



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

TITULO: Estrategias de favorecimiento de la autorregulación de las emociones en estudiantes de 9 y 10 años

AUTOR: Ibeth Rebeca de la Rosa Contreras

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Autorregulación, Competencias emocionales, Emociones, Estrategias, Estudiantes.

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

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

GENERACIÓN

2017



2021

**“ESTRATEGIAS DE FAVORECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN DE
LAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE 9 Y 10 AÑOS”**

**PORTAFOLIO TEMÁTICO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN
PRIMARIA**

PRESENTA:

IBETH REBECA DE LA ROSA CONTRERAS

ASESORA:

DRA. ANA EDITH DE LA TORRE CÁRDENAS

SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.

JULIO DEL 2021



**BENEMÉRITA Y CENTENARIA ESCUELA NORMAL DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSÍ
CENTRO DE INFORMACIÓN CIENTÍFICA Y TECNOLÓGICA**

**ACUERDO DE AUTORIZACIÓN PARA USO DE INFORMACIÓN DEL DOCUMENTO
RECEPCIONAL EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA BECENE DE ACUERDO A LA
POLÍTICA DE PROPIEDAD INTELECTUAL**

**A quien corresponda.
PRESENTE. –**

Por medio del presente escrito IBETH REBECA DE LA ROSA CONTRERAS autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la utilización de la obra Titulada:

**"ESTRATEGIAS DE FAVORECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN DE
LAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE 9 Y 10 AÑOS"**

en la modalidad de: Portafolio temático

para obtener el

Título en Licenciatura en Educación Primaria

en la generación 2017-2021 para su divulgación, y preservación en cualquier medio, incluido el electrónico y como parte del Repositorio Institucional de Acceso Abierto de la BECENE con fines educativos y Académicos, así como la difusión entre sus usuarios, profesores, estudiantes o terceras personas, sin que pueda percibir ninguna retribución económica.

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

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

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

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

En la Ciudad de San Luis Potosí. S.L.P. a los 10 días del mes de JULIO de 2021.

ATENTAMENTE.

IBETH REBECA DE LA ROSA CONTRERAS

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

OFICIO NÚM:

REVISIÓN 9

DIRECCIÓN:

Administrativa

ASUNTO:

Dictamen Aprobatorio.

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

Los que suscriben tienen a bien

DICTAMINAR

que el(la) alumno(a): **DE LA ROSA CONTRERAS IBETH REBECA**
de la Generación: **2017-2021**

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

“ESTRATEGIAS DE FAVORECIMIENTO DE LA AUTORREGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE 9 Y 10 AÑOS”

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



DIRECTORA ACADÉMICA

DIRECTOR DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS

MTRA. NAYLA JIMENA TURRUBIARTES CERINO

DR. JESÚS ALBERTO LEYVA ORTIZ

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE TITULACIÓN

ASESOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL

MTRA. MARTHA IBÁÑEZ CRUZ

DRA. ANA EDITH DE LA TORRE CARDENAS

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.

AGRADECIMIENTOS

A Dios

Por su gran amor incondicional, por darme la oportunidad de ser parte de la máxima casa de estudios, la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí. Por permitirme lograr y cumplir mi más grande sueño de ser “maestra”. Por darme el don de la sabiduría en todo momento.

A mis padres

José Alfredo y Ma. Felicitas por confiar en mí, por nunca dejarme sola, por su amor incondicional, por todo y por tanto. Por darme ánimos cada que lo necesitaba y por ser mi mayor ejemplo de vida. Gracias a Dios por darme la bendición de ser su hija. Y demostrarme que con sacrificios y esfuerzo todo es posible.

A mi hermano

Mi único hermano Cristian Alfredo, por alegrarme la vida y seguirme en mis locuras. Por todo el apoyo incondicional. Y por ser el mejor del mundo. Por aguantarme y hacerme reír. Estoy orgullosa de que a tu corta edad ya estés cumpliendo tus sueños.

A mis abuelitos y abuelitas

A mis abuelitos Inocencio y Francisco qué desde el cielo me siguen cuidando y dando sus bendiciones. A mis abuelitas Esperanza y Juana, por alegrarme la vida, por mostrarme que son unas grandes guerreras y por jamás rendirse y siempre confiar en mí.

A mi tía

Miriam, por hacerme reír y enojar siempre. Por resolver mis dudas y compartirme de su sabiduría, de sus conocimientos cada que lo necesito. Y cuidar de mi cuando entre a la Normal.

A Luis

Por demostrarme qué todo en la vida se puede, sin importar las circunstancias. Estoy muy orgullosa de ti. Gracias por tu comprensión, atención y apoyo.

A mi asesora

Dra. Ana de la Torre, por acompañarme en todo el proceso, nunca dejarme sola, darme ánimos y confiar en mí. Por ser un ejemplo a seguir dentro de la docencia. El mayor de los respetos y admiración.

¡Infinitas gracias!

ÍNDICE

Tabla de contenido

I. INTRODUCCIÓN.....	5
II. PROBLEMÁTICA Y CONTEXTOS DE LA PRÁCTICA INVESTIGATIVA	12
2.1 Planteamiento de la problemática	12
2.2 Contexto externo	14
2.2.1 La escuela.....	14
2.2.2 Características del espacio y turno escolar	14
2.2.3 Características del edificio escolar	15
2.3 Contexto interno.....	16
2.3.1 El interior de la escuela	16
2.3.2 El interior del aula.....	18
2.3.3 Los niños	19
2.4 Contexto áulico y diagnóstico	21
2.4.1 Nivel de desarrollo socioemocional en los niños	21
2.4.2 Identificación de las competencias emocionales en los alumnos	24
2.4.3 Capacidad de afrontamiento	26
2.4.4 Identificación del nivel de competencia pedagógica o desarrollo cognitivo	27
2.5 Historia de vida	28
2.6 Una filosofía docente en proceso de construcción	30
III. ORIENTACIONES TEÓRICAS SOBRE EL TEMA	32
3.1 Antecedentes de la educación socioemocional	32
3.2 La educación socioemocional hoy.....	33
3.3 La educación socioemocional como parte del currículum	35
3.4 Competencias emocionales	39
3.5 Importancia de cultivar y fortalecer la autorregulación.....	44
IV. RUTA METODOLÓGICA.....	45
V. ANÁLISIS Y TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	50
5.1 Reconociendo y experimentando nuestras emociones	53
5.2 El mundo de los mitos dentro de las emociones	65
5.3 Aterrizando al aeropuerto de la autorregulación	81
5.4 Lágrimas de felicidad	96

5.5 Mi lugar favorito	108
5.6 La vida es mejor cuando autorregulamos nuestras emociones	116
VI. CONCLUSIONES.....	127
VII. VISIÓN PROSPECTIVA	132
REFERENCIAS	133
ANEXOS.....	137

I. INTRODUCCIÓN

El presente apartado tiene como finalidad dar a conocer cómo es que surge el tema de interés a desarrollar, así como la importancia de autorregular las emociones dentro de la educación primaria en especial en un grupo de cuarto grado. Asimismo dentro de este apartado se mencionan las diferentes fases del portafolio temático y en qué consiste cada una de ellas.

El proceso educativo enfrenta importantes retos hoy en día, siendo uno de los principales la atención a la dimensión socioemocional de los alumnos, buscando con ello una educación integral que permita a los alumnos desarrollar conocimientos y habilidades que les sirvan para resolver situaciones de la vida diaria, tal y como se señala en los planes y programas de estudio para la educación básica, de acuerdo con la Secretaría de Educación Pública (2017) afirma que “Los tiempos actuales demandan enfocar la educación desde una visión humanista, que se coloque en el centro del esfuerzo formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos” (p. 517).

Lo anterior se refiere a que en la actualidad todos los docentes tenemos una tarea importante, ya que, además de atender al desarrollo de habilidades en áreas como español, matemáticas y ciencias por mencionar algunas, ahora deberá orientarse a la consideración del estado emocional de sus estudiantes. Dicha función no era reconocida como propia de los docentes. Pero se ha podido observar que la escuela es un espacio idóneo, dadas las relaciones que ahí se establecen entre sus actores, para favorecer la experimentación de situaciones que contribuyan a tal desarrollo.

Es por ello que ante tal necesidad de la función docente, el presente escrito tiene como finalidad dar a conocer cómo los alumnos de cuarto grado de educación primaria pueden favorecer la gestión de sus emociones, a través de diversas estrategias que les ayuden a saber cómo actuar y resolver diversas situaciones o conflictos que se presenten a lo largo de su vida.

De acuerdo al Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017), afirman que en Educación Socioemocional, los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención tener sentido de auto eficiencia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, toma decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad.

La autorregulación de las emociones surge como una necesidad dentro de la sociedad que hace falta trabajar desde pequeños, para mantener una vida mentalmente digna en donde, cada ser humano sea capaz de identificar, autorregular sus emociones, al momento de actuar frente a las mismas.

Es común el conocer personas que ante diversas situaciones demuestran no tener la capacidad de hacer una sana gestión de sus emociones, mostrando reacciones o impulsos que lejos de ser una respuesta adecuada o favorable a la situación, pueden llegar a complicar las cosas, por ejemplo cuándo el semáforo cambia a color verde, y no avanza la fila, algunos conductores tienen a presionar el claxon, sin saber que la otra persona ya va a actuar.

En el caso de mis estudiantes trabajando bajo la modalidad a distancia, me pude percatar que cuando era el turno de participar de algún compañero, otro se molestaba porque no salía su nombre sorteado o en ocasiones ya no quería participar.

En otras ocasiones dentro de clases presenciales, cuando se necesitaba de alguna actividad en equipo solían gritar muy fuerte en lugar de hablar. Asimismo solían interrumpir constantemente si no se tomaba su participación, independientemente de que otro compañero tuviera la palabra.

Situaciones como estas y muchas otras que experimento en mi aula día con día son las que me han llevado a cuestionarme sobre la manera en que se pueda favorecer la autorregulación de emociones desde mi función docente.

Es por ello se estableció como objetivo general de mi portafolio temático titulado “Estrategias de favorecimiento de la autorregulación de las emociones en estudiantes de 9 y

10 años” que los estudiantes autorregulen sus emociones de manera eficaz, y que con ello puedan resolver situaciones de la vida cotidiana, mediante estrategias de autorregulación, mismas que les permitirán a los estudiantes alcanzar a desarrollarse en una vida plena.

Esperando cumplir con los siguientes objetivos específicos:

- Objetivo en la docente: Implementar estrategias que favorezcan la autorregulación de emociones para la resolución de situaciones de la vida cotidiana.
- Objetivo en los alumnos: Que los alumnos autorregulen sus emociones para resolver problemas de su vida cotidiana.

Para poder desarrollar mi investigación con mis estudiantes es necesario poner en práctica todas aquellas competencias del perfil de egreso que hasta el momento he ido desarrollando en lo particular con el portafolio temático. Esperando con ello favorecer el desarrollo de las competencias del perfil de egreso de la educación normal, que constituye el elemento referencial y guía de lo que los egresados seremos capaz de realizar al término del programa educativo, al señalar los conocimientos, habilidades, actitudes y valores involucrados en los desempeños propios de nuestra profesión. Por mi parte, la experiencia de elaborar el portafolio temático ha contribuido al desarrollo de las siguientes competencias profesionales del perfil de egreso dentro del plan de estudios 2012:

- Diseñar planeaciones didácticas, aplicando sus conocimientos pedagógicos y disciplinares para responder a las necesidades del contexto en el marco del plan y programas de estudio de la educación básica.
- Aplicar críticamente el plan y programas de estudio de la educación básica para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de los alumnos del nivel escolar.
- Utiliza recursos de la investigación educativa para enriquecer la práctica docente, expresando su interés por la ciencia y la propia investigación.

La primera competencia se desarrolló al momento de diseñar cada una de las secuencias didácticas desarrolladas en cada una de las seis intervenciones, mismas que

respondían a las necesidades del contexto e intereses de los estudiantes. La segunda competencia se desarrolló al momento de hacer un análisis detallado de los planes de estudio en donde se buscaba como se fue involucrando el área de educación socioemocional dentro de la educación básica, especialmente en educación primaria, y los beneficios de la misma. La tercera competencia se desarrolló al momento de implementar una serie de recursos que abonaran al aprendizaje de los estudiantes, y la continua investigación para la mejora y el avance de mi práctica profesional.

Las competencias profesionales mencionadas anteriormente las veo fortalecidas debido a los resultados obtenidos en mis jornadas de práctica profesional y además con los resultados obtenidos de la presente investigación, mismos que se describirán conforme se avance en la lectura del presente documento.

Para ello el presente portafolio temático se ha desarrollado en nueve apartados que describiré a continuación:

En el primer capítulo se desarrolla la introducción, en este apartado se realiza el planteamiento del tema de estudio, identificando con claridad la justificación, relevancia y pertinencia de la temática abordada. Esto a partir de la descripción de la problemática identificada en el aula. También se establece el propósito del portafolio y las competencias del perfil docente que se ven favorecidas con el desarrollo del portafolio temático.

En el segundo capítulo aparece la problemática y contextos de la práctica educativa. En este apartado se inicia por hacer el planteamiento de la problemática, estableciendo de dónde surge mi interés en el tema, la pregunta de investigación y los objetivos de mi intervención. Posteriormente se hace una descripción del contexto interno y externo de la escuela, en los que se hace unas descripciones de los espacios y condiciones en que tuvo lugar mi intervención, así como una descripción de los sujetos que en ella participan. Por último, se presentan aquellas experiencias personales, parte de mi historia personal y profesional que han dado lugar a la construcción de mi filosofía docente, en la que describo mis concepciones acerca de la enseñanza, el aprendizaje y mis alumnos. Reconociendo que dichas concepciones tienen un impacto directo en mi práctica docente.

En el tercer capítulo hace referencia a las orientaciones teóricas sobre el tema. Este apartado es resultado de una intensa búsqueda de información, misma que permitió identificar los referentes conceptuales y teóricos que permiten fundamentar mi investigación y dan sustento a mi intervención. Aquí se evidencia la articulación de la teoría con mi problemática. El trabajo desarrollado en este apartado me permitió fundamentar el diseño de mis actividades.

En el cuarto capítulo se hace mención de la ruta metodológica. Aquí se describe el proceso metodológico seguido para el desarrollo del portafolio, justificando la selección de las herramientas para recuperación de la información y describiendo el proceso empleado para el análisis de la práctica. En este apartado, también, se puede identificar el enfoque bajo el cual se desarrolló la investigación, así como el alcance investigativo.

En el quinto capítulo aparece el análisis y transformación de la práctica docente. En el desarrollo de los análisis de mi práctica podrás ser testigo de la evolución y transformación de mi práctica. Ahí encontrarás descritas mis intervenciones y se pueden observar los artefactos que he seleccionado para ir dando cuenta del logro de mis objetivos. También se puede observar la manera en que mis concepciones acerca de la temática y de mi práctica se fueron modificando a partir del trabajo de tutoría, con los comentarios fríos y cálidos y tras la confrontación teórica y de pares, estos me permitieron identificar aquellos aspectos de mi práctica que necesitaban ser modificados para favorecer el aprendizaje de mis alumnos. Así como se presentan las intervenciones que se realizaron:

- Reconociendo y experimentando nuestras emociones
- El mundo de los mitos dentro de las emociones
- Aterrizando al aeropuerto de la autorregulación
- Lágrimas de felicidad
- Mi lugar favorito
- La vida es mejor cuando autorregulamos nuestras emociones

En el sexto capítulo se dan a conocer las conclusiones. En este apartado se expone el alcance que tuvieron los objetivos y la pregunta de investigación que orientó su trabajo en la atención de la problemática detectada. Se explicitan los resultados y los hallazgos

resultados del arduo trabajo de investigación. También se presentan las reflexiones a las que llegué acerca del logro de las competencias investigativas y profesionales de la formación inicial que consiguieron desarrollarse con el desarrollo del portafolio temático. Y finalmente se señalan los logros de mi intervención.

En el séptimo capítulo menciono cuál es mi visión prospectiva. Aquí se presentan los nuevos intereses investigativos, resultado de la experiencia de realizar el portafolio. Se vislumbran metas y se señalan los retos próximos.

En el capítulo octavo aparecen las referencias. En él se encuentran todas las fuentes de consulta empleadas a lo largo del portafolio, mismas que permitieron argumentar, fundamentar, confrontar mis ideas y mi práctica.

Y por último en el noveno capítulo doy a conocer los anexos. En este último apartado se presentan planeaciones desarrolladas dentro de las seis intervenciones, así como instrumentos de evaluación, productos o evidencias que me permitieron analizar mi práctica docente.

Espero que la lectura de este portafolio te sea tan placentera como su desarrollo lo fue para mí, como fue el proceso de construcción en el cual deposité mis habilidades y conocimientos; así como desarrollar más ampliamente el transcurso del desarrollo del mismo.

La elaboración del documento titulado “Estrategias de favorecimiento de la autorregulación de las emociones en estudiantes de 9 y 10 años” surge desde la visión que no siempre una investigación debe de ser derivado de situaciones meramente negativas sino también existen investigaciones favorables, es decir de situaciones de bienestar.

En particular me propuse desarrollar esta investigación como una necesidad emergente dentro de la sociedad, y el ser un agente de cambio en mis estudiantes. Por lo que decidí que a una edad temprana es recomendable el desarrollo de competencias emocionales tal es el caso de la “autorregulación”. Y debido a que en mi actual grupo de práctica había trabajado en el pasado ciclo escolar 2019-2020 entonces conocía más las necesidades dentro de mi grupo. Considero que la elaboración del portafolio temático me permitirá desarrollar de una manera más plena, significativa y detallada cada intervención y así alcanzar los objetivos de

la presente investigación, puesto que no solo me permitirá analizar y transformar mi práctica sino además el proceso de cada uno de mis estudiantes.

II. PROBLEMÁTICA Y CONTEXTOS DE LA PRÁCTICA INVESTIGATIVA

“Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica”

(Goleman)

En este apartado se inicia con el planteamiento de mi problemática, es decir de donde surge el interés y la necesidad de trabajar con esta temática y los beneficios que aportarían a mis estudiantes con el logro de la misma. Se encuentra la pregunta de investigación y los objetivos de dicha intervención. Así como se presenta el diagnóstico interno y externo de la escuela de prácticas y características de los sujetos de investigación. Así como aquellas experiencias personales, parte de mi historia personal y profesional misma que me permitieron construir mi filosofía docente.

2.1 Planteamiento de la problemática

Es sabido que la escuela es ese espacio de encuentro, un escenario ideal para interactuar con otros y favorecer con ello el desarrollo de prácticas sociales que posteriormente se llevan a vida diaria.

Es un tema de interés personal que me gustaría desarrollar e implementar en mi aula, esperando ver un beneficio en la formación de cada uno de mis estudiantes, favoreciendo con ello a su capacidad para relacionarse dentro y fuera del aula. Ya que considero que al lograr que desarrollen la capacidad de autorregular sus emociones los volverá capaces de resolver conflictos o situaciones que se les presenten a lo largo de su vida.

De acuerdo con Solís (2013), dice que “el éxito o el fracaso de una persona no está determinado por el coeficiente intelectual, ni por el promedio que se obtenga en la boleta de calificaciones, sino por la capacidad que ésta tenga para controlar sus emociones” (p. 7).

La capacidad de autorregular las emociones, favorecerá la resolución de problemas a lo largo de nuestras vidas, dándonos la oportunidad de ver la vida de otra manera, de disfrutarla, y no vivir en un mundo lleno de estrés y presión.

De ahí que la escuela y, particularmente, los profesores consideren necesario que los niños aprendan a autorregular sus emociones, tal es así que el enfoque educativo actual recupera una visión humanista, promoviendo que se coloque en el centro del esfuerzo

formativo, tanto a las personas como a las relaciones humanas y al medio en el que habitamos. (SEP, 2017).

Todo esto me llevó a plantearme la siguiente pregunta de investigación:
¿Cómo favorecer la autorregulación de emociones para la resolución de situaciones de la vida cotidiana en un grupo de cuarto grado?

Estableciendo como objetivo general de la intervención que los estudiantes de 9 y 10 años autorregulen sus emociones de manera eficaz, y que con ello puedan resolver situaciones de la vida cotidiana, mediante estrategias de autorregulación, mismas que les permitirán a los estudiantes alcanzar a desarrollarse en una vida plena.

Esperando cumplir con los siguientes objetivos específicos:

- Objetivo en la docente: Implementar estrategias que favorezcan la autorregulación de emociones para la resolución de situaciones de la vida cotidiana.
- Objetivo en los alumnos: Que los alumnos autorregulen sus emociones para resolver problemas de su vida cotidiana.

De acuerdo con el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017) el área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico con las interacciones educativas (p. 431):

- Autoconocimiento
- Autorregulación
- Autonomía
- Empatía
- Colaboración

Mi documento recepcional va encaminado a la segunda dimensión que es la “Autorregulación”, según el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4º (2017) la autorregulación:

Es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. (p. 439)

La autorregulación de las emociones hoy en día es una prioridad en el proceso formativo de los estudiantes y aunque siempre lo ha sido, apenas hace unos años se le otorgó la importancia que le correspondía.

2.2 Contexto externo

2.2.1 La escuela

La institución de práctica durante el ciclo escolar 2019-2020 y 2020-2021 es la Escuela Primaria “Ildfonso Díaz de León”, ubicada en Framboyán #855 Col. Industrial Mexicana en el municipio de San Luis Potosí. Es una escuela que pertenece al Sistema Educativo Estatal Regular (SEER), su Clave de Centro de Trabajo es: 24EPR0053K de la Zona Escolar 02 del Sector 02 con un Turno Matutino.

2.2.2 Características del espacio y turno escolar

La escuela se encuentra ubicada en un contexto urbano, es céntrico. Cuenta con urbanización y servicios públicos. En un lado de la primaria, se encuentra ubicado un pozo, mismo que se surte agua para la colonia, y por lo mismo no falta agua en la escuela. De lado izquierdo se alcanzan a ver las vías del tren. Frente a la escuela se encuentra una tienda de abarrotes. Además la primaria se encuentra cerca de dos avenidas principales (Av. México y Arenal).

En el contexto económico se encuentra en un nivel medio. Están cerca cuatro rutas de camiones para tener acceso a la escuela (ruta 16, 20, 23 y 33). La mayoría del alumnado

es de religión católica, por lo que no es raro que en las fiestas tradicionales los alumnos falten (12 de diciembre).

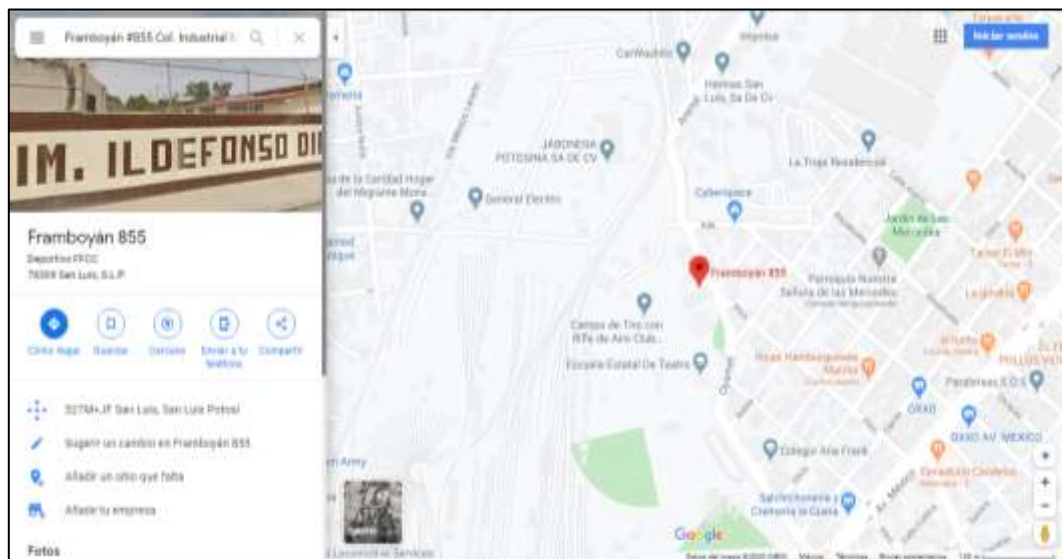


Figura 1. Croquis de la escuela primaria “Ildefonso Díaz de León”.

2.2.3 Características del edificio escolar

La institución cuenta con una entrada principal y una entrada lateral para el estacionamiento. La entrada principal cuenta con un barandal, posteriormente un portón de metal, los dos de color blanco.

Los materiales con los que están construidas las bardas son de ladrillo y cemento. Para los materiales con los que está construido el piso del exterior de la escuela son de cemento. El estacionamiento es de tierra, los pasillos de la escuela al igual que los pisos del interior de los salones son de cemento.

Además, cuenta con los servicios públicos de luz eléctrica, drenaje, agua potable, telefonía, cámaras de vigilancia. A la hora de entrada y por la salida, se encuentra una patrulla de vigilancia.

Cuenta con 12 salones destinados para dar clases, de la misma manera cuenta con una dirección y un área destinada para subdirección. Cuenta con una biblioteca escolar y una sala de cómputo aproximadamente 37 equipos. Hay un espacio para bodega de limpieza y una

bodega de materiales especialmente para la educación física. Las reuniones se realizan en la biblioteca de la escuela, y además se cuenta con áreas destinadas a baños para hombres y mujeres. Así mismo cuenta con dos canchas techadas, entre ellas se encuentra el patio cívico.

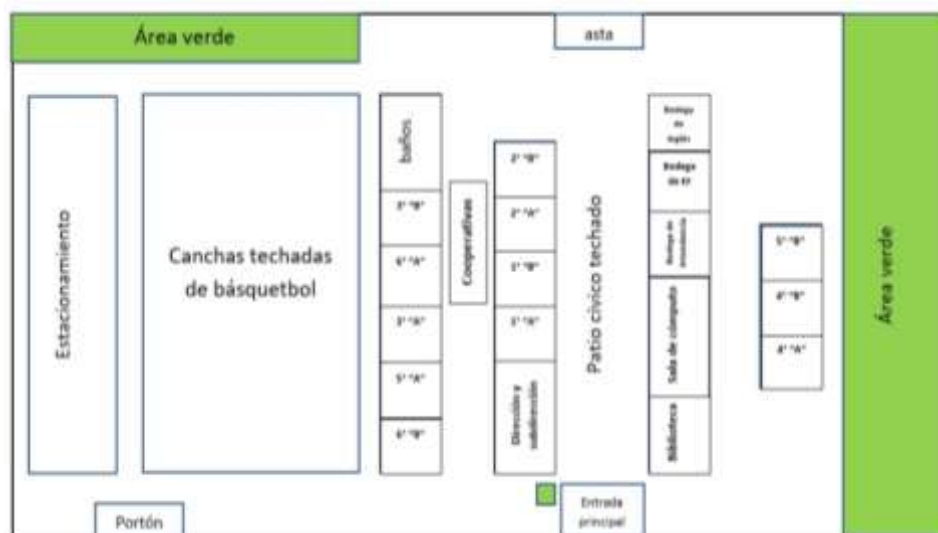


Figura 2. Croquis de la escuela primaria "Ildefonso Díaz de León". Creación grupal.

2.3 Contexto interno

2.3.1 El interior de la escuela

Cumple con un horario de entrada de 8:00 a.m., hora de receso 11:00 a.m. - 11:30 a.m. para la hora de salida los alumnos de 1° y 2° 12:50 p.m. y los alumnos de 3° a 6° a la 1:00 p.m.

El tiempo escolar es destinado a las clases, cuando son días festivos se conmemora y se hacen convivios dependiendo de la fecha. Además de ser partícipes de concursos tales como el Himno Nacional, Escolta, entre otros.

Dentro de la escuela además de alumnos se encuentra la directora, subdirectora, las maestras de grupo, maestro de educación física, artística, inglés y computación, intendentes, secretaria y las señoras encargadas de cooperativa.

Dentro de las actividades que realizan los maestros con sus alumnos, es cuando se requiere salir a trabajar ciertas actividades a las canchas de la escuela. En especial las canchas

son destinadas para las clases de educación física. Y dependiendo de los eventos o festividades se realizan en la cancha cívica, por ejemplo: la posada, honores a la bandera, día de la Revolución Mexicana, día de la primavera, por mencionar algunos.

La función de los directivos es estar al tanto de las indicaciones que tengan por parte de la inspección, y dependiendo de las actividades se hacen llegar a las maestras y así cada quién hace lo que le corresponde en su grupo. Además los directivos pasan por los salones a vigilar los grupos. Y están al pendiente sobre cualquier cosa que se requiera dentro de la institución.

En el caso de los padres de familia, si tienen algo que comentar a las maestras, ellos son atendidos a la hora de la salida en la entrada principal de la primaria. Para dar avisos se pegan cartulinas o letreros en el barandal de la entrada, o bien, la maestra se comunica con el representante de grupo y él o ella es quien debe de informar al resto de los padres de familia.

En la entrada cada semana le toca la guardia a una maestra, por lo regular siempre acompañada de la subdirectora. Y en la hora de salida las maestras de grupo entregan a los niños, sin antes mencionar que hay un orden de salida, casi siempre es por orden de grados.

Por las mañanas los alumnos conforme van llegando, entran a su salón de clases y cuando se termina el receso se debe de hacer una fila de hombres y una de mujeres, antes de entrar se acostumbra levantar la basura donde desayunaron, por lo regular cada grupo desayuna fuera de su salón, una vez que el espacio está limpio, pueden entrar. Para salir y regresar de honores deben de ser por filas, para mantener un orden, lo mismo pasa cuando los niños van a clases de computación. Las filas se van organizando conforme los alumnos van saliendo del salón. Lo mismo pasa en la salida al término de las clases.

Las maestras tienen diversas comisiones, y están se van rotando dependiendo a un orden establecido entre ellas están la comisión de puntualidad y asistencia, higiene, elaboración de periódico mural, guardia.

En el caso de las reuniones con padres de familia, en mi grupo de práctica, la maestra escribe en el pizarrón el aviso y los alumnos lo transcriben a su libreta, se decide el día y la

hora (dependiendo de las indicaciones por parte de dirección), y los asuntos a tratar son entrega de calificaciones o cuando va a llevarse a cabo algún festival o concurso (Himno Nacional).

2.3.2 El interior del aula

El tiempo que se destina para cada una de las asignaturas depende del plan y programa de estudios de cada grado, por lo tanto se transfiere a un horario de clases.

Para la organización del aula, los alumnos están distribuidos lo que conocemos de manera tradicional (por filas), cada una de ellas varia en la cantidad de alumnos 4, 5 o 6. El aula de clases cuenta con 35 mesa bancos en buenas condiciones, aproximadamente, otros 6 permanecen aparte en un rincón (pertenecientes a la escuela vespertina), cuenta con dos escritorios, una silla, dos lockers que contienen hojas de máquina, iris, marcadores, colores, reglas, papel américa, foami, etc.

Al lado de los lockers aproximadamente se cuenta con 6 rejas de madera, destinadas a guardar libros y libretas de los mismos alumnos y cuando se requiere de ellos de alguno de ellos son entregados por filas, además tiene un pizarrón blanco, y una pequeña biblioteca en su mayoría con libros llevados por los padres de familia, y además cuenta con mobiliarios electrónicos (cañón, computadora, pizarrón eléctrico), solamente que no se encuentra en funcionamiento.

En las paredes del aula, cuenta con diversos materiales dependiendo de las asignaturas o bien, los que son más relevantes, entre ellos se pueden encontrar abecedario en inglés con imagen alusiva, avisos, sistemas y aparatos del cuerpo humano, lista de asistencia, lonas del Modelo Educativo 2018, área destinada para las fechas de cumpleaños, semáforo de conducta, reglamentos, etc.

Los alumnos no toman dictado, puesto que no estaban acostumbrados a tomarlo, para esto es necesario escribir en el pizarrón, aunque a los alumnos no les agrada que sea pura teoría y nada práctico. Los alumnos muestran entusiasmo cuando observan que en las clases se va a trabajar con materiales didácticos, en especial si son juegos o materiales lúdicos y manipulables. Es buena la participación mostrada por los alumnos.

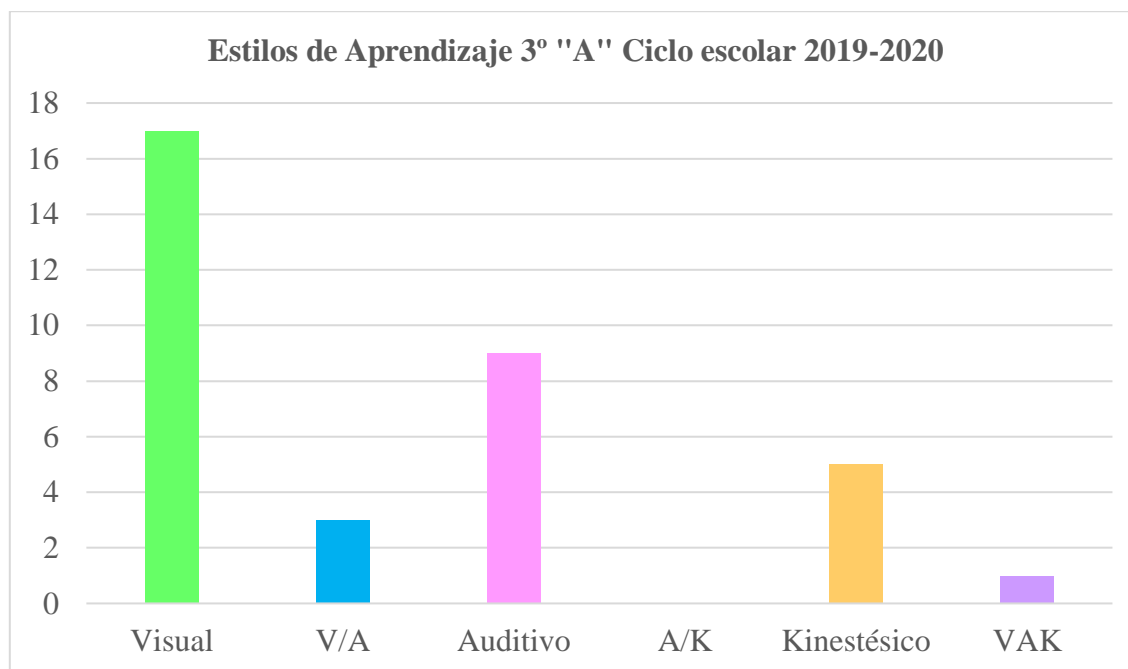
La maestra de grupo dentro de su planeación diseña actividades diferentes y creativas, puesto que es de gran interés para los estudiantes.

2.3.3 Los niños

Antes de comenzar las clases, de lunes a jueves se destina cierto tiempo para realizar uno o dos problemas matemáticos involucrando las cuatro operaciones básicas, en su mayoría son problemas que implican el uso de la suma y resta.

Los alumnos llegan a la escuela con mucha energía y la mayoría de ellos con una gran sonrisa, son muy amables y saludan al entrar, al llegar se juntan y empiezan a platicar sobre series o caricaturas, lo que realizan la tarde del día anterior o lo que harán el resto del día, la mayor parte del grupo es muy sociables.

Cabe mencionar que la maestra titular durante el ciclo escolar 2019-2020 realizó un diagnóstico sobre los estilos de aprendizaje que predominaban en los estudiantes, los resultados se muestran a continuación:



Nota: V/A: Visual/Auditivo A/K: Auditivo/Kinestésico VAK: Visual-Auditivo-Kinestésico

Tabla 1. Resultados del Test Estilos de Aprendizaje 3º "A" Ciclo escolar 2019-2020. Creación propia.

Dentro de las cuatro etapas del desarrollo cognoscitivo según Piaget, los alumnos de 3° “A”, se encuentran en la tercera que es la Etapa de Operaciones Concretas (7 a 12 años), mismo que se describe más adelante. En esta etapa, los niños empiezan a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas, pero para lograrlo necesitan situaciones concretas y no abstractas. También pueden categorizar aspectos de la realidad de una forma mucho más compleja. Otro punto esencial es que el pensamiento deja de ser tan egocéntrico. Una señal clara de esta etapa es cuando los niños pueden darse cuenta, por ejemplo, de que la cantidad de líquido en un recipiente no depende de la forma que adquiere, pues éste conserva su volumen.

Dentro de las fortalezas grupales destaca que es un grupo unido y sobre todo muy participativo, trabajan muy bien cuando se les lleva al aula materiales didácticos, le gusta mucho jugar. Dentro de las áreas de oportunidad se encuentra el mejorar en las actividades que realizan, se muestra el interés que tienen en ciertas asignaturas. Y por otro lado se encuentran las debilidades, son sumamente activos, para esto es necesario tener un buen control de grupo, tienden a distraerse con mucha facilidad. Son contados los alumnos que son autónomos al momento de realizar las diversas actividades, puesto que en su mayoría necesitan de una guía para realizarlas de no ser así, tardan demasiado tiempo o bien, no se realizan.

Las actitudes, en algunos casos son cambiantes dependiendo de la situación en la que se encuentren. Son muy alegres, amorosos, solidarios, empáticos y respetuosos con sus demás compañeros.

A la hora de receso los alumnos suelen lonchar en la banqueta que esta fuera del salón de clases, sus pláticas son contar chistes, adivinanzas, lo que hacen en las tardes o lo que les gusta jugar, después de lonchar suelen jugar a la traes, encantados o incluso se divierten correteándose unos a otros, en su caso cuando tienen permitido jugar con algún juguete tal es el caso de las cartas de personajes. Es un grupo lleno de amor y alegría.

