reflejado en el comportamiento de Jorge, pues en el salón de clases he observado que recientemente se le facilita pedir ayuda en las actividades que no logra realizar, además le proporciona ayuda a sus compañeros que se les dificulta realizar los trabajos.

La siguiente evidencia es del alumno Álvaro, por medio de esta actividad fortaleció la habilidad de aprecio y gratitud ya que reconoce las acciones que realizan sus familiares para que él tenga un bienestar.



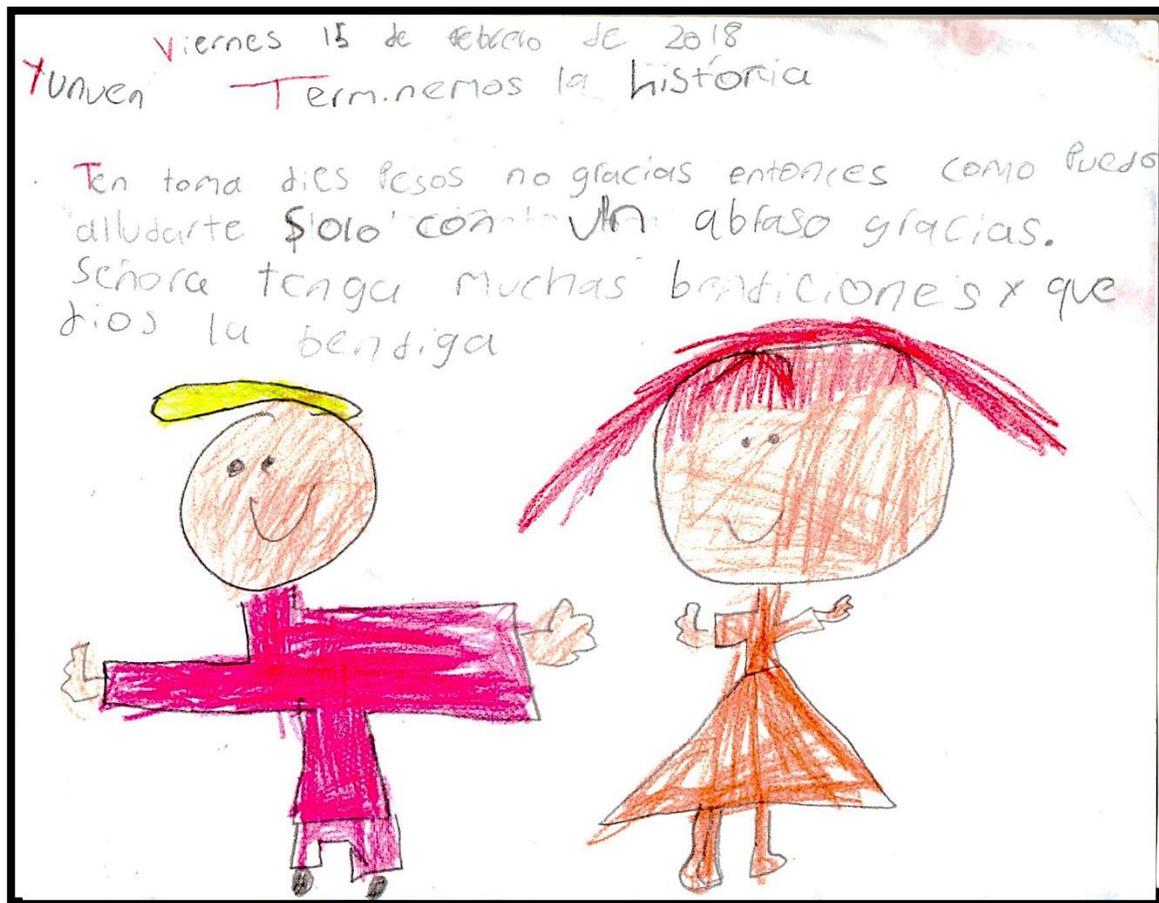
Evidencia 5.5 Trabajo escrito del alumno Álvaro

En un inicio mencionaba que de la gratitud deviene el bienestar por la emoción de felicidad que de ésta se deriva, Álvaro valora que su madre le haya dado la vida y mediante esto el reconoce que le brinda un bienestar personal porque también agradece por darle todo lo que necesita, cabe mencionar que él siente un gran aprecio por su madre, y lo manifiesta a través de sus agradecimientos, como lo indicaba anteriormente del aprecio nace la gratitud, y esto lo señala la autora Valero (2014):

El reconocimiento de los aspectos positivos de la existencia, sin la atribución a un agente, se podría denominar «apreciación»; la consideración de los mismos como un don y, por tanto, la atribución de los mismos a un agente (Dios, la Vida, la Fortuna), darían cuenta de la gratitud (p. 118).

Al terminar de pegar las hojas en el árbol de la gratitud, les entregué una hoja de máquina y les expliqué que iban a terminar de contar una historia que yo les iba a platicar, por lo cual comencé a contarla “Una señora va caminando por la calle llena de bolsas pues regresaba de la tienda. De pronto un niño se acerca a ella y le ofrece su ayuda para cruzar la avenida. Ella acepta sorprendida y ambos dialogan mientras cruzan la avenida. Al terminar el recorrido ella...”, todos comenzaron a escribir, no se presentó ninguna duda ya que todos entregaron sus trabajos como se les había requerido.

A través de esta actividad los alumnos reconocen cuál es la motivación o el reconocimiento que se ofrece después de haber brindado apoyo a las personas que se les proporcionó ayuda, a continuación se muestran algunas evidencias obtenidas de dicha estrategia:



Evidencia 5.6 Trabajo escrito de la alumna Yunuem

Yunuem identifica acciones para incentivar el apoyo que se les brinda a las personas, ella rechaza la recompensa monetaria y prefiere un abrazo, después responde con un comentario: "Señora tenga muchas bendiciones y que Dios la bendiga". Mediante a su comentario especulo que Yunuem crear relaciones interpersonales afectivas por medio de su solidaridad, además esto se manifiesta en su conducta que he percibido mediante observaciones conductuales; la interacción con sus compañeros, su comportamiento en clase, etc., reconociendo que este tipo de interacciones causan una emoción de felicidad, lo cual promueve su bienestar. Lo anteriormente mencionado lo fundamento con el plan y programa de estudios SEP (2017) ya que éste menciona que:

La gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla. Diversas investigaciones muestran que fomentar el aprecio y gratitud en niños y jóvenes incrementa su bienestar; promueve relaciones sanas y solidarias, así como una mentalidad altruista (p. 332).

Es por ello que escogí la siguiente evidencia del alumno Álvaro en la cual menciona que establece una relación afectiva con la persona a la que le ayuda (se hicieron amigos):

En la evidencia (5.7) Álvaro expresa como una muestra de agradecimiento la amistad, porque menciona que “La señora se hizo amiga del que le ayudó a cargar las bolsas”, entonces el reconoce como motivación o reconocimiento que le brinden amistad. A través de lo que expresa en el trabajo escrito percibo que crea relaciones interpersonales afectivas porque menciona que las dos fueron al mercado y compraron alimentos para satisfacer sus necesidades, resaltando que el apoyo es recíproco (ya que pagaron las dos personas) y manifiesta conformidad por medio de una muestra de afecto (un abrazo).

Por lo cual esto lo expresa el plan y programa de estudios SEP(2017) mencionando que la gratitud crea una emoción agradable (felicidad, alegría y asombro), ya que de primera instancia se tuvo una precio hacia la persona que le ayudó es por ello que nació una amistad, para después agradecer con el apoyo mutuo, además la autora Valero (2014) señala que “la expresión de la gratitud también ha sido considerada un elemento muy importante en el bienestar de las relaciones cercanas ya que es un medio para fortalecer su relación con el benefactor” (p. 102), en este caso la relación amistosa.

V i e r n e s 15 de febrero de 2019 Álvaro.

+ e r m i n e m o s la historia

L a señora se hizo amiga de la que la ayudo a cargar las bolsas del mercado de donde venia la señora con las bolsas despues donde venian cague y cargue bolsas platicaron despues y egaron a la casa de la señora a como daron las cosas que trajieron del mercaao trajieron galletas, comfdeis dulces y mucho mas y pagaron toso las dos amigas se dieron un abrazo y fin colorado este cuento se a acabado.



Evidencia 5.7 Trabajo escrito del alumno Álvaro

Mediante esta estrategia logré percibir que los alumnos reconocieron cuáles son las motivaciones o el reconocimiento apropiado para agradecer a una persona que ha proporcionado ayuda, las respuestas fueron favorables y vinculadas con sus emociones, porque en sus trabajos expresaban que el recibir un abrazo era una buena recompensa por la acción de solidaridad que habían proporcionado.

Al realizar este análisis me enfrenté con el obstáculo de no encontrar la bibliografía necesaria para construirlo, pero con base en las actividades implementadas logré reflexionar de cómo cultivar, analizar y reflexionar sobre esta habilidad. Especulo que las estrategias implementadas fueron las apropiadas para cultivarla, ya que los

estudiantes se mostraban interesados y motivados en la relación de dichas actividades.

Asimismo, se generó un ambiente educativo adecuado porque se creó una reflexión acerca de que actitudes debes de tomar para agradecer a una persona que ha brindado apoyo, además esta habilidad ya se había aplicado y logre percibir la transformación que alcanzaron los alumnos. Según Duarte (2003) “Los ambientes educativos también están asignados por identidad, pues la gestión de las identidades y lo cultural propio es la posibilidad de creación de relaciones solidarias, comprensión y apoyo mutuo e interacción social” (p. 6).

Por lo cual es importante mencionar de debemos de motivar a los educandos para que alcancen a desarrollar sus capacidades y habilidades, animándolos día con día a ser mejores o que realicen aquello que más les gusta, o por qué no, también aquello que no logran realizar. Cuando recién comencé a practicar escuchaba con frecuencia las palabras “NO PUEDO HACERLO”, por lo que decidí mencionarles a los niños que la palabra “NO PUEDO” no iba a existir en nuestro vocabulario, para que ellos reflexionaran que sí podían realizar dichas actividades y cuando aparecen esas palabras les recuerdo: - “Ya me has demostrado que si puedes, hazlo y te saldrá muy bonito”, esas palabras los motivan a realizar las actividades, esto lo fundamento mediante el autor Rodríguez (2003) porque menciona que:

El papel de la motivación persistente para realizar una finalidad y la atención continuada a las tareas adecuadas para conseguirlas se consideran indispensables para el progreso en el estudio y el rendimiento. Mediante la atención y la motivación, el individuo se aplica todo él y con intensidad a la actividad que lleva a acabo y es capaz de aceptar que todo el esfuerzo que realiza tendrá una gratificación (p. 14).

Es conveniente aludir que para llevar a cabo dichas actividades en el área socioemocional se necesita por parte del docente una estabilidad y madurez

emocional, porque los alumnos necesitan un ejemplo a seguir, por lo tanto al estar frente a grupo me he dado cuenta de la importancia de la comunicación que se debe de establecer entre alumnos – maestro, ya que ellos buscan que los escuchen, que los comprendan y también que los hagan reconocer sus limitaciones ya que toda relación debe de estar basada en el respeto por los demás y por uno mismo.

