



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

TITULO: “El manejo de las emociones a través de estrategias didácticas para el mejoramiento de las relaciones interpersonales a distancia en los niños de tercer grado de primaria”

AUTOR: Jessica Anahí Hernández Miranda

FECHA: 7/15/2021

PALABRAS CLAVE: Educación, Emociones, Tecnología, Pandemia, Relación.

**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

**“EL MANEJO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS
PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A
DISTANCIA EN LOS NIÑOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA”**

INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

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

PRESENTA:

JESSICA ANAHÍ HERNÁNDEZ MIRANDA

ASESORA:

SYBIL GONZÁLEZ TREVIÑO

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 Jessica Anahí Hernández Miranda.
autorizo a la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí, (BECENE) la
utilización de la obra Titulada:

**“EL MANEJO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL
MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A DISTANCIA EN LOS NIÑOS DE
TERCER GRADO DE PRIMARIA”** +

en la modalidad de: Informe de prácticas profesionales 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.

Jessica Anahí Hernández Miranda.

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): **HERNANDEZ MIRANDA JESSICA ANAHI**
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:

"EL MANEJO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES A DISTANCIA EN LOS NIÑOS DE TERCER GRADO DE PRIMARIA"

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

MTRA. SYBIL GONZÁLEZ TREVIÑO

AGRADECIMIENTOS

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre Maribel, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi hermana Maribel pues ella fue uno de los principales cimientos para la construcción de mi vida profesional, inculco las bases necesarias de responsabilidad y deseos de superación, en ella y mi madre tengo el espejo en el cual me quiero reflejar pues sus virtudes infinitas y su gran corazón me llevan a admirarlas infinitamente.

A mis hermanas, hermano, sobrinos y sobrinas por llenarme de alegría día tras día, por todos los consejos brindados, por compartir horas y horas de películas, series, por las peleas, los gritos y herir mi cuerpo de puro amor. ¡Sin ellos no hay vida!

A mi maestra titular de grupo Brisa por ser su dedicación, sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para mi formación como docente. Ha inculcado en mí un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podría tener una formación completa. A su manera, ha sido capaz de ganarse mi cariño, lealtad y admiración

De manera especial a mi asesora Sybil , por haberme guiado en la elaboración de este trabajo de titulación, por todo el apoyo incondicional brindado durante estos meses de esfuerzo, por sus consejos y paciencia ante cualquier situación para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

A mis amigos y amigas con los que compartí dentro y fuera de las aulas. Aquellos amigo que se convierten en amigos de vida y aquellos que serán mis colegas, gracias por todo su apoyo y diversión.

Por ultimo pero no menos importante agradezco a los todos docentes que con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarme como persona y profesional en mi casa de estudios Becene.

INDICE

1.1	Diagnóstico escolar.....	1
1.2	Justificación del tema.....	8
1.3.	Interés personal.....	12
1.4.	Contextualiza la problemática.....	16
1.5.	Objetivos.....	19
1.6.	Competencias.....	19
Capítulo II. Plan de acción.....		20
2.7.	Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.....	22
2.8.	Describe y focaliza el problema.....	24
2.9.	Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.....	26
2.10.	Incluye la revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos).....	26
2.11.	Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).....	33
Tabla de descripción de actividad I.....		33
Tabla de descripción actividad II.....		34
Tabla de descripción actividad III.....		34
Tabla de descripción de actividades IV Y V.....		36
Tabla de escala de valoración.....		38
2.12.	Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos).....	39
Figura 1.....		40
Capítulo III. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora.....		43
El enojo de Octavio.....		43
Libro de la alegría.....		46
Las emociones son mis amigos.....		48
Lee todo sobre mí.....		50
El monstruo de las emociones.....		52
Capítulo IV. Conclusiones.....		55

Capítulo V. Referencias bibliográficas.....	61
Capítulo VI.....	64
Anexos.....	64
ANEXO 1. Fachada Escuela Primaria “Benito Juárez”.....	65
ANEXO 2. Ubicación geográfica Escuela “Benito Juárez”.....	66
ANEXO 3. Aula.....	67
ANEXO 4. Croquis de la escuela.....	68
ANEXO 5. Diagnostico.....	69
ANEXO 6. Diagnostico estilos de aprendizaje.....	71
ANEXO 7. Grafica diagnostico estilos de aprendizaje.....	73
ANEXO 8. Actividad “El enojo de Octavio”.....	74
ANEXO 9. Grafica resultados de la actividad “El enojo de Octavio”.....	76
ANEXO 10. Actividad “El libro de la alegría”.....	77
ANEXO 11. Grafica resultados de la actividad “El libro de la alegría”.....	79
ANEXO 12. Presentación power point “Las emociones son mis amigos”.....	80
ANEXO 13. Grafica resultados de la actividad “Las emociones son mis amigos”.....	81
ANEXO 14. Actividad “Lee todo sobre mi”.....	82
ANEXO 15. Grafica resultados de la actividad “Lee todo sobre mi”.....	84
ANEXO 16. Actividad “El monstruo de colores.....	85
ANEXO 16.1. Actividad “El monstruo de colores”.....	86
ANEXO 16. 2. Actividad “ El monstruo de colores”.....	87
ANEXO 17. Grafica resultados de la actividad “El monstruo de colores”.....	88
ANEXO 18. Plática con la Psicóloga. Ana María Rodríguez Oliva “Mis emociones.”.....	89

Capítulo I. Introducción.