2.4 Contexto áulico y diagnóstico

Para poder establecer la problemática se realizaron una serie de actividades que permitieran conocer a detalle aspectos del desarrollo socioemocional en los niños. La intención de dichas actividades era conocer el nivel de desarrollo socio-emocional que registran previo a la intervención.

2.4.1 Nivel de desarrollo socioemocional en los niños

Durante la tercera jornada de práctica profesional que se desarrolló del 7 al 18 de diciembre de 2020, se aplicó un diagnóstico al grupo de 4° “A”, para conocer aún más el estado emocional de los estudiantes, una de las acciones diagnósticas consistió en la aplicación del test proyectivo de Persona bajo la lluvia, el cual resulta útil para analizar determinados rasgos de personalidad asociados a las competencias emocionales como por ejemplo el manejo del estrés, la percepción del entorno como amenazante o lleno de conflicto y el conjunto de mecanismos defensivos con que cuenta el sujeto para hacerles frente.

Es necesario mencionar que para la realización del test proyectivo Persona bajo la lluvia, mi asesora de documento recepcional me sugirió realizarlo debido a que tiene una especialidad en psicología clínica, por lo tanto me guio en la implementación del mismo en mis estudiantes.

El test de la Persona bajo la lluvia es un instrumento válido para la detección de situaciones traumáticas que puedan haber sufrido los niños o adolescentes así como para identificar el nivel de defensas con los que cuentan para hacerle frente a dichas situaciones. El test de la Persona bajo la lluvia forma parte de los denominados tests proyectivos gráficos son una técnica rápida de investigación psicológica, que se basan particularmente en la perspectiva psicodinámica. Es decir, estos tests permiten obtener en un corto tiempo información precisa sobre los diferentes niveles de funcionamiento mental. De entre las diferentes pruebas proyectivas gráficas el test de la Persona bajo la lluvia ocupa un lugar destacado. Su autoría no está plenamente identificada, ya que algunos atribuyen su creación a Arnold Abrams, mientras que otros se la adjudican a Abraham Amchin. Sea cual sea el autor, esta prueba se usa en la práctica como parte de una batería diagnóstica y pretende evaluar la imagen corporal delante de una situación estresante. Por tanto, lo que aporta el

test, respecto a otros, es que trata de obtener la perspectiva del individuo bajo condiciones ambientales desagradables, tensas, en las que la lluvia representa el elemento perturbador y los elementos que componen el dibujo representan los recursos y defensas con que cuenta el individuo para afrontar tales situaciones. (Agullo R. & Alcampel, M. & Vila, B., 2014)

Esta prueba consiste en pedirle al sujeto examinado que dibuje una persona bajo la lluvia, y cualquier duda que surja como por ejemplo: iluminarse, de qué tamaño, cómo se realiza o cualquier otra pregunta la respuesta siempre será “cómo gustes”. El análisis del test permite acceder a conflictos internos, a los mecanismos de defensa y a la estructura de personalidad del sujeto evaluado. El procedimiento que se sigue en la prueba es sencillo y rápido y, a su vez, no produce un elevado grado de ansiedad en el sujeto que debe realizarlo. Se puede aplicar a cualquier edad, tanto a hombres como a mujeres, y de forma individual o colectiva.

El 70% de los alumnos del grupo realizaron el test “Persona bajo la lluvia” y enviaron su evidencia. Los resultados de la aplicación muestran a continuación:

Uno de los elementos más significativos que nos arroja este test es el nivel de conflicto en que el niño percibe en su entorno inmediato. Este se infiere a partir de la cantidad de lluvia que plasman en su dibujo y se pudo observar que un 35% de los niños perciben una cantidad significativa problemas en su entorno. Mientras que el 11% lo percibe un nivel regular de problemas y el 23% de los alumnos pocos problemas.

Llama mi atención que ninguno de los alumnos agregó a su dibujo elementos compensatorios a un entorno de conflicto, lo que permite ver que les cuesta sostener una actitud positiva ante los problemas, ya que no son capaces de afrontarlos efectivamente.

Es también importante tener presente el dato que se pudo obtener de la cantidad de nubes plasmadas en el test “Persona bajo la lluvia”, ya que de ahí se rescata que el 10% de los alumnos se sienten presionados por aquellas figuras de autoridad cercanas a ellos. Mientras que el 29% no se sienten presionados o con altas exigencias o demandas.

En relación a los charcos que se plasmaron en los dibujos, el 14% de los alumnos dibujaron un solo charco y están ubicados bajo sus pies, lo cual indica que hay un problema y sigue estando presente en ellos, el 8% dibujo uno o dos charcos del lado izquierdo de la persona, lo cual indica que el problema pasó pero la dificultad es sentida como remanente,

mientras que el 2% tiene únicamente un pie en el charco, por lo tanto indica que el problema está siendo trabajado o en proceso, por otro lado el 42% del alumnado no dibujo ningún charco y esto quiere decir que no traen problemas arrastrando o ya fueron superados. Este último dato es muy significativo ya que de ahí se puede señalar que la mayoría de los estudiantes (el 58%) no cuentan con habilidades suficientes para hacerles frente a los problemas.

Un elemento central en la prueba de “Persona bajo la lluvia” es el dibujo de la sombrilla o impermeable. Este elemento representa el conjunto de herramientas con las que cuenta el sujeto para hacerle frente a los problemas. Mientras que la sombrilla implica habilidades personales y sociales, sustentadas en las redes de apoyo como familia y amigo, el impermeable refiere sólo a habilidades personales. En relación a este elemento se obtuvieron los siguientes datos: el 23% de los alumnos plasmó una sombrilla y además cubre su persona, esto quiere decir que sienten que tienen la capacidad para hacerle frente a los problemas, además de tener el apoyo por parte de su familia, amigos.

Mientras que el 5% también dibujó una sombrilla pero que no cubre la persona, es decir, tiene esa red de apoyo pero no se siente tan seguro de ellos, es así como el 5% también dibujó la sobrilla pero no los cubre por completo, esto quiere decir que no sienten todo el apoyo ya sea de sus familias o amigos, y por último el 35% no plasmó una sombrilla, esto se interpreta que los alumnos no sienten ninguna red de apoyo y se ve a sí mismo expuesto a los problemas.

Para aquellos alumnos que fue el 17% dibujaron a su persona con un impermeable, esto quiere decir que sienten que no tienen apoyo de otros y que él se las arregla solo. Esta es una situación que en lo personal me preocupa, porque si mis alumnos no sienten confianza o seguridad en otra persona, quién los ayudará, o bien cómo es que han resuelto algunos problemas.

El 20% del alumnado no dibujó ni sombrilla ni impermeable, y el 49% ya había dibujado o una sombrilla o un impermeable.

De manera general, al analizar los resultados que me arrojó el test “Persona bajo la lluvia” surge el deseo de favorecer en mis alumnos la capacidad para autorregular sus emociones, de manera que sepan cómo actuar ante diversos problemas o situaciones que a veces uno se tiene que enfrentar en la vida, pero si sabemos controlar nuestras emociones, se tendrá la manera correcta de actuar ante dichas adversidades.

2.4.2 Identificación de las competencias emocionales en los alumnos

Como menciona Bisquerra *et. al.* (2010) las competencias emocionales “serán los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarios para comprender, expresar y regular de forma apropiada nuestras emociones” (p. 7).

Durante el ciclo escolar 2019-2020, en la Primera Jornada de Práctica Profesional del 14 al 25 de octubre de 2019, el contenido que me tocó desarrollar en la asignatura de Formación Cívica y Ética fue “*Compartiendo sentimientos con los demás*”, y el propósito de las dos sesiones fue el siguiente:

- Que los alumnos reconozcan que los sentimientos son duraderos con base en el tiempo y las emociones son instantáneas dependiendo del estímulo, dado que sí se retira el estímulo cambia la emoción, y saber distinguir las para actuar sin violencia.

Esta actividad me permite analizar si mis estudiantes reconocen las seis emociones (alegría, tristeza, enojo, amor, miedo, calma) que se trabajaron durante las dos sesiones mencionadas anteriormente:

Actividad: “Monstruo de colores”

Evidencias recabadas		Emociones identificadas	
Alegría	35%	Alegría	100%
Tristeza	32%	Tristeza	100%
Enojo	32%	Enojo	100%
Amor	85%	Amor	100%
Miedo	88%	Miedo	100%
Calma	82%	Calma	100%

Tabla 2. Porcentajes de evidencias recabadas y emociones identificadas. Creación propia

La tabla 2. Porcentajes de evidencias recabadas y emociones identificadas, se divide en dos secciones la primera consiste en dar a conocer cuántas evidencias recabadas me

permitieron hacer el análisis de la actividad, debido a que no en todas las emociones (alegría, tristeza, enojo, amor, miedo, calma), tuve la misma cantidad de trabajos, sino que variaba. Mientras que en la segunda sección doy a conocer qué tanto los estudiantes identificaron la emoción en la actividad solicitada, misma que en los párrafos anteriores se describe en qué consistió.

Fueron sesiones muy emotivas para los alumnos, y se obtuvieron buenos resultados en la actividad, debido a que en un inicio se contó un cuento titulado “El monstruo de colores”, conforme lo iba contando los alumnos estaban muy emocionados, algunos en suspenso u otros alegres, inclusive alcance a percatar diferentes gestos en la cara de mis alumnos.

Después en unas hojas de trabajo que les proporcioné identificarían aquellas situaciones, acciones o momentos en donde dicha emoción estaba presente en ellos, las emociones que se trabajaron durante el cuento en las sesiones fueron:

1. Alegría
2. Tristeza
3. Enojo
4. Amor
5. Miedo
6. Calma

Al momento de revisar las evidencias percate que el 97% de los alumnos identificó las situaciones que les provocaban cada una de las emociones.

En las situaciones que coincidían en la mayoría de los alumnos en la emoción de *alegría*, era cuando les regalaban o les compraban algo, en la emoción de *tristeza* estaba presente cuando los regañaban, se peleaban con sus hermanos o cuando alguien no les hace caso, en la emoción del *enojo* cuando se ríen de ellos, cuando no les hacen caso, o no les compran algo que quieren. En cambio, en la emoción de *amor* se encuentra cuando los abrazan, les dicen cosas bonitas y ayudan a otras personas. En la emoción del *miedo* en la mayoría de los alumnos es cuando apagan la luz y están en la oscuridad, cuando están a solas

y le tienen miedo a las cucarachas. Y por último la emoción de *calma* está presente en los alumnos cuando duermen, terminan la tarea y después de ayudar a algún familiar en especial a su mamá. Un alumno en la mayoría de las emociones solamente la describía con una sola palabra.

A partir de la valoración realizada se pudo identificar que la habilidad emocional más desarrollada en los alumnos era la conciencia emocional, esto implica que son capaces de identificar adecuadamente sus propias emociones.

2.4.3 Capacidad de afrontamiento

De acuerdo a una actividad que se realizó durante la segunda jornada de práctica comprendida del 26 de octubre al 13 de noviembre de 2020, en la Guía Santillana de 4° dentro de la asignatura de Educación Socioemocional, la actividad consistía en que por medio de una tabla de tres entradas identificaran seis situaciones en donde los alumnos hayan sentido o se sientan estresados, después describieran los síntomas físicos y emocionales y luego cuáles eran las estrategias que los alumnos hicieron o siguen haciendo para sentirse mejor. El anexo 1 muestra el registro de situaciones que generan estrés en estudiantes de 4° “A”.

La actividad del anexo 1 me permitió comprender que hay situaciones en las que como personas mayores no tomamos en cuenta que los más pequeños sienten estrés. Sin embargo, esto no es así, los niños y niñas también sienten estrés por diversas situaciones y algunas de las situaciones no logran comprender lo que están sintiendo, esto impide que puedan afrontarlo adecuadamente.

Más ahora, debido a la pandemia del COVID-19 me he dado cuenta que el estrés puede originarse por varios motivos, por ejemplo: por estar en casa, por no saber qué pasará el día de mañana, por exceso de tareas, por no tener un trabajo y tener un sustento para la familia, por estar solos en casa, exceso de deberes y esto puede tener muchas repercusiones en la salud emocional de las personas. Y aún más en los niños, porque, un día estaban bien, tenían su rutina de todos los días y de pronto cuando salen de vacaciones de Semana Santa (marzo 2020), ya no regresan a la escuela y sus rutinas cambian, ya no socializan con sus compañeros, amigos y maestros.

Esto es una de los estados de alerta que llama mi atención en que mis alumnos regulen sus emociones para saber controlar el estrés antes las diversas situaciones que se presenten día con día. Y no tenga repercusiones en su salud mental a futuro.

2.4.4 Identificación del nivel de competencia pedagógica o desarrollo cognitivo

En lo personal considero que al momento de tener en nuestras manos a un grupo de estudiantes necesitamos saber en cuál etapa de desarrollo se encuentran, mismas que nos permitirá saber cómo actuar en diversas situaciones que se presenten a lo largo de la escolaridad, o por ejemplo al momento de planear o diseñar las actividades a desarrollar y sabe de qué manera o cómo aprenden nuestros estudiantes.

Según Rafael (2008) menciona que:

Se entiende por desarrollo cognitivo al conjunto de transformaciones que se producen en las características y capacidades del pensamiento durante el transcurso de la vida, específicamente durante el periodo del desarrollo, por el cual aumentan los conocimientos y habilidades para percibir, pensar, comprender y manejarse en la realidad. (p. 2)

Conforme pasan los días, meses y años el ser humano se va desarrollando, por lo tanto va apropiándose del contexto en el que se desenvuelve.

De acuerdo con Rafael (2008), argumenta que según Piaget, “el desarrollo cognoscitivo no sólo consiste en cambios cualitativos de los hechos y de las habilidades, sino en transformaciones radicales de cómo se organiza el conocimiento” (p. 2), es importante conocer en qué consiste cada una de las etapas de Piaget, puesto que a los maestros nos permite apropiarnos de aquellas herramientas o acciones que al niño le permitan experimentar, sociabilizar, manipular en cada una de las cuatro etapas.

Mis estudiantes de cuarto grado, según los estadios de Piaget, se encuentran en la etapa de operaciones concretas, que abarca de los 7 a los 11 años. Y su característica principal tal como lo menciona Rafael (2008) consiste en que: “El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos

y objetos del mundo real” (p. 3). A partir de las diferentes actividades que conformaron el diagnóstico de la problemática en mi grupo, me pude dar cuenta que existe una necesidad real de trabajar en ellos el desarrollo de habilidades y competencias que les permitan la autorregulación de sus emociones. Esto traerá consigo enormes beneficios a su desarrollo integral.

2.5 Historia de vida

Nací el 12 de febrero de 1999 en el municipio de Charcas, San Luis Potosí, y mis padres son José Alfredo de la Rosa Murillo y Ma. Felicitas Contreras García, mi padre es Licenciado en Educación Primaria y mi madre es ama de casa.

Soy la hermana mayor y únicamente tengo un hermano y se llama Cristian Alfredo de la Rosa Contreras y actualmente estudia la preparatoria. Estoy agradecida con Dios por haberme dado una familia maravillosa, llena de amor que me apoya en todo momento.

Mis abuelitos paternos Inocencio de la Rosa Escalante y Esperanza Murillo Gutiérrez, y mis abuelitos maternos Francisco Contreras Vázquez y Juana García Ramírez.

Cuando tenía tres años entre al Jardín de Niños “Pastorcito”, ubicado en el Ejido Cañada Verde, Charcas San Luis Potosí, aquí viví momentos llenos de risas, disfrutaba hacer competencias con mis compañeros y ver quién era el más veloz. Mi única preocupación era colorear para un solo lado y no salirme de la raya.

A la edad de seis años entre a la primaria “José María Morelos”, ubicada en la misma dirección que el Jardín de Niños. Cabe mencionar que en esta primaria curse de 1º a 5º, disfrutaba aprender, siempre fui dedicada al estudio y en 2º obtuve mi primer diploma. Esto me motivó demasiado, a tal grado que en los ciclos escolares restantes, siempre obtuve diplomas al final del ciclo. Aún recuerdo como en primer grado estaba tan emocionada, porque ya me sabía la mayoría de las tablas de multiplicar. En 5º grado me eligieron como abanderada de la escolta, pero solamente tuve la oportunidad de ser partícipe de la ceremonia donde recibí la bandera como culminación del ciclo escolar.

Después mis papás me comentaron que me cambiarían de escuela, puesto que a mi papá le asignaron otra primaria, y esta se llama “Benito Juárez”, ubicada en el municipio de Charcas, San Luis Potosí en donde concluí mi educación primaria, me sentía muy preocupada por lo que pasaría, debido a que ya tenía mi grupito de amigas y estaba muy acostumbrada a la rutina. Pero esto no fue así, en 6º viví experiencias que me ayudaron a prepararme académicamente para la rutina de la secundaria.

Cuando tenía 12 años entre a la secundaria general “Miguel Hidalgo”, para poder ser parte uno de los requisitos era presentar un examen de conocimientos, toda mi vida me ha gustado ser dedicada al estudio, esforzarme, cumplir con todos mis deberes y responsabilidades, mismo que me permitió ser parte del cuadro de honor, durante toda la educación secundaria. Era una satisfacción personal y familiar tan agradable.

Cuando estaba por concluir mi último año de secundaria, no sabía dónde iba a seguir estudiando si seguiría en Charcas o tendría que ser en otro lugar. Platicando con mis papás analizamos las instituciones y condiciones de cada una, y la decisión se encaminó por estudiar en el Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario N° 142, debido a que existía un clima de convivencia agradable. Y fue así como a la edad de 15 años, me trasladaba todos los días al municipio de Venado, San Luis Potosí. Cabe hacer mención que obtuve el mejor promedio de mi generación durante la educación media superior.

A la vez yo me encontraba súper feliz, porque estaría a unos meses de iniciar mi vida universitaria y prepararme para lo que tanto soñé “ser maestra”, todavía recuerdo que cuando estaba pequeña me encantaba jugar a la escuelita, yo era la maestra y mis primos y vecinos eran mis alumnos, disfrutaba ponerlos a trabajar, y después revisarles con sellos o estampas, inclusive en ocasiones tratábamos de diseñar un espacio destinado a un salón de clases, con pocas sillas, un simulacro de pizarrón y adornos.

Ahora bien, otra factor que influyó en la elección de dicha profesión, es que cuando era pequeña y mi padre daba clases en las comunidades rurales, me llevaba y sus alumnos me invitaban a jugar a la hora de receso, o cuando eran festivales igualmente asistíamos así como a los ensayos.

Me quedaba impactada como los alumnos miraban a mi papá como un ser único y especial, lo admiraban mucho, y disfrutaban de las clases, yo veía cuando mi mamá le ayudaba a mi papá a hacer manualidades o cuando mi papá planeaba, y todo esto hacia que yo tuviese o sintiera la misma emoción y gustó por esta noble profesión. Considero que desde pequeña tuve vocación para ejercer en la docencia.

Cabe concluir que estaba completamente decidida que yo quería ser maestra, platique con mi familia y ellos me apoyaron en esta decisión. A la vez me sentía nerviosa por saber que pasaría más adelante. Por lo tanto hice trámites a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, y gracias a Dios tuve un lugar en la misma, y ahora estoy a punto de pasar al VIII semestre de la Licenciatura en Educación Primaria, para dentro de unos meses agradecer a Dios, por permitirme lograr eso que desde niña anhelaba y lo veía como un sueño el “ser maestra”.

2.6 Una filosofía docente en proceso de construcción

Para mí la enseñanza es una virtud que caracteriza a todos los docentes, para compartir conocimientos a los alumnos. Además considero que todos los días tenemos algo que aprender, así sea por mínimo o mucho que parezca.

Una característica primordial del docente es tener conocimiento teórico, didáctico y pedagógico para enseñar a sus estudiantes, no solo conocimientos meramente curriculares, sino sociales, culturales, económicos, políticos y emocionales.

Mientras que el aprendizaje es un proceso que ha estado presente a lo largo de toda nuestra vida, todos los días se aprende algo nuevo, o bien se refuerza ese conocimiento con la socialización o el intercambio de ideales de la otra persona.

Es necesario reconocer que todos los niños y niñas tienen un ritmo de aprendizaje diferente, cada uno aprende a su tiempo y a su manera. Los niños aprenden mediante el juego y mediante las experiencias, asimismo conforme van interactuando y socializando con los demás van apropiándose de su contexto y el mundo. Los niños procesan la información de acuerdo a las experiencias y situaciones que cada uno ha vivido.

Las emociones juegan un papel importante en la vida de las personas, en especial de los niños. De las emociones dependen los estados de bienestar en cada persona. Si queremos estar bien con uno mismo, debemos de saber autorregular nuestras propias emociones, debido a que, de no ser así afecta a la persona individual como a todos aquellos que interactúen a su alrededor.

Educación es un proceso que tiene como pilar principal la familia. Considero que a la familia le corresponde educar en valores y normas que le ayuden a vivir una vida plena a sus integrantes, asimismo el papel de la escuela y de los docentes influye en parte educar a sus alumnos para la vida, educarlos a través del ejemplo y la práctica. Educamos para que las personas que están a nuestro cargo y responsabilidad, sean personas capaces de desenvolverse de manera plena y justa en la vida, sean críticos y reflexivos ante la sociedad. Educamos las emociones para saber cómo responder antes las situaciones que se presenten y no afecte en cuestiones personales ni colectivas.

III. ORIENTACIONES TEÓRICAS SOBRE EL TEMA

“La inteligencia emocional es a la vida lo que la sal a los alimentos” Valero (2009).

Este apartado tiene como finalidad dar a conocer el resultado de una intensa búsqueda de información, por lo que me permitió identificar a su vez referentes conceptuales y teóricos que me permitieron tener fundamentos en mi investigación y darle sustento a mi intervención. Cabe destacar que el desarrollo de este apartado me permitió diseñar las actividades de intervención.

3.1 Antecedentes de la educación socioemocional

La educación socioemocional nace del concepto de inteligencia emocional, que fue propuesto por Salovey y Mayer (1990), a partir de los lineamientos de Gardner (1983) en su teoría de las inteligencias múltiples. Thorndike (1920) propuso la inteligencia social a partir de la ley del efecto, antecesora de la hoy conocida inteligencia emocional.

En 1983, Gardner reformula el concepto de la inteligencia a través de la teoría de las inteligencias múltiples, esta introdujo dos tipos de inteligencias muy relacionadas con la inteligencia social de Thorndike: las inteligencias intrapersonal e interpersonal. Gardner en 1995 incluyó la inteligencia naturista y en 1998 volvió a modificar su teoría de las IM, agregando un nuevo tipo, la inteligencia existencial (Trujillo y Rivas, 2005).

No obstante, corresponde a Goleman (1995) el mérito de difundir profusamente el concepto a través de su obra dirigida al mundo empresarial, donde introduce el estudio de la IE, sus alcances y beneficios en el campo de la administración.

La educación socioemocional pese a ser reconocida como innovación educativa al tratar sobre las expresiones de las emociones, no es un tema nuevo; en las culturas de la antigüedad las emociones guardaban estrecha relación con las virtudes y los vicios; la educación se proponía cultivar las primeras y contener los segundos como principio de una buena formación (Álvarez-Bolaños, 2020).

Hoy en día se sabe que el desarrollo socioemocional y el desarrollo cognitivo están estrechamente relacionados (Marchant *et al.*, 2020). Este nuevo modelo de educación socioemocional se declara como humanista y aboga por la formación integral de las personas; surge del convencimiento de que las emociones juegan un papel muy importante en el aprendizaje y que su regulación resulta clave para que una persona se desempeñe de manera productiva y exitosa en la convivencia cotidiana con sus semejantes en el ámbito laboral, familiar y social en general (Patiño, 2018). En el Nuevo Modelo Educativo (2017) que ha promulgado la Secretaría de Educación Pública de México, la educación socioemocional tiene como objetivo que los alumnos pongan en práctica acciones y actitudes encaminadas a generar un sentido de bienestar, consigo mismos y para los demás.

3.2 La educación socioemocional hoy

De acuerdo con el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017) la emoción es:

Un componente complejo de la psicología humana. Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales conscientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, 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. Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación. (p. 423)

Es necesario señalar en que las emociones dependen del contexto en el que se desenvuelve cada ser humano, y una emoción puede estar presente en cualquier momento y circunstancia de la vida. Por lo tanto, las emociones son momentáneas, y de acuerdo a la acción o situación que se viva en el momento la emoción te va a permitir reacción de diferente manera, según la duración de la misma.

Del mismo modo dentro del Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017) hace referencia en qué:

Las emociones se pueden clasificar en emociones básicas de respuesta instintiva como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros. De ahí que para algunos autores, tanto las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar. (p. 423)

Retomando lo que menciona la SEP (2017), puedo percatarme que de igual forma en una de las actividades que implementé en mi grupo de práctica, estaba relacionada a la identificación de emociones básicas tales como lo fueron: alegría, tristeza, amor, calma, miedo y enojo. Por lo tanto estas emociones son positivas o constructivas y buscan generar un bienestar en mis estudiantes.

De acuerdo con Calderón *et. al.*, (2012) la emoción “es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera” (p. 9). Estoy de acuerdo con esta idea porque cuando me encuentro platicando con personas de mí alrededor o bien, cuando estoy practicando con mis alumnos, puedo darme cuenta que cada uno de ellos reacciona de manera diferente ante diversas emociones. Puede que haya casos en los que, cómo son niños, en el caso de la emoción de la alegría o la tristeza sean emociones expresadas cuando les regalan algo o bien cuando no les compran eso que tanto desean, sin embargo considero que independientemente de que es la misma emoción y la misma situación, cada uno de ellos reacciona de diferente manera.

Por su parte Bisquerra (2009) dice que “las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Un mismo objeto puede generar emociones diferentes en distintas personas” (p. 20).

Por ejemplo, a mis estudiantes les gusta que les den regalos, entonces expresan la emoción de la alegría cada uno de ellos a su manera, pero puede que a una persona mayor no le de alegría el recibir un regalo o simplemente lo vea como algo normal. Por lo tanto si

depende en gran medida los acontecimientos externos o internos para expresar emociones.

3.3 La educación socioemocional como parte del currículum

Dentro del Plan de estudios (2009). Educación básica. Primaria se presentan cuatro campos formativos que se desarrollan a continuación:

A partir de las reformas a los currículos de educación preescolar y secundaria, el tramo de la educación primaria fue perdiendo vigencia de manera paulatina, por lo que, con la Reforma Integral de la Educación Básica, se pretende articular las asignaturas que conforman los currículos en uno solo que muestre una mayor integración entre los enfoques y contenidos de las asignaturas, asegure su vinculación y el cumplimiento de las competencias que los estudiantes deberán desarrollar y poner en práctica. Estos tres currículos están orientados por los cuatro campos formativos de la educación básica: Lenguaje y comunicación, Pensamiento matemático, Exploración y comprensión del mundo natural y social, y Desarrollo personal y para la convivencia. (p. 46)

Como bien se muestra en el Mapa Curricular de la Educación Básica, dentro del campo formativo que lleva por nombre “Desarrollo personal y para la convivencia” en Educación primaria únicamente lo integraron las asignaturas de Formación Cívica y Ética, Educación Física y Educación Artística. Estas tres asignaturas fueron destinadas para trabajarse en los seis grados de primaria.

Permite darnos cuenta que aún no se involucraba la Educación Socioemocional dentro del currículum tan y como se muestra en el anexo 2 del plan de estudios (2011). Educación básica. Primaria. Mapa curricular de Educación básica (p. 41).

Dentro del Plan de Estudios para Educación Básica 2011, como parte del Mapa curricular de la Educación Básica (SEP, 2011) se señala lo siguiente:

La Educación Básica, en sus tres niveles educativos, plantea un trayecto formativo congruente para desarrollar competencias y que, al concluirla, los estudiantes sean capaces de resolver eficaz y creativamente los problemas cotidianos que enfrenten, por lo que promueve una diversidad de oportunidades de aprendizaje que se articulan

y distribuyen a lo largo del preescolar, la primaria y la secundaria, y que se reflejan en el Mapa curricular. (p. 40)

Conforme a lo anterior dentro del Plan de Estudios (2011) se busca desarrollar en los alumnos de educación básica, diversas competencias, que de cierta manera cada uno de ellos sea capaz de resolver y saber actuar de manera consiente ante las situaciones que se le presenten a lo largo de la vida.

Al hacer una comparativa entre el plan de estudios 2009 y el plan de estudios 2011, en el primero se trabajaban como “campos de formación” y en el segundo plan se trabajan como “estándares curriculares”. Independientemente de que en los dos planes cambiaron de nombre, siguen estando presentes los mismos lineamientos como lo son:

- Lenguaje y comunicación
- Pensamiento matemático
- Exploración y comprensión del mundo natural y social
- Desarrollo personal y para la convivencia

Y además dentro del Mapa Curricular de Educación Básica 2011, dentro del estándar curricular “Desarrollo personal y para la convivencia”, siguen estando presentes las mismas asignaturas del plan de estudios 2009. Y aun no se sigue involucrando la Educación Socioemocional como asignatura.

Para complementar aún más y saber cuál es la función de los aprendizajes esperados para la consecución de los Estándares Curriculares de acuerdo con el plan de estudios 2011, nos dice qué los aprendizajes esperados son el vínculo entre las dos dimensiones del proyecto educativo que la reforma propone: la ciudadanía global comparable y la necesidad vital del ser humano y del ser nacional. De manera que los aprendizajes esperados vuelven hacen posible que se cumpla la visión y se logren los propósitos educativos que promuevan el crecimiento y del desarrollo integral de la persona.

Cabe destacar que el Nuevo Modelo Educativo 2018, por el momento se trabaja en 1º y 2º, mientras de 3º a 6º con la RIEB 2011 (Reforma Integral de Educación Básica).

Mi grupo de práctica es 4º, y se trabaja con la RIEB 2011, sin embargo para planear

y diseñar estrategias de enseñanza se toma como referente para la asignatura de Educación Socioemocional el Nuevo Modelo Educativo 2018.

El Nuevo Modelo Educativo 2018, refiere las prácticas educativas al cumplimiento de los Aprendizajes Clave, que son entendidos como el conjunto de conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante, los cuales se desarrollan específicamente en la escuela y que, de no ser aprendidos, dejarían carencias difíciles de compensar en aspectos cruciales para su vida.

El logro de los aprendizajes clave a través de la práctica docente posibilita que cada sujeto desarrolle su proyecto de vida, disminuyendo con esto el riesgo de que sea excluido socialmente. Lo que implicaría que además de la transmisión de contenidos académicos se garantice el desarrollo social de los alumnos.

Este Plan plantea la organización de los contenidos programáticos en tres componentes curriculares: Campos de Formación Académica; Áreas de Desarrollo Personal y Social; y Ámbitos de la Autonomía Curricular, a los que, en conjunto, se denomina Aprendizajes clave para la educación integral.

En lo personal llama mi atención que por primera vez dentro de un plan de estudios se toma en consideración a la Educación Socioemocional.

Hasta el 2017, se le da la importancia como área de desarrollo dentro del currículum de Educación Básica entra en el componente de “Áreas de Desarrollo Personal y Social”.

Misma que se describe a continuación:

Para que el alumno de educación básica logre una formación integral, la formación académica debe complementarse con el desarrollo de otras capacidades humanas. La escuela debe brindar oportunidades para que los estudiantes desarrollen su creatividad, la apreciación y la expresión artísticas, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable, y aprendan a reconocer y manejar sus emociones. Este componente curricular también es de observancia nacional y se organiza en tres Áreas de Desarrollo: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física. Estas tres áreas no deben recibir el tratamiento de asignaturas. Requieren enfoques

pedagógicos específicos y estrategias para evaluar los logros de los alumnos, distintas de las empleadas para valorar el desempeño en los Campos de Formación Académica del primer componente. Las tres áreas aportan al desarrollo integral del educando y especialmente, al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir. (p. 108)

Como pudimos visualizar que Educación Socioemocional no se considera asignatura, sino como un área de desarrollo debido a que requiere de “Enfoques Pedagógicos y estrategias para evaluar los logros de los estudiantes”. (SEP, 2017, p. 108). Sin embargo, ya es una gran ventaja que sea parte del currículum, debido a que tiene grandes beneficios para el desarrollo de los niños, tal y como se percibe en el anexo 3 sobre los aprendizajes clave para la Educación Integral. Componentes curriculares. (SEP, 2017, p. 109).

Esto pone de manifiesto que hoy en día la Educación Emocional surge como una necesidad de las nuevas generaciones, por lo que se requiere trabajarla desde edades tempranas, debido a que si se desarrolla con los pequeños desde un inicio se tendrán buenos y mejores resultados en el momento y en un futuro.

En lo personal considero que la Educación Emocional es un área de desarrollo que si se incorpora en las actividades de la educación, tendremos personas más conscientes de las situaciones que pasan a su alrededor, capaces de lograr lo que se propongan y saber actuar y defender de manera adecuada lo que les corresponde.

Esto se reafirma con lo que señala la SEP (2017), cuando afirma que:

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social. (p.143)

A lo que se suma la idea siguiente, también presente en el Nuevo Modelo Educativo de la SEP (2017): “Además, propicia que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección; y favorece que tomen decisiones libremente y en congruencia con objetivos específicos y valores socioculturales” (p. 420).

Como se describe en el párrafo anterior la Educación Socioemocional, es la mejor oportunidad que se pudo haber presentado en nuestras vidas. Porque brinda a las personas beneficios no solamente personales, sino sociales, económicos, administrativos, políticos y culturales.

3.4 Competencias emocionales

Como lo afirma Bisquerra (2009) “el desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo de la educación emocional” (p. 143).

Por lo tanto se pueden destacar las siguientes características en el concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas, individualmente o de forma grupal.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de la vida y, en general, siempre se puede mejorar.
- Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta (por ejemplo, la social) en un contexto dado (por ejemplo, con sus compañeros) y en otro contexto diferente (con personas extrañas) puede comportarse de forma incompetente. (pp. 143-144)

Por lo anterior es necesario comprender que las competencias emocionales, según Bisquerra (2009) “es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los

fenómenos emocionales” (p. 148).

Por esto y más debemos de entender que las competencias son adquiridas o desarrolladas conforme uno se va apropiando de experiencias que permitan crecer como persona, tal es el caso de las competencias emocionales.

Bisquerra (2009) estructura y organiza las competencias emocionales en cinco grandes competencias o bloques: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

Gráficamente se puede representar mediante la siguiente figura, a la que se puede denominar pentágono de competencias emocionales (p.147).

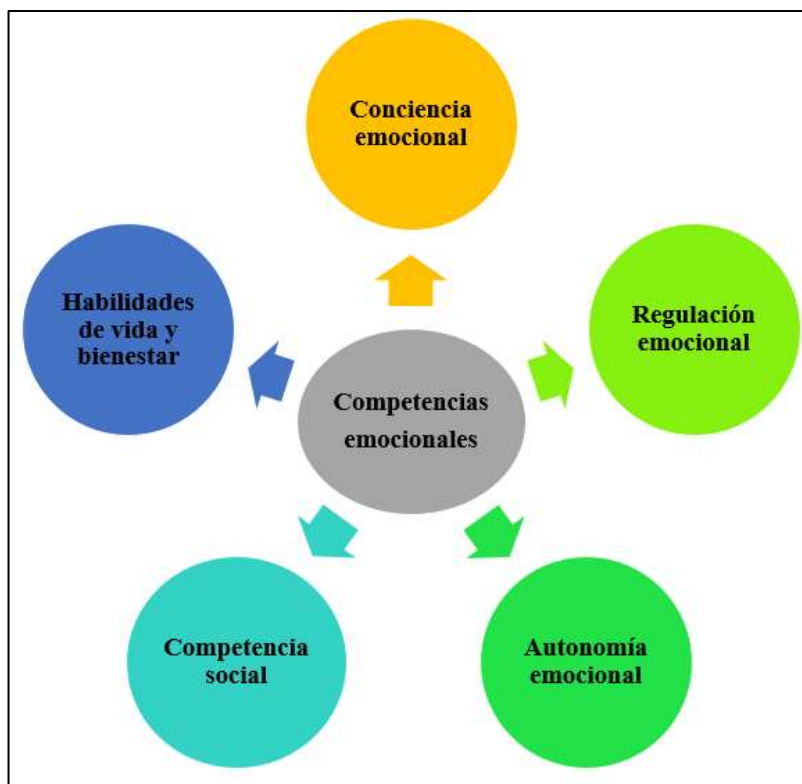


Figura 3. Modelo de competencias emocionales según Bisquerra (2009). Creación propia

A continuación se hará una breve descripción de las competencias descritas por Bisquerra (2009):

1. Conciencia emocional	2. Regulación emocional	3. Autonomía emocional	4. Competencia social	5. Competencias para la vida y el bienestar
<p>Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado”. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como los siguientes:</p>	<p>Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” Las micro competencias que la configuran son las siguientes:</p>	<p>La autonomía emocional se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.</p>	<p>Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad, etc.”.</p>	<p>Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.</p>
<p>a) Toma de conciencia de las propias emociones: Es la capacidad para percibir con precisión</p>	<p>a) Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de</p>	<p>a) Autoestima : Significa tener una imagen positiva de uno mismo; estar satisfecho de</p>	<p>a) Dominar las habilidades sociales básicas: La primera de las habilidades</p>	<p>a) Fijar objetivos adaptativos: Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto</p>

<p>los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.</p> <p>b) Dar nombre a las emociones: Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.</p> <p>c) Comprensión de las emociones de los demás: Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.</p> <p>d) Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Los estados emocionales</p>	<p>forma apropiada... ...</p> <p>b) Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha... ... Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades; capacidad para (diferir recompensas) inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.</p> <p>c) Habilidades de afrontamiento: Habilidad para</p>	<p>uno mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.</p> <p>b) Automotivación: Es la capacidad de auto motivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano.</p> <p>c) Autoeficacia emocional: Es la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales.</p> <p>d) Responsabilidad: Es la capacidad para responder de los propios actos.</p> <p>e) Actitud positiva: Es la capacidad para decidir qué voy a adoptar una</p>	<p>sociales es escuchar.</p> <p>b) Respeto por los demás: Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas.</p> <p>c) Practicar la comunicación receptiva: Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.</p> <p>d) Practicar la comunicación expresiva: Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad.</p> <p>e) Compartir emociones: Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones</p>	<p>plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).</p> <p>b) Toma de decisiones: Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.</p> <p>c) Buscar ayuda y recursos: Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.</p> <p>d) Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida: Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional. La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias.</p>	<p>afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</p> <p>d) Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.</p>	<p>actitud positiva ante la vida.</p> <p>f) Análisis crítico de normas sociales: Es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación de masas relativos a normas sociales y comportamiento personales.</p> <p>g) Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).</p>	<p>vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva...</p> <p>g) Asertividad: Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad.</p> <p>h) Prevención y solución de conflictos: Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.</p> <p>i) Capacidad para gestionar situaciones emocionales: Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva.</p>	<p>(autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).</p> <p>e) Bienestar emocional: Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.</p> <p>f) Fluir: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 3. Competencias descritas por Bisquerra (2009, Pp. 148-152). Creación propia.