Es por ello que en el trascurso de la aplicación de las habilidades en la dimensión de autoconocimiento, me han brindado la oportunidad de crecer emocionalmente ya que en la realización de cada análisis, dedico un espacio para reflexionar sobre mis necesidades, que me ayudan a crecer como persona y profesionalmente y al haber concientizado mis debilidades y limitaciones se me abre una puerta para mejorar mi práctica, causando seguridad en mi persona.

El papel del adulto siempre es fundamental. Pero el binomio de amor y límites y este perfil de adulto firme, seguro, acogedor, no confuso, que a mi entender debemos de ofrecer a las criaturas, no siempre es fácil hacerlo realidad Rodríguez (2003, p. 35).

El objetivo de la aplicación de estas estrategias fue que los alumnos fortalecieran esta habilidad, ya que siembra relaciones interpersonales positivas y al mismo tiempo los motiva a ser personas solidarias, reconociendo que se necesita apoyo de los demás y que su entorno también los necesita, a través de esto se va generando un bienestar emocional, el cual se revisará en el análisis seis.

SEXTO ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA

5.6 LA CUBETA DEL BIENESTAR

El ser humano dispone de unas potencialidades por desarrollar.

Tiene que seguir un camino de autoconocimiento e integración.

Ramiro A. Calle

Como seres humanos estamos en la búsqueda constante de alcanzar un bienestar personal, es decir de obtener un desarrollo personal pleno y mediante este seamos capaces de resolver los obstáculos existenciales de la vida. Cabe mencionar que también influye el autoconocimiento (conocimiento que tenemos de nosotros mismos), concerniente a esto desarrollamos una inteligencia emocional ya que somos capaces de reconocer nuestros rasgos de personalidad, infiriendo en el desenvolvimiento con el entorno, o sea que a través de nuestros rasgos de personalidad se definirá si alcanzamos un bienestar, porque nuestro comportamiento interviene en las relaciones interpersonales que construyamos.

Realizando investigaciones sobre la habilidad de bienestar el autor Bar-On (1997, 2000) citado por Alandete (2014) menciona lo siguiente:

Señala, en su modelo de la inteligencia emocional como rasgo de personalidad, que es una aptitud que forma parte, junto con el optimismo, del ámbito estado de ánimo general, y que consistiría, específicamente, en la capacidad de disfrutar de uno mismo y de los otros, de divertirse, de sentirse satisfecho con la propia vida y de experimentar sentimientos positivos emociones positivas. (p. 19)

Por lo tanto el bienestar de una persona depende de la estabilidad mental que alcance, es decir, cómo maneja sus emociones ante diversas situaciones de

estabilidad o riesgo, por este motivo infiero que las personas reconocen sus emociones mediante sus sentimientos, entonces éstos son un componente cognitivo, porque el sujeto identifica el sentimiento que emerge de una emoción (felicidad = sonrisa), por ejemplo: Durante esta intervención se aplicó la actividad “La cubeta del bienestar” (evidencia 6.1) donde los alumnos tenían que identificar acciones que les producían bienestar y malestar. Allison reconoció una acción que le causa bienestar y lo justifica comentando que le gusta que le digan “Cereza” puesto que es un apodo que le puso su papá (“que me digan cereza”), y este le recuerda a él, porque nunca lo ve ya que vive en México.

BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.
PRÁCTICA PROFESIONAL
LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA

(ANEXO B)

NOMBRE: Allison Chery Aguilera Ochoa FECHA: 22 de febrero de 2020

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENERE QUE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE.

<u>que mi mamá me abraza</u>	<u>que mis compañeros</u>
<u>que me digan cereza</u>	<u>me molesta</u>
<u>que me regalen cosas</u>	<u>que me peguen</u>
<u>que me quieran</u>	<u>enfernarme</u>

Porque siento que mi mamá me quiere

Porque recuerdo a mi papá que vive en México

Porque me gustan las cosas

Porque si esto que mis compañeros me quieren

Evidencia 6.1. Trabajo escrito de la alumna Allison

Mediante lo anteriormente mencionado surgió la siguiente incertidumbre: ¿Qué tipo de acciones o comportamientos causan bienestar?, a través de investigación y la aplicación de las habilidades en la dimensión de autoconocimiento, éstas influyeron en los alumnos para la regulación de sus emociones causando vínculos interpersonales saludables fortaleciendo un bienestar personal, tal y como lo menciona el Plan y Programa de Estudios (2017):

En el contexto de educación socioemocional es esencial destacar las dimensiones del bienestar que se relaciona con factores externos y estímulos, pero también hay una dimensión profunda de bienestar que depende del individuo. En particular, depende de su capacidad para calmar su mente y regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás. (p. 333)

Para responder a mi incertidumbre, me apoyaré de los análisis dos, tres, cuatro y cinco, ya que hasta este punto en mis intervenciones trabajando con la dimensión de autoconocimiento se han cultivado estas cuatro habilidades (atención, conciencia de las emociones propias, autoestima, aprecio y gratitud), en las cuales existe una conexión, ya que una complementa a la otra y mediante éstas surge la habilidad de bienestar.

Retomando esto, a continuación se explica mediante una tabla la conexión existente entre habilidades y cómo a través de éstas se alcanza un bienestar personal, justificándolo mediante el Plan y Programas de Estudio Aprendizajes Clave Para la educación integral (2017):

HABILIDAD	CONEXIÓN	JUSTIFICACIÓN
ATENCIÓN	En el primer análisis se trabajó la habilidad de atención, mediante esta	El entrenamiento de la atención implica practicar la meta-atención, que es

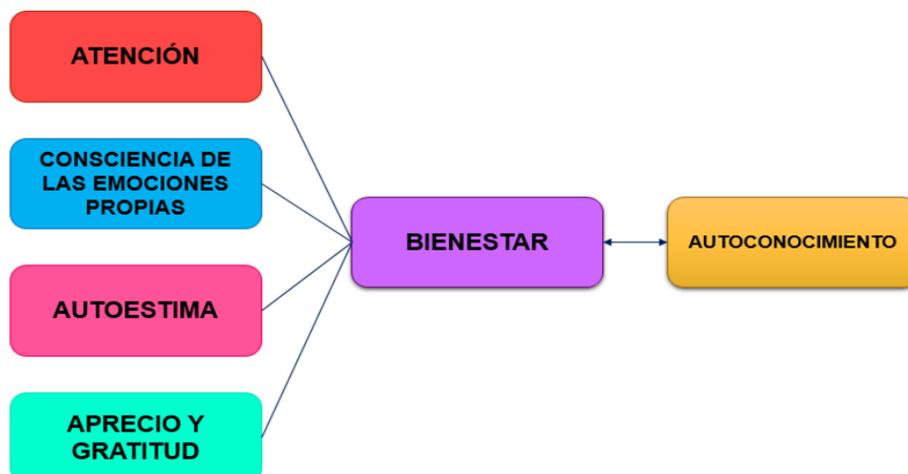
	<p>los alumnos fortalecieron su atención a través de estímulos (ambientes de aprendizaje lúdicos) estas impulsaron el desarrollo socioemocional y cognitivo, generando calma y claridad lo cual conlleva al bienestar de los educandos.</p>	<p>la capacidad de tomar conciencia de los propios estados y procesos y procesos de pensamiento, sentimientos y percepción. Además ayuda a generar calma y claridad mental, reduce el estrés y promueve el bienestar (p. 331).</p>
<p>CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES PROPIAS.</p>	<p>Cuando los alumnos lograron dominar su atención, se percibió que identificaban las emociones a través de lo que sentía su cuerpo, logrando dirigir su atención hacia su mundo interno, reconociendo sus gustos, motivaciones, miedos, limitaciones, decisiones, etc., tomando conciencia de sus propias emociones. Además esto les facilitó que formaran un mejor conocimiento de sí mismos, alcanzando un bienestar ya que al saber identificar los sentimientos que causan</p>	<p>Una vez que el estudiante logra tener cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta (p. 331).</p>

	<p>cada una de las emociones, los educando saben reconocer cómo actuar ante situaciones positivas o negativas.</p>	
<p>AUTOESTIMA</p>	<p>Al haber dominado su atención hacia su mundo interno identificando sus emociones mediante lo que siente su cuerpo, los alumnos lograron reconocer sus propias cualidades, preferencias, sus limitaciones (lo que puedo hacer y lo que no) a través de esto se fortaleció su autoconcepto, ya que ellos analizaron y reflexionaron sobre sus cualidades y defectos, esto contribuye a su bienestar personal ya que los niños fortalecieron su confianza al identificar sus habilidades.</p>	<p>Al tener conciencia de sí mismo, de la propia capacidad para aprender y superar retos, y de la posibilidad de contribuir al bienestar individual y social, empodera y da confianza al individuo para ser asertivo y convertirse en un agente de cambio positivo (p. 332).</p>
<p>APRECIO Y GRATITUD</p>	<p>Cuando los alumnos identificaron sus limitaciones, ellos buscaron una solución a los obstáculos que se les</p>	<p>El aprecio y gratitud surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que</p>

	<p>presentaba y cuando no lograban realizarlo buscaban apoyo y colaboración de su entorno (amigos, familiares, maestros, etc.), al obtener la ayuda ellos mostraban su agradecimiento mediante frases, sonrisas o abrazos, al tener esta reacción los niños formaron un aprecio hacia esas personas, estableciendo relaciones interpersonales.</p>	<p>nos benefician y nos hacen sentir bien. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar (p. 332)</p>
--	--	---

Tabla 11. Habilidades en la dimensión de autoconocimiento que producen bienestar. Fuente: Elaboración propia

A continuación se explica a través de un diagrama de flujo, cómo las cuatro habilidades cultivadas en los análisis anteriores dan paso a la habilidad de bienestar, y esta a su vez genera el autoconocimiento, dimensión sobre la cual está basada esta intervención:



Esquema 8. Habilidades que cultivan el bienestar. Fuente: Elaboración propia

Concerniente a éstas, surge la habilidad de bienestar ya que al lograr una atención hacia su mundo interno los alumnos reconocieron sus habilidades, fortalezas, creando una confianza en sí mismos ya que ellos saben en lo que son buenos. Además de identificar sus cualidades, asimismo conocen sus limitaciones propias las cuales los hacen reflexionar, al saber que no logran realizarlo por su propia cuenta, por lo cual buscan la manera de solucionar esos obstáculos que se les presentan apoyándose de las personas de su entorno, ya que reconoce que los demás también tienen habilidad que los puede ayudar a obtener un bienestar.

En el marco de esta investigación realizo una evaluación cualitativa y formativa, ya que éstas me permiten atender el desarrollo de la formación de los alumnos tanto como en sus habilidades como en sus actitudes, tal y como lo menciona los autores Ravela , Picaroni , & Loureiro (2017) “La evaluación se vincula exclusivamente con la formación de actitudes y valores, y tiene función en el desarrollo del aprendizaje en las distintas áreas del conocimiento” (p. 143).

Para evidenciar lo anteriormente mencionado y justificar que con las demás habilidades se alcanza un bienestar, se llevará a cabo una evaluación mediante una escala de valoración la cual es de gran importancia para la evaluación formativa, está dividida en habilidades y niveles de desempeño (Sobresaliente, Satisfactorio, dominio básico y dominio insuficiente).

ESCALA DE VALORACIÓN: DIMENSIÓN AUTOCONOCIMIENTO				
ANÁLISIS	1. Postura de cuerpo de montaña	2. El dado de las emociones	3. El tesoro oculto	4. El árbol de la gratitud
HABILIDADES	Atención	Conciencia de las emociones propias	Autoestima	Aprecio y gratitud
INDICADORES DE LOGRO	Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está en calma.	Identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las respectivas sensaciones corporales.	Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, aprender y a convivir con otros.	Reconoce el apoyo que le brinda personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.
ALUMNOS				
1	Cristopher Iván	IV	IV	IV
2	Álvaro	IV	IV	IV
3	Wendy Joselin	IV	IV	IV
4	Oscar Zoe	IV	IV	IV
5	Irving Alberto	IV	IV	III
6	Alan Gael	IV	IV	IV
7	Shendel	II	IV	IV
8	Carlos Yashir	III	IV	IV
9	Luna Yadira	IV	IV	IV
10	Rodolfo	IV	IV	IV
11	Yunuem	IV	IV	IV
12	Melanie Sofía	IV	IV	IV
13	Génesis	IV	IV	IV
14	Kimberly	IV	IV	IV
15	Sebastián	IV	IV	IV
16	Ethan	IV	IV	IV
17	Luis Ángel	IV	IV	III
18	Allison Cherry	IV	IV	IV
19	Ángel Eduardo	IV	IV	IV
20	Diego Armando	IV	IV	IV
21	Daniel Ernesto	III	IV	IV
22	Uriel Ernesto	IV	IV	IV
23	Emily Citlali	IV	IV	IV
24	Sofía	IV	IV	IV
25	Jorge Antonio	IV	IV	IV
26	Héctor Alfredo	IV	IV	IV
27	Gerardo Israel	IV	IV	IV
28	Jonathan Said	/	/	/

NIVELES DE DESEMPEÑO:
Sobresaliente IV – Satisfactorio (III) – Dominio básico (II) – Dominio Insuficiente (I)

Cabe mencionar que percibir que cuando los alumnos obtenían un nivel de desempeño insuficiente o básico este se reforzaba con la siguiente habilidad, como en el caso de Shendel; en la habilidad de atención su nivel de logro quedó en dominio básico, pero al trabajar conciencia de las emociones propias se vio reflejado un avance, ya que ella logró identificar las sensaciones corporales que manifiesta su cuerpo a través de una emoción. Los autores Ravela , Picaroni , & Loureiro (2017) mencionan que una “forma de concebir la evaluación formativa es con la constatación del avance de los alumnos” (p. 143).

Al haber obtenido logros alcanzados en las diferentes habilidades los alumnos fortalecieron su autoconcepto, ya que se les permitió explorar reflexivamente sus procesos de pensamiento y sentimiento generando una estimación de sí mismos que conlleva a un fortalecimiento de una sana autoestima causando un bienestar personal e interpersonal, ya que es consciente de tomar decisiones con responsabilidad sobre lo que influye hacia su mundo interno permitiéndole una interacción positiva, el Plan y Programa de estudios Aprendizajes Clave Para la Educación Integral (2017) menciona la importancia del manejo de las habilidades de la dimensión de autoconocimiento:

El autococimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar consciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar (p. 329).

Con base en esto respondo a mi incertidumbre ¿Qué tipo de acciones o comportamientos causan bienestar? Ya que al haber implementado diversas estrategias en las diferentes habilidades de la dimensión de autococimiento se potencializó su bienestar y se fortaleció su autoconcepto. Para demostrar dicho

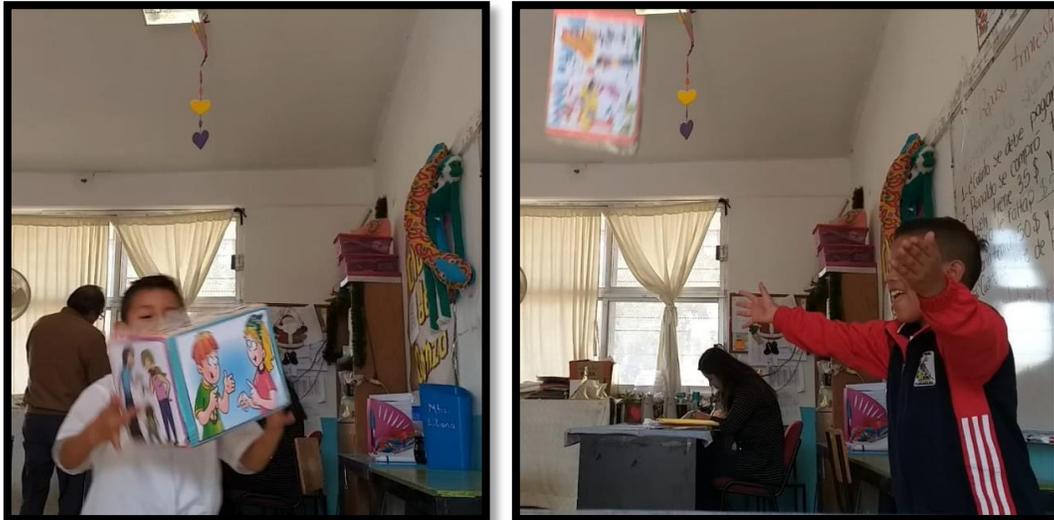
avance en la habilidad de bienestar, se volvió a aplicar la secuencia didáctica (anexo C) para observar el progreso que alcanzaron los alumnos en esta dimensión.

Durante la mañana del viernes 22 de febrero de 2019, llevé a cabo la sexta intervención en la cual se fortaleció la habilidad de bienestar de la dimensión de autococimiento. La primera actividad realizada fue “El dado del bienestar” en la cual se les mostró un dado que contenía imágenes de diferentes acciones que causan bienestar y malestar (abrazos, jugar, platicar con amigos, que mis compañeros me molesten, regaños por parte de los padres o que ellos peleen y que estés enfermo) les mencioné que con ayuda del juego de papa caliente se iba a seleccionar a un niño y él iba a pasar a lanzar el dado.

El primero en lanzar el dado fue Daniel, a él le tocó una acción que causa malestar (cuando tus padres discuten), en el análisis uno Daniel pasó por la misma situación contestando: que le molestaba cuando sus padres discutían porque no lo dejaban ver la televisión a gusto, pero en esta segunda aplicación la respuesta fue diferente, ya que respondió (los siguientes diálogos se obtuvieron de un video):

Daniel: - Me da miedo y tristeza que mis papás se separen.

A través de esto deduzco el avance emocional que alcanzo Daniel ya que reconoció que le causa malestar y la emoción que surge a través de esa acción, además esto lo justico con el indicador de logro que estipula el plan y programa SEP (2017) “Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios” (p. 367)



Evidencia 6.2. Alumnos jugando con el “Dado del bienestar y malestar”

El siguiente en pasar fue Oscar, a él le tocó una acción que provoca bienestar (jugar), por lo cual le pregunté:

Maestra en formación: - ¿Cómo te sientes cuándo juegas?

Oscar: - Bien

Maestra en formación: ¿Por qué?

Oscar: - Porque juego con mis amigos y es que también me dejan salir a la calle o me llevan al parque con mis amigos.

Maestra en formación: - Y ¿Cómo te sientes tú cuando estás jugando?

Oscar: - Feliz, porque me divierto y me río mucho.

Se puede observar que a Oscar lo tuve que cuestionar ya que se quedó callado y no respondía, entonces para fomentar la reflexión en sus preguntas realicé el cuestionamiento, según los autores Ravela , et. al. (2017):

Las preguntas que hace el docente tienen una importancia crucial para definir el tipo de aprendizaje que promueve en las aulas. Según William (2011; 79), solo hay dos buenas razones para que un docente haga preguntas: a) para promover la discusión y la reflexión de los estudiantes; b) para obtener información que le permita saber qué están entendiendo y cómo seguir adelante (p. 168).

Por medio de los comentarios de Oscar reflexiono que mediante esta actividad se fortaleció las habilidades de atención y conciencia de las emociones propias ya que el identifica cómo se siente ante una acción que le produce bienestar y lo asocia con la emoción de felicidad y el sentimiento que emerge de ésta que es la risa, alcanzando un bienestar y el autor Bisquerra (2000) menciona que “percibimos bienestar subjetivo en la medida en que experimentamos emociones positivas” (p. 175).

La siguiente actividad en aplicar fue la cubeta del bienestar, en la cual se les mencionó lo siguiente:

Maestra en formación: - Se acuerdan que nosotros tenemos una cubeta imaginaria, la cual cuando está llena nos hace sentir bien y contentos, pero cuando está vacía nos sentimos tristes. Y se acuerdan: que esa cubeta se llena con nuestros pensamientos y acciones que hagamos, y también con los de nuestros amigos, y familiares, ¿Qué tipo de palabras que otros nos dicen nos hacen sentir bien y son como gotas de agua que llenan nuestra cubeta?

Ethan: - Cuando me abraza mi mamá

Génesis: - Cuando mi maestra me dice que hice mi tarea muy bien

Carlos: - Lleno la cubeta de mi mamá cuando le digo que es la mejor.

El comentario de Carlos me sorprendió mucho ya que a través de su respuesta, está demostrando una autoestima saludable porque reconoce las cualidades de las personas de su entorno (en este caso su mamá), contribuyendo a un bienestar social, además es consciente de lo que causa este tipo de comentarios ya que la actividad indicaba qué palabras o acciones causan bienestar, asimismo se cultivó la habilidad de conciencia de las emociones propias y aprecio y gratitud, porque demuestra ese afecto que le tiene a su madre por el comentario de “eres la mejor”. Esto lo argumento mediante el autor Rodríguez (2003) ya que menciona:

En la relación interpersonal, los individuos manifestamos nuestros sentimientos y estados de ánimo a través de los elementos verbales y no verbales que conforman la relación. El conocimiento y la interpretación de todas estas manifestaciones nos permite acercarnos a los demás y establecer relaciones positivas de afecto (p. 15).

Posteriormente les mencioné que cuando nos hacen o dicen cosas malas o cuando nosotros decimos o hacemos cosas malas, nuestras cubetas se van llenando de hoyitos, causando que se vacíen. Entonces ¿Qué tipo de palabras o acciones que otros nos dicen nos causan malestar y hacen que nuestras cubetas se vacíen?