La competencia emocional que busco desarrollar en mis estudiantes de cuarto grado, es la “Regulación Emocional”, por lo que el diseño de las actividades de intervención se enfocarán en las habilidades de dicha competencia.

3.5 Importancia de cultivar y fortalecer la autorregulación

De acuerdo al Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017), el área de Educación Socioemocional propone cinco dimensiones que, en conjunto guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas:

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

Mi intervención se enfoca en la segunda dimensión que es la “autorregulación” y viéndolo desde la mirada de Bisquerra (2009, pp.148-149) la segunda competencia emocional que corresponde a la “regulación emocional”.

Como se menciona en el Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4° (2017), la autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. (p.439)

Desde otra mirada Bisquerra, *et. al.* (2010) señala que la regulación emocional es la capacidad para autorregular las emociones y de los demás de forma apropiada. De manera que trabajar la autorregulación emocional es una buena estrategia para hacer frente a las situaciones críticas y de conflicto, como por ejemplo cuando uno se siente atacado, criticado, insultado, provocado, etc. La regulación emocional consiste en saber mantenerse en nuestro sitio, de forma apropiada.

A este respecto la SEP señala que cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos. (SEP, 2017, p. 439)

IV. RUTA METODOLÓGICA

“La educación emocional es una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales”

Bisquerra (2003).

En este apartado se encuentra el proceso metodológico seguido para el desarrollo del portafolio, justificando la selección de las herramientas para la recuperación de la información así como describiendo el proceso empleado para el análisis de la práctica. Asimismo se describe el enfoque bajo el cual se desarrolló la investigación, así como el alcance investigativo.

La investigación es siempre resultado de proceso, tal como lo señala Navarro, *et. al.*, (2017) “un proceso sistemático de resolución de interrogantes y búsqueda de conocimiento que tiene unas reglas propias, es decir, un método” (p. 15). Al hablar de investigación educativa se debe tener presente que la obtención del conocimiento proviene de la comprensión o explicación de fenómenos en los procesos educativos, pudiendo referirse a las prácticas, procesos o sujetos de la educación.

Si bien se reconocen diversos paradigmas desde los cuales posicionarse para el desarrollo de una investigación, el presente trabajo se trabajará bajo un paradigma socio-crítico, que de acuerdo a Alvarado y García (2008), introduce la ideología de forma explícita y la autorreflexión crítica de los procesos del conocimiento y tiene por finalidad la transformación de la estructura de las relaciones sociales, buscando dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción-reflexión de los integrantes de la comunidad. (p. 189)

Dados los objetivos establecidos en este portafolio se adoptará un enfoque cualitativo que para Taylor y Bogdan (1987), dicha metodología se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos en las propias palabras de las personas, tanto habladas, escritas y en su conducta observable. El análisis de mi práctica permitirá recuperar esos datos y responder a las preguntas establecidas.

Un enfoque cualitativo no busca datos cuantitativos, estadísticos o numéricos, en su lugar procura una comprensión profunda del fenómeno. Se caracteriza por buscar interpretar los fenómenos, así como por tener una perspectiva holística de los fenómenos y ser más flexible y dadas las características de mi objeto de estudio resulta el enfoque más adecuado en este proceso de investigación.

Se realizará una Investigación-Acción Educativa (I-AE), la cual de acuerdo a Restrepo (2000), tiene como característica sobresaliente la investigación de la práctica pedagógica individual de cada docente.

De acuerdo con lo dicho por Tello, Verástegui y Rosales (2016) “la investigación-acción tiene cuatro propósitos fundamentales: mejorar, transformar y/o comprender la práctica social y/o educativa; articular la investigación, acción y formación; acercarse a la realidad; convertir a los prácticos en investigadores” (pág. 57). A partir de esta idea podemos resaltar el importante papel de la reflexión en este tipo de investigación, ya que es un elemento central que permite la transformación de la realidad a partir de la comprensión de lo que sucede, lo que llevará al docente a colocarse en el papel de investigador al analizar y reflexionar sobre su propia práctica.

El desarrollo y construcción del portafolio temático tiene como propósito mejorar la práctica del docente a partir de que él observe, reflexione y analice la pertinencia de sus actuaciones en el aula y su influencia en el aprendizaje de sus alumnos.

La construcción del portafolio se inicia por el establecimiento de la pregunta de investigación y contempla cuatro fases: recolección, selección, reflexión y análisis. Para las últimas dos etapas se emplea el ciclo reflexivo de Smyth.

A continuación describiré cada una de las fases seguidas para la construcción del portafolio:

a. **Recolección:** en esta etapa se busca recolectar evidencias que den cuenta del avance que tiene respecto a la pregunta de investigación, por lo que va de la mano con el diseño de actividades de intervención. Las evidencias recolectadas se presentan en el portafolio bajo el nombre de artefactos y pueden ser muestras de trabajo de los alumnos, transcripciones de

videograbaciones y/o audios, fotografías de eventos relevantes de la práctica, registros anecdóticos, viñetas narrativas, planeaciones, diario de clase, entrevistas a padres y alumnos, instrumentos de evaluación, entre otros (BECENE, 2019).

Para la obtención de información se emplearon diversos instrumentos como grabaciones de audio, captura de pantalla de las sesiones virtuales y de trabajos de alumnos, observación participante, herramientas digitales y redes sociales para la recopilación de evidencias.

b. Selección: en esta etapa, como su nombre lo dice, seleccioné de las evidencias recolectadas aquellos podían servir como artefactos para incluirse en el portafolio. En un principio me costó un poco de trabajo identificar los artefactos que pudieran servir para ir mostrando el nivel de logro en relación a mi pregunta.

c. Reflexión y Análisis: esta es la etapa medular del proceso de construcción del portafolio. Aquí se llevó a cabo el proceso de reflexión sobre mi práctica, dejando ver aquellos aspectos que debían ser mejorados, se identificaron las experiencias que me ayudaron a mejorar mi propia práctica, como por ejemplo la confrontación con mi filosofía docente, con la teoría, con mi tutora y yo misma. Fue duro ver que aunque yo creía que hacía las cosas de una manera, al analizar la práctica no era como yo lo había pensado. Este proceso lo realicé a través del Ciclo Reflexivo de Smyth.

d. Proyección: en esta última etapa consideré los riesgos que identifique en el análisis para poder mirar hacia el futuro y definir hacia dónde debe dirigirse mi práctica y cuáles podrían ser nuevos temas de investigación.

Como ya mencioné, en las últimas dos etapas de construcción el portafolio se empleó el ciclo reflexivo de Smith, el cual fue el método para analizar la práctica. Este ciclo está compuesto de cuatro fases o etapas: a) descripción, b) inspiración, c) confrontación y d) reformulación, que se explican a continuación.

Dicho procedimiento enfatiza los aspectos relativos a la reflexión realizada por el mismo docente.

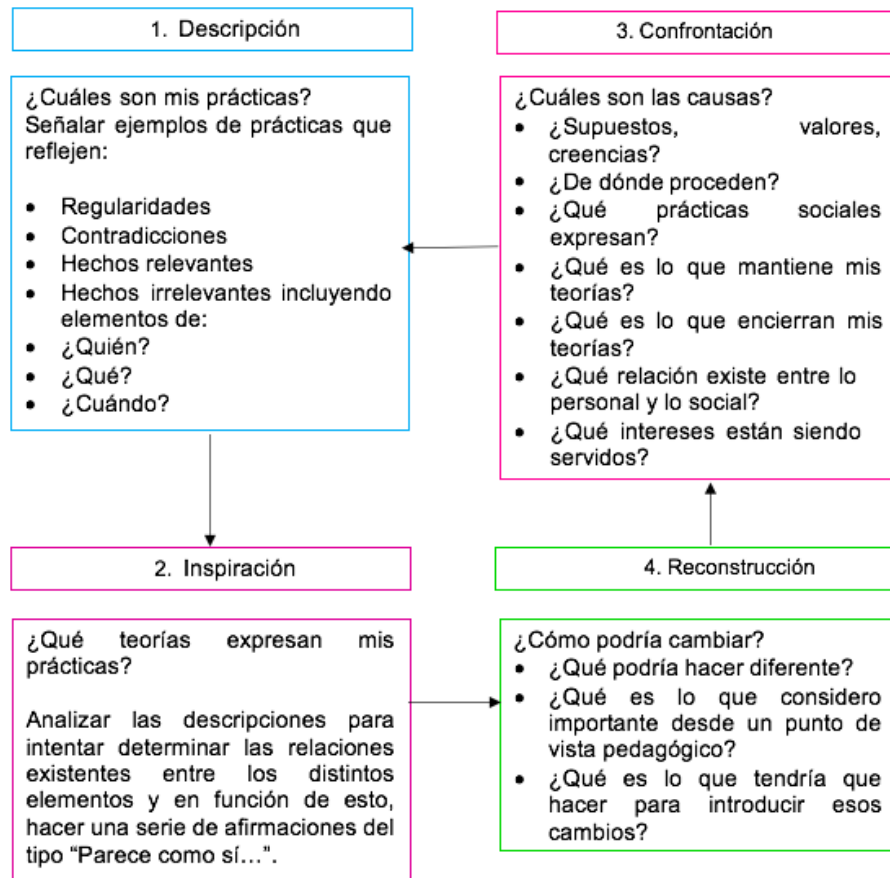


Figura 4. Ciclo reflexivo de Smyth (1991). Creación propia.

A continuación describiré brevemente las fases del ciclo de Smyth, dando cuenta de cómo se fueron desarrollando para la construcción de mi portafolio temático.

- Descripción: en esta fase se presentan por escrito el mero hecho de expresarse por escrito supone tener claras ciertas cosas que nosotros considerábamos como los elementos de la situación: el “quién”, “qué”, “cuándo” y “dónde” (Smyth, 1991, pp. 279).
- Inspiración (información): Smyth (1991), teorizar sobre nuestra enseñanza en el sentido de desgranar los procesos pedagógicos más amplios que se escondían tras determinadas acciones (p. 282).

- Confrontación: Smyth (1991), el escribir nuestra propia biografía y el escribir sobre los factores que parecen haber determinado la construcción de nuestros valores, nos permite discernir con mayor claridad las fuerzas sociales e institucionales que han influido en nosotros (p. 285).
- Reconstrucción: Smyth (1991): Debido a la manera en que nuestra cultura nos empuja a trabajar sin pensar y sin cuestionar nada y debido a que hemos llegado a aceptar como natural la manera en que enseñamos y las relaciones sociales que entablamos con nuestros alumnos, tendemos a soportar fuerzas que nos rodean y que deberían de resultarnos intolerables. (p. 291)

V. ANÁLISIS Y TRANSFORMACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

*“Las emociones son contagiosas. Todos lo conocemos por experiencia.
Después de un buen café con un amigo, te sientes bien.
Cuando te toca un recepcionista mal educado en una tienda, te vas sintiéndote mal”
(Goleman).*

En este apartado se encuentra el desarrollo de los análisis de mi práctica en donde podrás ser testigo de la evolución y transformación de mis seis intervenciones dentro del ciclo escolar 2020-2021 cada una de ellas con artefactos muy interesantes que me permitieron seguir investigando y abonando al desarrollo emocional de mis estudiantes.

También se puede observar la manera en que mis concepciones acerca de la temática y de mi práctica se fueron modificando a partir del trabajo de tutoría, gracias a los comentarios fríos y cálidos y tras la confrontación teórica y de pares, cabe destacar que estos me permitieron identificar aquellos aspectos de mi práctica que necesitaban ser modificados para favorecer el aprendizaje de mis estudiantes.

Debido a la pandemia del COVID-19 me vi en la necesidad de trabajar bajo la modalidad a distancia, fue un reto que se presentó tanto para estudiantes, padres de familia, docentes, comerciantes, profesionistas entre otros. Quién iba a imaginarse que salir de vacaciones en marzo 2020 serían experiencias de grandes cambios tanto personales, familiares, académicos, sociales, políticos, culturales.

Merece la pena subrayar que el dar clases a distancia, fue y sigue siendo completamente distinto a la rutina que estaba o estábamos acostumbrados todos los docentes.

En lo particular las clases a distancia en un principio me sentía muy nerviosa y preocupada porque en las reuniones de Consejo Técnico Escolar dentro de mi primaria de práctica se notaba la desesperación, angustia y temor por parte de algunos docentes de la primaria.

Esto último debido a que no se tenía comunicación con todos los padres de familia, y hasta la fecha no se sabe que ha sido de algunos estudiantes, es decir, si están trabajando, estudiando, o ¿dónde se encuentran viviendo?

Partiendo de un análisis que realizó la maestra titular de mi grupo de práctica, conociendo las necesidades, intereses, condiciones y recursos de nuestros estudiantes y de acuerdo a las indicaciones brindadas por parte de la dirección escolar, los estudiantes deberían de tener comunicación sincrónica con su maestra, es decir interactuar al mismo tiempo, esto debería de ser mínimo una o dos veces a la semana.

En mi grupo de práctica 4º “A”, se decidió tener clases de lunes a viernes con un horario de 5:30 p.m. – 8:00 p.m. Los días en lo que yo practiqué fueron martes y jueves con el mismo horario, los estudiantes accedían a la plataforma de Google Meet por medio de un celular o laptop, para poder tener acceso a la aplicación deberían de tener acceso a una red Wifi o bien poniendo recargas de saldo a su celular.

En un inicio, cuando mis estudiantes no se adaptaban a la plataforma, dejaban su micrófono activo y se escuchaban muchas interferencias debido a que en sus casas tenían música, pasaba el camión de la basura, pasaba el señor de los helados, o bien su familia veía la televisión, y además de qué todos querían hablar a la vez. A pesar de quien dirigía la sesión podría silenciar los micrófonos, esto no ayudaba mucho. Con el paso de los reglamentos, días, meses esto fue cambiando y mejorando.

Tengo un total de 34 estudiantes, y por lo regular se conectan a las clases en línea un alrededor de 25 a 30 estudiantes por día. Conforme fueron cambiando las indicaciones de la escuela, deberían de ver la programación nacional que se transmitía por la televisión y esta programación se llama “*Aprende en casa*”, a mi grupo se destinó mirar la programación los días lunes y viernes, y los tres días restantes clases en línea, en un horario de 5:30 p.m. – 7:30 p.m.

Cabe destacar qué durante la Primera Jornada de Práctica Profesional comprendida del 22 de febrero al 19 de marzo de 2021, vi a mis estudiantes una vez a la semana con el mismo horario mencionado con anterioridad, entonces cualquier minuto es valioso.

Y durante la Segunda Jornada de Práctica Profesional comprendida del 12 al 30 de abril de 2021, vi a mis estudiantes dos veces a la semana (martes y jueves) con el horario que se mencionó en los párrafos anteriores.

Para revisar tareas, actividades y trabajos dentro de la sesión en lo personal se llegó a un acuerdo de mandarse mediante la aplicación de WhatsApp. Al término de mis sesiones sincrónicas, mandaba un mensaje al grupo de WhatsApp donde están inmersos todos los padres de familia, y en dicho mensaje se hacía una recopilación de las evidencias que deberían de mandarme a mi WhatsApp personal.

En ciertas ocasiones fue difícil que se conectará la mayoría, puesto que no con todos los estudiantes se tenía ningún tipo de comunicación, algunos les fallaba la conexión a Internet, motivos familiares, otros tenían qué esperar a sus papás del trabajo para que los conectaran a la sesión por lo tanto esto era un impedimento o una desventaja.

A pesar de las ventajas y desventajas de las clases a distancia, él trabajó se sacó adelante gracias al tiempo, esfuerzo y dedicación de los estudiantes, padres de familia y docentes frente al grupo.

5.1 Reconociendo y experimentando nuestras emociones

Para la sesión del día martes 23 de febrero se empezó a dar acceso a la sesión programada, a partir de las 5:20 p.m. La sesión estaba planeada para dar inició a las 5:30 p.m. pero en lo que nos saludábamos entre todos, platicábamos cómo nos fue el fin de semana y se pasó lista, se dio inicio a las 5:40 p.m. Como primera actividad di la indicación a mis estudiantes de escribir en los mensajes de texto en la plataforma de Google Meet, ¿cuáles son las emociones que conocen? o las que se han estado trabajando en clase anteriores, o bien, sí han notado alguna emoción en otra persona.

Las respuestas más sobresalientes entre mis estudiantes fueron las siguientes:

- ⇒ Felicidad
- ⇒ Angustia
- ⇒ Enojo
- ⇒ Tristeza
- ⇒ Aburrimiento
- ⇒ Cansancio

Artefacto 1. Extracto de los mensajes enviados por mis estudiantes al chat de Google Meet (23/02/21).

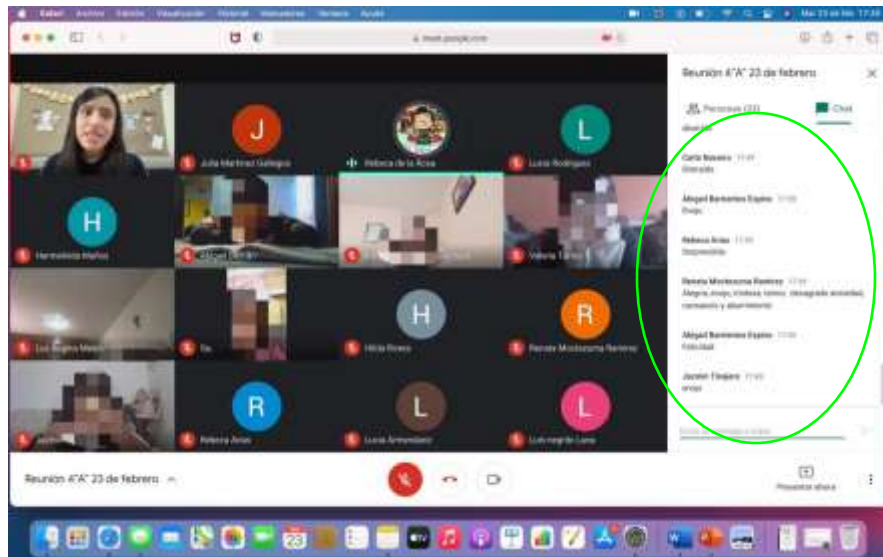


Figura 5. Imagen congelada por captura de pantalla de la sesión (23/02/21), en dónde se muestra la participación de los estudiantes en torno a la pregunta ¿cuáles emociones conocen?

Después de esta lluvia de ideas y de leerlas en voz alta, expliqué qué las emociones dependen de las situaciones que vive cada uno, y qué la emoción que actúa en ellos por alguna situación, puede que a su compañero no actué la misma emoción. Por lo tanto existen muchas emociones que podemos experimentar los seres humanos. Ya en la fase de confrontación me di cuenta que al darles la explicación a los alumnos no estoy siendo coherente con lo que declaro en mi filosofía docente, puesto que en ella explico que el docente debe de ser una guía en el aprendizaje de los estudiantes, y que ellos deben de construir su propio conocimiento, y me di cuenta que yo les estaba dando el concepto ya construido, este elemento se considerará un reto para mis próximas intervenciones.

Como siguiente actividad les dije que les iba a contar un cuento, y comencé a compartir mi pantalla en la misma plataforma de Google Meet, y la actividad se llamó “Yo me siento”, enseguida di lectura en voz alta al cuento que tuvo por nombre “Adivina a quién encontré dentro de mí”, y el mismo participaban 5 animales cada uno con personalidades y emociones diferentes:



Figura 6. Personajes del cuento: “Adivina a quién encontré dentro de mí”
Perro (alegría), dinosaurio (enojo), gato (amor), vaca (miedo) y oso (tristeza).

Di lectura a cada una de las personalidades, con diferentes entonaciones, después di un ejemplo de la actividad que se trabajaría como resultado del cuento, era un listado del 1 al 20, en el que deberían ir escribiendo su respuesta a una serie de frases que yo iría leyendo y ellos debían completar.

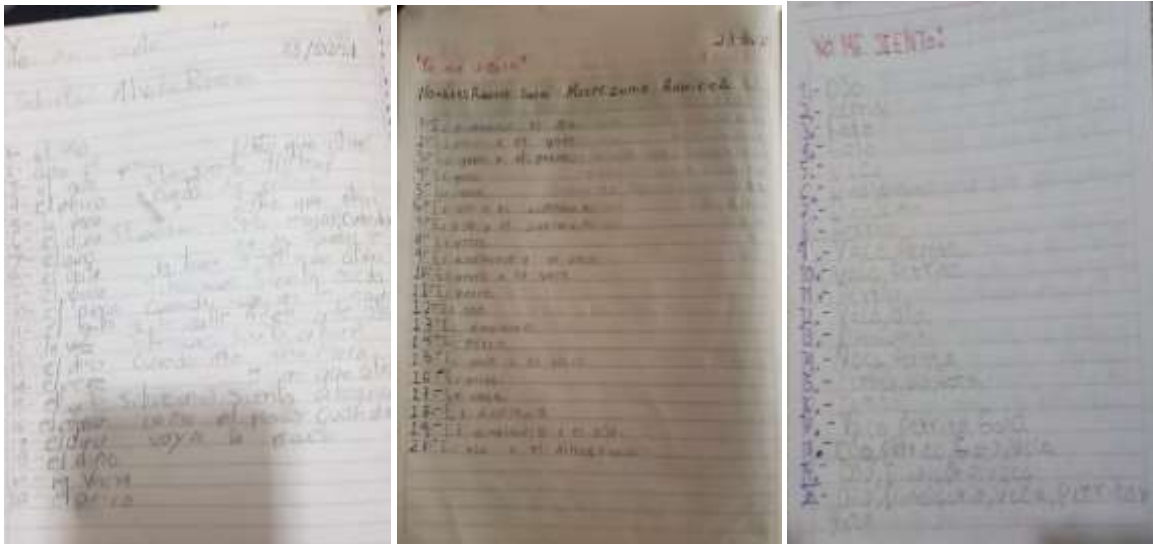
Mostré la primera diapositiva que contenía parte de las frases que debían completar:

1. Cuando me regañan yo me siento como:
2. Cuando me dan un regalo yo me siento como:
3. Cuando me abrazan yo me siento como:
4. Cuando alguien que quiero y estimo me dice que me ama yo me siento como:

Inicialmente se tenía planeado mandar dicha actividad unos días antes de la sesión para que la tuvieran impresa y fuera más fácil su llenado, pero por diversas situaciones no se pudo hacer así. Por lo tanto, se reestructuro el diseño de la planeación, y se decidió hacer la presentación de PowerPoint, en dónde contenía por cada diapositiva dos frases, esto a su vez, retrasó un poco el tiempo, puesto que no todos los estudiantes llevan un mismo ritmo, por lo tanto cuando quería avanzar porque la mayoría ya había terminado sus dos frases, uno que otro estudiante me decía que lo esperara y tenía que esperarlo para que no se quedará atrás.

Volví a dar nuevamente la indicación con el mismo ejemplo, y ya todo parecía haber sido comprendido. Pero conforme fuimos avanzando, los alumnos me empezaron a preguntar cuáles eran las características de los animales, me di cuenta que no habían logrado identificarlas adecuadamente para luego emplearlas en la actividad.

Mientras que yo pensaba que mis estudiantes no me estaban prestando atención, al momento de realizar el análisis de dicha actividad, pude percatarme de algo que ni por la mente me pasaba; mis estudiantes mostraban interés hacia la clase, porque de no ser así, hubiesen escrito cualquier animal. Así continuó la actividad hasta que llegamos a la frase número 20.



Artefacto 2. Evidencias de tres estudiantes en relación al cuento “Adivina a quién encontré dentro de mí”. Sebastián, Renata y Alexander.

En el primer artefacto me permitió darme cuenta qué solamente reconoce e identifica una emoción por situación, mientras que en el segundo o tercer artefacto, se muestra una o más de dos emociones por cada situación. Esto me ayudó a reconocer que, mis estudiantes sí reconocen e identifican emociones dentro de su vida cotidiana, por lo que la actividad que se diseñó, cumplió con los objetivos, puesto que de acuerdo con Bisquerra (2009) estructura y organiza las competencias emocionales en cinco grandes competencias o bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para el bienestar. Por lo que ayudan al desarrollo de la Inteligencia Emocional, la segunda competencia que busco desarrollar en mis alumnos es “autorregulación emocional”.

Es necesario señalar que los autores mencionados con anterioridad afirman que para poder avanzar con el desarrollo de las emociones, es necesario desarrollar la primera competencia “conciencia emocional”, es decir, los alumnos deben de ser capaz de identificar y reconocer las emociones.

Después, por medio de la tómbola de participaciones, en la que en cada tapa rosca se incluyen los nombres de los estudiantes que están presentes en la sesión. Solicité la participación de cuatro alumnos, ellos elegían el número de la frase, (debido a que ellos no

anotaron las frases completas, solo la respuesta), yo le daba lectura, y enseguida nos compartían sus respuestas.

- Maestra en formación: Ustedes me dicen el número, yo les digo la frase y ustedes me dicen la emoción que identificaron, sí.
Esto es para ver que las emociones varían dependiendo de la situación y de las personas, verdad.
La primera persona es Luz. ¿Alguna frase que nos quieras compartir Lucecita?...
- ...
- Luz: La 2
- Maestra en formación: Cuando me dan un regalo yo me siento como
- Luz: El perro...
- ...
- Renata: La 10
- Maestra en formación: La 10, cuando estoy sola como se siente
- Renata: Como el perro y como la vaca.
- Maestra en formación: Muy bien, gracias Renata. Continuamos con dos más, Cristian, me dice el número de la frase.
- Cristian: La 9
- Maestra en formación: Cuando lo asustan usted cómo se siente
- Cristian: Como la vaca.
- Maestra en formación: Muy bien, gracias Cris. Y seguimos con una última participación, qué es Josué, (se muestro la tapa rosca en la pantalla).
- Josué: Ehh, la 17.
- Maestra en formación: La 17, cuando apagan la luz como se siente.
- Josué: Como el perro.
- Maestra en formación: ¿Alegre?
- Josué: Sí.
- Maestra en formación: Bueno, gracias Josué.

Artefacto 3. Extracto del diálogo de la sesión en línea (23/02/21).

Dentro de este extracto del diálogo que estuvo presente durante la sesión puede darme cuenta gracias a la reflexión que me ayudó a hacer mi asesora de documento recepcional, aparezco como una maestra que no fomenta el diálogo en sus estudiantes para que ellos mismos construyan sus propios conocimientos, ya que en la actividad con mi participación les daba las conclusiones. Asimismo, pareciera verse que solamente me importa que mis estudiantes respondan la pregunta que yo hago, sin reflexionarla, ni dejar participar a alguien más con una respuesta similar o diferente. De tal manera que al inicio de la sesión se pudo hacer una introducción del porque relacione cada animal con la emoción correspondiente y

sin embargo, al momento de planear la sesión no me percaté hasta que realicé el análisis de la práctica.

Por lo tanto, mis próximos retos para la siguiente intervención seguirá siendo, ser una guía en el proceso de construcción del aprendizaje y llegar a indagar el porqué de las cosas en mis estudiantes, puesto que esto permite no quedarse con una sola respuesta, porque precisamente todas las experiencias y el diálogo abundante es lo que enriquece las actividades.

Siguiendo con la actividad, y para complementarla, deberían de dar respuesta a los siguientes cuestionamientos:



Figura 7. Preguntas que complementaron la actividad del cuento “Adivina a quién encontré dentro de mí”.

La indicación fue transcribir las preguntas y dar respuesta a cada una de ellas, conforme fueran terminando podría escribirme en un mensaje de texto o bien, activar su micrófono. Una vez que todos mis alumnos terminaron, por medio de la tómbola de participación, extraje cinco tapa roscas que contenían los nombres de los alumnos que participarían dando respuesta a una sola pregunta.

- Maestra en formación: Aquí tengo las tapa roscas y ahora es el turno de Yohana, la número 1 por favor.
- Yohana: Okay, ¿la pregunta qué yo quiera?
- Maestra en formación: La pregunta 1 por favor.
- Yohana: ¿En qué otras situaciones siento tristeza como el oso? Cuando me regañan.
- Maestra en formación: Cuando la regañan, muy bien. ¿Escribió otra situación o nada más esa?
- Yohana: Nada más esa maestra.
- Maestra en formación: Muy bien, gracias Yohana...
- ...
- Maestra en formación: Ahora sigue Mary, la numero tres por favor.
- Mary: ¿En qué otras situaciones siento miedo como la vaca? Cuando sueño cosas feas.
- Maestra en formación: Muy bien Mary, gracias. ¿Escribió alguna más?
- Mary: No maestra, nada más esa...
- ...
- Aranza: ¿En qué otras situaciones siento amor como el gato? Cuando me dicen te quiero.
- Maestra en formación: ¡Ay qué bonito! ¿Alguna otra situación qué escribió?
- Aranza. Nada más. Es lo que tengo...
- ...
- Valeria: ¿En qué otras situaciones siento alegría como el perro? Cuando me dan un regalo.
- Maestra en formación: Muy bien Vale, cuando le dan un regalo. Gracias. Entonces ahora ya escuchamos la respuesta de cinco de sus compañeros, y vemos que cada situación es diferente, en algunas puede que coincidas las emociones, en algunas no. Entonces con esto nos explica que las emociones son diversas.

Artefacto 4. Extracto del diálogo de la sesión en línea (23/02/21).

Nuevamente dentro de dicho extracto del diálogo de la sesión se muestra una maestra que desea obtener respuestas de sus estudiantes, aunque en una que otra pregunta comienza a profundizar un poco en la situación.

Cabe destacar que me sentía con un poco de miedo e incertidumbre, por sí alguno de los papás me decían para que quería saber este tipo de información, pero no sucedió así.

La siguiente actividad que se trabajó en la sesión fue “Experimentando emociones”, y se trabajó bajo las mismas indicaciones de la actividad mencionada, para comprender aún mejor sobre las emociones los alumnos tenían que transcribir las preguntas en el cuaderno de Educación Socioemocional, y contestarlas.

Durante esta actividad pude percatarme de que estas dos últimas actividades se volvieron un poco tediosas, debido a que se mostraban preguntas, las deberían de transcribir y dar respuesta, esto lo noté por las actitudes de mis estudiantes que observaba a través de la pantalla. Esto será considerado un reto para mis próximas intervenciones.

También pude darme cuenta que no formulé bien las preguntas, para obtener respuestas que a mí me dijeran más de mis estudiantes, después de hacer el análisis de la práctica docente me di cuenta que pude haber omitido esta última actividad.

Dichas actividades por cuestiones de tiempo y de comunicación con la maestra titular, se tuvo que reducir el tiempo que estaba destinado para la actividad por lo tanto aquí terminó la sesión.

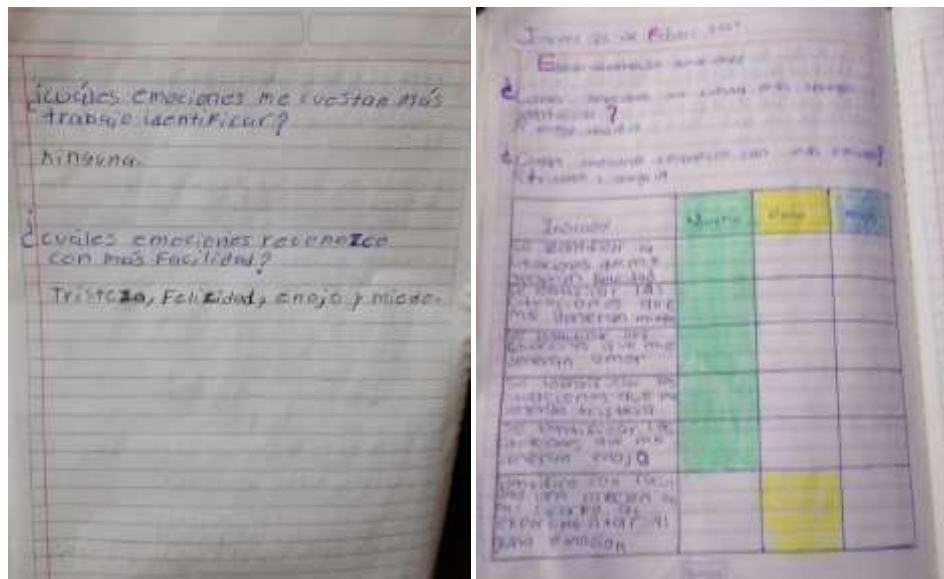
El día jueves 25 de febrero la maestra titular me dio la oportunidad de concluir las actividades, y se retomó lo visto en la sesión anterior.

Como última actividad los estudiantes, tenían que transcribir los siguientes dos cuestionamientos:



Figura 8. Preguntas que seguían complementando la actividad solicitada.

Al momento de escuchar las respuestas de mis alumnos, pude percatarme que la gran mayoría escribió que no le cuesta trabajo identificar las emociones, aunque no a todos como se muestra a continuación:



Artefacto 5. Evidencia de la actividad “Experimentando emociones”

En este artefacto se puede ver como algunos de los estudiantes no logran identificar del todo sus emociones. La mayoría contestó qué las emociones que reconocen con facilidad es la alegría y la tristeza. Después de escuchar las respuestas de mis estudiantes, realizaron una autoevaluación de la actividad del día martes 23 y jueves 25, el instrumento que se les prestó fue el siguiente:

Escala estimativa

Nombre del alumno: _____

Indicaciones: Lee cada uno de los indicadores e ilumina con el color que deseas, según corresponda en cada emoción.

Nº	Indicador	Mucho	Poco	Nada
1	Se identificar las situaciones que me generan felicidad.			
2	Se identificar las situaciones que me generan miedo.			
3	Se identificar las situaciones que me generan amor.			
4	Se identificar las situaciones que me generan tristeza.			
5	Se identificar las situaciones que me generan enojo.			
6	Identifico con facilidad una reacción en mi cuerpo al experimentar alguna emoción.			

Figura 9. Instrumento de autoevaluación contestado por mis estudiantes. (25/02/21).



Artefacto 6. Autoevaluación que les permitió a mis estudiantes identificar qué tanto reconocen sus emociones.

La evaluación me permite reconocer que la gran mayoría de mis estudiantes reconocen e identifican “mucho” sus emociones, en una de las emociones presentadas seleccionan la opción “poco”, así como también son minoría los estudiantes que no logran reconocer “nada” la emoción presente.

Conclusiones

Dentro del análisis y reflexión de la primera actividad pude encontrarme con diversas emociones, la primera es satisfacción por haber realizado las actividades de la mejor manera, en la sesión “Reconociendo y experimentando nuestras emociones”, sesión en la que el uso de las TIC jugó un papel fundamental, alegría por ver las reacciones de mis alumnos dentro de la sesión. Cabe destacar que al momento de analizar mi práctica con mi asesora, me hizo retroalimentaciones y sugerencias por medio de comentarios cálidos y fríos, a su vez estos me hicieron sentir diversas emociones. Por su parte sentí angustia al escuchar algunos de los comentarios fríos, debido a que yo creía que lo que hice abonaría a que mis alumnos fueran construyendo su propio aprendizaje.

A su vez a esos comentarios fríos, les vi el lado positivo, puesto que gracias a estos me permitirán seguir mejorando mi práctica profesional, y es enriquecedor que una persona con gran experiencia en la docencia como lo es la Dra. Ana de la Torres (asesora de documento recepcional), me permite que me cuestione sobre las acciones que tomo y de aquí ver en qué estoy fallando, o qué me hace falta mejorar.

La elaboración del documento recepcional me lleva a darme cuenta qué lo que escribo dentro de mi filosofía docente debo de dar testimonio, debó de poner en práctica las creencias que declaro. Sin embargo me hacía falta hacer un alto total y ponerme a reflexionar y transformar mi práctica con la ayuda de otra persona. Cabe destacar que me gustó realizar el análisis de mi práctica, porque si algo he aprendido a lo largo de los casi 4 años en BECENE (Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí) dentro de todas las jornadas de observación y prácticas, es qué un maestro aprende todos los días y sobre todo de la experiencia.

Considero que el mejor maestro no es aquel que domina los contenidos, sino aquel que está dispuesto a seguir mejorando su práctica y conoce a sus alumnos. Es necesario mencionar que durante esta primera reflexión de la práctica, fue muy diferente a los análisis que estaba acostumbrada a efectuar en jornadas de práctica presencial. El análisis que se presentó me permitió indagar sobre mis propias acciones, y ver qué hará falta mejorar o cambiar en mis próximas intervenciones.