Uriel: - Cuando nos pegan

Daniel: - Cuando nos dicen groserías

Yunuem: - Cuando nos echan la culpa de algo que no hicimos

Al obtener estas respuestas infiero que los alumnos reconocen, a través de los sentimientos, sus emociones ya que estas acciones les provocan malestar, en este caso existió la suficiente confianza para expresar las acciones que les provocaban malestar; pero ¿Qué pasa cuando no hay esa confianza para comunicar aquello

que le causa malestar o infelicidad? Esto lo respondo mediante una experiencia propia: como seres humanos sentimos la necesidad de expresar nuestro sentir cuando nos sentimos emocionados, tristes, preocupados, y al no comunicar esos sentimientos, y sobre todo en la emoción de tristeza, obtenemos una inestabilidad emocional.

Hace tres años tuve una relación de noviazgo negativa, provocándome estrés, ansiedad, angustia y tristeza por las acciones que surgían diariamente, sinceramente lo que me estaba pasando me daba vergüenza comunicarlo, por lo cual comencé a desarrollar actitudes en mi persona que no eran las adecuadas (llorar todos los días, llegar tarde a clases, incluso comencé a mordirme la uñas, me sentía inquieta todo el tiempo, etc.). Entonces un día decidí platicar con una buena amiga lo que me estaba pasando me desahogué y sentí un gran alivio. El autor Bisquerra (2000) menciona lo ocurre cuando una persona no tiene la suficiente seguridad para comunicar su sentir:

La expresión de las emociones puede tener efectos negativos sobre la salud. Es decir, conviene que las emociones sean exteriorizadas de alguna forma. Sobre todo las emociones negativas. Si una persona tiene un profundo pesar y no lo puede expresar a alguien de confianza, su sufrimiento se hará más largo y más difícil de soportar. La infelicidad por otra parte, hace que la gente sea más descuidada respecto a sí misma (p. p. 178 – 179).

Es conveniente mencionar que mediante la sesión de cotutoría reflexione del por qué los niños también podrían contenerse a expresar aquello que le causa malestar y es aquí donde infiero, que no expresan su sentir por la situación incómoda que les está generando una inestabilidad, causando que no sepan qué es que lo que deben hacer, y no se sienten seguros para expresarlo porque les da miedo ya sea por una amenaza de una persona adulta, o también porque se sienten avergonzados.

Para que los alumnos lograrán expresar mejor las acciones que les generaban bienestar y malestar, les hice entrega de una hoja de trabajo, en la cual se les mostró una cubeta llena (con una carita feliz) indicando bienestar y del otro lado una cubeta vacía (con una carita triste) indicando malestar, además de reconocer dichas acciones los alumnos tenían que reflexionar por qué esas situaciones les causaban su bienestar o su malestar. A continuación se muestran evidencias (6.3 y 6.4) de dicha actividad, se expone el trabajo escrito del alumno Jorge, él identifica que es lo que le genera bienestar y malestar:

The image shows a student's handwritten work on a worksheet. The worksheet has a header with school information: 'BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ, LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA, PRÁCTICA PROFESIONAL, LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA, RECIBE Primaria'. The student's name is 'Jorge Antonio Torres Torres' and the date is '22/11/2021'. The instructions are: 'ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENE RE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE'. There are two buckets: a green one with a happy face and a red one with a sad face. The student has written five actions for each bucket. To the right of the worksheet, there are three additional handwritten notes.

Header: BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ. LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA. PRÁCTICA PROFESIONAL. LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA. RECIBE Primaria.

Nombre: Jorge Antonio Torres Torres. **Fecha:** 22/11/2021

INSTRUCCIONES: ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENE RE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE.

Well-being (Green bucket):

- Cuando me dicen que me quieren mucho
- Cuando me regalan algo
- Cuando es mi cumpleaños
- ...
- Cuando me compran algo

Discomfort (Red bucket):

- No me gusta que me regalen algo en frente de mí
- No me gusta que me regalen nada
- No me gusta que me digan de cosas por me pongo a llorar y le digo a mi mamá

Additional notes:

- Cuando me dicen que me quieren mucho es porque mi mamá también me quiere y yo le quiero pagar con lo mismo.
- Cuando me regalan algo yo me siento muy bien porque nunca me han regalado nada y hoy sí.
- No me gusta que me digan de cosas por me pongo a llorar y le digo a mi mamá

Evidencia 6.3. Trabajo escrito "La cubeta del bienestar y malestar del alumno Jorge.

Por medio de esta evidencia Jorge muestra un logro alcanzado en las cuatro habilidades, ya que manifiesta un dominio de su atención hacia su mundo interno, porque identifica las acciones que le originan calma y malestar y lo expresa de la siguiente forma: le trae bienestar "Cuando me dicen que me quieren mucho" él está distinguiendo que mediante esas palabras se siente feliz porque siente el afecto de su madre, y le trae malestar cuando "No me gusta que me digan cosas de mí porque

me pongo a llorar” aquí manifiesta la emoción de tristeza y el componente cognitivo de esta que es el llanto.

Después acepta que necesita el apoyo de las personas de su entorno al mencionar “me pongo a llorar y le digo a mi mamá”, ya que requiere de ser reconfortado para superar esos conflictos que surgen por lo cual manifiesta una sana autoestima por reconocer sus propias limitaciones y buscar el apoyo para subsanarlas, al adquirirlo de su madre él aprecia y agradece esto expresándolo de la siguiente manera: “Es porque mi mamá me quiere y yo le quiero pagar con lo mismo”, cada una de estas acciones le genera su bienestar.

La siguiente evidencia es del alumno Álvaro que de igual manera reconoce e identifica las acciones que le generan bienestar y malestar:

NOMBRE: Álvaro Alvarado Robles FECHA: 22 de febrero de 2014
INSTRUCCIONES: ESCRIBE CINCO ACCIONES QUE GENE RE QUE TU CUBETA SE LLENE Y CINCO ACCIONES QUE CAUSEN QUE TU CUBETA SE VACÍE.



que mis amigos me

juegan conmigo

que mi mamá me

quiera que juegue

mi hermano conmigo



que no me peguen

que no digan

malas palabras

que no se burlen

Evidencia 6.4. Trabajo escrito “La cubeta del bienestar y malestar del alumno Álvaro

Álvaro cultivo las habilidades de atención, conciencia de las emociones propias, autoestima y aprecio y gratitud, a él lo que le causa bienestar son las relaciones de familia y sociales ya que todos sus comentarios lo expresan: “Que mis amigos jueguen conmigo, que mi mamá me quiera y que juegue mi hermano conmigo”, infiero que manejo las cuatro habilidades porque domina su atención al reconocer las emociones que siente por las personas de su entorno, fortaleciendo su confianza (autoestima) al interactuar con los demás.

Múltiples estudios han demostrado los efectos de la interacción social sobre la felicidad. Esta satisfacción proviene de los familiares próximos. Y después los amigos, compañeros de trabajo, vecinos. El apoyo social también es un factor preventivo contra el estrés. Las relaciones entre los padres y los niños pequeños son motivos de alegría y satisfacción (Bisquerra, 2000, p. 194).

A lo anteriormente mencionado surgió la siguiente incertidumbre: ¿Qué sucede cuando no se establecen relaciones familiares y sociales saludables?, para responder a dicha interrogante cito al autor Bisquerra (2000), ya que el menciona que “La gente solitaria tiende a ser menos feliz. Suele tener limitaciones de habilidades sociales, se preocupan menos por los demás, no suelen dar señales no verbales positivas, son menos extrovertidos y más neuróticos” (p. 195).

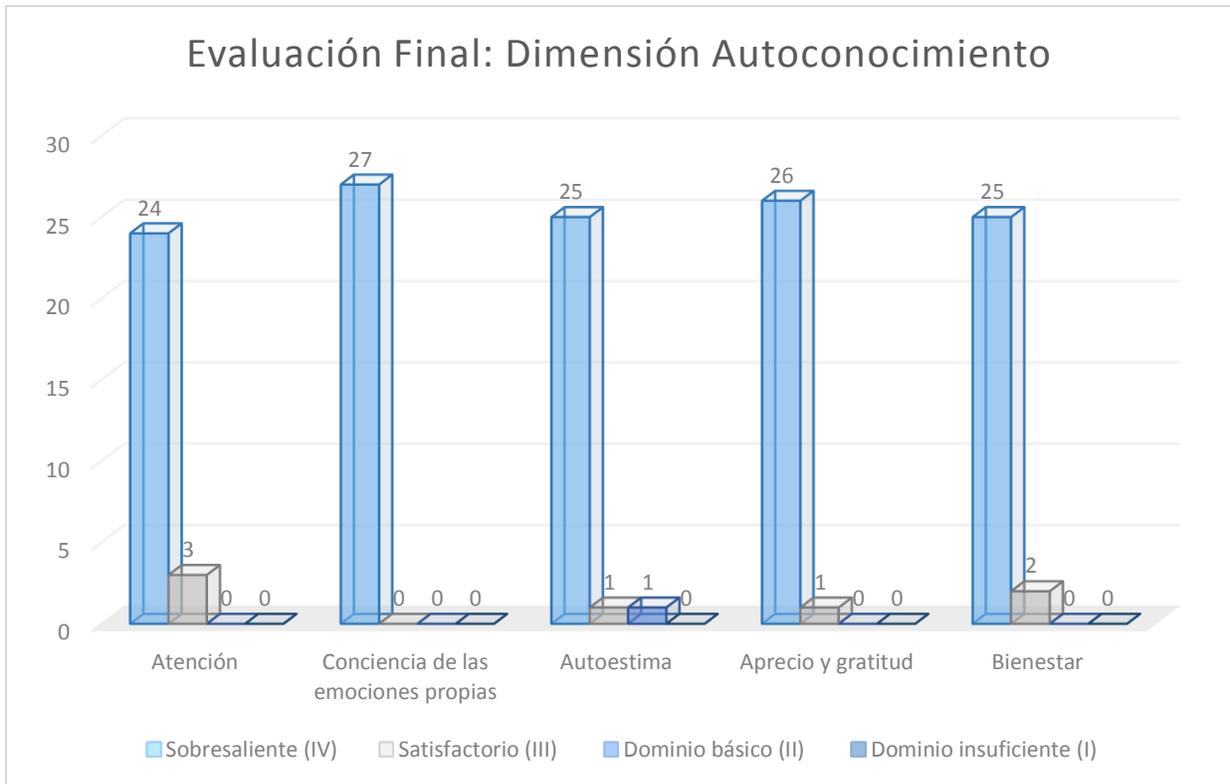
Cabe mencionar que los demás alumnos mostraron un desempeño favorable en la elaboración de las actividades implementadas. Al haber trabajado dichas estrategias logré obtener una evaluación formativa del avance de las habilidades y actitudes en la dimensión de autoconocimiento, mismas que se ven reflejadas en la herramienta de evaluación presentada en este análisis, cabe mencionar que esta es una propuesta de evaluación cualitativa por el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017) “La escala de valoración permite ponderar los indicadores de logro de los aprendizajes alcanzados”, este tipo de instrumento puede ser utilizado para valorar los logros grupales o individuales”

(p. 353). Retomando esto, a continuación muestro una gráfica en la cual se exponen los avances alcanzados por los alumnos en esta dimensión:

ESCALA DE VALORACION: DIMENSION AUTOCONOCIMIENTO						
ANALISIS	1. Postura de cuerpo de montaña	2. El dado de las emociones	3. El tesoro oculto	4. El árbol de la gratitud	5. La cubeta del bienestar	
HABILIDADES	Atención	Conciencia de las emociones propias	Autoestima	Aprecio y gratitud	Bienestar	
INDICADORES DE LOGRO	Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está en calma.	Identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las respectivas sensaciones corporales.	Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, aprender y a convivir con otros.	Reconoce el apoyo que le brinda personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.	Reconoce y expresa que acciones genera bienestar y malestar en diferentes escenarios.	
ALUMNOS						
1	Cristopher Iván	IV	IV	IV	IV	IV
2	Alvaro	IV	IV	IV	IV	IV
3	Wendy Joselin	IV	IV	IV	IV	IV
4	Oscar Zoe	IV	IV	IV	IV	IV
5	Irving Alberto	IV	IV	III	IV	IV
6	Alan Gael	IV	IV	IV	IV	IV
7	Shendel	II	IV	IV	IV	IV
8	Carlos Yashir	III	IV	IV	IV	IV
9	Luna Yadira	IV	IV	IV	IV	IV
10	Rodolfo	IV	IV	IV	IV	IV
11	Yunuem	IV	IV	IV	IV	IV
12	Melanie Sofía	IV	IV	IV	IV	IV
13	Génesis	IV	IV	IV	IV	IV
14	Kimberly	IV	IV	IV	IV	IV
15	Sebastián	IV	IV	IV	IV	IV
16	Ethan	IV	IV	IV	IV	IV
17	Luis Angel	IV	IV	III	III	III
18	Allison Cherry	IV	IV	IV	IV	IV
19	Angel Eduardo	IV	IV	IV	IV	IV
20	Diego Armando	IV	IV	IV	IV	IV
21	Daniel Ernesto	III	IV	IV	IV	IV
22	Uriel Ernesto	IV	IV	IV	IV	IV
23	Emily Citlali	IV	IV	IV	IV	IV
24	Sofía	IV	IV	IV	IV	IV
25	Jorge Antonio	IV	IV	IV	IV	IV
26	Héctor Alfredo	IV	IV	IV	IV	IV
27	Gerardo Israel	IV	IV	IV	IV	IV
28	Jonathan Said	/	/	/	/	/

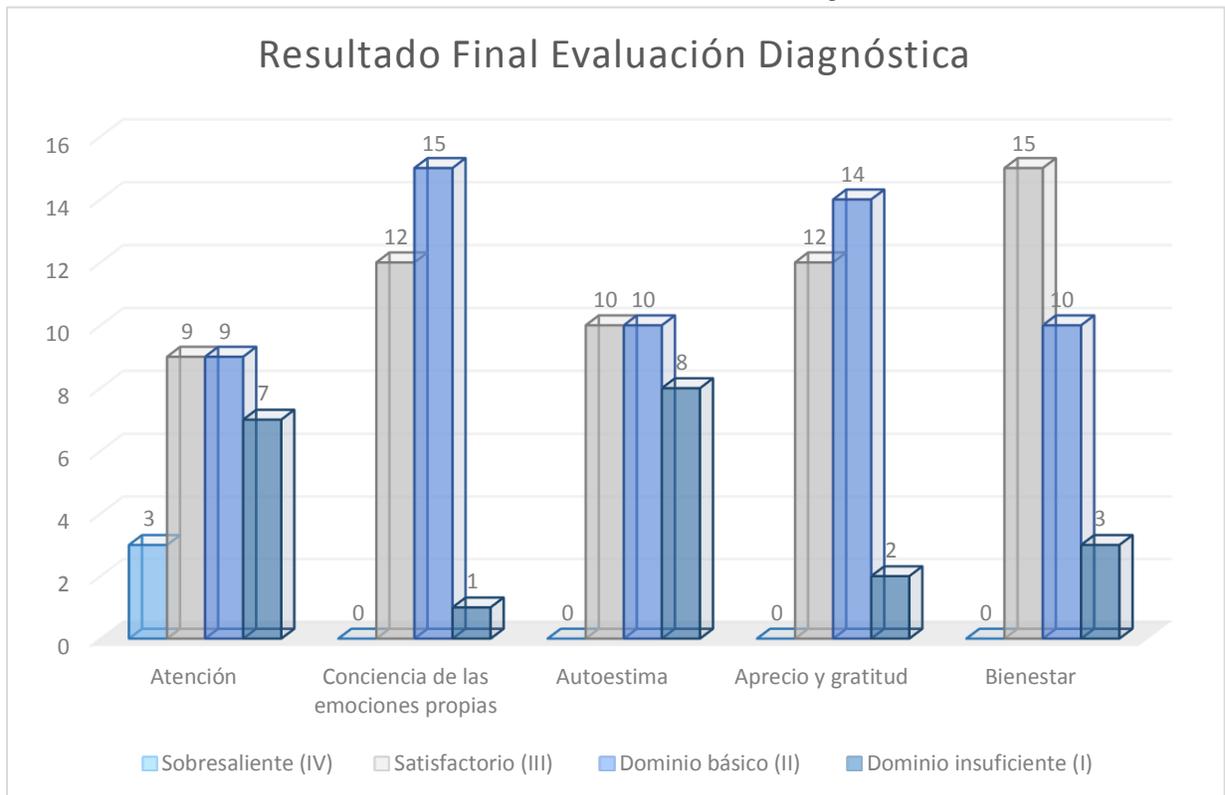
Tabla 11. Escala de valoración: evaluación final dimensión autoconocimiento.

En la presente tabla se puede observar el fortalecimiento en las habilidades de la dimensión de autoconocimiento, asimismo se muestra que algunos alumnos alcanzaron un nivel de desempeño satisfactorio y dominio básico, por lo cual esto se ve reflejado en la última habilidad (bienestar). Retomando esto, en la gráfica (4) se muestran los resultados obtenidos de la presente evaluación y con apoyo de la gráfica (3) se percibe el desarrollo y avance que los alumnos alcanzaron en esta dimensión.



Gráfica 7. Evaluación final: dimensión autoconocimiento

Gráfica 6. Resultados finales evaluación diagnóstica



Percibo que por medio de la evaluación se adquiere información sobre el avance que se logró mediante la cultivación de estas habilidades. Con referencia a la escala de valoración y a la gráfica de barras espejulo que se obtuvo un logro alcanzado en las habilidades de la dimensión de autoconocimiento en un 92 %, ya que sólo dos alumnos obtuvieron: un nivel de desempeño satisfactorio esto incidió en el desarrollo de la habilidad de atención y autoestima ya que si esta no se fortalece los alumnos no serán capaces de dominar su atención hacia su mundo interno manifestando un resultado negativo en las demás habilidades, tal y como lo señala Plana (2011):

El autoconcepto nos sirve para valorar y reconocer las propias habilidades y limitaciones. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la autoestima. A medida que cada uno se conoce y sabe cómo es, aprende aceptarse y a quererse (autoestima) (p. 17).

En la tabla de evaluación se puede observar que el alumno Jonathan no cuenta con una evaluación, esto se debe a que en el transcurso de mis intervenciones el no asistió a la escuela, por lo cual no logre evaluarlo. Cabe mencionar que la maestra titular platicó con la madre por su situación académica, pero aun así no se mostró ningún interés por el desempeño del alumno.

Al concluir con mis intervenciones logré percibir que el nuevo marco educativo manifiesta su interés hacia el desarrollo de las capacidades afectivas y sociales de los alumnos y las interacciones que este produce. Además tiene como objetivo que fortalezcan a través de la cultivación de habilidades sus cualidades y actitudes para que sean conscientes en sus decisiones y así generar un bienestar consigo mismos y con su entorno, tal y como lo marca el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la educación integral (2017) “La educación socioemocional tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen herramientas que le permitan poner en práctica acciones y actitudes en caminadas a generar un sentimiento de bienestar consigo mismos y hacia los demás” (p. 353).

Por medio de estrategias (aprendizaje situado, dialógico y basado en el juego) y la creación de ambientes de aprendizaje positivos, con la finalidad de crear lazos de confianza entre alumno – maestro basado en el respeto mutuo, se fueron cultivando las habilidades de la dimensión de autoconocimiento. Es importante mencionar que dichas estrategias implementadas no van a garantizar el bienestar y la salud mental de los alumnos, pero sí van a fortalecer a la construcción de su bienestar emocional, social y académico. Retomando esto, el autor Calle (1993) menciona lo siguiente:

La salud mental es un estado de bienestar e integración internos, pero la gran mayoría de las personas tienen que ganarlo mediante un difícil trabajo interior. A cada uno incumbe su propio desarrollo humano y la recuperación de su naturaleza original. Aunque no lleguemos a esa meta casi utópica que es la completa salud mental, al menos debemos caminar hacia ella en la medida de lo posible (p. 10)

Al haber trabajado la dimensión de autoconocimiento se me brindó la oportunidad de alcanzar un bienestar personal ya que en el transcurso de la investigación fui aprendiendo diversidad de estrategias, métodos, actividades y cultivándome emocionalmente, además identifiqué mis fortalezas que como futura docente puedo implementar para que mis educandos también alcancen un bienestar emocional y esto contribuya a su desarrollo socioemocional, cognitivo y metacognitivo, para que de esta forma aprenda a resolver los obstáculos que se le vayan manifestando a lo largo de su vida, dicho aprendizaje también me sirvió para mi vida personal ya que logré autorregular mis emociones sobre todo estar en calma ya que tiendo a estresarme con facilidad evitándome que realice mis actividades de una forma eficiente.

Cabe mencionar que el área de educación socioemocional especialmente en la dimensión de autoconocimiento en la habilidad de autoestima, me atesoró un aprendizaje significativo para mi formación profesional, ya que me hizo ver el lado humanista de esta hermosa profesión, porque al interesarte por tus alumnos se ve

reflejado en tu alegría y el entusiasmo con el que impartes tus clases, además muestras interés en sus necesidades a través de las adecuaciones que se realizan para que de esta forma ellos alcancen un aprendizaje significativo. Así mismo se vuelve un acompañamiento mutuo en el aprendizaje ya que como maestro también aprendes de ellos.

Con ello adquieren cada vez más fuerza ámbitos transversales: la educación en valores y las habilidades sociales. En el seno de los centros puede percibirse una mayor sensibilización entre los maestros y las maestras con respecto a las relaciones interpersonales del alumnado, al control de impulsos, a la empatía y a la expresividad emocional Rodríguez (2003, p. 63).

VI. CONCLUSIONES

Ser consciente del placer de una situación positiva incrementa el goce de vivir y prepara para nuevas emociones.

Eva Adam

La construcción de este portafolio temático fue innovador y significativo para mi práctica profesional, ya que al implementar este tema de estudio conseguí ampliar mi mente respecto a cómo impartir una educación de calidad con el principal logro de establecer relaciones de respeto, confianza, solidaridad y amor entre los alumnos, ya que a través de ellos se brinda la oportunidad de crear un nuevo futuro consciente y armónico.