Quiero mencionar que por falta de tiempo, en ocasiones tiendo a llevar un orden en la planeación para que se realice todo de la mejor manera, asimismo lo que hacía era una vez que los alumnos dieran sus opiniones, yo volvía a realizar una retroalimentación de la misma, sin darme cuenta qué yo construía parte del aprendizaje de mis alumnos.

Dentro de los comentarios cálidos y fríos se encuentran qué al momento de tomar la participación de los alumnos, se involucran todos y no solamente algunos alumnos. La primera actividad consistió en una lluvia de ideas en donde los alumnos les permitió identificar las emociones que han estado presente en ellos o reconocen las emociones de sus demás compañeros, una vez que los alumnos escribieron sus respuestas, hice una retroalimentación de los cometarios, diciendo que existen diversas emociones, y depende de la situación que cada persona estimule será su reacción ante la emoción. Pero al momento de analizar mi práctica, pude darme cuenta que yo misma les estoy dando las respuestas a mis alumnos, sin dejar qué ellos construyeran sus propias conclusiones.

Me di cuenta qué debo de promover el diálogo en mis alumnos, y analizar si la actividad que diseñé en verdad vale la pena que ellos la realicen. Para que los alumnos

construyan su propio conocimiento, debe de guiarlos en su aprendizaje, no debo de darles una respuesta.

Hubo dos actividades, en dónde presente la pantalla dentro de la reunión de google Meet, eran preguntas, en dónde los alumnos tenían que transcribirlas y darles repuesta, al momento de que los alumnos las contestaban pude darme cuenta que fueron actividades repetitivas. Yo di la indicación que las transcribieran, para que al momento en que me mandaran sus actividades y yo las revisaré me daría cuenta de sus respuestas, sin embargo dentro de la sesión se pudo haber fomentado el diálogo. Y de esta manera aprovechar al máximo el uso del tiempo en las sesiones en línea.

Ahora me queda claro que tengo que preguntarles a mis alumnos, porque ellos me dan el conocimiento, y yo soy una guía.

Algunas de las limitaciones fueron las siguientes, el cuento "*Adivina a quién encontré dentro de mí*", los personajes que lo conformaban eran: oveja, tigre, conejo, avestruz y oso. Sin embargo al momento de diseñar la presentación PowerPoint, integré imágenes en 3D en movimiento, pero me di cuenta que no estaban todos los animales que se requieran, por lo tanto hice una sustitución en las semejanzas de los animales: oveja por el perro, tigre por el dinosaurio, conejo por el gato, avestruz por la vaca y el oso permaneció igual. Si hubiera tenido más tiempo de clases con mis alumnos, puede haberles preguntado, para ellos que animal asocian con ciertas emociones, para que fuera aún más significativo.

Por lo tanto, el análisis y transformación de mi práctica me permitieron reconocer que la sesión desarrollada con anterioridad sí abona a la pregunta de investigación, debido a que para la autorregulación de las emociones, primeramente debe de existir conciencia de las mismas, es decir saber identificarlas y reconocerlas, y así fue lo que se logró en la sesión.

5.2 El mundo de los mitos dentro de las emociones

Dadas las condiciones que se presentaron el pasado 02 de marzo de 2021, circulaba por las Redes sociales qué a nivel Nacional se estaban presentando problemas con la Red Telcel.

Por lo cual ese día, no había señal Wifi en el municipio de Charcas, S.L.P. o al menos en mi casa, únicamente buscando señal con el uso de datos del celular pude comunicarme con la maestra titular, mi asesora y el maestro de práctica profesional para comentarles la situación.

Platicando con la maestra titular, me comentó que mandará las actividades de manera asíncrona, es decir mediante el grupo de WhatsApp en donde los padres de familia de mis estudiantes son partícipes.

Diseñé una presentación PowerPoint, en dónde describí a detalle las características de las actividades que se trabajarían durante la sesión en línea, los estudiantes las realizaron de tarea, estuve contestando dudas la tarde del 02 de marzo en relación a las mismas actividades. Y ya el 09 de marzo de 2021, se llevó a cabo una retroalimentación de la misma.



Figura 10. Fecha de la actividad solicitada (02/03/21).

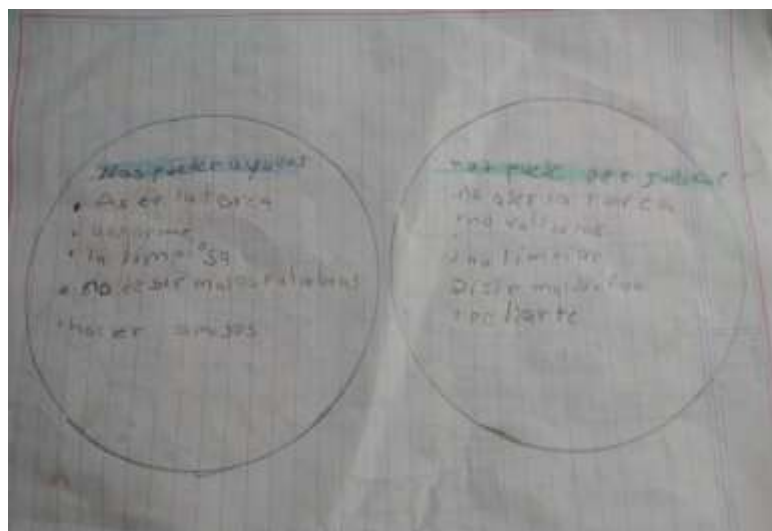


Figura 11. Indicaciones de la actividad (02/03/21).



Figura 12. Actividad por realizar (02/03/21).

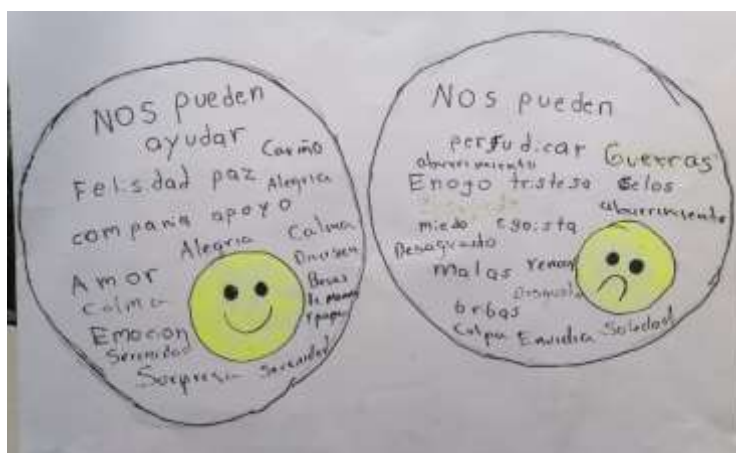
Durante la tarde de dicho día, y al día siguiente estuve recibiendo las actividades que se solicitaron. Las revise y puede percatarme de varias situaciones por ejemplo:



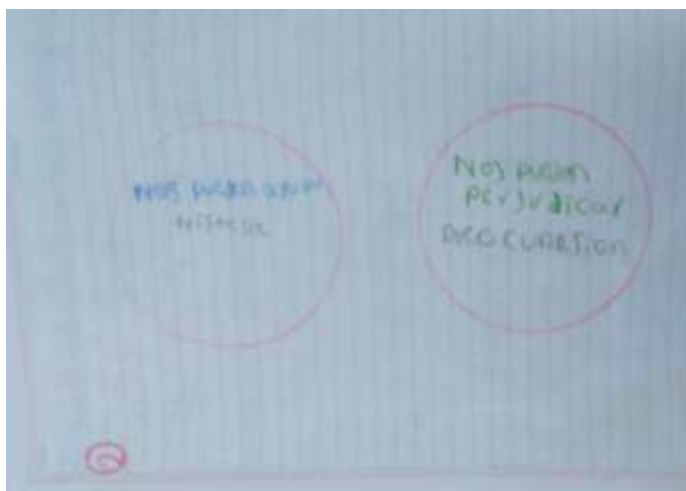
Artefacto 1. Evidencia de la actividad de Sue, “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.

Dentro de este artefacto me pude dar cuenta que a pesar de que las indicaciones de la actividad fueron claras y precisas, y además podrían decirme sus dudas, pareciera que la actividad no se entendió en un inicio, porque las respuestas de Sue, eran aquellas acciones que en lo personal le ayudan o bien le perjudican, puede que dentro de cada situación existan diversas emociones, sin embargo, las emociones que se deberían de escribir no se presentaron.

Cabe destacar, que una vez que me envió su tarea, le comenté cómo era la actividad y reenvió lo solicitado en un inicio.



Artefacto 2. Evidencia corregida de la tarea de Sue “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.



Artefacto 3. Evidencia de la actividad de Ricardo “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.

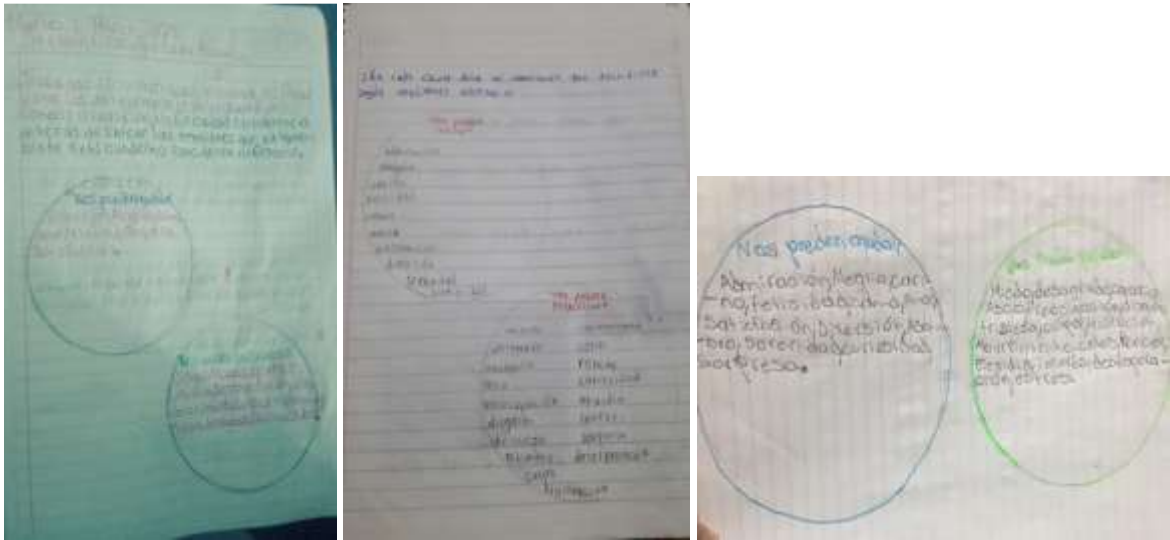
En este artefacto me puedo dar cuenta que era una gran variedad de emociones básicas y secundarias que se trabajarían dentro de la actividad, sin embargo dicho artefacto me permite analizar que tal vez para Ricardo no todas las emociones lo ayudan o lo perjudican, sino solo algunas o bien solo una, como se muestra en el ejemplo. Ahora me quedó pensando ¿la actividad la haría rápido?, ¿hizo el espacio muy reducido? o para él solamente reconoce esas emociones.

Más adelante pude resolver mi duda a través de un diálogo con el estudiante:

- Maestra en formación: ¿Usted cree que el aburrimiento lo daña o lo perjudica?
- Ricardo: Me ayuda.
- Maestra en formación: ¿En qué lo ayuda?
- Ricardo: Porque me puedo dormir.
- Maestra en formación: ¿Y qué puede hacer usted Ricardo para no aburrirse? ¿Usted qué hace cuando está muy aburrido?
- Ricardo: Escuchar música.

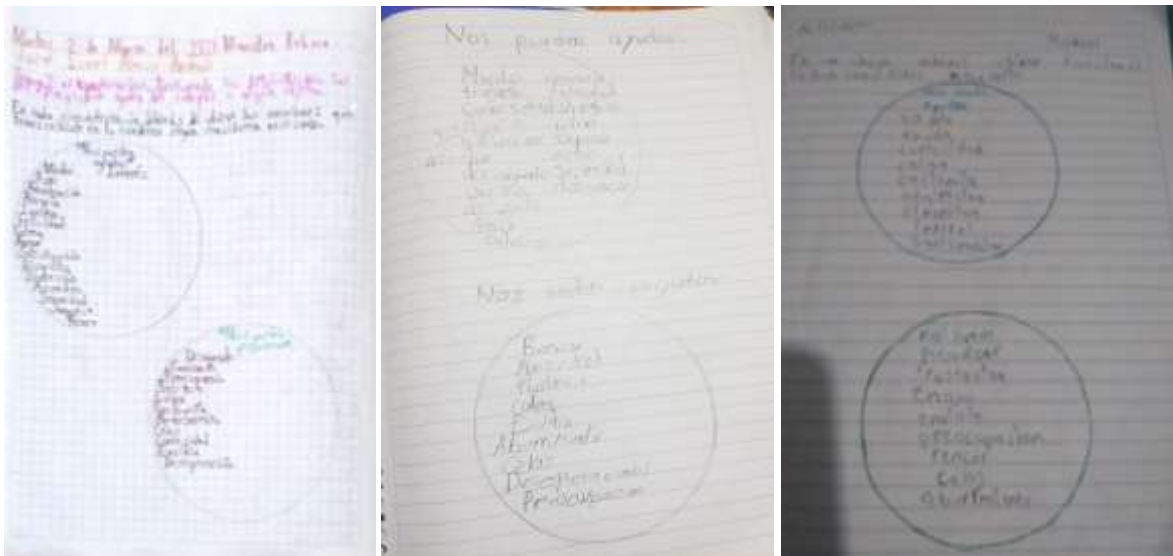
Artefacto 4. Extracto del diálogo de la sesión en línea (09/03/21).

Este extracto del diálogo me permite a mi saber que no solamente identifica dos emociones, reconoce más pero no las plasmo dentro de la actividad.



Artefacto 5. Evidencia de la actividad de Stephanie, Renata y María “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.

Por otra parte estos tres artefactos, me permiten darme cuenta que las primeras dos alumnas escriben un mayor número de emociones en la sección “Nos pueden perjudicar”, mientras que en la actividad de María no es mucha la diferencia entre “Nos pueden ayudar” y “Nos pueden perjudicar”. Además de qué en los tres artefactos, hay emociones que coinciden en cada sección, por ejemplo las tres alumnas consideran que la alegría es una emoción que les ayuda.



Artefacto 6. Evidencia de la actividad de Josué, Sebastián y Salvador “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.

Para concluir con el análisis de los artefactos seleccionados de algunos estudiantes, me puedo dar cuenta que en las actividades de estos estudiantes se logró identificar un mayor número de emociones, tanto que perjudican como aquellas que les ayudan. Lo cual me indica que una parte del grupo tiene conocimiento de una amplia variedad de emociones.

Una vez que las actividades se solicitaron de tarea, y ya se tenían recopilados los artefactos, la sesión del día martes 09 de marzo se destinó para el diálogo y socialización de la misma.

Era algo que me tenía nerviosa, por el temor a que cuando se hizo el análisis de la primera actividad de intervención, mi asesora de documento me hizo la observación de que pareciera que no dejaba hablar a mis estudiantes, sino que yo misma formulaba conclusiones y les daba la respuesta.

- Maestra en formación: Ustedes ya realizaron está actividad, recibí actividades de la mayoría, y esto nos va a permitir trabajar en ella, y ahora se las presentaré.
Ahora me van a ayudar a ubicarlas para ver cuál es su opinión acerca de dichas emociones.
Recordando que el diálogo va a ser fundamental en esta sesión debido a que ustedes ya la realizaron previamente.
Iniciamos con la primera emoción ¡¡¡El miedooo!!!

Artefacto 7. Extracto del diálogo de la sesión en línea (09/03/21).

Por lo tanto, el destinar una sesión para dialogar sobre la actividad, me puso un poco nerviosa el saber que los padres de familia me podrían hacer una observación o bien un comentario no agradable por parte de mis estudiantes. Y esto fue un gran reto para mí y para mis estudiantes. Sin embargo, al paso de la sesión me lleve otra sorpresa. Después de haber dado acceso a la mayoría de mis estudiantes, saludarlos y platicar algunos minutos la sesión dio inicio a las 5:40 p.m. después de haber comentado que ya tenían su actividad, había planeado que las participaciones se tomarían “levantando la manita” que aparece dentro de las sesiones de Google Meet, pero por alguna razón no les aparecía esta opción a los estudiantes.

- Maestra en formación: Antes de comenzar, no sé si en su pantalla del celular o los que están en computadora ¿les aparece una manita?
- María: A mí no me sale maestra.
- Zuria: A mí tampoco.
- Estudiantes: Noooo maestra!!
- Regina: A mí tampoco maestra.
- Aranza: A mí tampoco maestra.
- Maestra en formación: Bueno a nadie le aparece, inclusive pueden ver en mi pantalla que a mí tampoco me aparece, (enseguida comenté la función de la mano).
Entonces lo que vamos a hacer, es qué cuando alguien dese participar puede mandar en el chat una manita qué este pidiendo la palabra (en la pantalla se mostró ejemplo de ello) o bien activando su micrófono.
- Kristopher: Maestra en las computadoras no aparecen las manitas.
- Maestra en formación: No verdad Kris. Entonces quien tenga la opción del emoji en su celular o laptop adelante, sino activan su micrófono.

Artefacto 8. Extracto del diálogo de la sesión en línea (09/03/21).

Era algo que no había previsto con anticipación el ¿por qué no aparece la manita dentro de la sesión? O ¿a qué se debe qué a veces si aparece la manita?, en el momento se le dio respuesta a la situación, sin embargo era algo que ya tenía contemplado y no se pudo poner en práctica y al ser una sesión abierta al diálogo debía tener alguna estrategia para la asignación de los turnos al hablar.

Después de esto, mostré la siguiente diapositiva (Figura 16. Actividad por desarrollar de manera grupal dentro de la sesión “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”) en donde yo seleccionaría aquellas emociones que no se habían trabajado en la primera actividad de intervención, la primera emoción que coloque al centro de las dos circunferencias y mis estudiantes me deberían de decir si “ayuda o “perjudica” fue “el miedo”.

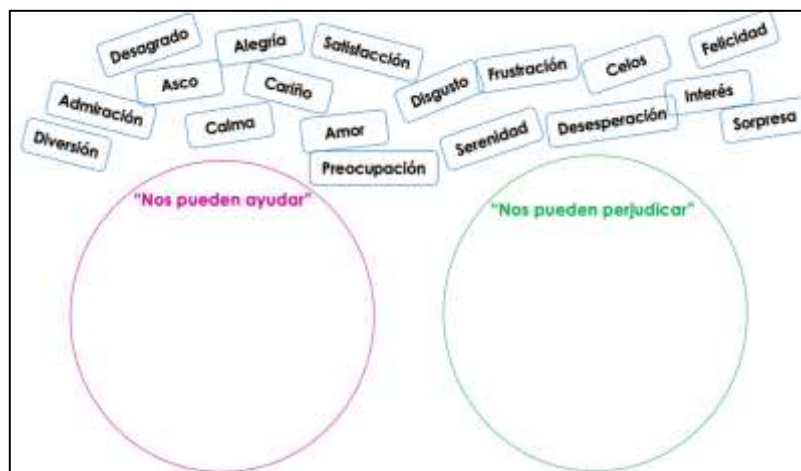


Figura 13. Actividad por desarrollar de manera grupal dentro de la sesión “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”.

Fue así como se desarrolló la actividad *“El mundo de los mitos dentro de las emociones”*, seleccionaba una de las que no se habían trabajado en sesiones pasadas (emoción básica o secundaria) la colocaba en medio de las dos circunferencias y preguntaba a mis estudiantes, ¿Nos ayuda o nos perjudica?

Llaman mi atención las repuestas que obtuve de la emoción del miedo, mismas que se muestran a continuación:

- Maestra en formación: Comenzamos con el miedo. ¿Ustedes creen que el miedo “nos pueda ayudar” o “nos pueda perjudicar”?
- Aranza: Perjudicar.
- Josué: Nos ayuda
- Maestra en formación: A ver por ejemplo... ¿Quién me quiere decir en qué nos puede ayudar el miedo?
- Josué: A protegernos de algunas situaciones de riesgo
- Maestra en formación: Aja, alguien más. Escuchamos la participación de Josué, alguien más.
- Arturo: A defendernos.
- Estrella: A no arriesgarnos a lo peligroso.
- Maestra en formación: A no arriesgarse, alguien más. ¿No? Bueno, está es la opinión de lo que nos puede ayudar. Y por ejemplo, ¿en qué nos podría perjudicar? ¿Alguien lo ubico en “nos puede perjudicar”?
- Carlos: En qué nos ponemos nerviosos y no respondemos de manera correcta.
Maestra en formación: ¿Cómo Carlos?
- Carlos: Qué nos ponemos nerviosos y no reaccionamos correctamente.
- Maestra en formación: muy bien, bueno, entonces aquí ya escuchamos dos opiniones diferentes.

Artefacto 9. Extracto del diálogo de la sesión el línea (09/03/21).

En este artefacto puedo rescatar que el miedo no es malo, puede perjudicar pero también puede ayudar, por lo tanto aquí se rompe un mito que el miedo solamente nos daña, cuando no lo es así. Independientemente de que los estudiantes dan buenos argumentos, dicha actividad permite que los estudiantes den su opinión y escuchen a los demás.

De acuerdo con Vargas (2004) afirma que:

Las emociones no son ni buenas ni malas, sin embargo la que puede ser buena o mala es nuestra respuesta ante ellas. En todo caso, las emociones son las señales que nos permitirán analizarlas para lograr finalmente que trabajen a nuestro favor. (p. 111)

Por lo que, la actividad a desarrollar durante esta sesión, permite que mis estudiantes reflexionen que no hay emociones ni buenas o malas, sino que esto dependerá de las situaciones o repuestas que actúen ante determinada emoción.

En esta segunda intervención puedo ver, qué a diferencia de la primera, ya doy una mayor oportunidad a que participen mis estudiantes y den sus puntos de vista. Sin embargo, como se puede observar en la parte de diálogo resaltada en el artefacto, aún hay algo de tendencia a no escuchar atentamente a los estudiantes y querer pasar a otra actividad. Aunque también se aprecia en el artefacto que si me detengo a escuchar la respuesta e indago más acerca de ella.

Continuando con otra de las emociones fue el “cansancio”

- Maestra en formación: Ahora pasamos con el cansancio, ustedes ¿qué creen? El cansancio ¿nos puede ayudar o perjudicar?
- Estrella: ¡Perjudicar!
- María: ¡Perjudicar!
- Alumnos: ¡Perjudicaaaaaar!
- Maestra en formación: A ver, alguien que nos quiera hacer favor de comentarnos, ¿por qué ustedes me dicen que nos puede perjudicar? Luz, adelante Lucecita.
- Luz: Porque por ejemplo si uno se cansa de estudiar, pues ya no estudia y pues se queda sin, y pues puede reprobarnos un examen y aparte si es por ejemplo por insomnio te afecta en la salud.
- Maestra en formación: En la salud, a ver alguien más.
- Estrella: No te deja pensar...
- ...
- María: Si tienes que hacer algo, y tienes mucho cansancio te puedes llegar a dormir y no puedes hacer esa cosa.
- Carlos: No hacemos lo que tenemos que hacer maestra.
- Arturo: El cansancio.
- Maestra en formación: A ver, ¿cómo Arturo? Arturo, que nos compartió...
- ...
- Aranza: Perjudicar!!!!
- Maestra en formación: ¿Por qué Aranza?
- Aranza: Porque si queremos hacer algo, no lo podremos hacer.
- Maestra en formación: No lo podemos hacer, y por ejemplo... ¿ustedes piensan que el cansancio también nos puede ayudar en algo?...
- ...
- Josué: Qué cuando ya estamos cansados que no hagamos trabajo de más porque nos podemos lastimar. Enfermar.
- Estela: Nos puede agotar energía.

Artefacto 10. Extracto del diálogo de la sesión el línea (09/03/21).

Este artefacto me permite analizar que reconocen la emoción del cansancio, y se obtuvo un mayor número de respuestas en contra de la emoción es decir, “nos puede perjudicar”, sin embargo después de hacer la pregunta ¿Qué lado bueno podemos verle al cansancio? Se obtuvo una respuesta a favor. Además de qué las respuestas que dieron, se relacionan más al cansancio físico.

Es necesario resaltar qué mis estudiantes no estaban acostumbrados al diálogo, es decir, bajo la metodología que se usa o seguía usando en clases a distancia, y por qué no hasta en clases presenciales pareciera qué es proporcionar la actividad, contestarla y revisarla, sin hacer una reflexión o una plenaria que invite a analizar lo que se estuvo trabajando y por qué esas respuestas y no otras, pero sobre todo el saber escucharlos cuando ellos se expresen.

Por tal motivo, conforme avanzábamos con las emociones, recibí algunos mensajes de texto por WhatsApp, en dónde los papás me preguntaban ¿qué estaban haciendo? O bien, dentro de la clase, algunos alumnos me decían

- Maestra, ¿qué estamos haciendo?
- Maestra, ¿qué vamos a hacer?

- Maestra en formación: Bueno, entonces ahora pasamos con otra emoción. Para las personas que acaban de ingresar ahorita no estamos escribiendo una actividad, solamente estamos dialogando sobre la actividad que ya ustedes hicieron. Todavía no estamos apuntando nada.

Artefacto 11. Extracto del diálogo de la sesión en línea (09/03/21).

De acuerdo a la reflexión que me brindó mi asesora de documento, me permitió darme cuenta que efectivamente mis estudiantes no están acostumbrados a dialogar, y dentro de clases a expresar lo que sienten o sus participaciones. Por lo tanto, esto se convirtió en un nuevo reto para mí. Y seguir trabajando bajo mi filosofía docente, puesto que en ella expreso que los alumnos aprenden construyendo su conocimiento, entonces si no los dejamos pensar o expresarse ¿qué estamos haciendo? Y como se puede observar en el artefacto son capaces de dialogar y además parece ser una que disfruta la actividad.

Enseguida se presentó la emoción de la “tristeza”, de ahí recupero un fragmento de diálogo que más adelante ayudaría a generar la conclusión de la clase.

- Maestra en formación: Perfecto, ya escuchamos la participación de Sue, a ver aquí en el chat me dice que quiere participar Renata, a ver adelante.
- Renata: Yo estuve en un curso, mi mamá estuvo en un curso de la UNICEF y le decían que todas las emociones eran buenas porque nos permitían expresarnos.
- Maestra en formación: Muy bien, nos permiten expresarnos qué es lo que estamos haciendo ahorita, expresando las emociones y ver si nos ayudan o nos perjudican, verdad qué sí.

Artefacto 12. Extracto del diálogo de la sesión el línea (09/03/21).

Este artefacto se observa como una de las estudiantes trae a la clase la idea de que todas las emociones son buenas porque nos permiten expresarnos, esto ayudó a que el grupo entendiera que no hay emociones malas, sino que hay que saber autorregularlas, o bien ver la manera más eficaz de actuar ante determinada emoción.

La tristeza es una emoción básica, que todos los seres humanos la sentimos y tiene grandes impactos en nuestras vidas, pero estaríamos en un error al decir que es mala, porque es bueno llorar, es bueno sentirse triste, pero es más bueno saber autorregularla sin afectar nuestro bienestar y el de los demás.

Lo mencionado anteriormente se puede corroborar con la idea de Fernández Berrocal y Ramos, citados en Vivas, Gallego y González (2008, pp. 14) que presentan una definición general de la Inteligencia Emocional en la que se le reconoce como “la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestra emociones y las de los demás”. Habilidad que implica tres procesos:

1. Percibir: reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal.

2. Comprender: integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Mis primeras dos intervenciones se dirigieron a las habilidades 1 y 2 respectivamente. Y como se pudo apreciar en los artefactos seleccionados para este análisis los alumnos fueron apropiándose de la idea de que sus sentimientos son parte de su día a día, sin que ninguno de éstos represente un daño a su persona si se llegan a regular de forma adecuada, que de acuerdo a la definición dada corresponde a la tercera habilidad y que será objeto de mis siguientes intervenciones.

Conclusiones

Debo de reconocer que fue una sesión en la que antes de dar inicio me encontraba muy preocupada, puesto que sería el primer intento en fomentar el diálogo y socialización de ideas respecto a un tema, en un principio me costó trabajo porque no estaban acostumbrados a esto, sino que solamente a responder actividades, incluso un padre de familia me preguntó por WhatsApp qué actividad estaban trabajando. En lo personal, nunca había visto mis clases desde esta perspectiva, desde que mi asesora me hizo esta observación me di cuenta y me puse a pensar cuántas veces no habré socializado las repuestas de mis estudiantes, desde esta mirada.

En un inicio fue un reto que me propuse en la actividad anterior, y poco a poco lo voy logrando. También otro reto dentro de mi filosofía docente fue, el dejar participar a mis estudiantes, a medida ellos formulen sus propias conclusiones sin antes obtener ya una respuesta, y esto es algo que cada vez más va avanzando.

Es necesario mencionar que en esta sesión encontré muchas emociones en mi persona, tal es la desesperación y preocupación cuando no tenía acceso a red Wifi para poder dar mi clase, pero después entendí que esto no dependía de mi persona, es decir, esto no estaba en mis manos, pero gracias a los docentes que me han acompañado siempre en este proceso

(asesora de documento recepcional, maestra titular, maestro de práctica), salió adelante el trabajo.

Cuando terminó la sesión me sentí segura, pero a la vez preocupada por el qué dirán, pensando que los padres de familia se molestarían por no hacer trabajo durante la sesión más que el diálogo, sin embargo esto no fue así... en cuanto termino la sesión obtuve dos felicitaciones por parte de los padres de familia, por diseñar este tipo de espacio y actividades, puesto que les ayuda a mis estudiantes a expresarse como se sienten. ¿Agregar artefacto? si

Y sobre todo estoy satisfecha con lo que se realizó, porque la actividad cumplió con sus objetivos y lo pude ver reflejado en el diálogo de la sesión tal y como se muestra a continuación:

- Maestra en formación: Quisiera preguntarles algo a ustedes. ¿En qué creen que nos ayude este tipo de actividades? O esto qué estamos haciendo precisamente ¿cuál creen que sea su objetivo o por qué se hace?
- María: Para desahogarte.
- Estudiantes: -----
- Maestra en formación: A ver ¿cómo fue? ¡Adelante!
- Renata: Para ver cuáles son nuestras emociones.
- Josué: Para aprender a identificar las emociones.
- Maestra en formación: Muy bien, a ver alguien más. Para qué estamos haciendo esta reunión, sí sus papás ahorita les dicen ¿pues que estarán haciendo? Ustedes qué le contestarían.
- Luz: Que estamos aprendiendo a identificar nuestras emociones. Y si nos pueden ayudar a perjudicar o nos pueden ayudar.
- Maestra en formación: Ahhhhh, muy bien. Bueno, entonces una vez que ya sus compañeros nos ayudaron a decir los objetivos de la actividad o en qué les ayuda, como ustedes aquí nos dijeron, “*A identificar emociones*”. Efectivamente está era la finalidad, ustedes mismos me las están diciendo.
Y también gracias por ayudarme a ubicar las emociones porque yo a veces no se ni dónde van, entonces dije pues quien más que mis estudiantes que son muy expertos en trabajar las emociones me pueden ayudar a ubicarlas, porque yo también a veces no sé si me ayudan o me perjudican.
Pero ahorita con lo que ustedes me dijeron ya voy a saber más como trabajar en ellas.

Artefacto 13. Extracto del diálogo de la sesión el línea (09/03/21).

El instrumento de evaluación que me permitió analizar los artefactos de dicha actividad se muestra a continuación:

Nombre del alumno: _____

Nº	Indicadores	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Identifica diferentes emociones.				
2	Conoce cuáles son las emociones que le pueden dañar.				
3	Conoce cuáles son las emociones que le ayudan.				
4	Analiza los aspectos positivos de las emociones.				
5	Analiza los aspectos negativos de las emociones.				

Totalmente de acuerdo: 3 Parcialmente de acuerdo: 2 Parcialmente en desacuerdo: 1 Totalmente en desacuerdo: 0

Figura 14. Instrumento de evaluación para la actividad “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar”. (Creación propia).

Este instrumento de evaluación me permitió darme cuenta si mis estudiantes identifican principalmente las emociones que le dañan y le ayudan, cabe mencionar qué de las emociones presentadas en la actividad no se añadieron todas. Hubo actividades en donde, para los dos apartados tenían el mismo número de emociones, en algunos más que le ayudan o en otros más que le perjudica. Sin embargo después de qué se socializaron en la sesión, se

llegó a la conclusión que todas las emociones tienen su lado positivo, y si no lo tienen la autorregulación de las mismas es sumamente importante.

En relación con lo que esta intervención aporta a mi pregunta de investigación, puedo identificar lo siguiente: Hay diálogos muy efectivos para analizar. Me permite darme cuenta cómo actúan mis estudiantes ante ciertas emociones de su vida. Me permite apropiarme de estrategias que utilizan mis alumnos para la resolución de conflictos.


Mientras que los retos que me deja esta intervención son los siguientes: Fomentar cada vez más el diálogo en mis estudiantes para la construcción de su propio conocimiento. Analizar y reflexionar sobre las respuestas que me brindan mis alumnos (en su momento). Hacer un compendio de estrategias que mis alumnos aplican para la autorregulación de las emociones. Seguir mejorando mi práctica profesional, por medio de las experiencias y las nuevas oportunidades que se van presentando en mi camino. Seguir en la búsqueda del conocimiento (lectura) para apropiarme y saber cómo actuar ante diversas situaciones que se presenten en mis clases.

5.3 Aterrizando al aeropuerto de la autorregulación

Dentro del presente análisis y transformación de la práctica docente se reflexionará en torno a dos intervenciones que van sumamente relacionadas, trabajadas los días 9 y 16 de marzo del presente año.

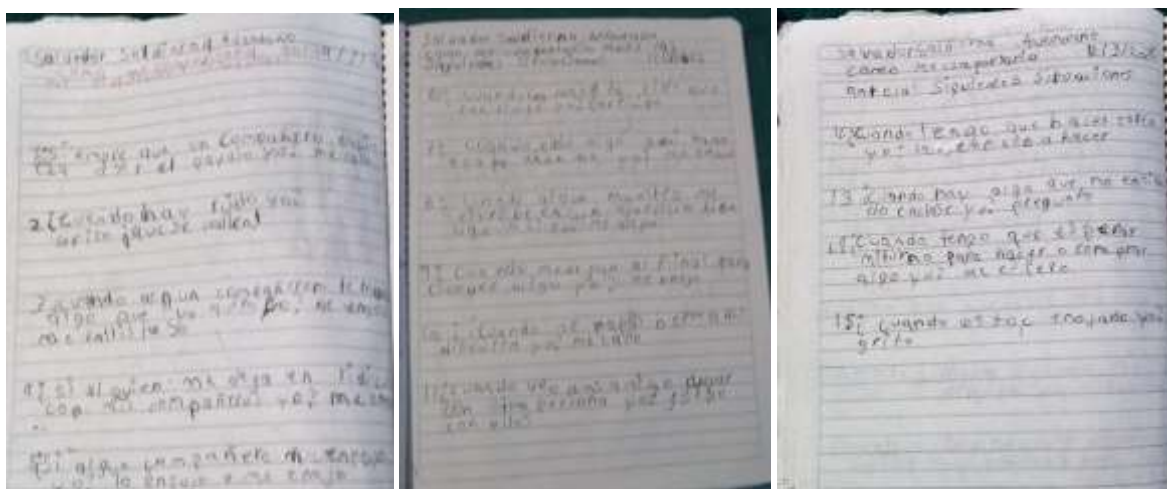
La primera actividad que se desarrolló el día 9 de marzo, llevó por título “¿Cómo me comportaría ante las siguientes emociones?”, donde los objetivos de la actividad me permitirían saber de acuerdo a sus respuestas, qué tanto regulan sus emociones en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Nombre: _____
Fecha: _____

¿Cómo me comportaría ante las siguientes situaciones? 

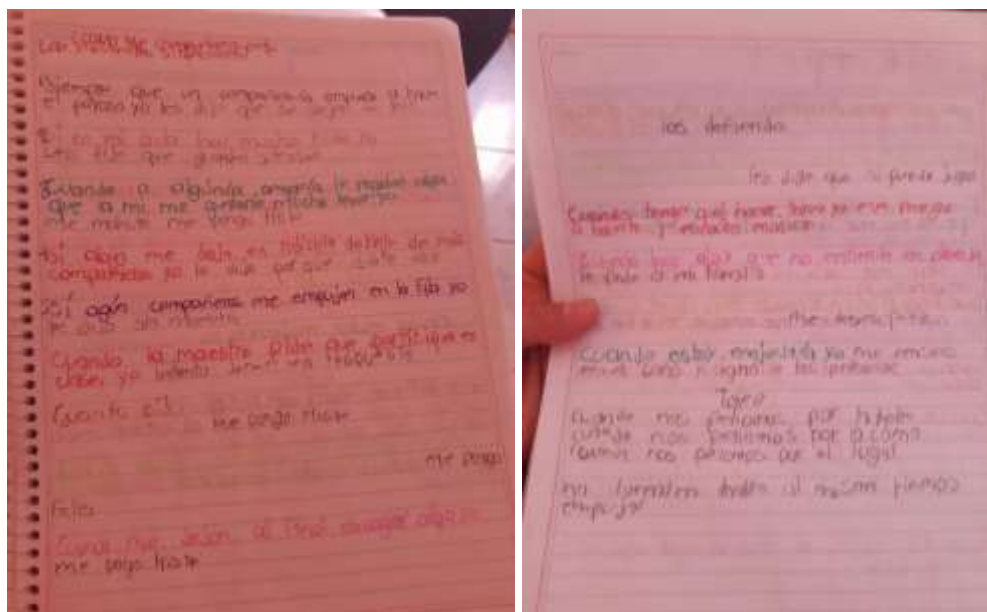
1. Siempre que un compañero/a empieza a hacer el payaso, yo _____
2. Si en mi aula hay mucho ruido yo _____
3. Cuando a algún/a amigo/a le regalan algo que a mí me gustaría mucho tener, yo _____
4. Si alguien me deja en ridículo delante de mis compañeros, yo _____
5. Si algún compañero me empuja en la fila, yo _____
6. Cuando la maestra pide que participe en clase, yo _____
7. Cuando pido algo a mi madre o padre y me dicen que no, yo _____
8. Cuando algún maestro/a me escribe en un ejercicio "felicidades, sigue así", yo _____
9. Cuando me dejan al final escoger algo, yo _____
10. Cuando mis papás o hermanos empiezan a discutir, yo _____
11. Cuando veo a mi mejor amigo/a hablar o jugar con alguien más, yo _____
12. Cuando tengo que hacer tarea, yo _____
13. Cuando hay algo que no entiendo en clase, yo _____
14. Cuando tengo que esperar mi turno para hacer o comprar algo, yo _____
15. Cuando estoy enojado/a yo _____

Figura 15. Actividad ¿Cómo me comportaría ante las siguientes emociones?