A través de mis intervenciones logré percibir la importancia de inculcar las emociones en la escuela ya que los alumnos tienen la oportunidad de expresar su sentir, algo que por variedad de situaciones no pueden hacerlo en su casa, originándoles malestar e inestabilidad emocional como: el estrés, depresión, ansiedad, miedos, bajo desempeño en la escuela, etc., todo esto surge a partir de la falta de comunicación con nuestros niños y niñas. Dicho esto, la idea de alcanzar una formación integral en la educación va a depender que se articulen lo cognitivo y lo emocional obteniendo de esto una transformación favorable en este ámbito.

Por lo cual esta investigación tuvo como propósito que los educandos fortalecieran su autoconocimiento y comprensión de sus emociones propias, potenciar la capacidad para ser felices mediante la habilidad de bienestar, que puedan mostrar resistencia a la frustración y busquen las soluciones para superar los obstáculos que se les presenten, aspecto que se fortaleció con la habilidad de atención y con la implementación de las Funciones Ejecutivas. Esto con la finalidad de que alcancen una adaptación y estabilidad familiar, escolar y social, pero seamos sinceros la estabilidad familiar va a depender del apoyo que proporcionen los padres

de familia hacía el bienestar de los hijos y de aquí va a partir la adaptación a los otros aspectos.

Al elegir el portafolio temático se me brindó la oportunidad de transformar mi práctica profesional y por medio de la investigación formativa se escogió una problemática para analizarla y reflexionarla, obteniendo una visión completa de lo que te propones a lograr, por ejemplo al plantearme mi pregunta de investigación ¿cómo cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante la creación de ambientes de aprendizaje?, me planteé los siguientes propósitos con la finalidad de que los alumnos logren regular sus emociones y actitudes:

- Cultivar la educación socioemocional en la dimensión de autoconocimiento mediante la creación de ambientes de aprendizaje.
- Fortalecer las habilidades asociadas a la dimensión de autoconocimiento mediante la creación de ambientes de aprendizaje positivos que los motiven a razonar sobre sus necesidades, debilidades y emociones propias, y a su vez reflexionar el impacto que tiene su conducta hacía sí mismo y con el entorno.

Asimismo, concluyo que mis alumnos lograron conocer, comprender y regular sus emociones y se concienciaron acerca de sus actitudes, porque percibieron el impacto que estas tienen hacía las personas de su entorno. Las estrategias y actividades que implementé los hicieron protagonistas de esta investigación ya que se mostraban atentos y participativos, por lo cual obtuve resultados satisfactorios ya que un 92 % logro un nivel de desempeño sobresaliente.

Otro punto trascendental de la investigación formativa que guío la elaboración del portafolio es que el docente se encarga de reflexionar y analizar su desempeño docente, por lo cual infiero que logré desarrollar un propósito que no me había

planteado desde un comienzo, pero durante la travesía de la construcción de este portafolio emergió lo siguiente:

Favorecí mis competencias profesionales utilizando la investigación educativa para fortalecer y enriquecer mi práctica docente, asimismo me ayudó a profundizar en las habilidades con las que cuentan los alumnos para de esta forma intervenir en el desarrollo de su formación integral. Mediante cada intervención se utilizaron estrategias didácticas con la finalidad de generar un ambiente positivo de aprendizaje, y a su vez promover un clima de confianza permitiendo desarrollar y fortalecer conocimientos, habilidades y actitudes.

Retomando esto, al comenzar con la construcción del portafolio temático realicé una investigación basada en la problemática identificada, con la finalidad de conocer el nivel de desempeño en el que se encontraban los alumnos en la dimensión de autoconocimiento. Conforme fueron avanzando las intervenciones fui llevando a cabo una evaluación formativa, con el objetivo de llevar un seguimiento del nivel de avance de los alumnos y con base en esto mejorar mis intervenciones y por ende el aprendizaje de los educandos, a la vez que se establecieron niveles de desempeño para evaluar el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades en dicha dimensión.

Es importante mencionar que las habilidades trabajadas requirieron de variedad de indagación, ya que a veces no encontraba la teoría adecuada para fundamentar y fortalecer la investigación, y por ende mi práctica profesional, por lo cual pedía ayuda a maestros que se enfocaban en esta línea de investigación, por ejemplo psicólogos. Además tuve la oportunidad de ampliar mi conocimiento en las habilidades emocionales y sociales que sé que me ayudarán a ejercer mejor mi profesión.

Cabe mencionar que el Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017) fue de gran apoyo para la realización de este portafolio temático ya que utilice y modifiqué algunas estrategias propuestas por este.

Asimismo, me brindó la oportunidad de implementar un aprendizaje situado ya que las habilidades cultivadas están articuladas con el ámbito social en el que nos desarrollamos.

A manera de cierre, reflexiono que las principales relaciones son importantes para nuestro desarrollo emocional, ya que en esta etapa los niños desarrollan sus emociones mediante la interacción y adoptan conductas para su integración con el ámbito social, es por ello que los padres deben de crear vínculos afectivos y positivos con sus hijos para que en un futuro alcance una estabilidad emocional y logre crear relaciones interpersonales positivas.

He concluido, entonces ¿qué sucede cuando no se tiene una sana interacción a temprana edad?, variedad de investigaciones mencionan que se obtiene una inestabilidad emocional, causando patrones de conducta negativos, como estrés, ansiedad, violencia, angustia, depresión, etc., es por ello que aquí es donde entra el ámbito educativo para implementar una formación integral, en la cual los niños sean capaces de regular y fortalecer sus emociones a través de una sana interacción con su entorno y al obtener esto se logra un buen rendimiento académico ya que todo aprendizaje depende de tu estado mental.

VII. LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL: INNOVADORA DE DOCENTES Y ALUMNOS

La educación socioemocional pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo.

Bisquerra

En el trascurso de la elaboración de esta investigación emergieron nuevos conocimientos, habilidades, actitudes y valores que como futura docente serán una herramienta clave para lograr un lazo de confianza entre alumno – maestro. Es aquí donde me planteo una visión prospectiva que significa una proyección al futuro, con el propósito de tener un desarrollo y una mejora en el ámbito personal y profesional.

Mediante esta investigación formativa logre percibir que la educación emocional es fundamental para el desarrollo de aspectos cognitivos, emociones y éticos ya que fomenta la práctica de valores y la regulación de sus emociones, y al alcanzarlo se obtiene un bienestar social e individual, es por ello que se debe implementar en un proceso educativo continuo y permanente.

A través de esto surgieron las siguientes incertidumbres, que abren un espacio para poder las responder en un futuro ya que desde mi punto de vista, esta es un área de suma importancia para la educación: ¿Qué estrategias permiten reconocer que el alumno domina la regularización de sus emociones en su vida diaria?, ¿Cómo hacer partícipes a los alumnos en la evaluación de sus actitudes, emociones y habilidades? y ¿Qué beneficios , cabe mencionar que este tema impacto en mi persona y en mi formación como docente por lo cual me gustaría seguir indagando sobre este tema de estudio.

Al trabajar la habilidad de atención conocí nuevos conceptos de neurociencia y neuropsicología que se pueden utilizar para obtener mejores resultados en el nivel de desempeño de los alumnos tanto académicamente y emocionalmente, es por

ello que me gustaría conocer: ¿De qué manera se pueden implementar las técnicas de entrenamiento mental?, ¿Cómo estas repercuten en su desenvolvimiento académico? y ¿Mediante de qué tipo de estrategias se pueden propiciar?, por lo tanto especulo que al llevar a cabo este tipo de entrenamiento en los alumnos se lograría un impacto significativo en mis futura intervenciones.

Ante los resultados de las diferentes estrategias aplicadas, me quedó claro que los maestros también debemos de poseer un fortalecimiento emocional, y esto lo podemos obtener a través de taller, conferencias, cursos, etc., con la finalidad de que las estrategias diseñadas e implementadas tengan un mayor impacto en los alumnos. Es por ello que mi meta a corto plazo es investigar cursos que hablen sobre las emociones y la importancia que estas tienen en la educación, y este mejore mi desempeño dentro de esta área y frente a grupo.

Por lo cual considero necesario seguir indagando en este tema que es fundamental para la formación integral en la educación básica. Tal y como lo menciona el perfil de egreso de la educación normal en las competencias profesionales ya que este indica que al egresar serás capaz de “Elabora documentos de difusión y divulgación para socializar la información producto de sus indagaciones” y al tener esta herramienta yo me propongo una meta a largo plazo la cual es elaborar un artículo en el que me gustaría mencionar la importancia de la educación socioemocional en la educación.

Finalmente reflexiono que mi trabajo realizado en este año no sólo se queda aquí, sino que puedo darle una continuidad para mejorar y crecer personal y profesionalmente, prestando atención a mis metas de corto y largo plazo, a mis áreas de oportunidad, debilidades, fortalezas y amenazas. Cabe mencionar que esta visión prospectiva me proporcionó una motivación para dar seguimiento a este tema de estudio.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acuerdo N° 12/05/18, Diario Oficial de la Federación, México, 12 de junio de 2018.

Alandete, J. G. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Redalyc*, 13 - 29.

Álvarez-Gayou, J. (2003). Introducción a la investigación cualitativa. En J. Álvarez, *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. (P.P. 13 - 28). Barcelona: Paidós.

BECENE (2015). Orientaciones académicas para la elaboración del portafolio temático.

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

Bloch, S. (2002). *Al alba de las emociones*. Chile : Grijalbo .

Calle, R. A. (1993). *El libro de la salud mental*. Barcelona : URANO .

Colás Bravo , P., & Hernández Pina , f. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid : Mc Graw Hill .

Coto, R. F. (2012). *Cerebrando el aprendizaje*. Buenos Aires : Bonum .

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid : Santillana .

Domigo Segovia, J., & Fernández Cruz, M. (1999). *Cuadernos monográficos del ICE*. España : universidad de Deusto

Duarte, J. D. (2003). Ambientes de aprendizaje una aproximación conceptual. *Iberoamericana de educación*, 1 - 18.

- Fierro , C., Fortoul , B., & Rosas , L. (1999). *Transformando la práctica docente. Una propuesta basada en la investigación - acción*. México : PAIDOS .
- Goleman, D. (2007). *La inteligencia emocional en las empresas* . Buenos Aires : Zeta.
- Gómez, B. R. (2003). Investigación formativa productiva de conocimiento en la universidad . *NÓMADAS* , 195 - 202.
- Hay, L. L. (1984). *Tu puedes sanar tu vida* . Estados Unidos : DIANA .
- Hernaez, V. C. (1999). *Autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga : ALJIBE.
- I. Cuello , M., & B. Oros , L. (2016). Cosntrucción de una escala para medir gratitud en niños y adolescentes . *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* , 35 - 41.
- Lyons, N. (1999). El uso de portafolios. Propuesta para para un nuevo profesionalismo docente. Buenos Aires: Amorrortu
- Mella, O., & Ortiz , I. (1999). Rendimiento escolar. influencias diferenciales de factores externos e internos . *Latinoamericana de Estudios Educativos (México)* , 69 - 92.
- Plana, A. R. (2007). *Educación Emocional. Programa para educación primaria (6 - 12 años)* . Madrid : Wolters Kluwer .
- Polo, M. R. (2014). *Manual para alumno y alumna Cómo fomentar en nuestros hijos e hijas habilidades sociales, de comunicación, asertividad y autoestima*. Madrid: CEAPA.

Portellano Pérez, J. A., & García Alba, J. (2014). *Neuropsicología de la atención, las funciones ejecutivas y la memoria*. Madrid: SÍNTESIS.

Pública, S. d. (2018). *Consejo Técnico Escolar Decisiones Tendientes a la Mejora del Aprendizaje de los alumnos Fase Intensiva*. México : SEP .

Ravela , P., Picaroni , B., & Loureiro , G. (2017). *¿Como mejorar la evaluación en el aula? Reflexiones y propuestas de trabajo para docentes*. México : Magro .

Rodríguez, F. L. (2003). *Emociones y educación Qué son y como intervenir desde la escuela*. Venezuela : Laboratorio educativo .

SEP. (2017). *Aprendizajes Clave para la la educación integral* . México : SEP .

Serrat, A. (2005). *PNL para docentes mejora tu conocimiento y tus relaciones*. España : GRAÓ.

Valero, G. B. (2014). *Psicología de la gratitud* . España : Univesidad de la Laguna.

Vázquez, P. G. (2007). El desarrollo emocional en la educación primaria (6 - 12 años). 151.

<https://www.inegi.org.mx/app/mapa/denue/Default.aspx?idee=3680749>

<https://www.inegi.org.mx/app/mapa/espacioydatos/default.aspx?ag=24028>

IX. ANEXOS



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMARIA OFICIAL “TLACAÉLEL” CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL 01 AL 12 DE OCTUBRE DE 2018
GRADO: 2º GRUPO “B”
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO A



TIEMPO		SEMANA 1: 05 DE OCTUBRE DE 2018	TRIMESTRE	1
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL		Educación Socioemocional	DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO		Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo.	HABILIDAD	Aprecio y gratitud
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (30 minutos)		
Viernes 05 de octubre de 2018	Caja de la gratitud Hojas de maquina	<p>Propósito: Reconozcan el valor de la gratitud y el aprecio.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les mostrará a los alumnos la “caja de la gratitud”, se les explicará que en esa caja podrán colocar todos sus agradecimientos que ellos expresarán a través de una hoja. • Posteriormente se les hará entrega de una mitad de una hoja tamaño carta, en la cual tendrán que escribir o dibujar que es lo que agradecen a sus padres, compañeros, maestros, etc. (los mensajes de las notas deberán empezar con frases como: “Estoy agradecido porque...” • Al terminar tendrán que meter su nota en la caja de la gratitud. <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les expondrá a los alumnos el siguiente caso: la abuelita de Martita, estuvo ahorrando para comprarle una casa de muñecas, cuando junto 		

		<p>el dinero fue muy contenta a comprarla, la envolvió en un papel de color dorado muy llamativo, el regalo era perfecto... Un sábado por la tarde su abuelita iba a la casa de Martita a entregarle el regalo que había comprado para ella. Martita cuando vio el regalo se emocionó y le arrebató el regalo a su abuelita, cuando desvolvió el regalo ella soltó en llanto, diciéndole a su abuelita que no lo quería, porque no era de su color favorito...</p> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera grupal se reflexionará que es la gratitud y el aprecio, mediante las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Creen que la actitud de martita fue la correcta? - ¿Ustedes actuarían igual que ella? - ¿Cuál es la actitud correcta que debió mostrar martita ante el regalo de su abuelita? <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Reconocen el apoyo que les brindan las personas de su entorno, y, lo agradecen y aprecian</p>
Adecuaciones / Observaciones		

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMARIA OFICIAL "TLACAÉLEL" CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL 01 AL 12 DE OCTUBRE DE 2018
GRADO: 2º GRUPO "B"
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO B



TIEMPO		SEMANA 1: 12 DE OCTUBRE DE 2018	TRIMESTRE	1
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL		Educación Socioemocional	DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO		Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios	HABILIDAD	Bienestar
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (30 minutos)		
Viernes 12 de octubre de 2018	Globos y papeles con frases de bienestar	<p>Propósito: Reconozcan acciones que les causen bienestar y malestar.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá a los alumnos que se acomoden en un círculo, y se les mostrará una bolsa oscura (tendrá globos, los cuales contendrán frase como: mamá, papá, te quiero, cariño, eres genial, que hermosa eres, que bonitos ojos tienes, que guapo eres, etc.) se les preguntará: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué creen que haya en la bolsa? - ¿De qué te gustaría que estuviera llena? • Posteriormente se pondrá música e indicarles que cuando pare la música vallan al centro de manera ordenada y tomen un globo. Una vez en su lugar leer la frase que contiene su globo y después elijan a un compañero para darle esa frase junto con un abrazo. <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les expondrá a los alumnos el siguiente caso: La mamá de Cristian le dijo que tenían que ir al doctor para su chequeo de vacunación anual, por lo cual le contesto a su mamá que no quería ir porque le tenía miedo a la agujas y esto le causa malestar, pero 		

		<p>su mamá le explicó que debía tener todas su vacunas para estar en perfecta salud y por su bienestar</p> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera grupal se realizarán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Ustedes que harían en el lugar de Cristian? - ¿Qué cosas les causan malestar? (los alumnos que lo deseen pueden tomar una hoja tamaño carta y expresar a través de un dibujo lo que les causa malestar) - ¿Qué acciones causan su bienestar? <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios</p>
Adecuaciones / Observaciones		



ANEXO C

TIEMPO		SEMANA 3: 19 DE OCTUBRE DE 2018	TRIMESTRE	1
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL		Educación Socioemocional	DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO		Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios	HABILIDAD	Bienestar
DÍA	MATERIALES	<p align="center">Sesión 1 de 1 (30 minutos)</p> <p>Propósito: Expresa acciones que generen su bienestar y malestar en diferentes escenarios.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> Se les pedirá a los alumnos que hagan un círculo después se les mostrará un dado el cual contendrá diferentes acciones (abrazos, jugar, platicar con mis amigos, que mis compañeros me molesten, que los papás los regañen o sean distantes y que no puedan jugar) de manera voluntaria los alumnos lanzarán el dado, para expresar lo que sienten en la acción que aparezca al momento del lanzamiento. Posteriormente se les realizará las siguientes preguntas <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué emociones sientes cuando te abrazan? - ¿Qué emociones sientes cuando tus compañeros te molestan? <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> Se les pedirá a los alumnos que imaginen que tienen una cubeta, la cual cuando está llena nos hace sentir bien y contentos, pero cuando está vacía nos sentimos tristes. Esa cubeta se llena con nuestros pensamientos y acciones, así como con las palabras y acciones de los demás (familia, amigos, etc.) respecto a nosotros. Después se les preguntará lo siguiente: 		
Viernes 19 de octubre de 2018	Dado de acciones de bienestar y malestar			

		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tipo de palabras que otros nos dicen nos hacen sentir bien y son como gotas que llenan nuestra cubeta? - ¿Qué clase de palabras que otros nos dicen nos hacen sentir mal, como si un poco de nuestra cubeta se vaciará? <ul style="list-style-type: none"> • Se les mencionará que nuestra cubeta también se llenará con las palabras y acciones de personas, que nos hace sentir bien, pero también se llena con palabras o acciones que decimos y hacemos en relación con los demás (familiares, amigos y conocidos). • Posteriormente se les hará entrega de una hoja de trabajo (anexo B) en la cual tendrán que identificar acciones que causen que su cubeta se llene o se vacíe. <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá a los alumnos que se mantengan atentos a los momentos que se vacía la cubeta de alguien más y que piensen cómo pueden ayudarlo a llenarla otra vez. <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Reconoce y expresa qué acciones generan bienestar y malestar en diferentes escenarios</p>
Adecuaciones / Observaciones		

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMARIA OFICIAL "TLACAÉLEL" CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL NOVIEMBRE – DICIEMBRE DE 2018
GRADO: 2º GRUPO "B"
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO D



TIEMPO	SEMANA 1: 23 DE NOVIEMBRE DE 2018		TRIMESTRE	1
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	Educación Socioemocional		DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO	Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos en diferentes objetos relacionados con los cinco sentidos, para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.		HABILIDAD	Atención
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (30 minutos)		
Viernes 23 de noviembre de 2018	Triángulo	<p>Propósito: Mantengan su atención durante 2 o 3 minutos para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá a los alumnos que se sienten adoptando la postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos y ojos cerrados suavemente). Después que los alumnos estén bien acomodados, se tocará un triángulo y cuando el instrumento deje de sonar (completamente) se les pedirá a los alumnos que levanten su mano derecha. • Se realizarán las siguientes preguntas para que los alumnos reflexionen sobre la actividad que se llevó a cabo. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo supieron cuando levantar la mano? - ¿Si estaban poniendo atención? <p>DESARROLLO</p>		

		<ul style="list-style-type: none"> • Se llevará a cabo la siguiente actividad “contraseñas de sonidos” en la cual se les indicará que cuando se den un golpe – deben subir y bajar el brazo izquierdo, y cuando se den dos golpes deberán de subir y bajar el brazo derecho, se realizaran diferentes secuencias las primeras serán lentas, después irá cambiando la velocidad. Ejemplo: 1 – 2, 1 – 2 – 1 – 2 y 1 – 2 – 2 – 1 – 1 – 2. • Posteriormente jugaremos a las “Estatuas de marfil”, se les pedirá a los alumnos que hagan una rueda para llevar a cabo el juego, se les indicará que mientras estén cantando (a las estatuas de marfil uno dos y tres así el que se mueva baila el tris...) tienen que hacer los movimientos que vaya indicando la maestra antes de comenzar a cantar, por ejemplo vamos a brincar con los dos pies, brincar sobre un pie, etc. • Al terminar el juego se les pedirá a los alumnos que sienten en la postura de la montaña y se les indicará que inhalen y exhalen, e les mencionará que pongan atención en su respiración y en la parte de su abdomen. <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera grupal se llevará a cabo una reflexión sobre las actividades que se realizaron a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué pasó cuando su cuerpo estaba agitado? - ¿Qué pasa cuando su y su voz están agitados? - ¿Cuándo estaban en esta situación fue fácil prestar atención a los demás? - ¿Cómo se sintió su cuerpo después de que sintieron su respiración en el abdomen? <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Mantiene su atención durante 2 o 3 minutos para identificar los efectos de la agitación y la tranquilidad.</p>
Adecuaciones / Observaciones		

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMERA OFICIAL "TLACAÉLEL" CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL DEL 07 DE DICIEMBRE DE 2018
GRADO: 2º GRUPO "B"
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO E