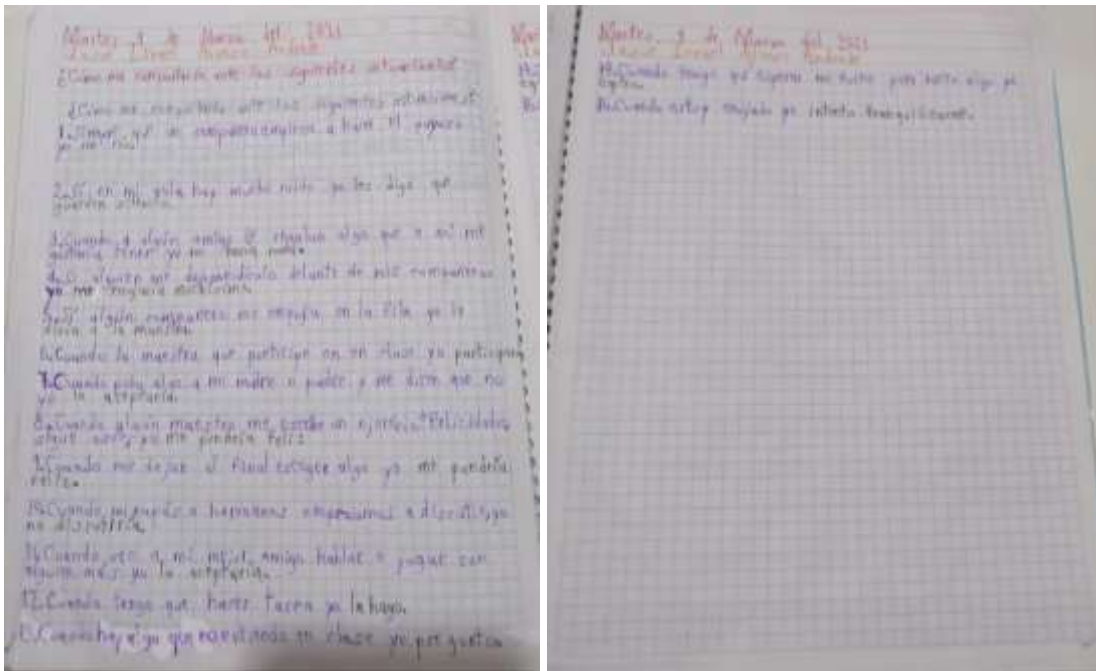
Artefacto 1. Evidencia de la actividad ¿Cómo me comportaría ante las siguientes emociones? Cuaderno de Salvador.

En el presente artefacto me permite analizar, qué las respuestas de Salvador son breves, y en su mayoría está presente el enojo, molestarse, gritar por lo tanto esto se convierte una pauta para decirme qué aquí hace falta autorregular ciertas emociones, principalmente el “enojo”.



Artefacto 2. Evidencia de la actividad ¿Cómo me comportaría ante las siguientes emociones? Cuaderno de Regina.

Lo que observo en el artefacto es que hay repuestas asertivas de acuerdo a la situación que se presenta, por ejemplo la número cuatro, (Figura 18) su repuesta es: “le digo porque hizo eso” o la número doce (Figura 18) su repuesta es: “me pongo a hacerla y escuchar música”. Sin embargo en una que otra repuesta me permite darme cuenta que hace falta regular alguna emoción tal es el caso de la “tristeza”, tal es el caso de la pregunta nueve (Figura 18) su repuesta es: “me pongo triste” así como en la pregunta tres (Figura 18) “me molesto, me pongo triste”.



Artefacto 3. Evidencia de la actividad ¿Cómo me comportaría ante las siguientes emociones? Cuaderno de Josué.

En cambio, dentro del tercer artefacto me permite darme cuenta de qué a pesar de ser respuestas breves, son asertivas de acuerdo a la situación. Cuando digo asertivas me refiero qué demuestra que sabe regular sus emociones ante diversas situaciones de la vida.

Estos artefactos y el resto de las evidencias que recibí son muy valiosas, puesto que gracias a ellas fue una pauta qué me permiten detonar y darme cuenta qué hay emociones qué las regulan bien, pero hay otras qué no tanto, tal es el caso de la tristeza, estrés y enojo, qué son las más predominantes. En especial al referirse a las preguntas:

3. Cuándo a algún amigo le regalan algo qué a mí me gustaría tener yo _____

7. Cuando pido algo a mi madre o padre y me dicen qué no, yo _____

14. Cuando tengo que esperar mi turno para hacer algo, yo _____

Por lo tanto conviene especificar que dentro de las actividades a desarrollar del día 16 de marzo tenía como objetivo principal reconocer la manera más y eficaz y la no tan eficaz de actuar ante determinadas emociones, para qué al final se llegará al concepto de “autorregulación” de acuerdo a las experiencias de la actividad solicitada.

La sesión dio inicio a las 5:40 p.m. una vez que estaban conectados la gran mayoría de mis estudiantes y de habernos saludado, como primera instancia di arranque a la sesión dando las indicaciones correspondientes a la actividad:

- Maestra en formación: Ya tienen su título y fíjense lo que vamos a hacer, esta sesión también se presta para el diálogo, como estuvimos trabajando el martes pasado, entonces aquí vamos a estar escuchando sus opiniones, sus puntos de vista en relación a la siguiente actividad.

Artefacto 4. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

Se dio la indicación de que trabajaríamos bajo la misma metodología que en la sesión anterior, cómo lo fue mediante el diálogo.

Las emociones que se estuvieron trabajando durante la sesión fueron: enojo, diversión, tristeza, calma, asco, estrés, aburrimiento, desesperación o nervioso, paz o tranquilidad, sin embargo note que logran reconocer e identificar las emociones, aunque algunas imágenes representaron diversas emociones y no solo una.

Me costó trabajo elegir cuáles extractos de diálogo presentar, opuesto que todos eran muy ricos en análisis, aunque pude percatarme que en algunas emociones daban repuestas no eficaces para actuar ante cierta emoción, por lo que llamó mi atención en gran medida y decidí analizarlas con mayor detenimiento, como lo son el enojo, tristeza y estrés.

Cabe destacar que con el resto de las emociones mencionadas en un inició del párrafo daban estrategias muy puntuales y eficaces para actuar ante dicha emoción, por lo tanto autorregulaban de manera eficaz la emoción presentada.

A continuación daré a conocer el diálogo que se desarrolló en la sesión en relación a la emoción del enojo:

- Maestra en formación: ¿Y ustedes por qué creen qué es enojo?, ¿Cómo saben que es enojo?
- Luz: Por las características de la cara, la tiene muy enojada. Tiene toda la cara apretada y aquí por el cuello se le ven unos huesos, eso para mí es como que está muy enojado...
- ...
- Regina: Se ve que está enojado porque esta arrugada su cara y se le nota mucho que está enojado.
- Maestra en formación: ¡Muy bien! Y por ejemplo, ¿ustedes qué hacen cuándo están enojados? No sé si han visto también sus características, a ver ¿qué hacen cuando están enojados? O ¿cómo saben qué están enojados?
- Renta: Yo grito en una almohada y pateo algo maestra.
- María: Cuando fruncimos el ceño.
- Estudiante: Grito.
- Miguel: Maestra yo me aguanto.
- Maestra en formación: ¿Se aguanta Miguel?
- Miguel: Sí, pero a veces si grito.
- Maestra en formación: Okay!, ¿Alguien hace algo diferente? Bueno, por lo regular las respuestas son gritar, ¿alguien hace algo diferente?
- Erick: Yo maestra.
- Maestra en formación: A ver, vamos a escuchar a Erick.
- Erick: Yo cuando me enojo maestra, yo cuando me enojo pongo la cara así (haciendo gesticulaciones).
- Maestra en formación: Ajaaa.
- Erick: Y me encierro en mi cuarto...
- ...
- Ricardo: Me estreso y empiezo a gritar.

Artefacto 5. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

Llamó mi atención qué las repuestas más predominantes para actuar ante el enojo fue “gritar”, por lo que vale la pena trabajar en dicha emoción y conocer cuáles son las maneras más eficaces para actuar ante la emoción, por lo tanto decidí preguntar lo siguiente.

- Maestra en formación: Empieza a gritar. Por ejemplo, ¿ustedes han escuchado la palabra eficaz?, ¿alguien la ha escuchado?
- Luz: Maestra, si la he escuchado pero no sé qué significa en realidad.
- Alumnos: Yo maestra.
- Alumno: Yo maestra pero no sé qué signifique.
- Maestra en formación: Mmm a ver Salvador adelante.
- Brandon: Es algo que sirve.
- Salvador: Eficaz es cuando algo te sirve o usas algo y te sirve como estabas pensando.
- Maestra en formación: ¡Bien! Entonces aquí...
- María: Cuando te funciona algo.
- Maestra en formación: Perfecto, yo tampoco sabía que era eficaz, pero ahorita ya estoy aprendiendo de ustedes, ya aquí Brandon, Salvador, Mary nos dijeron qué es eficaz.
Es cuando algo no funciona, cuando algo va avanzando, entonces, por ejemplo, ustedes ya me dijeron que hacen cuándo están enojados, de los compañeros que escucharon ¿cuál creen que sea lo más eficaz?
Recordemos que todas las respuestas que ustedes nos den no son malas, porque no podemos decir qué lo que él dice está mal o lo que él dice está bien, sino que hay diferentes maneras de actuar ante esa emoción.
Entonces no sé si ustedes escucharon bien las respuestas de sus compañeros, ¿cuál sería lo más eficaz para actuar ante el enojo?

Artefacto 6. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

De acuerdo a mi filosofía docente, doy a conocer qué los alumnos construyan su propio conocimiento y algo relevante es retomando las experiencias o conocimientos previos. Por lo tanto sí eso afirmo, yo no debería de darles la repuesta del concepto “eficaz”, de acuerdo a las repuestas qué tres de sus compañeros explicaron en qué consistía la definición, pudimos avanzar con la actividad.

Y algunas de las respuestas ante las acciones eficaces y no eficaces para el enojo fueron las siguientes:

- Luz: Gritar en una almohada como dijo Renata, creo. Porque ahí puedes desatar tu enojo con esa almohada, y no lo desatas con alguien más.
- Maestra en formación: Muy bien, y por ejemplo ya tienen una respuesta eficaz, otra que hayan escuchado, ¿cuál sería otra?
- Sue: Contar hasta 10.
- Maestra en formación: Contar hasta 10 ¿Alguien lo pone en práctica? ¿Alguien cuenta hasta 10 cuándo se enoja?
- Estudiante: Respirar maestra.
- Estudiante: Yo sí maestra.
- Aranza: Yo sí.
- Renata: Inhalar y exhalar 5 veces.
- Alexander: Decir los nombres de tus amigos.
- Maestra en formación: Y por ejemplo ¿se dieron cuenta de la respuesta que nos dijo Erick? No sé si lo escucharon.
Erick!!! Sí escucharon la respuesta de Erick.
- Luz: Si la escuché pero no me acuerdo bien.
- Estudiante: No recuerdo.
- Maestra en formación: Erick nos comparte lo que dijo. ¿Qué hace cuando está enojado? Erick, bueno entonces ahorita que regrese Erick nos comparta su idea. Ya vimos que la manera eficaz de actuar ante esta emoción fue lo que nos compartió Renata, fue lo de la almohada y algo que no sería tan eficaz, ¿cuál sería la respuesta que nos compartieron que no sería tan eficaz para el enojo?
- Josué: Encerrarse en el cuarto.
- Alexander: Golpear cosas.
- Maestra en formación: ¿Por qué Alexander?
- María: Contar hasta 10.
- Arturo: Golpear las cosas.
- Maestra en formación: Alexander ¿por qué no sería tan eficaz golpear las cosas? O usted Arturo.
- Alumno: Golpear la pared.
- Luz: Patear la almohada sí sería buena idea, pero por ejemplo ya aventar cosas que pues si se pueden romper ya sería malo.
- Maestra en formación: Ah muy bien, bueno entonces aquí ya vimos la manera más eficaz...
- Brandon: Maestra agredir a las personas.
- Maestra en formación: Brandon, eso es una manera eficaz o no eficaz.
- Brandon: Es no eficaz.
- Maestra en formación: Ajaaa, porque cree que no es eficaz golpear a las personas. ¿Por qué cree?
- Brandon: No tengo porque golpear, tengo que calmarme.

Artefacto 7. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

Dentro de este artefacto, pude percatarme que identifican maneras eficaces y no eficaces de actuar ante el enojo, tal como lo es gritar pero en un aloda o no debemos de

agredir a las personas ni romper cosas, estas estrategias me permiten saber qué algunos de mis estudiantes tratan o regulan sus emociones, y sobre todo los que no sabíamos estamos aprendiendo nuevas estrategias para ponerse en práctica.

De acuerdo con Morales (2006) citado en Lozano, Salinas y Carnicero (2004), refiere que “la autorregulación emocional resulta una función esencial para una mejor adaptación tanto del individuo al medio y que esta función se afecta por factores tales como el ambiente que rodea a la persona y su temperamento” (p. 56). Por lo tanto la autorregulación de las emociones es de gran importancia en la vida del ser humano.

La siguiente emoción a desarrollar, es la alegría y en ella puedo descubrir qué la identifican perfectamente:

- Maestra en formación: Vamos en la número 2, esta imagen...
- Alumno: Felicidad.
- Regina: Alegría y felicidad.
- Luz: Alegría.
- Maestra en formación: Felicidad, muy bien y qué características tiene esta niña para que esté en diversión o para que esté muy alegre ¿qué características tiene?
- Josué: Ríe mucho...
- ...
- Yohana: Por la expresión.
- Maestra en formación: A ver Regi, por la expresión.
- Erick: Por la forma que actúan.
- Alexander: Por gritar de alegría maestra.
- Luz: Porque se le ve la emoción de la emoción.
- Josué: Por el momento que se vive.
- Maestra en formación: Por el momento que se vive, bien y por ejemplo a ustedes ¿qué situación los ha puesto muy alegres, con mucha diversión, con una mega sonrisa? Que es lo que ustedes me dicen. ¿Qué situación, a ver recuerden?
- Salvador: Cuando nos regalan algo.
- Alumna: Cuando me regalaron una casita.
- Regina: Cuando es mi cumpleaños.
- Alumno: Cuando me regalan dulces o cosas.
- Alexander: Cuando me compran cosas y cuando vamos al súper o a la tienda.
- Josué: Cuando gano en un juego.
- Renata: Cuando paso tiempo con mi familia.

Artefacto 8. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

En el presente artefacto, me puedo percatar que identifican la emoción de la alegría, y está la sienten más en su mayoría cuando les regalan o les compran cosas materiales, tales como juguetes, o para algunos otros estar en familia, por lo que en esta emoción no considere que era necesario seguir trabajándola a detalle, a diferencia de las mencionadas con anterioridad. Y veamos a continuación la diferencia que se muestra en tanto a la emoción de “tristeza”.

- Maestra en formación: En la numero tres para ustedes ¿qué representa?
- Renata: Depresión.
- Estrella: Tristeza.
- Brandon: Tristeza maestra.
- María: Soledad.
- Estrella: Tristeza.
- Maestra en formación: Soledad, tristeza, depresión. Estrellita ¿usted qué hace cuándo está triste?
- Estrella: Lloro a veces no, o a veces no hago nada. Porque no sé qué estoy triste a veces...
- ...
- Maestra en formación: A ver Brandon y enseguida Renata. Usted, ¿qué hace Brandon en esta situación? De tristeza o cuando siente depresión. ¿Qué hace?
- Brandon: Me quedó callado y no quiero jugar.
- Maestra en formación: Bien, ¿y usted Renata? ¿Usted qué hace cuando está triste?
- Renata: Yo hago lo mismo que Brandon y casi no hablo con nadie.
- Luz: Maestra yo esteee... lloro o sino me aílo.
- Maestra en formación: Okay, ¿alguien más hace algo diferente que Lucecita, Brandon, Renata, qué Estrellita? ¿Alguien más hace algo diferente?
- Yohana: Yo me encierro en mi cuarto maestra.
- Maestra en formación: Yohana se encierra en su cuarto. A ver usted Erick, ¿usted qué hace?
- Erick: Yo cuando me pongo triste o estoy en soledad, yo me pongo como que muy serio y ya no tengo ganas de hacer nada.
- María: Yo veo videos.
- Maestra en formación: Mary ve videos. Y por ejemplo... usted Josué, ¿qué hace cuando está triste?
- Josué: No hablo tanto y juego para que se me quite la tristeza.
- Maestra en formación: A ver Salvador, ¿usted qué hace cuando está triste?
- Salvador: Abrazo a mi perrito...
- ...
- Maestra en formación: Ahora hay que recordar lo que nos dijeron sus compañeros, y hay que ver cuál es la respuesta más... ¿qué dijimos? Ya se me olvidó.
- Salvador: Eficaz.
- Brandon: Eficaz.

Artefacto 9. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

Vale la pena mencionar que el artefacto me permite ver que actúan de manera diferente ante la tristeza, en alguna ocasión por estar dejando qué participara un mayor número de estudiantes, no se reflexionaba el ¿por qué? De la situación, en ese momento me centré más en escuchar participaciones que en analizarlas, y se puede ver que los niños se sienten cómodos hablando de lo que sienten y lo que han pasado.

Otro elemento que se destaca es que aunque como concluimos en la intervención anterior, todas la emociones son buenas en el sentido que nos permiten expresar, pero que puede resultar benéfico el tener herramientas que permitan regularlas.

- Maestra en formación: ¿Cuál sería lo más eficaz de lo que ahorita nos dijeron sus compañeros? Ay qué ponernos a pensar... ¿Cuál sería la manera más eficaz de actuar ante la tristeza?
- Ricardo: Maestra!!!
- Maestra en formación: Dígame Ricardo.
- Alumno: Hablar con alguien.
- Maestra en formación: Ah okay, sí Ricardo adelante.
- Alexander: Maestra.
- Maestra en formación: Dígame Alexander.
- Alexander: Decirles a tus papás lo que sientes, tu tristeza, porque estas llorando.
- Maestra en formación: A ver escuchamos a Josué. A ver Josué.
- Josué: Jugar para quitarse la tristeza.

Artefacto 10. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

Dentro del extracto de diálogo, solamente se presentaron dos manera eficaces de actuar ante la emoción, por lo que me gustaría seguir trabajándola para tener más variedad de estrategias para regular la emoción de la tristeza, no es malo llorar, no es malo sentirnos tristes o sin ganas de nada, lo que sería malo es no regular la emoción y que afecte el bienestar personal.

Y por último decidí trabajar con la emoción del estrés, puesto que a lo largo del presente ciclo escolar 2021-2021 hemos estado trabajando con la emoción y sobre todo porque debido a la pandemia del COVID-19 por la que estamos pasando, ha traído en su gran mayoría estrés en todas las familias mexicanas.

- Maestra en formación: Permítanme un minuto (se escuchaba la voz trabada). Entonces vamos con la siguiente imagen... Está muchacha, para ustedes qué representa está muchacha qué está aquí. (Figura 19)
- Estudiantes: Desesperación, dolor de cabeza, dolor, estrés, le duele la cabeza maestra, estresada.
- Maestra en formación: A ver entonces me dicen dolor de cabeza, estrés, no le gusta escuchar música. ¿Quién me dijo estrés, ustedes qué hacen cuándo están muy estresados?
- María: Ignorar a todos.
- Alumno: Enojarme maestra.
- Luz: Lo que yo hago a veces es gritar.
- Maestra en formación: Gritar, ignorarlos ¿qué más?
- Alumna: Yo también grito.
- Maestra en formación: Usted ¿qué hace Fanny?
- Stephanie: Yo grito porque me desespero mucho.
- Maestra en formación: Ah okay, también grita. A ver, ¿alguien hace algo diferente?
- Alumna: Me voy del lugar donde estaba.
- Sue: Me enojo.
- Maestra en formación: Se va de lugar, se enoja.
- Arturo: A mí me da dolor de cabeza cuando veo la tele a veces mucho rato, me empieza el dolor y me levanto, y también cuando mi hermano grita.

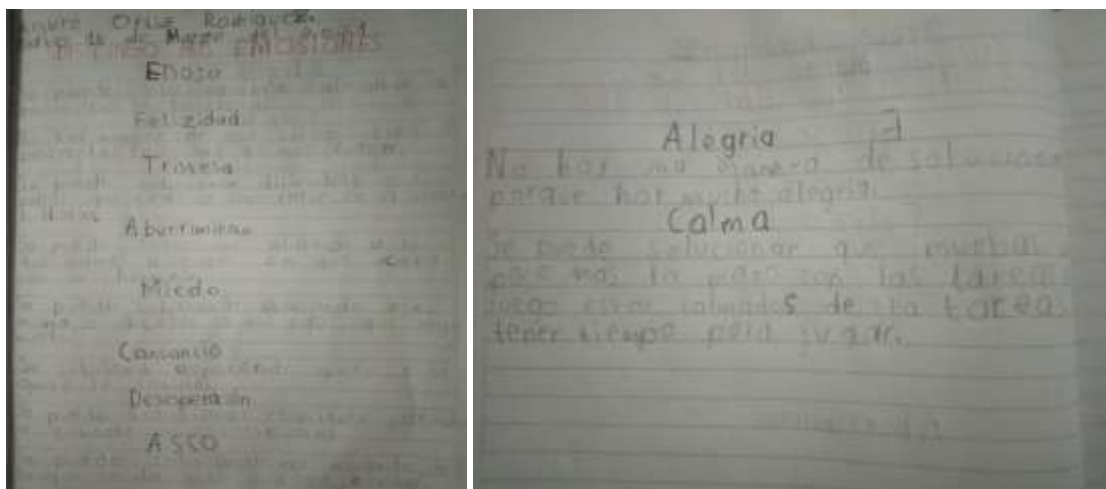
Artefacto 11. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).



Figura 16. Imagen socializada en la clase en línea (16/03/21).

Es un claro ejemplo de qué la emoción del estrés se necesita trabajar en mis estudiantes, hay muchos factores que generen estrés, pero debemos saber cómo trabajarlo, o cómo actuar ante él, de no sé así traerá consecuencias hacia nuestra persona y de los que nos rodean, las repuestas que dan no son eficaces para actuar ante la emoción porque puede perjudicarlo y perjudicar a mayores. Por lo tanto resulta de mi interés intervenir con actividades que abonen a la autorregulación.

A partir de las interacciones en esta intervención puedo decir que me sentía muy emocionada con las repuestas de mis alumnos, dejándolos participar y escuchando la riqueza en lo que nos comparten, ya sea verbalmente o por escrito como se aprecia en el artefacto siguiente:



Artefacto 12. Evidencia de la actividad de Arturo (16/03/21).

En el presente artefacto se puede percibir qué Arturo expresa de manera amplia las soluciones que él considera eficaces para actuar ante cada una de las emociones dadas. Estas respuestas nos muestran la capacidad que van adquiriendo los alumnos para reconocer y apropiarse de lo que sienten. No solo identifican la emoción, además reconocen cómo ésta se manifiesta en sus actos.

Al final de la sesión se dio un diálogo a modo de cierre y los estudiantes llegaron por ellos mismos, guiados por la docente, a la construcción del concepto de autorregulación. Este era el propósito de la actividad, por lo que considero que se cumplió satisfactoriamente.

- Maestra en formación: Perfecto... entonces voy a dejar de presentar una vez que se mostraron las 10 imágenes y vimos, la manera más eficaz y no eficaz para actuar ante cierta situación. ¿En qué nos ayudaría esto? ¿O no nos ayudaría en nada?
- Luz: Nos ayudaría para saber cómo nos podemos calmar ante las situaciones, por ejemplo con el enojo, podemos usar lo de Renata para no desatar un conflicto grande, nos puede ayudar a calmar esas emociones...
- ...
- Salvador: Aprender más sobre nuestras emociones.
- María: Controlar las emociones.
- Maestra en formación: Y por ejemplo, ustedes han escuchado la palabra ¿autorregulación? ¿alguna vez la han escuchado en su vida?
- Luz: Creo que sí maestra.
- Aranza: No maestra, que quiere decir eso.
- Maestra en formación: Lo que pasa que hace poquito vi algo acerca de la autorregulación, pero quisiera que ustedes me ayudaran a construir este concepto.
Alguien que ya la haya escuchado, autorregulación o regulación. Para ustedes que significa.
- María: Es regularte tú mismo.
- Luz: Yo pienso que autorregularte es por ejemplo si tienes enojo tú te puede controlar, tú te tienes que poder controlar, si estas triste controlarte o regularte. Por eso es autorregulación, es como autocontrol.
- Salvador: Regularizarnos.
- Renata: Maestra yo creo que es controlarlas o sea manejarlas y cambiarlas si es que están mal.
- Maestra en formación: Bien, entonces a la conclusión que puedo llegar con lo que ustedes me están dando es que la palabra autorregulación es como la capacidad para controlar las emociones. ¿estoy en lo correcto o me equivoco?
Sería ver la manera más positiva o más eficaz para actuar ante cierta emoción ¿esto sería autorregulación?
- Alumna: Sí.
- Luz: Maestra, yo digo que sí.

Artefacto 13. Extracto del diálogo de la sesión en línea (16/03/21).

En este artefacto se puede ver que tal y como lo señalan Vivas, Gallego & González (2008) para que las personas lleguen a ser emocionalmente inteligentes deben Saben qué emociones experimentan y por qué. Perciben los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen. Conocen sus puntos fuertes y débiles. Son reflexivas y se muestran seguras de sí mismas. Controlan su impulsividad y las emociones perturbadoras. (p. 15) Tal

y como se puede ver en los artefactos seleccionados para este análisis se ve que mis estudiantes logran

De tal manera que concuerdo con lo que menciona la SEP (2017):

Cuando una persona no regula sus estados emocionales o sus emociones se refleja principalmente en su conducta y pensamientos, debido a que actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Por lo que esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o bien pongan en riesgo su integridad física y ética.

Es por esto que cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos. (p. 439)

Tal y como se menciona en el párrafo anterior, la autorregulación de las emociones está presente en cualquier situación de nuestras vida, por lo tanto si estas no se trabajan a tiempo, o nunca se ponen en práctica, se verá afectado nuestro bienestar, caso contrario cuando trabajamos para autorregularlas.

Conclusiones

Quiero mencionar que fueron sesiones muy dinámicas que me gustaron mucho, porque aprendí muchas cosas nuevas de mis estudiantes, y sobre todo debo de reconocer que cada actividad de intervención que se va desarrollando me permite conocerlos cada vez más cómo son.

En un principio me costó trabajo el seleccionar los extractos de diálogo que plasmaría en este análisis, porque todos eran muy ricos en participaciones y muy impresionantes las repuestas que brindaban mis estudiantes, aun así decidí mostrar aquellas emociones en las que considero hace falta autorregularse más, tales como: enojo, tristeza y estrés.

Tal y como lo menciona Lozano, Salinas & Carnicero (2004):

Las emociones tienen varias clasificaciones, por ejemplo según la intensidad, la especificidad y la temporalidad; las dos primeras son dimensiones de las emociones agudas. Por lo tanto la intensidad representa la fuerza con que se siente dicha emoción, mientras que la especificidad distingue una emoción de otra y la temporalidad se refiere a la duración de las emociones en nuestro cuerpo. (p. 55)

Puesto que de acuerdo a las repuestas obtenidas, se contesta y permite identificar qué reconocen las emociones y saben la manera eficaz para actuar ante dicha emoción, y no sólo con una estrategia, sino con más de una. Sin embargo las emociones de enojo, tristeza y estrés siguen representando una mayor dificultad para el empleo de estrategias eficaces.

Una vez que realice el análisis y transformación de mi práctica con ayuda de mi asesora de documento, me di cuenta que 10 imágenes eran bastantes para analizarlas, y eso lo noté porque en las primeras imágenes obtenía muchas participaciones, caso contrario a las últimas emociones, debí de haber actuado en el momento, si notaba que mis estudiantes estaban fastidiados hubiera cortado con la actividad.

Uno de los retos que me quedó con la presente intervención es que para los siguientes diseños de actividades sean dinámicas, llamativas, significativas y funcionales para que mis estudiantes actúen de manera eficaz ante las emociones que más hace falta regular como lo es la tristeza, estrés y enojo. Y además de dar participaciones o de ceder la palabra, analizar las repuestas y socializarlas.

5.4 Lágrimas de felicidad

La sesión en línea del día 20 de abril, dio inicio a las 5:35 p.m. tomando en cuenta qué los materiales que se utilizaron fueron encargados días antes de la actividad.

Por lo que para dar inicio a la clase les dije que quisiera saber cómo se la pasaron el fin de semana ¿Cómo les fue? ¿Cómo se sintieron?

- Aranza: Yo el viernes me fui a una alberca y el domingo me fui a un rancho.
- Maestra en formación: ¿Y qué tal se la pasó?
- Aranza: Muy bien, pero después del rancho me quemé toda.
- Estudiante: Maestra, yo me fui a nadar.
- Brandon: Maestra yo el sábado me fui a la presa. Y el domingo me agarré a globos de agua con mi primo.
- Arturo: Yo fui a Rio Verde, no perdona Doctor Arroyo, me metí a nadar, pero no lleve ropa.
- Ricardo: Yo me fui a la quinta estación.
- María: Yo me quedé en mi casa.
- Luz: Yo me puse a regar las plantas.
- Estrella: Yo fui con mi abuelita.
- Renata: Yo me quedé en mi casa maestra.
- Josué: Maestra yo el sábado fui al rancho.

Artefacto 1. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

La conclusión a la que se iba a llegar consistía en qué cada uno vivimos situaciones diferentes que nos hacen experimentar diversas emociones, después de analizar los diálogos me di cuenta que tal vez la pregunta no la formulé bien y en su momento no di una conclusión que permitiera identificar las emociones.

Retomando lo que afirma Vargas (2004) dice que: “Cuando se habla de inteligencia emocional no significa estar siempre contento, evitar problemas o no hacer algo por miedo, sino mantener un equilibrio, es decir poder reconocer los malos momentos, aceptar los propios sentimientos sin dañarse ni dañar a los demás” (p. 109). Tal y como se ha venido mencionando, mis actividades van diseñadas a la competencia de “autorregulación

emocional”, no quiere decir qué mis estudiantes van a estar contentos a cada momento, sino ser capaces de regular las emociones para no afectar nuestro bienestar ni el de las personas con las que convivimos.

Por su parte, continuando con las actividades se presentó por medio de la plataforma de Google Meet, un cuento titulado “*Lágrimas bajo la cama*”, de la autora Susana Isern (https://www.youtube.com/watch?v=08uPXq_cr1I)

Después de proyectar el video, se reflexionaría en torno a ciertas preguntas tal cómo: ¿De qué trató el cuento? ¿En qué concluye el cuento? ¿Qué es lo más importante del cuento? ¿Cuáles son los personajes principales? ¿Qué emociones se están trabajando?

La pregunta que más capto mi atención fue la siguiente:

- Maestra en formación: ¿Qué es lo más importante del cuento?
- Brandon: Que no tiene nada de malo llorar y que es una forma de expresar tus emociones.
- Arturo: Que necesitamos las lágrimas porque si no supiéramos que estamos sintiendo, sí tristeza o bueno, los demás no supieran que sintiéramos.
- Stephanie: El niño expresó sus emociones.

Artefacto 2. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

Este artefacto lo he seleccionado porque me parece relevante la manera en que expresan que llorar es bueno, ya que es común escuchar que “llorar es malo”, “llorar es de mujeres”, “aguántese como los hombres”, lo cual es incorrecto y me alegró ver que mis alumnos ahora identifican que las emociones son naturales al hombre.

Las repuestas de mis estudiantes son un claro ejemplo de qué expresar nuestras emociones no es malo, llorar no es malo, el liberar nuestras emociones ayudan en nuestro bienestar. El video mencionado con anterioridad fue significativo en el desarrollo de mis estudiantes, porque permitió tener una mirada distinta a lo que en ocasiones es catalogado por la sociedad con un carácter negativo.

Después de haber indagado por diversos cuestionamientos, se dieron las indicaciones de la actividad “bote de las lágrimas”, misma actividad que se derivaba del video. La actividad consistía en las hojas iris de color azul, dividir cada hoja en cuatro partes iguales, y dibujar una lágrima grande en cada parte de la hoja, después deberían de recordar aquellas situaciones, acciones o recuerdos en dónde se sintieron tristes, y una vez que terminaron de escribirlo, depositarlas en su bote de lágrimas. A pesar de que las indicaciones fueran claras y precisas, surgían dudas, preguntas, comentarios esto se presentó frecuentemente durante la sesión debido a que las conexiones de Internet no son estables, entonces en ocasiones me pedían que repitiera las indicaciones porque recibieron una llamada al celular, porque los sacó de la sesión, porque acababan de ingresar a la sesión, a pesar de dar varias veces las indicaciones la actividad fue cumpliendo con sus objetivos.

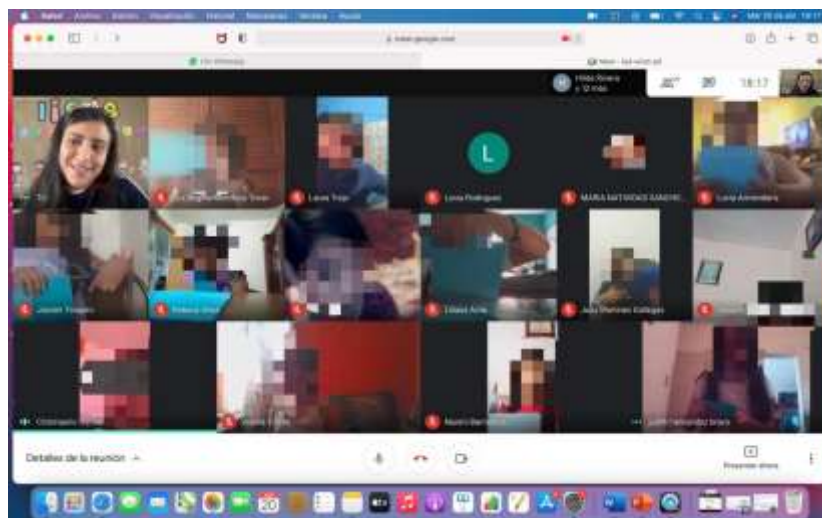


Figura 17. Imagen congelada por captura de pantalla realizando la actividad “bote de las lágrimas”, (20/04/21).

- Maestra en formación: Muy bien, ya observé el de Sue, Fanny y Josué. Ahora la indicación es recordar aquellos momentos en los que ustedes se han sentido tristes y ese momento lo vamos a escribir en cada una de las lágrimas, si ahorita no recuerdan muchos momentos escribimos nada más los que recordemos y los demás lo dejamos pendientes.
- Daniela: Este o si no tenemos muchos cuando lloramos, o sea muchos de lágrimas. Muchas veces nada más pocas.
- Alexander: Maestra y si tenemos muchas lágrimas y ya escribimos las 3 hojas...
- ...
- Maestra en formación: ¿puede ser más de 3 hojas? Claro que sí. Es libre si ustedes considera que hay más, adelante, pueden ser más de 3 hojas.

Artefacto 3. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

Una vez que se dieron las indicaciones de cómo realizar el bote de las lágrimas, se dio a conocer como podían seguir empleando el bote de las lágrimas cada vez que sintieran que era necesario. Llamó mi atención lo que se menciona en el artefacto anterior cuando Dani me dice qué pasa si no tiene muchas eventualidades de tristeza, y por otro lado Alexander, quien desea escribir más de las lágrimas que se solicitaron para la actividad. Es un claro ejemplo, de que todos vivimos y pasamos por experiencias muy distintas y expresamos de diferente manera nuestras emociones, algunos experimentan más momentos de tristeza, otros menos.



Figura 18. Imagen congelada por captura de pantalla. Avance y conclusión en el proceso de la actividad “Bote de las lágrimas” (20/04/21).

Me resulta interesante describir que durante la actividad Arturo me comentó que “no recordaba ninguna”, por lo que les recordé que antes de las vacaciones de Semana Santa se realizaron diversas actividades en donde identificaron situaciones que les generaban tristeza, estrés, enojo, podrían hojear su libreta y ahí las encontrarían.

- Luz: Maestra, si me sobran lágrimas este, las podemos usar para otro momento en los que nos sintamos tristes.
- Maestra en formación: ¡Sí claro!...
- ...
- Luz: O también, ¿lo podemos hacer en familia?
- Maestra en formación: Mmm, yo creo que este sería más personal Lucecita.
- Estela: ya acabé maestra, se me quedaron cuatro, pero los voy a hacer de tarea.
- María: maestra, puedo hacer lo mismo que Luz, que guardar unas para cuando me sienta triste.
- Maestra en formación: Sí, lo pueden hacer.
- Regina: Maestra, ¿podemos Hacer más lágrimas cuando nos sintamos tristes?
- Maestra en formación: Sí, claro. Como les decía. Este bote. Es de ustedes, de sus situaciones personales. Entonces, si en algún otro momento, se sienten tristes por las pueden seguir escribiendo...
- ...
- Salvador: Maestra, a mí me faltan algunas no las logro recordar, las voy a dejar para escribir otro día, ya terminé. Hice algunas cuántas maestra.

Artefacto 4. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

En este artefacto se puede observar que algunos de mis estudiantes me preguntaban si podrían dejar lágrimas para otra ocasión en que se sintieran tristes, esto nos permite ver que la actividad fue significativa y funcional, que los estudiantes encuentran beneficioso su empleo y consideran seguir usándola como estrategia para regular la tristeza más adelante.

Por tanto, tal y como menciona Cabello (2011) hace referencia en qué:

El término “inteligencia emocional” se refiere a la capacidad de sentir, entender, controlar, regular, modificar estados emocionales de uno mismo y en los demás. Es por esto y más que la inteligencia emocional no implica acumular emociones, sino dirigir las y saber equilibrarlas. Por tanto no es algo que se consiga en breve, sino que

se trata de un continuo que requiere de un trabajo constante y colaborativo entre casa y escuela. (pp. 178-179)

Se llegó el tiempo de pasar a la siguiente actividad, que consistía en proyectarles un segundo cuento titulado “*El ladrón de las sonrisas*” de Ana Meilán. (<https://www.youtube.com/watch?v=hX736xU9Qsw>) lo compartí con los estudiantes a través de la pantalla y después de reproducirlo se realizaron algunas preguntas a los estudiantes acerca de qué trataba el cuento, cómo se sintieron al escuchar el cuento, el mensaje que transmite y el desenlace de éste.

Una de las respuestas que más llamaron mi atención fueron las siguientes:

- Maestra en formación: ¿Cómo se sintieron al escuchar este cuento?
- Luz: El principio un poco mal y al final un poco bien.
- Regina: Sentí feliz al final maestra.
- Cristian. Al principio triste y al último feliz...
- ...
- Maestra en formación: Josué. ¿Cómo se sintió al escuchar este cuento?
- Josué: Feliz.
- Maestra información: ¿Por qué feliz Josué?...
- ...
- Maestra información. Que nos pudiera compartir del final,
- Josué: algo que dijo, por esto me gustó tanto
- Maestra en formación: ¿que serían Josué?
- Josué: Que el niño abrió el cofre y se fueron todas las sonrisas con sus dueños.

Artefacto 5. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

El artefacto anterior lo he seleccionado debido a que en éste se aprecia el modo en que mis estudiantes consiguen reconocer y expresar lo que sienten, por ejemplo cuando mis estudiantes expresan haberse sentido bien después de escuchar el final del cuento, es decir cuando todas las sonrisas volvieron a sus dueños. Incluso mencionan como sus emociones fueron cambiando, al principio se sentían tristes y al final feliz. Esto evidencia que mis

estudiantes además de ser capaces de reconocer sus emociones, pueden identificar las situaciones que las motivan. Encuentran una clara relación entre los sucesos y lo que sienten.

Continuando con el desarrollo de la actividad, una vez concluido el video y la socialización de ideas, se dio inicio a la realización de una caja de sonrisas, la cual consistía en una caja fuese de zapatos, cereal, regalo, avena (si deseaban decorarla o forrarla), colocarían dentro de ella las fotografías solicitadas de los bellos momentos de su vida, y en las hojas iris solicitadas del color que ellos gustaran, deberían de escribir en papelitos aquellos recuerdos, situaciones, momentos, chistes... todo aquello que los hace sentir alegres.

Al momento de dar las indicaciones de cómo elaborarla nuevamente surgían dudas a causa de fallas en la conectividad de Internet, que impedía que algunos de ellos las escucharan con claridad, por lo que las repetí en varias ocasiones hasta que quedara entendido lo que tenían que realizar, para asegurarme que todos comprendían le solicité a uno de los estudiantes que comentara a sus compañeros lo que iban a realizar, él explicó a sus pares en sus palabras y ya habiendo comprendido todos la actividad nos pusimos manos a la obra.

- Alexander: Maestra
- Maestra en formación: Dígame
- Alexander: Maestra, de las fotos que escogimos podemos escribir si recordamos que fue lo que pasó para que sucediera esta situación bonita.
- Maestra en formación: ¡Claro!
- Alexander: Gracias.
- Regina: Y también ¿podemos guardar hojitas cuando nos sintamos felices?
- Maestra información. Sí, claro, también lo pueden hacer.

Artefacto 6. Extracto del diálogo de la sesión en línea (20/04/21).

Seleccioné este artefacto debido a que en ese extracto del diálogo se puede apreciar como Alexander apporto una nueva idea para no solo recolectar fotos en su cajita, sino escribir momentos felices en hojitas que le permitieran recordar un buen momento, retomando u poco

la actividad del bote de las lágrimas. Esto se me hizo muy significativo, porque me permite darme cuenta que mis estudiantes van poniendo en práctica no sólo las estrategias de autorregulación que vamos trabajando en clase, sino que además empiezan a generar sus propias estrategias de autorregulación. También, en el artefacto, se puede resaltar el hecho de que Regina estaba interesada por seguir utilizando su actividad más adelante ante futuras situaciones, lo que deja ver cómo van incorporando las estrategias a su vida diaria, esto me permite valorar a ambas actividades como funcionales y significativas.

De tarea se encargaron dos videos, uno en relación al bote de las lágrimas y otro en relación a la caja de las sonrisas, en el grupo de WhatsApp se presentaron algunas preguntas que podrían retomar para la realización del mismo, o bien podían agregar las que consideraran necesarias, con la condición de que tuviese un lapso de tiempo de 3 a 5 minutos.

El día 22 de abril, se dio continuidad a la actividad de la caja de las sonrisas, presentando algunos de los videos que se recibieron al WhatsApp. De ahí seleccioné algunos como artefactos ya que permiten dar cuenta del modo en que estas estrategias de autorregulación están siendo empleadas por los estudiantes.



Brandon nos platica que esta actividad le pareció muy bien, porque en ella puede expresar todos sus sentimientos y sobre todo reconoce que no tiene nada de malo llorar.

Puesto que demuestra que el bote le servirá para recordar aquellos momentos en donde se sintió triste, y además nos platica que puede utilizar su bote de las lágrimas en cualquier momento en que se sienta triste.

Por último nos comparte algunos momentos en los que se ha experimentado esta emoción.

Artefacto 7. Imagen congelada. Bote de las lágrimas y testimonio de Brandon.



Salvador nos presenta su bote de lágrimas, nos cuenta cómo lo decoró y lo qué contiene dentro del mismo. Así mismo identifica los factores, situaciones y recuerdos que le han causado tristeza. Deja lágrimas sin escribir, para llenarlas en otro momento que se presente la ocasión.

Salvador afirma que con dicha actividad se sintió alegre *“porque al fin podré expresar en esos momentos donde me sentía triste”*.

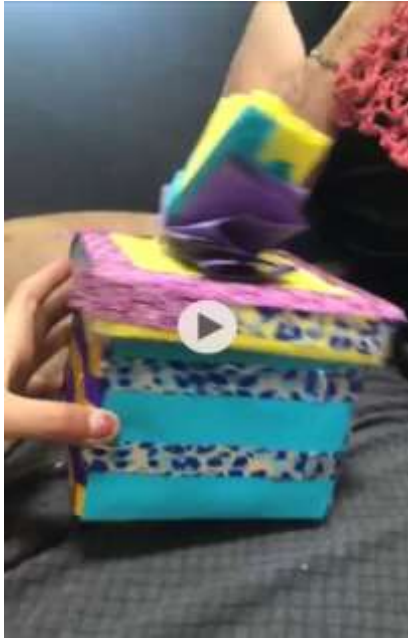
Artefacto 8. Imagen congelada. Bote de las lágrimas y testimonio de Salvador.



Erick nos da a conocer su bote de las lágrimas además de qué nos comparte qué es muy útil, afirma que la actividad *“me ha ayudado a expresar todo lo que me ha hecho sentir triste”*.

Además de qué nos comparte las situaciones que le generan esta emoción. Y deja lágrimas sin escribir para otra ocasión que se presente, al final menciona qué cada vez que recuerda las situaciones al principio se siente triste, después se siente mejor por expresar sus sentimientos.

Artefacto 9. Imagen congelada. Bote de las lágrimas y testimonio de Erick.



Luz nos comparte algunas de las anécdotas que la hace sentir muy alegre.

La actividad le pareció muy entretenida puesto que la decoro a su gusto y le quedó muy bonita.

Por lo tanto menciona que la caja de las sonrisas le ayuda para no tener esos recuerdos solamente en su mente sino guardarlos en algo (caja).

Artefacto 10. Imagen congelada. Caja de las sonrisas y testimonio de Luz.



Josué nos dice que la actividad le pareció muy buena, se le hizo muy divertida y entretenida. Puesto que gracias a ella le hizo recordar qué le gusta hacer e inventar chistes.

De la misma manera nos comparte los bellos recuerdos de las fotografías que coloco dentro de su caja, disfruta mucho de su familia. Le sirve para *“recordar los momentos en los que me he sentido feliz y así no olvidarlos, porque esos son los momentos importantes de mi vida”*

Artefacto 11. Imagen congelada. Caja de las sonrisas y testimonio de Josué.



Carlos nos cuenta su actividad, y empieza recordando una aventura del cumpleaños de su hermano.

Afirma que fue divertido escribir todas sus emociones, y que además le sirve para guardar sus sonrisas y recordar momentos especiales.

Y se siente bien, el recordar cosas que lo han hecho sentirse feliz.

Artefacto 12. Imagen congelada. Caja de las sonrisas y testimonio de Carlos.

Con estos artefactos se puede apreciar que los alumnos emplean estrategias de autorregulación de manera adecuada y que reconocen los beneficios de regular sus emociones, este era el propósito de esta intervención. También se puede ver cómo llegan a considerar el empleo de estas estrategias en su día a día, no sólo como una actividad o tarea a entregar. Cuando hablan de sus experiencias con la caja de las sonrisas y el bote de las lágrimas menciona que las seguirán utilizando.

Conclusiones

Vale la pena mencionar qué fueron sesiones sumamente enriquecedoras tanto para mis estudiantes, como para mi crecimiento dentro de la práctica docente.

De acuerdo a los comentarios cálidos por parte de mi asesora de documento he podido notar importantes avances en mi práctica profesional. Puedo observar una diferencia de mis primeras intervenciones hasta esta última, ahora ya escucho a mis estudiantes con mayor detenimiento, son atendidas sus dudas, reafirmo lo que dicen y sobre todo los dejo participar.

En relación a lo que esta intervención aporta a mi problemática, puedo notar que las actividades dan fruto, porque mis estudiantes reconocen las emociones, identifican

estrategias para autorregularse y sobretodo las actividades se pueden llevar a la vida cotidiana.

Puedo ver que el trabajo que se está realizando también me va presentando nuevos retos y señalando algunos aspectos de mi práctica que requieren seguirse trabajando. Por ejemplo, a partir de los comentarios fríos que se me hicieron en la fase confrontación de mi práctica, me di cuenta que, si hago una pregunta a mis alumnos, al ir recuperando sus respuestas, llega a suceder que si éstas son repetitivas, lo ideal sería continuar con la siguiente pregunta, y no como sucedió en esta intervención que yo seguía solicitando sus respuestas aunque todos los que participaban me daban la misma respuesta.

Uno de mis futuros retos sería el seguir implementando actividades dinámicas que despierten el interés y motivación en mis estudiantes. Así como sean actividades significativas que las puedan aplicar en su vida cotidiana. Así como el seguir indagando por el mundo de la lectura o bien, tomando cursos que abonen a la mejor de mi práctica profesional.

Después de haber trabajado dicha sesión, me quedó muy contenta y satisfecha con mi trabajo puesto en práctica, debido a los comentarios y evidencias recabadas por parte de mis estudiantes. Y por ser estudiantes tan dedicados, cumplidos y responsables. Así como el seguir trabajando de manera individual con mis dos actividades, retomando que a la par en que mis estudiantes realizaban su bote de las lágrimas y su caja de las sonrisas, yo iba elaborando las mías. Así no solo me veo como la maestra que sólo ordena, sino como la maestra que también está trabajando con la autorregulación de sus emociones.

5.5 Mi lugar favorito

La sesión en línea del día 22 de abril dio un inicio aproximadamente a las 6:00 p.m. en dónde como primera actividad a desarrollar fue el socializar la actividad “Conociéndonos durante la pandemia del COVID-19”, cabe destacar que se encargó días antes previos a la sesión. Antes de la sesión pregunte si creían que el estrés es bueno o malo y la respuesta que mayormente predominó fue “no”.

- Maestra en formación: ¿por qué ustedes consideran que no es malo? Alguien que nos quiera compartir.
- Alexander: Si te aguantas llorar, te puede pasar algo malo, puede llevarte poco a poco a la depresión.
- Luz: No es malo llorar para expresar nuestras emociones. Porque si nos sentimos tristes. O que algo los molesta. Porque lo puede seguir haciendo o algo que nos causa tristeza y pues para ellos no.
- María: Y está bien expresarnos.

Artefacto 1. Extracto del diálogo de la sesión en línea (22/04/21).

Por medio del presente artefacto las argumentaciones de mis estudiantes son en relación a qué no es malo el estrés puesto que ayuda a expresar lo que se está sintiendo. Por lo tanto, las actividades desarrolladas han ido abonando a un mayor conocimiento de las emociones y reconocimiento y saber que no hay emociones negativas si se saben manejar adecuadamente. Por lo tanto se llegó a la conclusión, es bueno expresar nuestras emociones, es bueno expresar como nos sentimos, lo malo sería no tratar de autorregularlas.

Enseguida, solicité sacaran la actividad mencionada en un inicio, el anexo 4 muestra las preguntas: “Conociéndonos durante la pandemia del COVID-19”. Por cuestiones de tiempo se tenía planeado socializar tres de ellas, y las participaciones serían por medio de una tómbola, en la que cada tapa rosca contiene el nombre de los estudiantes que están presentes durante la sesión en línea.

Las preguntas a socializar fueron las siguientes: ¿A qué hora me despierto y a qué hora me duermo?, ¿Me cuesta decir “no” cuando me piden algo? ¿Por qué? Y ¿Qué es lo que disfruto hacer más? Es necesario mencionar que el objetivo principal de dicha actividad, era conocer aún más los factores internos y externos que les pueden generar estrés y más aún bajo la pandemia del COVID-19 por la que estamos pasando. De estas tres preguntas, las respuestas que más captaron mi atención fue la siguiente:

- Maestra en formación: Vamos con la pregunta número cinco, ¿me cuesta decir no cuando me piden algo y por qué? Aquí nos va a ayudar su compañero Salvador.
- Salvador: Sí, porque no quiero decepcionar a la persona.
- Maestra en formación: No quiere decepcionar a la persona, recuerda alguna situación en la que le costó decir no.
- Salvador: Sí.
- Maestra en formación: No sé si gusta compartírnosla o sería muy personal.
- Salvador: Yo quería ir a la Aurrera, nada más a acompañar a mi mamá, porque no podía entrar y entonces le dije que no, a mí me costó trabajo decir que no, porque al mismo tiempo quería ir y al mismo tiempo quería seguir viendo la tele...
- ...
- Stephanie: No me cuesta decir no.
- Maestra en formación: No sé si igual nos quiera compartir alguna situación en la que no le ha costado decir que no o igual sí la considera muy personal.
- Stephanie: No me acuerdo maestra, si no, si se las digo maestra...
- ...
- Brandon: Me gusta ayudar y aprender cosas nuevas.
- Maestra en formación: No sé si tenga alguna situación que nos quiera compartir o igual si es muy personal Brandon, pues no.
- Brandon: Cuando mi mamá pintó el cuarto, yo le ayude.

Artefacto 2. Extracto del diálogo de la sesión en línea (22/04/21).

Resulta de mi interés el saber qué para manejar el estrés cuando ya nuestro cuerpo no da para más debemos de aprender a decir no, porque primero esta nuestra salud, aunque por otro lado, sí estás en la mejor de las disposiciones en querer ayudar al otro por aprender cosas nuevas, se considera buena la decisión.

Después de haber escuchado las nueve respuestas de mis estudiantes, por medio de un sorteo, comenté que sus experiencias dentro de esta actividad son muy importantes el porqué de esta actividad surge, en qué antes de vacaciones de Semana Santa estuvimos trabajando en relación a la emoción del estrés y mis estudiantes me platicaban en que tienen estrés cuando tienen mucha tarea, cuando los presionan a hacer algo, o también me decía cuando no los dejan salir a jugar, todo esto entre otras acciones les provoca estrés, entonces esas preguntas les ayudarán y me ayudarán a conocernos aún más puesto que yo también las contesté e hice mis reflexiones y se las mostré a mis estudiantes.

Por lo tanto, después de socializar algunas preguntas, les mostré “Los mejores tips para trabajar contra el estrés”:

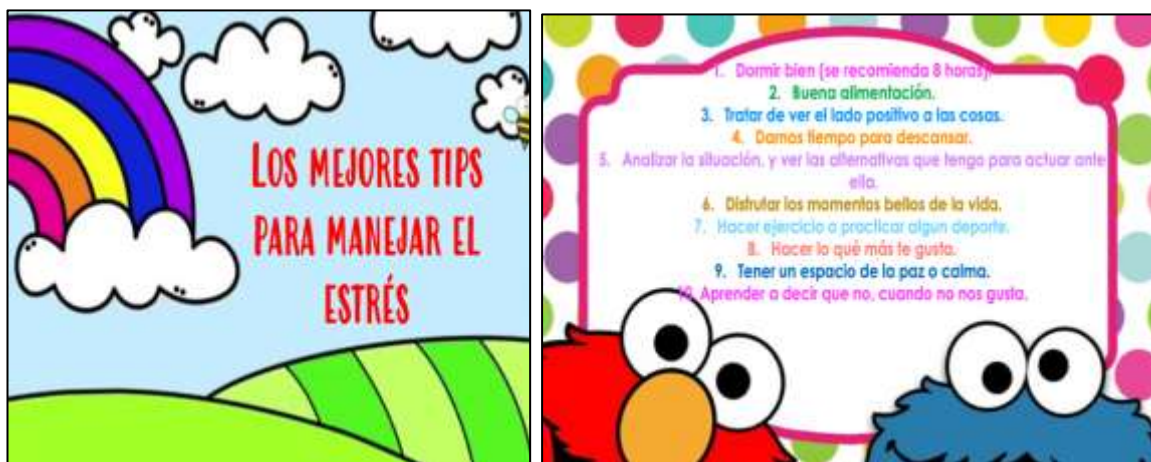


Figura 19. “Los mejores tips para manejar el estrés”, (22/04/21). Creación propia.

Una vez que les mostré las figuras anteriores pregunte por segunda vez a mis estudiantes ¿ustedes creen que tener estrés es malo o bueno? Y seis de mis estudiantes me contestaron que era malo, por lo cual decidí preguntarles ¿por qué sería bueno o por qué sería malo? La respuesta de Josué fue “porque sin el estrés no sería lo que es ahorita, y nos puede servir de ayuda como todas las emociones” mientras que María afirma que el estrés es malo porque puede causar enfermedades.

Es la segunda sesión en línea que está conectada una de mis alumnas en todo el tiempo que hemos estado trabajando a la distancia y decidí preguntarle lo siguiente:

- Maestra en formación: Andrea usted qué considera ¿el estrés es malo o bueno?
- Andrea: No sé maestra.
- Maestra en formación: ¿Alguna vez usted a sentido estrés? O por ejemplo, ahorita bajo la pandemia del COVID-19.
- Andrea: Sí maestra.
- Maestra en formación: ¿Y qué hace cuando siente estrés?
- (se escuchaban susurros)
- Maestra en formación: Lo que usted piense.
- Andrea: Pues yo como estoy con mis primas, pues a veces me estreso con mi abuela, voy con mis primas y ahí ya pues me desestreso.
- Maestra en formación: Bueno... entonces a partir de esta situación ¿usted cree que el estrés le ayudaría en algo? O bien ¿no le ayudaría en nada? ¿qué cree Andrea?

Artefacto 3. Extracto del diálogo de la sesión en línea (22/04/21).

El presente artefacto me permite reconocer que después de algunos cuestionamientos hacia Andrea, identificó una situación que le genera estrés. Me hubiera gustado que estuviera presente en todas las sesiones que se ha venido trabajando esto, sin embargo no todos tienen las mismas condiciones, ni se conoce el porqué de la misma. Es una de las desventajas de las clases a distancia, la falta de comunicación.

Siguiendo con las actividades de ese día, conforme se avanzaba con la presentación de las “Los mejores tips para manejar el estrés” (Figura 22), mismos que fueron anotados en el cuaderno de Educación Socioemocional, en cada tip se daba una retroalimentación del mismo, en algunos casos se complementaba con imágenes para tener una mayor contextualización, y sobre todo el reconocer que dichos tips se describieron de acuerdo a las repuestas obtenidas de la actividad inicial “Conociéndonos durante la pandemia del COVID-19”. Por lo que fueron significativas y funcionales para mis estudiantes.

Vale la pena subrayar, que dentro de los tips mis estudiantes tomaban la palabra para contarnos sus experiencias si ya lo habían realizado o estaban trabajando en él, tal es el caso del tip número siete “Hacer ejercicio o practicar algún deporte”, la repuesta ante dicho tip fue muy enriquecedora, puesto que mis estudiantes nos compartían sus experiencias qué por

las tardes o los fines de semana salen con su familia a correr, hacer ejercicio o jugar, asimismo nos compartieron algunas alumnas que ellas hacen actividad física dentro de casa, y algunas dos alumnas debido a la contingencia sanitaria (COVID-19) no pueden asistir a sus actividades deportivas.

Al escuchar cada una de las repuestas de mis estudiantes, pude darme cuenta que estaban muy contentos y llenos de energía, y esto habla muy bien de ellos, puesto que para controlar el estrés es necesario hacer ejercicio o practicar alguna actividad física, aparte de que es bueno para nuestra salud.

Y así continuó la dinámica con los diez tips para manejar el estrés. El tip número nueve consistía en “Tener un espacio de la paz o calma”, en donde les dije que era el espacio en donde me encontraba dando la clase, mismo que después de dar el tip número diez, se los mostraría detalladamente.



Artefacto 4. Mi espacio personal de la paz o calma.

Durante el resto de los minutos que nos quedaban para finalizar la sesión, les presente a mis estudiantes todo lo que conformaba mi espacio de la paz, calma, tranquilidad, les dije

que cada que tengo una emoción y no sé cómo actuar ante ella recuro a este lugar para autorregularla, tal es el caso de la emoción de tristeza, estrés y enojo. Les expliqué la importancia que tiene este espacio para mí, y sobre todo cada que les presentaba un objeto les decía en qué me ayudaba a autorregular la emoción, fue una sesión muy enriquecedora y dinámica para mis estudiantes, puesto que esto fue uno de los retos que me propuse dentro de las intervenciones anteriores, y lo logré.

Tal y como menciona Guido (1980) citado en Mármol (2013): “la relajación es una idea vital que permite a los seres humanos alcanzar la calma y la imagen de abandonar cualquier tensión, tanto de la mente como del cuerpo” (p. 36). Por lo tanto es necesario destinar un espacio, lugar u objeto de la tranquilidad que permita relajarse.

Fui muy cuidadosa al explicarles cada una de las cosas, precisamente para entender qué aunque estemos en casa debido a las condiciones actuales, podemos trabajar con el estrés principalmente que es una emoción que necesitaba ser atendida en mis estudiantes. En lo personal me sentí muy alegre y satisfecha con el trabajo logrado durante la sesión, asimismo Brandon me dio las gracias por compartirle mi espacio, y lo rico de esta actividad también fue, que conforme presentaba los objetos que lo conformaban, mis estudiantes iban reconociendo e identificando cosas similares que les generan tranquilidad a ellos y que tienen en sus hogares.

A continuación mostraré algunos artefactos en los que se pueden ver los espacios de la calma creados por algunos de los alumnos, cabe mencionar que dicha actividad se dejó como opcional para aquellos estudiantes que estuvieran en posibilidad y quisieran realizarlo en casa.



Renata, por medio de una fotografía y un video, nos comenta que su espacio de la calma es una casita de campaña de las princesas, y dentro del video nos comenta todos los objetos que tiene dentro de ella, y sobre todo explica por qué ha seleccionado esos objetos. Además comenta que el espacio “lo tiene desde pequeña”, porque a veces se estresa mucho, principalmente por tareas, y recurre a él para des estresarse.

Artefacto 5. Imagen congelada. Espacio de la calma y testimonio de Renata.



Regina, nos comparte su lugar donde se relaja y nos comparte que le gusta mucho estar en ese lugar cuando esta estresada “y cuando juega se relaja demasiado”. Nos compartió todos los juguetes que componen su espacio, son bastantes.

Artefacto 6. Imagen congelada. Espacio de la calma y testimonio de Regina.



María, nos comparte su lugar de la calma que es su propio cuarto, además que nos compartió todos los objetos, muebles, materiales, juguetes que componen su cuarto y qué hace para tranquilizarse. Entre ellas sus cosas favoritas son sus cremas, peluches, libros, además de que diseño un pequeño espacio para ver películas, hace el simulacro del cine.

Artefacto 7. Imagen congelada. Espacio de la calma y testimonio de María.

Conclusiones

Fue una sesión muy dinámica, en la cual estuvo presente el diálogo como principal. Fue una sesión en la que he notado que han ido cambiando mis prácticas, tales como escuchar cada vez más a mis estudiantes, darles la oportunidad de participar, hacer mis sesiones cada vez más dinámicas y sobre todo diseñar actividades que sean significativas en el aprendizaje y desarrollo de cada uno de mis estudiantes.

Asimismo quiero hacer mención de qué en ocasiones se me dificulta un poco, de todos los extractos de diálogo que tengo durante la sesión, presentar solo algunos, lo complicado a veces es el seleccionar cuales presentaré para en análisis y transformación de la práctica.

Otro de los factores que quiero mencionar, es de que al momento de diseñar la planeación de dicha intervención, tome en cuenta las adecuaciones posibles, por lo tanto cuando termino de presentar mi espacio de la calma a mis estudiantes, les comenté que lo ideal sería ellos mismo destinaran su propio espacio, puesto que nos ayuda a autorregular la emoción del estrés, así como también el enojo y tristeza emociones que se han estado trabajando más, pero después una alumna me comentó qué pasa si no tenía lugar en su casa, ese era una de las cosas que había tomado en cuenta, por lo que le compartí algunas ideas para resolver la situación, pero conforme sus demás compañeros intervenían me decían por ejemplo a Cristian lo relaja el tener globos de agua o de harina, a Rebeca le genera tranquilidad regar unas flores de su casa, entonces esto fue una pauta para tomar y darme cuenta de que no necesariamente puede ser un espacio como el que les mostré, qué en lo personal me ha ayudado bastante, sino que a veces un lugar fuera de casa u objetos pueden generar calma, paz, tranquilidad, y la actividad se adaptó a las condiciones de mis estudiantes, además de que esta actividad fue voluntaria.

De todas las evidencias que recibí quede encantada de la vida, por tan magníficos espacios, lugares y objetos que les ayudaba a mis estudiantes a tener tranquilidad. Además de que esta actividad ayudo a darnos cuenta y reconocer todo aquello que tenemos a nuestro alcance, y que a lo mejor a veces pasaba por desapercibido.

5.6 La vida es mejor cuando autorregulamos nuestras emociones

La sesión en línea del día 29 de abril, dio inicio a las 5:35 p.m. en donde como primer aspecto a desarrollar fue mostrar lo acordado en la quinta intervención, qué fue una actividad voluntaria en relación a una presentación sobre su espacio de la calma. Se mostraron algunas de las evidencias recibidas y se pudo apreciar como estos espacios que crearon les proporcionaron tranquilidad y paz, logrando regular emociones como el estrés, enojo y la tristeza.

La socialización de estos espacios consiguió despertar el interés de todos los estudiantes por las evidencias de sus compañeros y compañeras. Por consiguiente, di una retroalimentación de las actividades que se habían estado trabajando y mencioné que en sesiones anteriores se llegó a la conclusión de que no es malo sentirnos tristes, no es malo que alguna vez estemos llorando o algún familiar nos encuentre llorando, no es malo... aquí lo que sería malo es no autorregularlo y qué afecte nuestro bienestar o el de los demás.

Dialogamos acerca de que la tristeza, como el resto de las emociones, es un sentimiento natural, y que lo importante es saber cómo manejar cada emoción, como por ejemplo al emplear el bote de las lágrimas o la caja de las sonrisas.

Por último resalte, que estas actividades que hemos estado trabajando nos ayudarán a autorregular nuestras emociones y a seguir trabajando con ellas, también tenemos los tips para manejar el estrés, hay que tratar de recurrir a estos para que nos ayuden a tranquilizarnos, y más ahora bajo la contingencia sanitaria del COVID-19.

Continuando con el desarrollo de las actividades, se planteó una pregunta ¿qué emociones experimentan cuando se les presenta un conflicto? Y las respuestas más sobresalientes entre mis estudiantes fueron enojo, tristeza y estrés. Misma pregunta se retomaría más adelante.

Como siguiente actividad se realizó una ruleta de estrategias para la resolución de conflictos, para ello se les enviaron las indicaciones, formato y materiales días previos a la sesión sincrónica. Repasé las instrucciones antes del inicio de la clase y fui respondiendo a

las dudas de los alumnos. Lo que debían hacer era escribir en cada apartado de la ruleta, estrategias eficaces o positivas para actuar ante un conflicto y además estrategias de autorregulación para trabajar diversas emociones entre ellas enojo, estrés y tristeza. Así podrían utilizarla cada vez que se presentará una situación complicada.

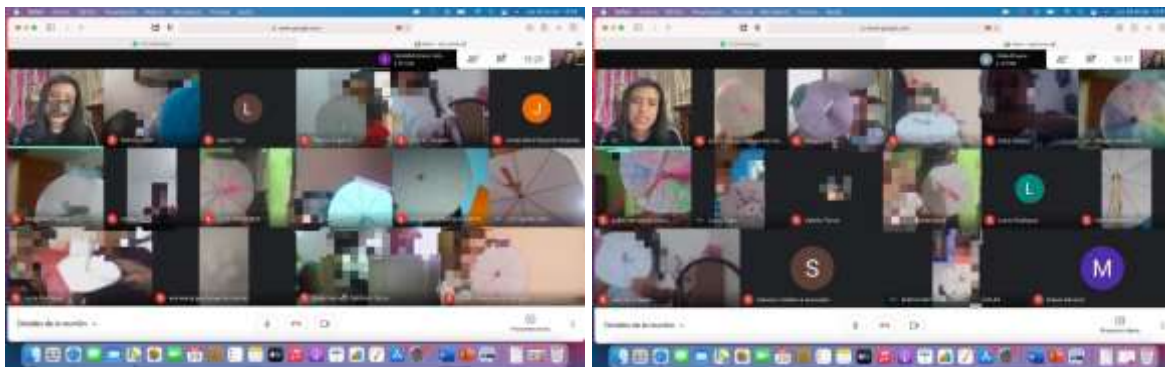


Figura 20. Imagen congelada por captura de pantalla. Construcción de la ruleta “Resolución de conflictos” (29/04/21).

Una vez que terminaron de construir su ruleta, solicite sacaran sus lapiceros de colores para escribir dentro de la ruleta, se recordó lo que se había estado trabajando en la sesión anterior acerca de las soluciones positivas para actuar ante un conflicto, hubo duda en algunos de mis estudiantes debido a que no habían estado presentes en esa sesión anterior, por lo cual les dije qué no se preocuparan ya que dicha actividad se realizaría de manera grupal.

Explicué qué esta ruleta nos ayudaría para trabajar las emociones del enojo, estrés y tristeza. Para tener un mejor entendimiento y organización en cuestión de participaciones, la indicación fue que en el chat dieran respuesta a la siguiente pregunta ¿qué podemos hacer para actuar ante la emoción del enojo?

Recordando que en sesiones pasadas dentro de la asignatura de Formación Cívica y Ética se han estado trabajando las maneras de actuar ante un conflicto y estrategias para autorregularnos ante el enojo. Y las repuestas obtenidas fueron las siguientes:

- Sebastián: Contar hasta 10.
- María: Ir a nuestro espacio de calma.
- Brandon: No alterarnos y pensar antes de actuar.
- Alexander: No ser agresivo.
- Estela: No alterarnos.
- Estrella: Respirar profundo y calmarse, hacer cosas que te relajen y te calmen, reflexionar.
- Valeria: No alterarme, respirar y tranquilizarse.
- Alexa: No preocuparse, pensar bonito, cerrar los ojos, aplastar algo suave y respirar, calmarnos y no alterarnos.
- Cristian: Relajarme.
- Daniela: No alterarnos.
- Salvador: Pensar en el problema.
- Aranza: Relajarme.
- Josué: Maestra, respirar profundo.
- Regina: Maestra, yo dije respirar y tranquilizarse.
- Rebeca: Alejarse de la situación.
- Brandon: Es mejor decir que fue lo que me molesto si yo tuve la culpa pido disculpas, si fue culpa de otra persona le digo porque me enoje.
- Stephanie: Platicar con alguien de confianza.

Artefacto 1. Extracto del diálogo de la sesión en línea. (29/04/21).

El artefacto anterior me permite valorar qué mis estudiantes identifican estrategias para autorregularse ante diversas emociones, en especial las tres emociones mencionadas con anterioridad. Conforme avanzábamos con la actividad, me preguntaban si lo que escribían en el chat debería de escribirse en la ruleta, la respuesta que se dio en un inició fue que esperaran a que la mayoría de sus compañeros participaran para que hubiese más estrategias y pudieran elegir d entre las opciones que ahí aparecieran, con la única indicación de tener cuidado de no repetir ninguna, se trataba de obtener ocho estrategias diferentes para actuar de manera positiva ante el enojo, tristeza, estrés o un conflicto.



Figura 21. Ruleta: “Resolución de conflictos”, evidencia de Estrella y Alexa.

Conforme continuaba la sesión, capto por completo mi atención cuando uno de mis estudiantes mencionó como podía utilizar lo que se trabaja en clases con la práctica de su vida cotidiana, como se muestra a continuación:

- Cristian: Maestra entonces cuando ya terminemos la ruleta, cuando estemos así en un problema la podemos girar y el resultado que nos salga la tenemos que hacer, como si a mí me sale, qué estoy peleando con mi hermano la giro y si me sale que relajarme, me relajo un rato.
- Maestra en formación: ¡Ándele Cris! eso sería el objetivo de esta actividad, lo que estamos construyendo utilizarlo en nuestro día a día, ponerlo en práctica, que nos sirvan estas actividades para autorregular nuestras emociones y no afectar nuestro bienestar ni el de los demás, así es Cris ¡gracias!

Artefacto 2. Extracto del diálogo de la sesión en línea. (29/04/21).

Con el artefacto anterior me puedo dar cuenta que efectivamente son actividades funcionales, puesto que deberán servirles para utilizarlas en su día a día, no solo que se quede escrito en el papel, sino que se demuestre. Conviene especificar que dentro de mi filosofía docente doy a conocer que mis estudiantes deberán de construir el conocimiento para después

aplicarlos en la vida cotidiana, y el artefacto anterior da cuenta de que esto lo logro en la práctica.

Al mismo tiempo que mis estudiantes trabajaban yo iba realizando mi propia ruleta, por medio de una presentación PowerPoint proyecté un esqueleto de la misma y a la par construía la ruleta digital de acuerdo a las respuestas que compartían mis estudiantes en el chat.

Después solicite que hicieran la prueba con su ruleta, a Erick le salió contar hasta 10, a Brandon ir a su espacio de la calma, mientras que a Regina relajarse, se podía apreciar que los alumnos se encontraban muy contentos con la actividad que habían terminado.

- Maestra en formación: Ahora les quisiera preguntar ¿en qué tipo de situaciones pueden aplicar estas estrategias? ¿qué otra situación se les ocurre trabajar con esta ruleta?
- Aranza: Cuando estemos estresados.
- Arturo: Cuando nos estén molestando.
- Brandon: Cuando me enojo con mi primo.
- Estrella: Cuando estemos enojados.
- Alexander: Maestra, cuando nos estremos, cuando nos desesperemos.
- Salvador: Cuando estemos tristes.
- Cristian: Maestra, cuando tengamos un conflicto con los demás.

Artefacto 3. Extracto del diálogo de la sesión en línea. (29/04/21).