TIEMPO		SEMANA 2: 7 DE DICIEMBRE DE 2018	TRIMESTRE	2
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL		Educación Socioemocional	DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO		Identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las respectivas sensaciones corporales	HABILIDAD	Conciencia de las emociones propias
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (50 minutos)		
Viernes 7 de diciembre de 2018	Dado de las emociones (Anexo B)	<p>Propósito: Conozcan las emociones e identifiquen las sensaciones corporales correspondientes</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá a los alumnos que se acomoden en forma de círculo, después se les mostrará un dado el cual contendrá diferentes emociones (desanimado, miedo, felicidad, enojo, estrés y tristeza) de manera voluntaria los alumnos lanzarán el dado, para expresar que situaciones les causan ese tipo de emociones. • Posteriormente se les realizará las siguientes preguntas dependiendo a lo que aparezca en el dado: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué situaciones te causan tristeza? - ¿Qué te causa felicidad?... <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les expondrá a los alumnos el siguiente caso: Karla estaba muy estresada y asustada porque iba asistir a una nueva escuela, unos días antes ella se sentía angustiada, con muchos nervios porque no sabían 		

		<p>cómo iba ser su nueva escuela, como la iban a tratar sus compañeros y maestros, por esta situación sentía una sensación de vacío en su estómago. Cuando por fin se llegó el día de ir a su nueva escuela, le dolía su estómago porque estaba nerviosa, al momento de que la recibió su maestra observó que ella era amable y gentil, por lo cual ella dio un fuerte suspiro y se tranquilizó, cuando llegó a su salón pronto sus nuevos compañeros la invitaron a jugar, por lo que Karla se sintió muy feliz por su nueva escuela.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera grupal se realizarán las siguientes preguntas, mediante el juego de pulgares (pulgares arriba indican sí, pulgares abajo indican no y pulgares a un lado indican indecisión): <ul style="list-style-type: none"> - ¿Ustedes se han sentido cómo Karla? - ¿A alguien le ha dolido el estómago cuando está nervioso o preocupado? - ¿Alguien le ha pasado que no puede dormir porque por su cabeza rondan muchos pensamientos y su cuerpo no puede descansar? - ¿Alguien se ha sentido estresado por situaciones como esta? - ¿Qué hizo Karla para tranquilizarse? <p>Se les comentará que a veces nuestro cuerpo reacciona ante nuestro estado de ánimo como lo que le pasó a Karla, entonces cuando pasa esto nos damos cuenta que hay una conexión entre la mente y el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente se les presentará una silueta de un(a) niño(a) (anexo B) en la cual tendrán que dibujar que sienten en su cuerpo cuando están nerviosos estresados y en la parte de abajo tendrán que explicar que situaciones lo provocan. <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se llevará a cabo una reflexión grupal a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es lo que nos puede ayudar en momentos de estrés o cuando estamos nerviosos? • Dependiendo a la respuesta de los alumnos se les explicará que ante este tipo de situaciones lo que podemos hacer es inhalar y exhalar para tranquilizarnos
--	--	---

		INDICADOR DE EVALUACIÓN: Conoce las emociones e identifica las sensaciones corporales correspondientes.
--	--	--



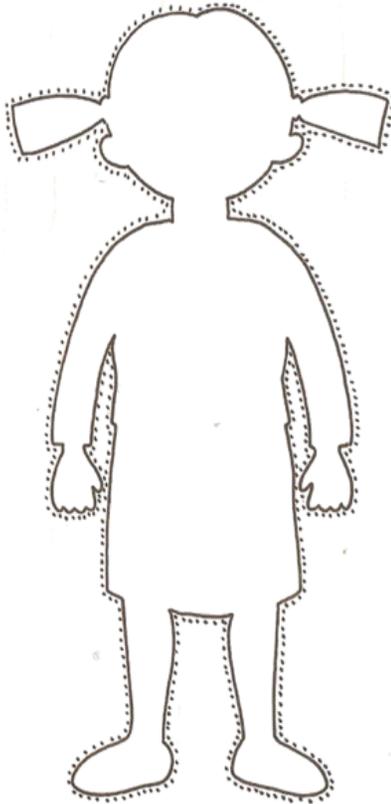
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
ESCUELA PRIMARIA "TLACAÉLEL"
PRÁCTICA PROFESIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA



(ANEXO B)

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: dibuja lo que siente tu cuerpo cuando estas estresado o nervioso, después explica que situaciones lo causan.



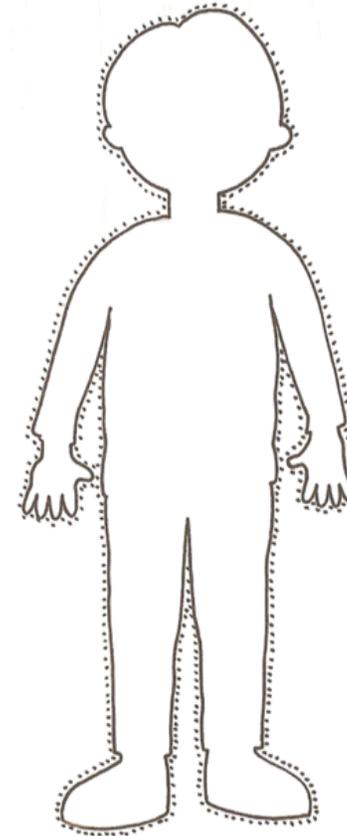
BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ.
ESCUELA PRIMARIA "TLACAÉLEL"
PRÁCTICA PROFESIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA



(ANEXO B)

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: dibuja lo que siente tu cuerpo cuando estas estresado o nervioso, después explica que situaciones lo causan.



SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMARIA OFICIAL “TLACAÉLEL” CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL 05 al 15 DE FEBRERO DE 2019
GRADO: 2º GRUPO “B”
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO F



TIEMPO	SEMANA 1: 08 DE FEBRERO DE 2019	TRIMESTRE	2	
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL		Educación Socioemocional	DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO		Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, a aprender y a convivir con otros.	HABILIDAD	Autoestima
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (50 minutos)		
Viernes 08 de febrero de 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Caja del tesoro oculto - Carteles de autoconcepto - Hojas de máquina - Papelitos con los nombre de los alumnos. 	<p>Propósito: Identifiquen sus fortalezas y lo que les desagrada de ellos mismos.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les mostrará a los alumnos una caja dorada, y se les explicará que dentro de esa caja hay un tesoro único y maravilloso, cada uno de ellos va a tener que abrir la caja pero nadie dirá que es lo que hay a dentro. Cuando todos hayan terminado de ver lo que hay dentro de la caja se realizará la siguiente pregunta: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué tesoro han visto? <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les hará entrega de una hoja de maquina tamaño carta para que los alumnos se dibujen y escriban como son, que les gusta o no les gusta de ellos mismos, lo bonito que ven de ellos y sus cualidades. • Cuando hayan terminado su dibujo se les mostrarán carteles sobre cualidades (en la parte de abajo de cada cartel se colocará el nombre de cada cualidad) como: “soy inteligente”, soy divertido, Soy bueno 		

		<p>en el futbol, etc. Después se les pedirá a los alumnos que se levanten de su lugar y elijan la cualidad que más los identifique y el papelito que hayan arrancado lo tendrán que pegar en el dibujo que realizaron en la actividad anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente se les hará entrega de un papelito con el nombre de un compañero de su salón y en ese papelito tendrán que escribir tres cualidades (positivas) de ese compañero, al terminar de describir a los compañeros se les pedirá que sus papelitos los pongan en una caja que llevará la maestra y después se acomoden en forma de círculo para comenzar a leer los papelitos. <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se llevará a cabo una reflexión individual a través de la actividad “carta a mí mismo”, se les hará entrega de una hoja de máquina para realizar su carta, esta actividad se guiará con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es lo que más me gusta de mí? - ¿Qué lo que no me gusta de mí? - ¿Qué trataría de mejorar de mi persona? - ¿Qué es lo que me hace feliz? - ¿Qué es lo que me desanima o me pone triste? • Se les preguntará a los alumnos que si alguien es gusto de leer su carta y cómo se sintieron al realizar esta actividad. <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Identifica fortalezas personales que le ayudan a estar en calma, a aprender y a convivir con otros.</p>
Adecuaciones / Observaciones		

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA PRIMERA OFICIAL "TLACAÉLEL" CLAVE: 24EPR0196H
ZONA ESCOLAR 07 CICLO ESCOLAR 2018 – 2019
PLANIFICACIÓN SEMANAL 05 al 15 DE FEBRERO DE 2019
GRADO: 2º GRUPO "B"
ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
DOCENTE EN FORMACIÓN LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ MATA
ANEXO G



TIEMPO	SEMANA 2: 15 DE FEBRERO DE 2019	TRIMESTRE	2	
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL	Educación Socioemocional		DIMENSIÓN	Autoconocimiento
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agrade y aprecia su trabajo.		HABILIDAD	Aprecio y gratitud
DÍA	MATERIALES	Sesión 1 de 1 (50 minutos)		
Viernes 15 de febrero de 2019	Tronco de árbol (en papel) Hojas iris color verde Hojas de máquina tamaño carta	<p>Propósito: Reconozcan el apoyo que le brindan las personas que lo rodean y ante estas acciones muestre aprecio y gratitud.</p> <p>INICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera grupal llevaremos a cabo el juego "caricaturas" primero se le mostrará un ejemplo para poder jugarlo "Caricaturas presenta nombre de PERSONAS QUE NOS AYUDAN, por ejemplo: Mis tíos. Al terminar de jugarlo se realizarán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué le agradeces a esa persona? ¿Lo aprecias por lo que ha hecho por ti? <p>DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> Continuaremos con la actividad el "árbol de la gratitud" se llevará el molde del tronco del árbol y en hojas iris de color verde las hojas de este, después se les pedirá a los alumnos que dentro de las hojitas pongan a quien le quieren agradecer y por qué lo hacen. Al terminar se armará el árbol. 		

		<ul style="list-style-type: none"> • De manera individual se les hará entrega de una hoja de máquina tamaño carta, para realizar la actividad “Terminemos la historia” en la cual se les planteará el siguiente caso: Una señora va caminando por la calle llena de bolsas pues regresaba de la tienda. De pronto un niño se acerca a ella y le ofrece su ayuda para cruzar la avenida. Ella acepta sorprendida y ambos dialogan mientras cruzan la avenida. Al terminar el recorrido ella... (se les proporcionarán algunas ideas para que los alumnos terminen de narrar la historia en la hoja que se les entrego en un inicio) <ul style="list-style-type: none"> - Sonríe agradecida y da un beso al niño - Le obsequia un dulce - No dice nada y se marcha <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se llevará a cabo una reflexión grupal a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se sienten ustedes cuándo le brindan su apoyo a otras personas? - ¿Cuándo debemos de ofrecer nuestro apoyo o ayuda? - ¿Ustedes qué hacen cuándo alguien les proporciona ayuda? <p>INDICADOR DE EVALUACIÓN: Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agrade y aprecia su trabajo.</p>
<p>Adecuaciones / Observaciones</p>		