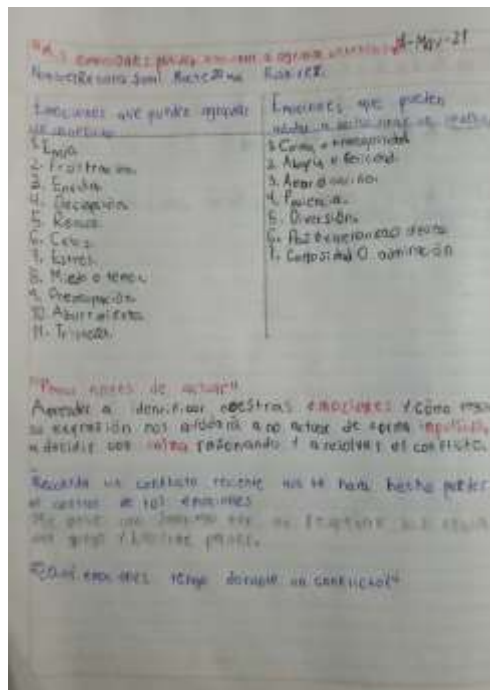
El artefacto anterior me permite reconocer que mis estudiantes demuestran que reconocen situaciones de la vida en las que pueden experimentar emociones y así poner en práctica las estrategias vistas en clase.

De acuerdo con Goleman citado en Bisquerra *et. al.*, (2012), define que la inteligencia emocional consiste en: conocer las propias emociones, manejar las emociones, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás y sobre todo el establecer relaciones positivas con otras personas de nuestro alrededor o aún más con las personas que convivimos diario (p. 25). Lo mencionado refleja lo que mis estudiantes demuestran por medio de sus evidencias y extractos de los diálogos en las sesiones.

Una vez que termino toda la actividad en relación a la ruleta, se presentó el video: “Controlando las emociones” (https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E) en dónde surgieron dos cuestionamientos tales como: ¿Qué observaste en el video? ¿Crees que tus emociones pueden solucionar o agravar un conflicto? ¿Por qué? Las respuestas socializadas en relación a la primera pregunta era que observaron a un niño grosero, impaciente, irrespetuoso, niño que se comportaba mal, cabe destacar que con dicha pregunta se esperaba llegar a la conclusión de que el niño no autorregulaba sus emociones. Por lo que en su mayoría no se logró obtener dicha respuesta, a lo que intervine para aterrizar a qué el niño del video parecía ser que no regulaba sus emociones.

Por cuestiones de tiempo, no se desarrollaron todas las actividades planeadas por lo que se decidió concluir en la siguiente sesión en línea. Para la siguiente sesión se trabajó la lección del libro de texto de Formación Cívica y Ética “Mis emociones pueden solucionar o agravar un conflicto” página 83, en dónde se socializaron las emociones aflitivas que se pueden experimentar durante un conflicto, mismas que ya las marcaban en la misma página del libro.

Por lo que de acuerdo a una actividad solicitada en el mismo libro de texto y la misma página elaboraron una tabla de doble entrada que les permitiera reconocer las emociones que pueden agravar un conflicto y las emociones que pueden ayudar a solucionarlos. Para esto, es necesario retomar que se presentó el esqueleto de la tabla por medio de una presentación Powerpoint y se construyó de manera grupal y de manera individual se dio la libertad de que pudieran agregar otras emociones que consideraran necesarias.



Artefacto 4. Evidencia del trabajo de Renata. Construcción grupal e individual (04/05/21).

El artefacto anterior permite demostrar la construcción de una tabla en donde se identificaron emociones que pueden agravar un conflicto y las emociones que pueden ayudar a solucionarlos. La actividad se realizó en un inició de manera grupal y después se complementaría de manera individual según consideraran necesario escribir más emociones identificadas.

De la misma manera se dio lectura a la historia de Lucía, misma que aparece en la lección del libro de texto de Formación Cívica y Ética “Mis emociones pueden solucionar o agravar un conflicto” página 83, la historia trata de una niña que perdió el control de sus emociones al enfrentarse por un conflicto que fue “no encontrar su cuaderno” di lectura a la misma y después de socializarlo, se contestaron cuatro preguntas que estaban en la página del libro de texto, fue una actividad valiosa, puesto que a mis estudiantes les permitió conocer que los conflictos son parte de la vida, pero hay que saber cómo actuar ante ellos.

Y en relación a la actividad mencionada en el párrafo anterior lección del libro de texto de Formación Cívica y Ética “Parar antes de actuar” página 84 se trabajó con un

semáforo en el que de acuerdo a los colores que lo componen (rojo, amarillo y verde) se deberían de contestar diferentes preguntas que llevaban a la construcción de una solución a un conflicto que ellos recordaran haber tenido en el que perdieron el control de sus emociones, podría ser dentro de las clases en línea, clases presenciales, dentro de su casa o en la comunidad. Esta actividad me permitió valorar cuáles son sus repuestas ante diferentes conflictos, cómo es que los afrontan y consiguen darles solución.

Tomando como referencia la SEP (2017), dentro del Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación en 4º hace mención de:

Las emociones pueden clasificarse en emociones básicas de respuesta instintiva tales como la ira, la alegría, la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa, y en emociones secundarias o sentimientos que conllevan un componente cognitivo y cultural que complejiza su expresión y entendimiento como por ejemplo la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética o bien la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza entre otros. Por consiguiente para algunos autores, las emociones básicas como las secundarias, se clasifiquen en dos grandes categorías: las positivas o constructivas que producen estados de bienestar, o las negativas o aflictivas que producen estados de malestar. (p. 423)

Lo mencionado en el párrafo anterior, lo considero de suma importancia dar a conocer a mis estudiantes qué existen emociones básicas y secundarias, y así tener un mejor reconocimiento e identificación de las mismas.

- Maestra en formación: En los últimos minutos, quisiera compartirles la importancia de regular nuestras emociones como ya lo estábamos trabajando en sesiones anteriores decíamos que no es malo que nosotros expresemos o sintamos diversas emociones, aquí lo importante es saber autorregularlas y tener estrategias para controlar esa emoción, porque si no las controlamos pues afectan tanto su bienestar, mi bienestar como el de las personas que nos rodean.
La importancia de saber regular nuestras emociones, ya tenemos algunas estrategias como lo es el bote de las lágrimas, la caja de las sonrisas, la ruleta resolución de conflictos, vaya que en alguna situación que no sabemos cómo actuar ante determinada emoción podemos recurrir a estas actividades y éstas nos darán estrategias para saber cómo actuar ante determinada emoción, porque por ejemplo en relación a esta actividad, cuando estamos enojados tendemos a querer gritar, pegar, golpear a alguien, evitar esto y recurrir a nuestra ruleta que nos ayudará a decir cómo actuar ante esta emoción.
- Renata: Maestra
- Maestra en formación: Mande, dígame.
- Renata: O podemos acudir a nuestro espacio de la calma.
- Maestra en formación: Cierto, me faltaba esta actividad recurrir a nuestro espacio, lugar u objetos de la paz o calma, que bien nos ayudará a autorregular nuestras emociones. También quisiera recordarles qué en sesiones anteriores, más o menos como en marzo se construyó el concepto de autorregulación, y ustedes me ayudaron porque yo no sabía que significaba, (volví a mandar el concepto de autorregulación en el chat). Tienen su ruleta, caja de las sonrisas, bote de las lágrimas, tips para manejar el estrés y su espacio, lugar u objeto que les ayudará a tranquilizarse y autorregular sus emociones para no afectar nuestro bienestar ni el de las personas que nos rodean.

Artefacto 5. Extracto del diálogo de la sesión en línea. (04/05/21).

El artefacto anterior fue una de las conclusiones que estuvieron presentes durante la sesión en línea, se realizó esta retroalimentación como parte de la última actividad de intervención, lo que se buscaba era promover la autorregulación de las emociones en distintas situaciones de la vida.

Conclusiones

Al ser mi última intervención puedo darme cuenta del cambio que hubo dentro de mi desenvolvimiento dentro de la práctica docente. Debo de hacer mención que el análisis y transformación de la misma me hicieron ver aún más la grande labor de un docente.

Fueron intervenciones en donde gracias a mi asesora de documento me permitieron analizar a detalle el avance de mis estudiantes, mi transformación de la práctica, diseño de actividades significativas, confrontación de la práctica con la teoría, por mencionar algunas.

Uno de los principales comentarios cálidos que recibí por parte de mi asesora fue un diseño especial de mi planeación, me comentó que estaba muy bien diseñada y que tenía una diversidad de actividades que la enriquecían y sobre todo la manera en la que se trabajaron.

Al ser la última actividad de intervención me siento muy afortunada por el avance que se tuvo en mis estudiantes, prueba de ellos son los diálogos trabajos durante la sesión, evidencias escritas de su libreta, actividades dinámicas como la construcción de su bote de las lágrimas, tips para manejar el estrés, caja de las sonrisas, ruleta resolución de conflictos y su espacio, lugar u objeto de la calma. Me doy cuenta que todo es posible si se trabaja con entusiasmo, dedicación, esfuerzo y amor a lo que haces. Recibir de la mejor manera aquellas sugerencias de mejorar, porque sí algo me quedó claro en todas mis jornada de observación y práctica en BECENE, es el saber que los docentes aprendemos día con día cosas nuevas, y de la experiencia nos hace mejorar aún más. Estoy segura que mis estudiantes regularan sus emociones y así abonará a su bienestar y al de los demás, y sabrán afrontar diversas situaciones que se les presenten en su vida cotidiana.

Es así como finalmente quiero hacer mención de algunos ejemplos para utilizar dentro y fuera del salón de clases según hace mención Vargas (2004) que en lo personal considero me ayudaran a seguir trabajando con la autorregulación de las emociones:

- Uso de frases motivadoras y diálogos internos constructivos.
- Sentido del humor dentro y fuera del salón de clases.
- Utilizar técnicas de relajación con sus estudiantes.
- Sintonía de pensamientos e interpretaciones positivos.
- Realizar algún tipo de actividad física.
- Emplear dentro del salón de clases algunas técnicas de cómo resolver problemas con los estudiantes.
- Apoyarse en nuestro equipo de personas más cercanas, por ejemplo: amigos, amigas, parientes, etc.

- Tratar de escuchar activamente a nuestros interlocutores.
- Cuando se presenta algún conflicto, tratar de separar las personas de los temas en conflicto.
- Enfocar en intereses y no en posiciones.
- Establecer metas y objetivos precisos de trabajo. (p. 112)

Los ejemplos mencionados anteriormente, considero que abonarán a mi práctica docente, y sobre todo al seguimiento en la autorregulación de mis emociones, y el saber qué son acciones que debemos de poner en práctica los docentes, debido a que por las experiencias que he tenido en estos cuatro años me permite declarar que los docentes somos un reflejo para nuestros estudiantes. Y en su mayoría, un ejemplo a seguir.

VI. CONCLUSIONES

“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”

(Aristóteles).

En este apartado expongo el alcance que tuvieron mis objetivos y la pregunta de investigación que orientó mi trabajo de la problemática detectada. De la misma manera se dan a conocer los resultados y los hallazgos del arduo trabajo de investigación. Así como también se mencionan las competencias investigativas y profesionales de la formación inicial que consiguieron desarrollarse con el desarrollo del portafolio temático. Doy a conocer los retos y logros superados tal como experiencias que me dejaron las intervenciones, así como la nueva modalidad de trabajo a distancia y vivencias académicas como personales.

La construcción del presente documento, fue un proceso largo que disfrute realizarlo, asimismo cabe destacar que el realizar mis prácticas profesionales bajo la modalidad a distancia en un principio me generó diversas emociones, sentía alegría, frustración, estrés, tristeza, pero conforme se fue avanzando por el caminar aprendí a regularlas a la par que mis estudiantes.

Considero que las clases en línea fueron un reto para la mayoría de los docentes, puesto que es muy diferente a la metodología de las clases presenciales, en lo personal me gustaba diseñar mis planeaciones de tal manera que mis estudiantes compartieran y construyeran su aprendizaje por medio del juego y de la socialización, diseñaba materiales y recursos didácticos que abonará en las experiencias del propio conocimiento, disfrutábamos reírnos, jugar, platicar, y contar anécdotas; trabajé con un grupo muy unido, comprometido, amoroso, tolerante y siempre estando el uno para el otro.

Ahora bajo la modalidad en línea, no se tiene contacto físico con todos los estudiantes, ni todos tenemos las mismas oportunidades y recursos para acceder a un dispositivo electrónico, así como también está la programación en televisión de Aprende en casa, aunque no es lo mismo, puesto que en cada familia se viven situaciones completamente diferentes a

la familia de al lado. Hay alumnos que permanecen solos en casa hasta que sus padres llegan de trabajar, hay alumnos que conviven con otros familiares durante todo el día. Debido a las circunstancias que se están afrontando, la educación sigue, puesto que lo que permanece cerrado son los edificios escolares.

En lo personal, el uso de las TIC no fue algo nuevo para mí, debido a que disfruto de manera provechosa las nuevas tecnologías con el fin de brindar educación de excelencia a mis estudiantes, y desde pequeña he sido hábil para el uso de las mismas.

De acuerdo a la organización de mi grupo de práctica doy clases dos veces por semana (martes y jueves o en ocasiones sólo los martes) con un horario de 5:30 p.m. a 7:30 p.m. y se trabaja con la plataforma de Google Meet es un servicio que ofrece Google. Y para recibir evidencias tanto de actividades, trabajos y tareas es mediante WhatsApp personal. Y todas las indicaciones se dan a conocer por medio de un grupo de WhatsApp que ya estaba organizado cuando accedí al grupo.

Uno de los apartados que me ayudo y me trajo grandes cambios tanto disciplinares, académicos y personales fue el apartado de “Análisis y transformación de la práctica docente”, puesto que no había analizado mis intervenciones a detalle bajo el ciclo reflexivo de Smyth (1991) y esto me hizo darme cuenta de varios factores que estaban presentes en mi práctica y no los consideraba. Dicho apartado puedo afirmar que cambio completamente mi forma de pensar y actuar.

El hecho de analizar mi práctica bajo este ciclo cambio por completo mi perspectiva, por ejemplo a pesar de que declaro que en mi filosofía docente los estudiantes deben de construir su propio conocimiento no les daba la oportunidad de tomar la palabra y yo formulaba las conclusiones a las que esperaba llegar, sin dejar que mis estudiantes fueran quienes llegaran a esas conclusiones. La reflexión de mi práctica me cambió mi manera de transmitir el conocimiento hacia mi grupo. Otra de las cosas que cambió en mi manera de actuar es el escuchar audios de mis clases, porque no había tenido la oportunidad de escucharme de esa manera y reflexionar acerca de todo lo que se dice y sucede en mi aula...

Una parte importante de lo reflexionado se centra en mi experiencia bajo la modalidad a distancia, en ocasiones tendía a desesperarme un poco cuando se realizaban actividades

guiadas debido a que surgían dudas, estas eran contestadas, pero a los pocos minutos volvían a surgir las mismas dudas, esto no era culpa de mis estudiantes, sino que cuando se daban indicaciones algunos aún no accedían a la sesión, a otros les entraban llamadas al celular y los sacaba de la sesión, otros debido a la conexión de Internet. En lo personal quisiera comentar que actualmente vivo en la comunidad de Cañada Verde, perteneciente al municipio de Charcas San Luis Potosí, no se cuenta con red Wifi, solamente hay señal Telcel en algunos lugares de la comunidad o buscando señal, cuando se presentaron las clases a distancia, mis papás investigaron como tener acceso a red Wifi, y de esta manera por medio de antenas tuve la dicha de seguir estudiando desde mi casa sin tener que pasar la pandemia en San Luis Potosí, entonces la conexión que tengo cuando hay lluvias o fuertes aires no es buena, y en ocasiones se presentaba a los pocos minutos de iniciar mis clases en línea y esto generaba estrés y desesperación porque era algo que no estaba en mis manos, pero sentía la gran responsabilidad por cumplir con mis deberes.

Afortunadamente mi maestra titular, mi maestro de práctica profesional, mi asesora de documento, los padres de familia y mis estudiantes fueron muy comprensivos a la vez que yo también lo fui en todo momento con ellos cuando pasaba algo similar.

Otro de las situaciones que también quisiera compartir es que para impartir mis clases era por medio de un dispositivo móvil, las primeras clases que di todo fluía bien, cuando quería compartir pantalla desde mi celular no me daba esta opción, entonces cuando presentaba a mis estudiantes un cartel o imágenes durante la video llamada volteaba la cámara de mi celular para que pudieran observarla, y en ese momento también contaba con una Laptop pero desde mis clases en BECENE, cuando accedía desde ella a Google Meet, era más el estrés que me generaba el hecho que a cada rato me sacaba de la sesión, y cuando me dejaba acceder se trababa toda, y en ocasiones ni quería acceder a las reuniones, por tal motivo decidí seguir impartiendo mis clases en mi celular, cuando presentaba videos, volteaba de igual manera la cámara de mi celular, pero algunos de los comentarios por parte de mis estudiantes era de qué no se alcanzaba a ver bien, o qué no se escuchaban, o no se miraba la pantalla completa, yo quería presentarles y ejemplificarles pero me decían que no se distinguía, así continué y el día de mi cumpleaños mi hermano menor me regalo una Laptop nueva, regalo que le doy infinitas gracias porque con ella me facilitó y sobre todo me

permitió seguir brindando mayores oportunidades a mis estudiantes con el hecho de compartir pantalla y poder presentar una serie de recursos y materiales digitales.

Me siento muy emocionada y afortunada de practicar en dicha escuela, por abrirme las puertas puesto que me ha permitido mejorar mis intervenciones, y cuando digo emocionada también me refiero a los resultados de cada una de mis intervenciones desarrolladas.

También quiero mencionar qué es la primera vez que tuve contacto directo con padres de familia, y muchos de ellos me han demostrado su apoyo y esto es recíproco.

Cada una de los apartados desarrollados durante el presente portafolio me deja grandes experiencias que sin duda alguna abonarán al desarrollo de futuras prácticas docentes, así como hecho de desarrollar cada vez mis habilidades y competencias del perfil de egreso. Sobre todo cambios en mi metodología de enseñanza con los grupos venideros.

No podría dejar de mencionar algunos de los comentarios que mi asesora de documento ha notado en mí, ella me hace referencia que en especial mis últimas intervenciones fueron exitosas por varios motivos, porque escucho con atención a mis estudiantes, los dejo participar, diseño actividades prácticas y dinámicas, se trabaja con amplia variedad de herramientas visuales y qué es muy bueno retomar eventualidades que han estado presentes en sesiones anteriores, para vincularlas con las presentes.

Sin duda alguna las prácticas profesionales a distancia, es algo que siempre recordaré y vivirán siempre en mí.

En relación a la pregunta de investigación, puedo decir que las intervenciones realizadas me han permitido llegar a entender que para favorecer la autorregulación de emociones para la resolución de situaciones de la vida cotidiana en alumnos de cuarto grado se debe trabajar primeramente el reconocimiento de las emociones, es decir que los alumnos sean capaces de identificar lo que sienten y que situaciones son causa de tales emociones. Después se deben trabajar con el grupo estrategias de autorregulación adecuadas a cada emoción. Pude ver como mis estudiantes fueron incorporando las estrategias a su vida, logrando con ello resolver situaciones conflictivas, esto a partir de las evidencias que

enviaban como tarea y sobre todo en los diálogos que teníamos en clase. Y además por demostrarme qué lo aprendido lo vinculan con otra de las asignaturas tal es el caso de Formación Cívica y Ética.

Asimismo quiero mencionar que las competencias profesionales mencionadas durante el desarrollo del documento, las veo fortalecidas debido a los resultados obtenidos en mis jornadas de práctica profesional y además con los resultados obtenidos de la presente investigación.

Puedo decir que los objetivos que me había planteado para esta investigación se cumplieron, tanto en mis estudiantes al favorecer su capacidad para autorregularse como en mi propia práctica. Me llevo grandes aprendizajes y muchos nuevos retos por lograr más adelante.

VII. VISIÓN PROSPECTIVA

“La educación no es la preparación para la vida.

La educación es la vida en sí misma”

(Dewey).

En este apartado doy a conocer mis nuevos intereses investigativos, resultado de la experiencia al realizar el portafolio. Se vislumbran mis próximas metas y los retos venideros.

La construcción de mi documento recepcional me ha generado curiosidad por seguir investigando temáticas en relación al área de Educación Socioemocional, siempre había llamado mi atención, sin embargo al realizar la presente investigación despierta cada vez más mi interés hacia el mismo.

Me gustaría y lo seguiré haciendo el tomar cursos, conferencias o talleres en relación a la autorregulación de emociones y en general al área de Educación Socioemocional. En los próximos años me veo estudiando una maestría, esto lo tengo muy presente desde que fui parte de BECENE.

Así como también realizar una nueva investigación que me permita partir de lo ya logrado con esta intervención y me lleve a conocer de manera más profunda y poner en práctica las cinco competencias emocionales que se mencionan en el capítulo tercero orientaciones teóricas sobre el tema. Y sobre todo seguir trabajando en mis prácticas venideras con el análisis y transformación bajo el Ciclo reflexivo de Smyth, y seguir actualizándome en la misma práctica conforme vaya requiriendo las normativas vigentes y por voluntad propia.

REFERENCIAS

- Agullo R. y Alcampel, M. y Vila, B. (2014). *El test de la Persona bajo la lluvia y las situaciones traumáticas en niños y adolescentes*. *Psicopatol. salud ment.* 23, 77-83
<https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2019/02/Agullo-Rosa-23.pdf>
- Alvarado, L. y García, M. (2008). *Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigación de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Carracas*. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, Año 9, No. 2. Pp. 189.
- Álvarez-Bolaños, E. (2020). Educación socioemocional. *Controversias Y Concurrencias Latinoamericanas*, 11 (20), 388-408.
- BECENE, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado. (2019). *Orientaciones académicas para la elaboración del portafolio temático*. San Luis Potosí: BECENE.
- Bisquerra, A. R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. España: Síntesis.
- Bisquerra, A. R., Pérez, E. N., Cuadrado, B. M., López, C. M., Filella, G. G. y Obiols, S. M. (2010). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Parramón.
- Bisquerra, A. R., Punset, E., Mora, F., García, N. E., López, C. E., Pérez-González, J. C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona. Faros Hospital Sant Joan de Déu. Pp. 24-35.
- Cabello, S. M. J. (2011). *Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de educación infantil*. *Pedagogía magna*. P.p. 178-188.

- Calderón, R. M., González, M. G., Salazar, S. P. y Washburn, M. S. (2012). *Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional*. 1a ed. San José, C. R.: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. (CECC/SICA).
- Dirección General de Educación Superior para Profesionales del Magisterio (10 de febrero de 2021). *Perfil de egreso de la educación normal*. https://www.dgesum.sep.gob.mx/reforma_curricular/planes/lepree/plan_de_estudios/perfil_de_egreso
- Gardner, H. (1983) *Multiple Intelligences*, Basic Books. Castellano "Inteligencias múltiples", Paidós.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Lozano, E. A., Salinas, C. G., y Carnicero, J. A. C. (2004). *Aspectos evolutivos de la autorregulación emocional en la infancia*. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 20(1), 69-80.
- Marchant, O. T., Milicic, M. N., y Soto, V. P. (2020). *Educación Socioemocional: Descripción y Evaluación de un Programa de Capacitación de Profesores*. *Revista Iberoamericana De Evaluación Educativa*, 13(1), 185–203.
- Mármol, A. G. (2013). *La relajación en niños: principales métodos de aplicación*. EmásF: Revista digital de educación física. Pp. 35-43.
- Navarro, E., Jiménez, E., Rappoport, S. y Thoillez, B. (2017). *Fundamentos de la investigación y la innovación educativa*. La Rioja: Universidad Internacional de la Rioja. Pedagogía. Bogotá, Colombia.
- Patiño, D. H. A. M. (2018). *La educación socioemocional en el nuevo modelo de la educación obligatoria en México, un análisis del planteamiento teórico*. Memorias VI Congreso Internacional de Psicología y Educación. Universidad Iberoamericana Ciudad de México. México.

- Rafael, L. A. (2008). *Desarrollo Cognitivo: Las Teorías de Piaget y de Vygotsky*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Restrepo, G. B. (2000). *Una variante pedagógica de la Investigación-Acción Educativa*. OEI-Revista Iberoamericana de Educación.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence: Imagination, Cognition and Personality* (pp. 185-211). New York: Basic Books.
- SEP, Secretaria de Educación Pública. (2009). *Plan de estudios. Educación básica. Primaria*. México. SEP.
- SEP, Secretaria de Educación Pública. (2011). *Plan de estudios. Educación Básica. Primaria*. México. SEP.
- SEP, Secretaria de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programa de estudios para la educación básica*. México. SEP.
- SEP, Secretaria de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación primaria. 4o plan y programa de estudios, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México. SEP.
- SEP, Secretaria de Educación Pública. (2017). *“Educación Socioemocional y Tutoría” en el Nuevo Modelo para la Educación Básica*. Planteamiento Curricular. Documento de trabajo. México.
- Solís, I. L. (2013). *Inteligencia Emocional para niños y jóvenes*. México. Editorial Época. Pp.7
- Smyth, J. C. (1991). *Una pedagogía crítica de la práctica en el aula*. Revista de Educación núm. 294. Pp. 275-300.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

- Tello, F., Verástegui, E. y Rosales, Y. (2016). *El saber y el quehacer de la investigación acción pedagógica*. Perú: Inversiones Dalagraphic, E.I.R.L.
- Thorndike, L.L. (1920). *Intelligence and its uses*. Harper's Magazine, 140: 227-235.
- Trujillo, F. M. M. y Rivas, T. L. A. (2005). *Orígenes, evolución y modelos de inteligencia emocional*. INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales, 15(25),9-24.
- Vargas, I. (2004). *La inteligencia emocional en las instituciones educativas*. Revista Electrónica Educare, (7), 107-114.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2008). *Educación de las Emociones 2ª Edición*. Venezuela: Producciones Editoriales C.A.

ANEXOS

Anexo 1. Registro de situaciones que generan estrés en estudiantes de 4° “A”

Construir algo y se destruye, las cosas no salen bien, olvidar algo y no saber algunas cosas.	xxxxxxxxxxxxxx
Mucha tarea o no saber resolverla y no terminarla a tiempo.	xxxxxxxxxxxxxx
Clases en línea, participar en la clase, que se descargue el celular en la clase, cuando todos hablan a la vez en las clases en línea y conectarse tarde.	xxxxxxxxxx
Jugar y que otros no obedecen reglas. No obedecen y hacer lo que otros desean, hacer trampa y que te quiten un juguete.	xxxxxxxxxx
Muere una mascota, los mordió una mascota o rasguño.	xxxxxx
Situaciones con sus primos, hermanos y papás.	xxxxxx
No le den el teléfono, dinero, ver la televisión, no tener una libreta o dejar tiempo sin comer.	xxxxxx
Cuidar o visitar a algún familiar.	xxxxxx
Pelear, pelea en la familia o pegar.	xxxxxx
Ayudar en casa.	xxxx
Aprender las tablas de multiplicar, leer o andar en bicicleta.	xxxx
Cuando gritan.	xxxx
Enfermarse, inyecciones o acudir al pediatra.	xxxx
Hablar en público, participar en clase y hablar a desconocidos.	xxxx
Quemadura, pegarse o caerse.	xxxx
Exámenes.	xxx
Sustos y regaños.	xxx
Acusar por algo que no hizo.	xx
Llegar tarde a la escuela en presencial u otro lugar público.	xx
No dejar salir con sus amigos.	xx
Le robaron algo o llamaron la atención.	xx

Que algo se quiebre o se rompa.	xx
Hacer ejercicio o elegir una película.	xx
Enojarse.	x
Fallece algún familiar.	x
Ganar algo.	x
Lugares cerrados y pequeños.	x
Primeros días en asistir a la escuela.	x

Nota: Las "x" significa el número de veces que se reitera la situación en cada estudiante.

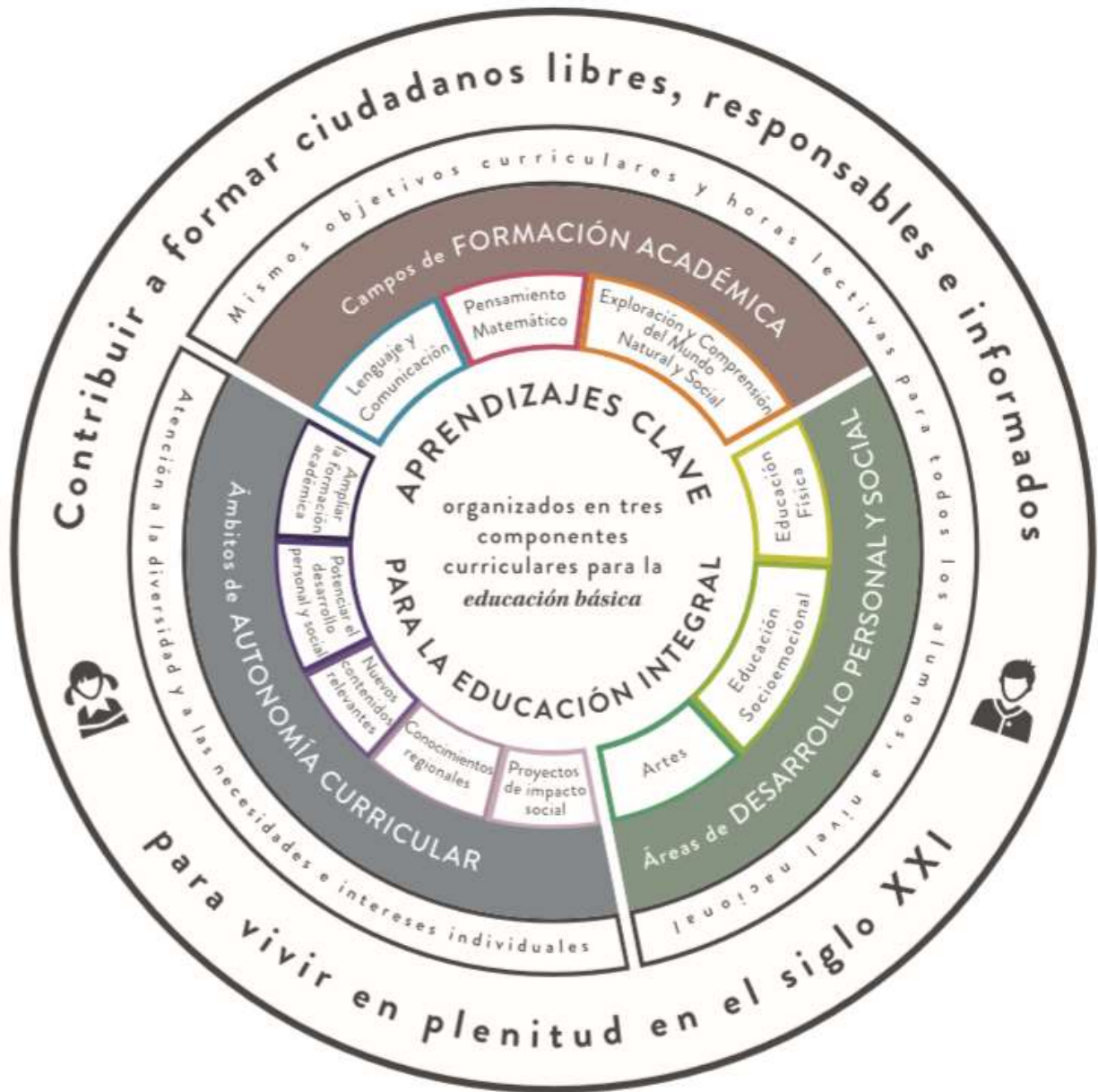
Anexo 2. Plan de estudios (2011). Educación básica. Primaria. Mapa curricular de Educación básica (p. 41).

MAPA CURRICULAR DE LA EDUCACIÓN BÁSICA 2011

ESTÁNDARES CURRICULARES ¹		1 ^{er} PERIODO ESCOLAR			2 ^o PERIODO ESCOLAR			3 ^{er} PERIODO ESCOLAR			4 ^o PERIODO ESCOLAR			
HABILIDADES DIGITALES	CAMPOS DE FORMACIÓN PARA LA EDUCACIÓN BÁSICA	Preescolar			Primaria						Secundaria			
		1 ^o	2 ^o	3 ^o	1 ^o	2 ^o	3 ^o	4 ^o	5 ^o	6 ^o	1 ^o	2 ^o	3 ^o	
	LENGUAJE Y COMUNICACIÓN	Lenguaje y comunicación			Español ¹						Español I, II y III			
				Segunda Lengua: Inglés ²	Segunda Lengua: Inglés ²						Segunda Lengua: Inglés I, II y III ²			
	PENSAMIENTO MATEMÁTICO	Pensamiento matemático			Matemáticas						Matemáticas I, II y III			
	EXPLORACIÓN Y COMPRENSIÓN DEL MUNDO NATURAL Y SOCIAL	Exploración y conocimiento del mundo							Ciencias Naturales ²			Ciencias I (énfasis en Biología)	Ciencias II (énfasis en Física)	Ciencias III (énfasis en Química)
		Desarrollo físico y salud				Exploración de la Naturaleza y la Sociedad			La Entidad donde Vivo	Geografía ²			Tecnología I, II y III	
										Historia ²			Geografía de México y del Mundo	Historia I y II
	DESARROLLO PERSONAL Y PARA LA CONVIVENCIA	Desarrollo personal y social				Formación Cívica y Ética ²						Asignatura Estatal		
												Formación Cívica y Ética I y II		
Expresión y apreciación artísticas					Educación Física ²						Tutoría			
				Educación Artística ²						Educación Física I, II y III				
										Artes I, II y III (Música, Danza, Teatro o Artes Visuales)				

- 1 Estándares Curriculares de: Español, Matemáticas, Ciencias, Segunda Lengua: Inglés, y Habilidades Digitales.
- 2 Para los alumnos hablantes de Lengua Indígena, el Español y el Inglés son consideradas como segundas lenguas a la materna. Inglés está en proceso de gestión.
- 3 Favorecen aprendizajes de Tecnología.
- 4 Establecen vínculos formativos con Ciencias Naturales, Geografía e Historia.

Anexo 3. Aprendizajes clave para la Educación Integral. Componentes curriculares.
(SEP, 2017, p. 109).



COMPONENTES CURRICULARES

Anexo 4. Preguntas: “Conociéndonos durante la pandemia del COVID-19”. Creación propia.



“CONOCIÉNDONOS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19”

1. ¿Cómo empiezo mi día?

2. ¿A qué hora me despierto y a qué hora me duermo?

3. ¿Qué desayuno, cómo y ceno?

4. ¿Suelo escuchar cosas positivas hacia mi persona?

5. ¿Me cuesta decir “no” cuando me piden algo? ¿Por qué?





6. ¿Hay cosas en mi vida que no puedo cambiar? Menciona algunos ejemplos:

7. ¿Qué hago en mi tiempo libre o cuáles son mis pasatiempos?

8. ¿Qué es lo que disfruto hacer más?

9. ¿Qué hago para relajarme?

10. ¿Cómo considero mi vida?



Anexo 5. Actividades Primera Intervención (Diseño construido con mi asesor de titulación)
del 22 de febrero al 19 de marzo de 2021

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	
FECHA(S):	23 de febrero de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autoconocimiento
HABILIDAD:	Conciencia de las propias emociones
INDICADOR DE LOGRO	
Reconoce sus emociones y las de los demás.	
ARGUMENTACIÓN	
<p>De acuerdo con Calderón, <i>et.al</i> (2012) hace mención que, Se toma en cuenta la promoción emocional de las niñas y niños, la importancia de esto se remite a buscar que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula; la cual se aprecia como uno de los objetivos a lograr por las maestras y maestros. (p. 6)</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Determinar situaciones que hacen a las niñas y a los niños sentir tristeza, felicidad, enojo, amor y miedo. • Conocer cómo responden y cómo se sienten las y los estudiantes ante cierta emoción. 	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<p>SESIÓN 1 DE 4 “Yo me siento” y “Experimentando emociones”</p>	
<p>INICIO: (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una lluvia de ideas, en los mensajes de texto de la plataforma de Google Meet, escribir ¿Cuáles son las emociones que conoce? • Explicar a los niños que existen muchas emociones como la felicidad, enojo, amor, tristeza y miedo que es muy común que todas las personas las sientan en un determinado momento, y que es algo normal. 	
<p>DESARROLLO: (40 minutos)</p>	

- Proyectar la pantalla en la reunión de Google Meet, para dar lectura a las y los estudiantes del cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí” (Anexo A).



- Después presentar las frases incompletas sobre el cuento “Adivina a quién encontré dentro de mí” (Anexo B) con la ayuda de una presentación Powerpoint, mismas que se les dará lectura con entonaciones diversas y atractivas, en cada frase mostrar los animales del cuento.



- Leer en voz alta las frases, en donde los alumnos deberán de encerrar en un círculo el animal que corresponda según la situación dada, tomando en cuenta los animales descritos en el cuento.
- Mediante la tómbola de participaciones solicitar a ocho estudiantes que comenten al resto del grupo el animal que encerraron en un círculo según la situación dada que indique el docente.
- Asimismo presentar a los alumnos cinco preguntas que son las siguientes, y deberán de transcribirlas a la libreta:

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿En qué otras situaciones sienten tristeza como el oso? ✓ ¿En qué otras situaciones sienten enojo como el tigre? ✓ ¿En qué otras situaciones sienten miedo como el avestruz? ✓ ¿En qué otras situaciones sienten amor como el conejo? ✓ ¿En qué otras situaciones sienten alegría como la oveja? <ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente mediante la tómbola de participación, cinco estudiantes deberán de responder a una pregunta de las anteriores. • Mostrar a los alumnos un dado grande (Anexo C), mismo que contendrá las siguientes preguntas que serán contestadas en el cuaderno de Educación Socioemocional: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Recuerdas una emoción que hayas experimentado últimamente? ✓ Describe brevemente la situación que ha originado la emoción. ¿Has observado alguna reacción en tu cuerpo al experimentar esa emoción? ✓ ¿Qué haces cuando experimentas esa emoción? Estrategia adaptada de: Bisquerra, R. (2009). • Socializar las respuestas en planearía, y hacer una reflexión que las emociones varían y dependen de la situación que cada uno vive. <p>CIERRE: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • En planearía se dará respuesta a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué emociones les cuestan más identificar? ✓ ¿Les costó identificar la emoción que habían experimentado últimamente? ✓ ¿Pudieron identificar la situación que generó sentir la emoción? ✓ ¿Qué situación fue la que provocó esa emoción? ✓ ¿Cómo reaccionaron ante esa emoción? • Asimismo rescatar la importancia de saber cómo actuar ante determinada emoción (autorregulación). 	
INSTUMENTO DE EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Escala estimativa SEP, (2012): Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos. Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19) 	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
CONCEPTUAL:	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí” (Anexo A)

<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las diferentes emociones. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconoce las emociones que experimenta ante diferentes situaciones. <p>ACTITUDINAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se muestra sensible. • Trata de reconocer las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de las frases “Yo me siento” • Lápices de color. • Dado grande • Libreta u hojas de máquina.
ADECUACIONES CURRICULARES	
<p>Por diversas situaciones que se presentan ante la actual demanda del uso de Internet, contar el cuento y dictar las frases incompletas del mismo, así como utilizar alguna representación (peluche o unicel), al momento de presentar los animales el cuento.</p>	
OBSERVACIONES	
<p>Es muy importante escuchar cada una de las respuestas o comentarios de los alumnos, puesto que me permitirá saber qué tanto reconoce o identifican las emociones que están o han estado presentes en los alumnos.</p>	

Instrumento de evaluación primera intervención “Reconociendo y experimentando nuestras emociones”

Escala estimativa

Nombre del alumno: _____

Nº	Indicador	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	El alumno identifica la emoción de la felicidad.				
2	El alumno identifica la emoción del miedo.				
3	El alumno identifica la emoción del amor.				
4	El alumno identifica la emoción tristeza.				
5	El alumno identifica la emoción del enojo.				
6	El alumno recuerda una emoción que ha experimentado.				
7	Describe la situación que ha originado la emoción.				
8	Describe si ha observado alguna reacción en su cuerpo al experimentar dicha emoción.				

Totalmente de acuerdo: 3 Parcialmente de acuerdo: 2
 Parcialmente en desacuerdo: 1 Totalmente en desacuerdo: 0

Escala estimativa

Nombre del alumno: _____

Indicaciones: Lee cada uno de los indicadores e ilumina con el color que deseas, según corresponda en cada emoción.

Nº	Indicador	Mucho	Poco	Nada
1	Se identificar las situaciones que me generan felicidad.			
2	Se identificar las situaciones que me generan miedo.			
3	Se identificar las situaciones que me generan amor.			
4	Se identificar las situaciones que me generan tristeza.			
5	Se identificar las situaciones que me generan enojo.			
6	Identifico con facilidad una reacción en mi cuerpo al experimentar alguna emoción.			

Figura 12. Instrumento de autoevaluación contestado por mis estudiantes. (25/02/21).

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	
FECHA(S):	2 de marzo de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autorregulación
HABILIDAD:	Autogeneración de emociones para el bienestar.
INDICADOR DE LOGRO	
Reconoce que hay emociones que le pueden ayudar y otras a dañar su estado de bienestar.	
ARGUMENTACIÓN	
<p>Vitoria & Txaro (2008): Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumno aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionales difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social. (p. 8)</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar diferentes emociones. • Conocer cuáles son las emociones que nos pueden dañar. • Conocer cuáles son las emociones que nos ayudan. • Analizar los aspectos positivos y negativos de las emociones. 	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<p>SESIÓN 2 DE 4 Las emociones nos ayudan o nos dañan “Círculo”</p>	
<p>INICIO: (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contar alguna anécdota personal donde haya sentido la necesidad de regular mis emociones, dar una solución a la misma, y preguntar a los alumnos, qué hubieran hecho ellos en mi lugar, y sí lo que hice fue lo correcto. • Sugerencia: https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E • Platicar a los alumnos el objetivo de la regulación de las emociones es que las emociones nos ayuden a conseguir nuestro bienestar. 	
<p>DESARROLLO: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mostrar a los alumnos la pantalla, misma que contendrá tarjetas de colores (Anexo A), las emociones que identificaron en la sesión anterior, enseguida dictarlas para que las escriban en el cuaderno. • Solicitar que en su cuaderno tracen dos circunferencias con la ayuda de un compás o algún objeto, a una circunferencia le pondrán por título “Nos pueden ayudar” y otra “Nos pueden perjudicar”, con la única condición que se escriban con lapicero (para que estás no puedan ser borradas). 	

<ul style="list-style-type: none"> • De manera individual, en cada circunferencia deberán de ubicar las emociones que se dictaron en un inicio, y también puede agregar más o algunas que también considere importantes. • Enseguida en la pantalla voy a tener trazadas las dos circunferencias con sus respectivos títulos, y seleccionaré de una por una emoción para ubicarlas de manera grupal, los alumnos mediante mensajes de texto deberán de votar si la emoción va a ayudar o perjudicar. • Comentar que no pasa nada si ubicaron una emoción diferente a la de sus compañeros, recordar que cada uno siente de manera diferente las emociones. <p>CIERRE: (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante dejar claro que no es malo sentir las emociones que están en el círculo “nos pueden dañar”; se trata de emociones que todos y todas sentimos y debemos sentir. Por tanto, es muy importante sacar el lado positivo de esas emociones “dañinas” (por ejemplo: la tristeza puede aumentar nuestra inspiración y nuestra creatividad; por tanto, puede servirnos para escribir un poema, para dibujar, para crear algo... lo que nos ayudará a superar esa tristeza). Vitoria & Txaro (2008). 	
INSTUMENTO DE EVALUACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Escala estimativa <p>SEP, (2012): Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.</p> <p style="padding-left: 40px;">Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)</p>	
EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno reconoce las emociones que la ayudan y le perjudican. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno ubica las emociones en la circunferencia que lo dañan o que lo ayudan. <p>ACTITUDINAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno muestra disposición en trabajar con las emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación sobre tarjetas de colores de las emociones (Anexo A). • Pizarrón de papel craft. • Cuaderno de los alumnos. • Compas o algún objeto redondo.
ADECUACIONES CURRICULARES	
<p>En caso de no presentar pantalla, diseñar un pizarrón (de papel craft) en donde voy a tener dibujadas las dos circunferencias con sus respectivos títulos, y seleccionaré de una por una emoción para ubicarlas de manera grupal, los alumnos mediante mensajes de texto deberán de votar si la emoción va a ayudar o perjudicar.</p>	

OBSERVACIONES	
Observar con atención como es el comportamiento de los alumnos, al momento que sus demás compañeros mencionan si dicha emoción los ayuda o los perjudica.	

Escala estimativa

Nombre del alumno: _____

Nº	Indicadores	Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Identificar diferentes emociones.				
2	Conocer cuáles son las emociones que nos pueden dañar.				
3	Conocer cuáles son las emociones que nos ayudan.				
4	Analizar los aspectos positivos de las emociones.				
5	Analizar los aspectos negativos de las emociones.				

Totalmente de acuerdo: 3 Parcialmente de acuerdo: 2
Parcialmente en desacuerdo: 1 Totalmente en desacuerdo: 0

Figura 17. Instrumento de evaluación para la actividad “Emociones que nos pueden ayudar o perjudicar” (Creación propia).

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	
FECHA(S):	9 de marzo de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autoconocimiento
HABILIDAD:	Conciencia de las propias emociones.
INDICADOR DE LOGRO	
Logra identificar que debe de hacer para actuar ante diversas emociones.	
ARGUMENTACIÓN	
<p>Vitoria & Txaro (2008): Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumno aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionales difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social. (p. 8)</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • En una situación tranquila y neutral, visualizar las respuestas que damos en determinadas situaciones. • Analizar si son adecuadas esas respuestas que damos. • Darnos cuenta de que ante una situación hay distintas reacciones posibles. • Pensar reacciones más adecuadas. • Ser capaces de recurrir a esas reacciones previamente ensayadas y trabajadas 	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<p>SESIÓN 3 DE 4 ¿Qué puedo hacer para que las emociones me ayuden?, “¿Cómo actuaría ante determinadas situaciones?”</p>	
<p>INICIO: (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Platicar a los alumnos en relación a lo siguiente: Muchas veces creemos que sólo hay una única reacción posible ante una situación, que muchas reacciones son automáticas y que nosotros y nosotras no podemos hacer nada para cambiarlas, controlarlas o mejorarlas. Creemos que decir yo soy así justifica nuestro comportamiento. Vitoria & Txaro (2008): 	
<p>DESARROLLO: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar en la pantalla a los estudiantes la actividad que tiene por título ¿Cómo me comportaría ante las siguientes situaciones? (Anexo A) 	



- Cuando hayan copiado las frases, se les dará un tiempo aproximado de 10 minutos para contestar la actividad, misma que después se socializará en plenaria.
- **NOTA:** Comentarles que al hacer el trabajo individual escriban lo primero que les venga a la mente, que no piensen mucho. El objetivo es saber cuáles son sus reacciones reales y no las más adecuadas.
- Una vez acabado, se pondrán de acuerdo en cuál sería la respuesta más adecuada, y por qué, para llevarla a cabo la próxima vez que se den esas situaciones.

CIERRE: (10 minutos)

- En plenaria se comentará entre todos y todas si están de acuerdo o no, si les ha parecido fácil o difícil entender el porqué de esos comportamientos, si les ha parecido difícil o no encontrar la respuesta más adecuada, etc.

INSTUMENTO DE EVALUACIÓN

SEP, (2012):

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.

Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logra identificar distintas emociones. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe lo que sucede en cada situación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación ¿Cómo me comportaría ante las siguientes situaciones? (Anexo A). • Cuaderno de Educación Socioemocional.

ACTITUDINAL: <ul style="list-style-type: none">Muestra buena actitud al trabajar las emociones.	
ADECUACIONES CURRICULARES	
Si no se logra proyectar la pantalla, dictar las frases o escribirlas en el chat de Google Meet ¿Cómo me comportaría ante las siguientes situaciones?	
OBSERVACIONES	
Observar cómo reaccionan los alumnos, al momento de contestar cada una de las frases, es decir, cómo es su semblante.	

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	
FECHA(S):	16 de marzo de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autorregulación.
HABILIDAD:	Regulación de emociones.
INDICADOR DE LOGRO	
Conoce y utiliza diversas estrategias para regular sus emociones.	
ARGUMENTACIÓN	
<p>Vitoria & Txaro (2008): Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumno aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionales difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social. (p. 8)</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Saber afrontar situaciones difíciles. • Aprender que cada uno/a tiene sus estrategias. • Familiarizarse con las emociones y regularlas. • Conocer y utilizar diversas estrategias para regular las emociones. 	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
<p>SESIÓN 4 DE 4 Aprendo a regularme, “Dirijo mi enfado”.</p>	
<p>INICIO: (5 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordar lo visto en las sesiones anteriores en relación a las emociones que se han estado trabajando. • Enseguida platicarles que: Todos y todas tenemos nuestras estrategias para dirigir las emociones, pero no siempre conseguimos el objetivo y perdemos mucha energía en el intento. Conocer las estrategias que otras personas utilizan es muy importante para cambiar y mejorar nuestras estrategias o para tener más opciones. Es importante saber qué respuestas nos pueden ayudar ante cada una de las emociones que sentimos. • Pausa activa. 	
<p>DESARROLLO: (40 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mediante una adivinanza descifrar que emoción tiene esas características, misma que irá encaminada al “enojo”. • Presentar en la pantalla imágenes de personas que muestran dicha emoción e identificar sus características, por ejemplo, tiene fruncida la frente, cierra un poco los ojos, entre otras. 	

- Y de manera individual preguntar lo siguiente: ¿Qué haces cuando estás enfadados/as?, ¿Qué haces para que se no pase?, etc. Y estas respuestas el docente las irá anotando misma que se proyectaran en la pizarra y los alumnos en una hoja iris en el orden que ellos deseen.
- Enseguida explicar que todas estas respuestas son reacciones posibles ante esa emoción, pero que no todas son favorables, por lo que se analizarán todas las opciones y se elegirán las más adecuadas. (Los alumnos las deberán de encerrar en un círculo con color).
- Después en una hoja de máquina deberán de realizar un dibujo dando respuesta a la siguiente pregunta ¿Qué puedo hacer cuando estoy enfadado/a?, y seleccionar dos respuestas que haya considerado más pertinente. Para que cuando sienta dicha emoción, sepa cuáles son algunas alternativas.
- Se volverá a retomar el mismo procedimiento, pero ahora con la emoción de “tristeza”.

CIERRE: (10 minutos)

- Es importante que los alumnos comprendan que todas las respuestas de los alumnos y alumnas están bien, que éstas son respuestas posibles. No vamos a evaluar sus respuestas porque lo que buscamos son respuestas posibles. Les orientaremos para que ellos y ellas se den cuenta de que hay opciones más favorables.
Y además que comprendan que no hay emociones malas, simplemente necesitamos saber cómo regularlas, es decir, de qué manera se debe de actuar para no afectar nuestro bienestar ni el de los demás.

INSTUMENTO DE EVALUACIÓN

SEP, (2012):

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.

Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno reconoce la emoción del enojo. • El alumno reconoce la emoción de la tristeza. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El alumno describe las acciones que le ayudan a regular el enojo. • El alumno describe las acciones que le ayudan a regular la tristeza. <p>ACTITUDINAL:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes de personas enojadas. • Presentación. • Pizarra física. • Colores • 2 hojas iris y 2 hojas de máquina.

<ul style="list-style-type: none">• El alumno demuestra interés al saber diversas estrategias que le permiten regular las emociones.	
ADECUACIONES CURRICULARES	
De no presentar la pantalla, elaborar una pizarra física, en donde se escribirán las respuestas de los alumnos en relación a las sugerencias que se puede hacer para regular el enojo y la tristeza.	
OBSERVACIONES	
¿Qué sucede cuándo los alumnos participan, es decir, cómo actúan el resto de sus compañeros?	

NOMBRE Y FIRMA MAESTRA
DRA. ANA EDITH DE LA TORRE CÁRDENAS

NOMBRE Y FIRMA MAESTRA TITULAR
MTRA. TERESITA BRAVO VÁZQUEZ

FIRMA DOCENTE EN FORMACIÓN
IBETH REBECA DE LA ROSA CONTRERAS

Anexo 6. Actividades Segunda Intervención (Diseño construido con mi asesor de titulación) del 21 de abril al 4 de mayo de 2021

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	
FECHA:	21 de abril de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autorregulación
HABILIDAD:	Expresión de las emociones.
INDICADOR DE LOGRO	
<ul style="list-style-type: none"> Reconoce situaciones que le generaron o generan tristeza, así como identifica situaciones que generan o generaron alegría. 	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> Identifica situaciones en donde está presente la emoción de la tristeza. Identifica situaciones en donde está presente la emoción de la alegría. 	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
EMOCIÓN: TRISTEZA Y ALEGRÍA	
INICIO: (minutos)	
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Tengo una pregunta para ustedes... ♥ ¿Qué emociones recuerdan que estuvieron presentes en ustedes, en las vacaciones de Semana Santa? ¿Y en este fin de semana? ♥ Recordar que durante una de las sesiones trabajadas antes de salir de vacaciones de Semana Santa se abordaron actividades que a los estudiantes les generaban tristeza. 	
DESARROLLO (minutos)	
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Proyectar por medio de la pantalla de la plataforma de Google Meet el video de un cuento titulado “Lágrimas bajo la cama”, de la autora Susana Isern https://www.youtube.com/watch?v=08uPXq_cr1I y enseguida cuestionar a los alumnos en relación a: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿De qué trató el cuento? ✓ ¿En qué concluye el cuento? ✓ ¿Qué es lo más importante del cuento? ✓ ¿Cuáles son los personajes principales? ✓ ¿Qué emociones se están trabajando? 	

- ♥ Enseguida dar las indicaciones correspondientes a la actividad:
 - ✓ Se propone crear un bote de las lágrimas, para poder poner dentro distintas emociones y situaciones que nos han ocurrido y nos han hecho sentir tristes.
La idea es que podamos escribir aquello que nos ha ocurrido, primer paso para la solución es ser capaces de expresar.
Cada vez que te sientas triste podrás recurrir a tu bote de las lágrimas.
- ♥ Después de realizar dicha actividad. Presentar el video del cuento “El ladrón de las sonrisas” de Ana Meilán. <https://www.youtube.com/watch?v=hX736xU9Qsw> y enseguida cuestionar a los alumnos en relación a:
 - ✓ **¿De qué trató el cuento?**
 - ✓ **¿En qué concluye el cuento?**
 - ✓ **¿Qué es lo más importante del cuento?**
 - ✓ **¿Por qué cree que estaba triste?**
 - ✓ **¿Cuáles son los personajes principales?**
 - ✓ **¿Qué emociones se están trabajando?**
- ♥ Para continuar dentro de la caja que se solicitó de tarea, mencionar que el mejor antídoto contra la tristeza es la sonrisa, así es que se realizará una caja llena de sonrisas, en papelitos de colores van a escribir algo que los haga sonreír/sentir bien (una anécdota, un chiste, una situación divertida, un recuerdo, etc.) y en el reverso de cada papelito dibujar una sonrisa.
Para que cuando nos sintamos tristes, desanimados, podemos ir a la caja de las sonrisas y buscar una/varias sonrisas.

CIERRE: (minutos)

- ♥ Las emociones no son malas y todas nos ayudan, solo hay que saben cómo autorregularlas para que no afecten nuestro bienestar ni el de las personas que nos rodean.
- ♥ ¿Para qué nos sirve esta actividad?
- ♥ ¿En qué momentos las pueden utilizar?
- ♥ El frasco es bueno expresar la tristeza, y no guardárnosla.
- ♥ Y la caja, nos ayuda a saber que siempre hay algo bueno en nuestra vida.

TAREA:

- ♥ Seguir escribiendo situaciones en el bote de lágrimas.
- ♥ Seguir escribiendo anécdotas, situaciones, chistes, cosas que los hagan sonreír para la caja de sonrisas.
- ♥ Preguntas que se enviaron al grupo de WhatsApp.
- ♥ Video donde expliquen lo que contiene su frasco y su caja.

SEP, (2012):

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.

Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Reconoce situaciones, momentos o acciones que generan tristeza.♥ Reconoce anécdotas, situaciones, chistes, cosas que le generan alegría. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Escribe situaciones, momentos o acciones que generan tristeza.♥ Escribe anécdotas, situaciones, chistes, cosas que le generan alegría. <p>ACTITUDINAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Muestra disposición al trabajar diversas actividades dinámicas.♥ Respeta la opinión de sus demás compañeros.	<ul style="list-style-type: none">♥ Frasco o botella.♥ Hojas iris de color azul.♥ Hojas iris de los colores que prefieran.♥ Una caja.♥ Fotografías de sus mejores recuerdos.♥ Colores.♥ Pincelines.
ADECUACIONES CURRICULARES	
<p>Para el bote de las lágrimas pueden ser frascos de café, mayonesa, mermelada entre otros y para la caja de las sonrisas, caja de cereal, avena, zapatos, entre otros.</p>	
OBSERVACIONES	
En proceso de construcción	

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

FECHA:	23 de abril de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autorregulación
HABILIDAD:	Expresión de las emociones.

INDICADOR DE LOGRO

- Distingue situaciones que le generan estrés.

OBJETIVOS

- Logra identificar aquellas situaciones, acciones que le generan estrés.

SECUENCIA DE ACTIVIDADES

EMOCIÓN: “ESTRÉS-CALMA”

INICIO: (minutos)

- ♥ Dar inicio a la sesión acerca del siguiente cuestionamiento
¿Cómo se sintieron al trabajar las dos actividades en la sesión del martes?
- ♥ Compartir de manera al azar los botes de la tristeza y la caja de las sonrisas, mismas que serán expuestas por los estudiantes y dar su experiencia, como se sintieron y en qué les ayudará.

DESARROLLO (minutos)

- ♥ Socializar la actividad que se dejó de tarea:

Conociéndome durante la pandemia del COVID-19

1. ¿Cómo empieza mi día?
2. ¿A qué hora me despierto y a qué hora me duermo?
3. ¿Qué desayuno, cómo y cenó?
4. ¿Suelo escuchar cosas positivas hacia mi persona?
5. ¿Me cuesta decir "no" a las cosas? ¿Por qué?

4. ¿Hay cosas en mi vida que no puedo cambiar? Menciona algunos ejemplos.

7. ¿Qué hago en mi tiempo libre o cuáles son mis pasatiempos?

8. ¿Qué es lo que disfruto hacer más?

9. ¿Qué hago para relajarme?

10. ¿Cómo considero mi vida?

- ♥ Hacer énfasis en la pregunta 2, 5 y 8.
- ♥ Presentar mi espacio de la calma, explicando cada uno de los objetos que la conforman y para que me sirven o como los utilizo.

CIERRE: (minutos)

- ♥ Presentar mi propio espacio de la calma, explicar a detalle en qué consisten cada uno de los materiales u objetos que lo componen. Así como retomar la importancia de destinar un lugar que nos ayudará para autorregular diversas emociones.

TAREA:

- ♥ Diseñar su propio espacio de la calma con materiales que tienen en casa.
- ♥ Diseñar una ruleta con cartulina y un broche de mariposa (mostrar ejemplo).

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

SEP, (2012):

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.

Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Identifica situaciones que le generan estrés. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Escribe las situaciones o acciones que le generan estrés. <p>ACTITUDINAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Muestra respeto hacia sus compañeros al momento de tomar la palabra.	<ul style="list-style-type: none">♥ Hojas de trabajo.♥ Objetos y materiales para el espacio de la calma.

ADECUACIONES CURRICULARES

Socializar sobre las condiciones para el espacio de la calma dentro de su casa.

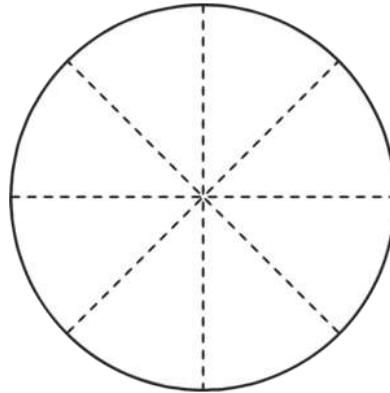
OBSERVACIONES

En proceso de construcción.

ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

FECHA:	29 de abril de 2021
ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL:	Educación Socioemocional
DIMENSIÓN:	Autorregulación
HABILIDAD:	Expresión de las emociones.
INDICADOR DE LOGRO	
<ul style="list-style-type: none">• Conoce diversas estrategias que le permiten regular sus emociones.	
ARGUMENTACIÓN	
<p>De acuerdo con Calderón, <i>et.al</i> (2012) hace mención que, Se toma en cuenta la promoción emocional de las niñas y niños, la importancia de esto se remite a buscar que las personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula; la cual se aprecia como uno de los objetivos a lograr por las maestras y maestros. (p. 6)</p>	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">• Que el alumno identifique diversas estrategias que le permitan regular la emoción del enojo.• Que el alumno identifique diversas estrategias que le permitan regular sus emociones.• Que el alumno identifique emociones que pueden agravar un conflicto y cuáles emociones pueden ayudar a solucionarlo.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
“IDENTIFICO MIS EMOCIONES PARA APRENDER A RESOLVER CONFLICTOS”	
EMOCIÓN: “ENOJO”	
INICIO: (10 minutos)	
<ul style="list-style-type: none">♥ Por medio de la plataforma de google Meet, presentar a los estudiantes lo acordado en la sesión anterior, los espacios, objetos o lugares de la calma de sus demás compañeros y compañeras.♥ Retomar las actividades de la caja de las sonrisas y el bote de las lágrimas, como actividades esenciales para la autorregulación de las emociones.♥ Hacer énfasis en qué no es malo sentirnos tristes, enojados, lo importante es saber cómo actuar ante ellas, es decir saber regularlas para que no afecten su bienestar ni el de las personas que los rodean.	
DESARROLLO (1 hora 30 minutos)	
<ul style="list-style-type: none">♥ Mediante los mensajes de texto de la plataforma de Google Meet, realizar una lluvia de ideas dando respuesta a la pregunta ¿Qué emociones experimentan al enfrentar un conflicto?	

- ♥ Después de dar lectura en voz alta a las respuestas de los estudiantes, retomar la importancia de regular las emociones.
- ♥ Posteriormente, compartir la pantalla en la misma plataforma, en donde los alumnos observaran el esqueleto de una ruleta sobre la resolución de conflictos (ejemplo Anexo A), actividad que se solicitó de tarea y de manera grupal deberá de ser llenada.



- ♥ Mediante la tómbola de participaciones, se le preguntará a los estudiantes en qué tipo de situaciones de su vida cotidiana puede aplicar las estrategias que se diseñaron en la ruleta.
- ♥ Cuestionar a los estudiantes con la siguiente pregunta ¿Ustedes creen que sus emociones pueden solucionar o agravar un conflicto?
- ♥ Proyectar el siguiente video: “Controlando las emociones” https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E
- ♥ En plenaria hacer una reflexión sobre el siguiente video, respondiendo la siguiente pregunta ¿Qué observaste en el video?, misma que deberán de escribir en el cuaderno.
- ♥ Después de escuchar tres participaciones dar lectura al título y al primer párrafo de la página 83 del libro de texto de Formación Cívica y Ética.
- ♥ Enseguida la docente dará lectura a la historia de Lucia, que se ubica en la misma página del libro. Después de hacer una reflexión sobre el comportamiento de Lucia, en el mismo libro de texto se deberán de contestar las preguntas que corresponden al caso de Lucia.
- ♥ Por medio del diálogo, recordar alguna situación que hayan experimentado como lo fue con Lucia. Por medio de la tómbola, tomar algunas participaciones. Y escribirla en el cuaderno.
- ♥ Escribir en el mismo cuaderno de manera individual, cuáles emociones pueden agravar el conflicto y cuáles pueden ayudar a solucionarlo.
- ♥ Por medio de la tómbola de participaciones, dar lectura al título y al primer párrafo de la página 84 del mismo libro de texto, deberá de subrayarse.

- ♥ Recordar nuevamente alguna situación que haya hecho perder el control de tus emociones.
- ♥ Presentar por medio de la pantalla, un ejemplo de un semáforo (Anexo B), los alumnos lo deberán de dibujar en su cuaderno y contestar la pregunta correspondiente a cada color:

¿Qué emociones tengo durante el conflicto?



- **Rojo**= ¿Cuándo tenías que parar para no agravar el conflicto?
- **Amarillo**= ¿Cómo podrías haber actuado para entender el origen del conflicto?
- **Verde**= ¿Cuál será la mejor manera de enfrentar un conflicto similar en el futuro?

- ♥ Por medio de la tómbola, solicitar algunas de las participaciones de los alumnos, para que nos compartan sus experiencias de la actividad.

CIERRE: (15 minutos)

- ♥ Reflexionar de manera grupal sobre la importancia de saber regular las emociones, es decir, saber cómo actuar ante determinada situación sin afectar el bienestar personal ni el de los demás.
- ♥ Cuando estamos enojados en lugar de gritar, pegar, insultar y agravar el conflicto, podemos recurrir a la “ruleta de opciones”.

TAREA:

- ♥ Terminar la ruleta colocando un broche para que esta gire, o terminar de decorarla.
- ♥ En el cuaderno de Formación Cívica y Ética escribir algunas acciones eficaces o positivas para actuar ante un conflicto, ya sea con algún familiar, vecino, amigo, etc.

Escala estimativa que permita valorar si los estudiantes reconocen diversas estrategias que les permitan regular sus emociones.

SEP, (2012):

Las técnicas de evaluación son los procedimientos utilizados por el docente para obtener información acerca del aprendizaje de los alumnos; cada técnica de evaluación se acompaña de instrumentos de evaluación, definidos como recursos estructurados diseñados para fines específicos.

Cabe señalar que no existe un mejor instrumento que otro, debido a que su pertinencia está en función de la finalidad que se persigue, es decir, a quién evalúa y qué se quiere saber, por ejemplo, qué sabe o cómo lo hace. (p. 19)

EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE	RECURSOS Y MATERIALES
<p>CONCEPTUAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Reconoce sus emociones. <p>PROCEDIMENTAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Identifica estrategias para regular el enojo y otras emociones. <p>ACTITUDINAL:</p> <ul style="list-style-type: none">♥ Muestra disposición al momento de trabajar con actividades relacionadas a la autorregulación de las emociones.	<ul style="list-style-type: none">♥ Formato de ruleta.♥ Pasta de una libreta que ya no utilicen.♥ Video: “Controlando las emociones” https://www.youtube.com/watch?v=yiglz585_5E♥ Bocina.
ADECUACIONES CURRICULARES	
<p>Para la construcción de la ruleta se mandó un formato pdf al grupo de WhatsApp, para los estudiantes que no tengan la posibilidad de imprimirlo lo pueden realizar en casa, en una hoja de máquina con ayuda de un compás y transportador.</p>	
OBSERVACIONES	
<p>En proceso de construcción.</p>	

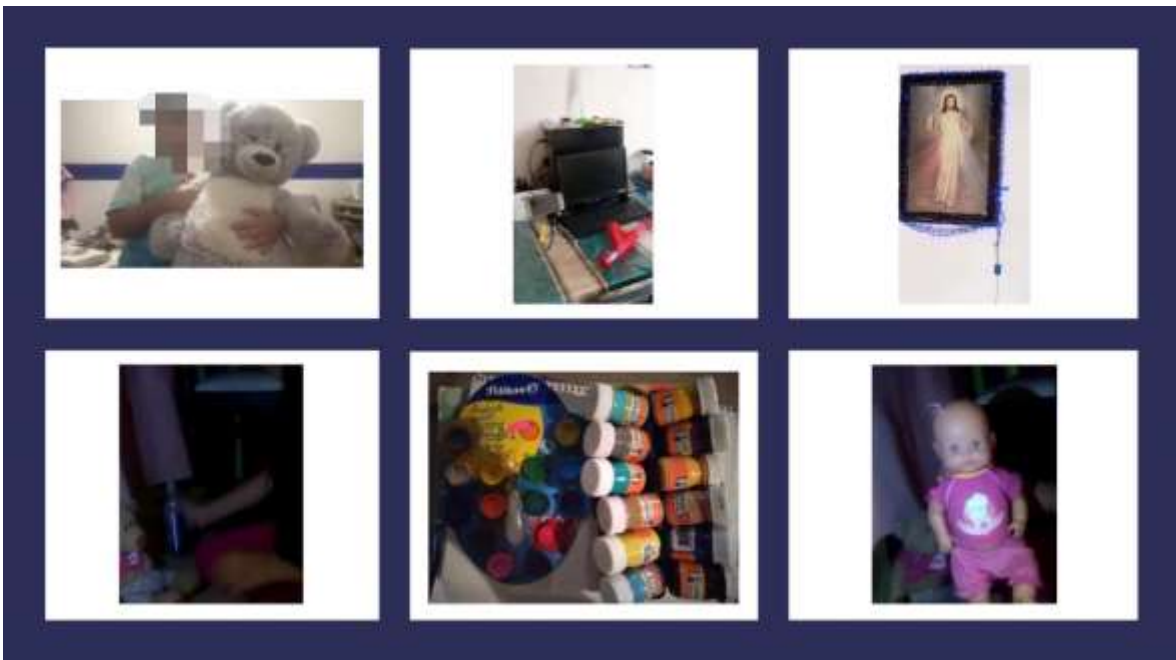
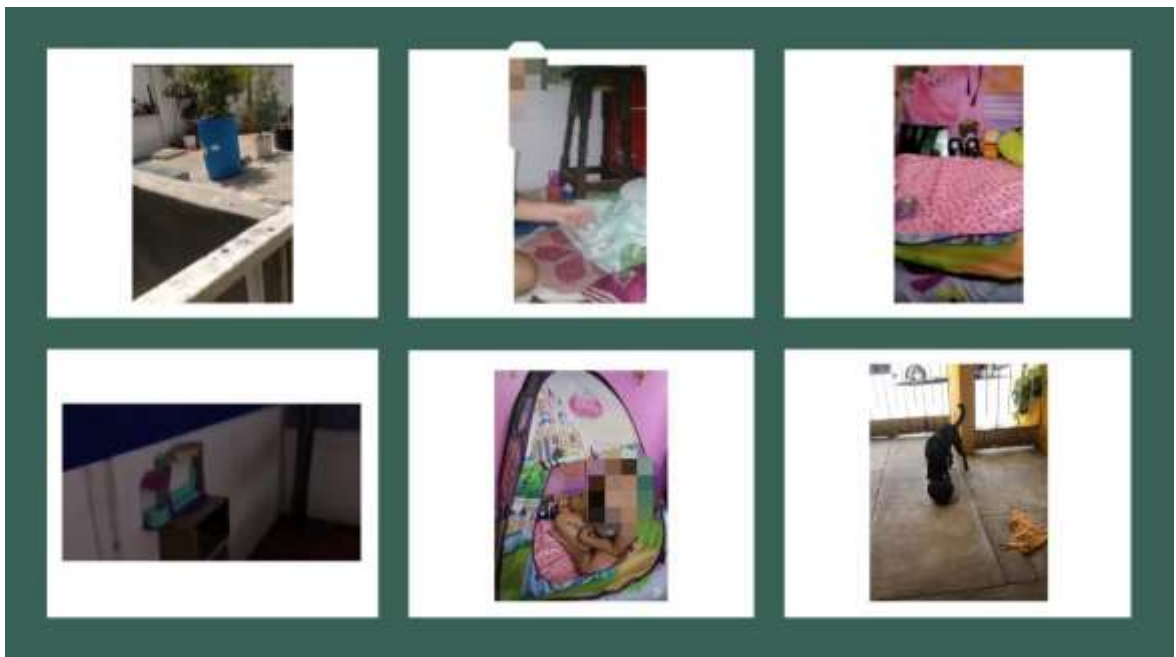
NOMBRE Y FIRMA MAESTRA
DRA. ANA EDITH DE LA TORRE CÁRDENAS

NOMBRE Y FIRMA MAESTRA TITULAR
MTRA. TERESITA BRAVO VÁZQUEZ

FIRMA DOCENTE EN FORMACIÓN
IBETH REBECA DE LA ROSA CONTRERAS

Anexo 7. Actividad quinta intervención “Mi lugar favorito”
Espacio, lugar u objetos para la paz o calma en mis estudiantes



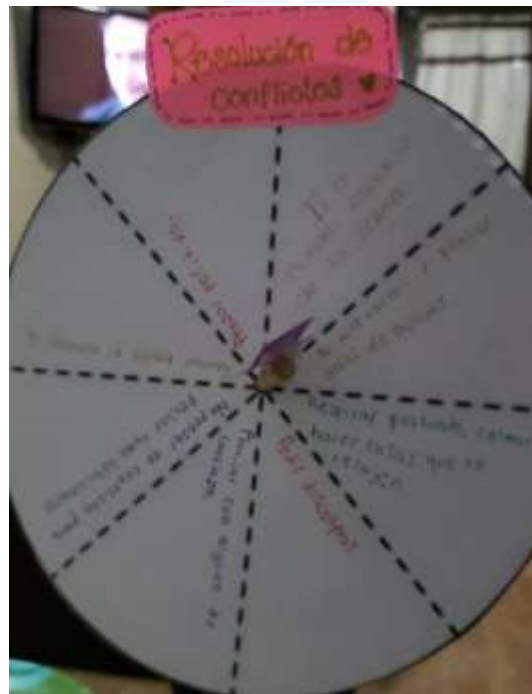


Anexo 8. Actividad sexta intervención “La vida es mejor cuando autorregulamos nuestras emociones”

Ruleta: “Resolución de conflictos”



Producto de Brandon.



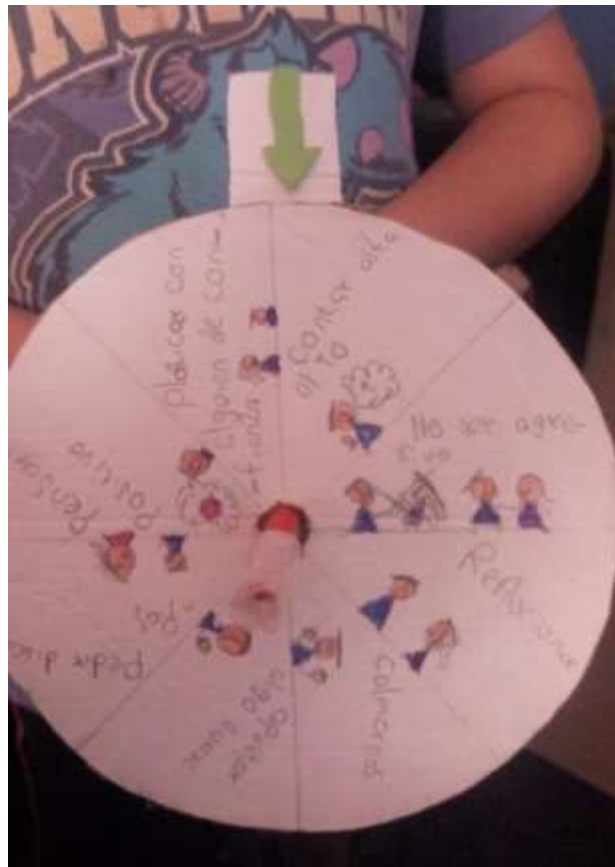
Producto de Renata.



Producto de María.



Producto de Rebeca.



Producto de Alexander.