En el presente documento se analizó la educación socioemocional de un grupo de 3er grado en medio de una pandemia, para el control de sus emociones y así fortalecer el desarrollo en su vida personal e interpersonal.

El trabajar con las emociones de los alumnos me permitió abrir el panorama de la importancia de llevarla a cabo en la formación académica del alumnado, puesto que al analizarse el sujeto a sí mismo, crea seres empáticos para desarrollarse en sus relaciones en general.

Durante la llegada del virus COVID-19, todo el mundo se paralizó y se descartaron por completo las clases presenciales adaptándonos a una formación a distancia, en la cual se trabajó con diferentes plataformas tales como: WhatsApp, Classroom, Meet, Zoom entre otras más, siendo así una educación virtual donde la dependencia física estaba descartada, los horarios se puede decir, que son de tiempo completo, adaptarse a esta manera de trabajo fue complicado, ya que no estábamos preparados para una situación pero hoy día se lograron las metas.

Me pareció de suma importancia tratar el tema de las emociones en los alumnos de 3er grado debido a la situación que enfrentamos, ya que influye en su desarrollo personal e interpersonal y aún más por el repentino cambio de actividades, esto repercute en la interacción que el individuo tiene día con día, si bien los estudiantes y docentes no estábamos preparados para afrontar una pandemia, gracias a las nuevas tecnologías, se logró una educación con modalidad a distancia en donde los alumnos y padres de familia se adaptaron no fue fácil pero pese a todas las adversidades lo lograron, pusieron de todo su esfuerzo y dedicación para poder obtener buenos resultados los cuales se ven reflejados en este documento, ellos son una generación inigualable, ya que anteriormente no se había vivido algo similar, un reconocimiento enorme a mis alumnos de 3er grado grupo B, por no rendirse y seguir dando lo mejor de ellos. Felicidades!

1.1 Diagnóstico escolar.

Se realizó un análisis a partir de una investigación conceptual del entorno escolar interno y externo, siendo la primera etapa del diseño de un proyecto la elaboración de un diagnóstico escolar.

Buisán Y Marín (2001), le conceptúan como “un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación.” (p.13).

Como mencionan los autores me di a la tarea de describir el contexto en el cual se desarrollaban mis alumnos de tercer año, internamente y externamente.

El realizar un diagnóstico escolar conlleva poner en práctica habilidades y conocimientos debido a que implica transitar por varias etapas, las cuales cada una de ellas tiene su objetivo muy preciso y se dirigen hacia la toma de decisiones. En esta descripción se comienza por el contexto externo para posteriormente seguir con el interno.

Contexto externo.

La Escuela Primaria Benito Juárez con clave: 24DPR3135P, es de turno matutino y pública, se encuentra en San Luis Potosí, **(Véase anexo 1)**.

GEOGRAFÍA: Ubicación

La escuela está ubicada en la calle Oaxaca #985 en la colonia Popular, paralela con Avenida Valentín Amador y perpendicular con Carretera 57. **(Véase anexo 2)**.

Se ubica cerca de una iglesia y otras escuelas a escasas cuadras, en los alrededores de la colonia en general es muy tranquilo, el único movimiento en gran multitud que se transita por las calles es de estudiantes de educación básica.

Organización: Política, cultural, económica y vínculos sociales (religiosa, recreativa, cultural, deportiva)

La festividad que se relaciona con la comunidad escolar de la primaria Benito Juárez es la de la parroquia de Cristo Rey. Sin embargo, los docentes de la escuela y las familias no muestran mucho apego a dichas tradiciones, por lo que no se considera un día festivo o día en que los alumnos pueden faltar a clases y es poco frecuente que los alumnos no asistan a clases por motivos religiosos.

La mayoría de los padres de familia entre (mujeres y hombres) trabajan en la zona industrial, ejercen una profesión y la minoría de la población son amas de casa. Esto se ve reflejado en el uso de transportes escolares para los alumnos y aunque la mayoría de los padres trabaja, siempre se logra ver a los padres de familia muy presentes en la entrada y salida de la escuela.

A los alrededores se encuentran grandes avenidas y podemos encontrar diversos comercios como ferreterías, fruterías, papelerías, tiendas comerciales, fondas de comida, purificadoras de agua, cocinas económicas, bancos, entre otros; cada 2 días se pone un mercado sobre ruedas a unas casas de la escuela, lo que permite más fluidez de personas cerca de la escuela.

Cerca de la escuela se encuentra un pequeño parque y el Centro Deportivo Ferrocarrilero, lugares donde los alumnos pueden realizar deporte, ya que la mayoría vive cerca de la zona.

Contexto interno.

Dentro de la estructura interna del contexto escolar de la primaria Benito Juárez se cuenta con un total de 366 alumnos, 14 grupos y 22 personas que conforman el personal de la institución. Los docentes frente a grupo son del género femenino lo cual propicia una sana convivencia y buena comunicación hacia los alumnos y entre docentes.

La relación con los padres de familia fue buena, era muy común observar a la hora de la salida el interés de los padres de familia hacia el alumno ya que se acercaban con las docentes a preguntar el progreso del alumno o alguna observación. De igual manera la relación del director con docentes y padres de familia es notoria y significativa.

Entre alumnos existe el compañerismo, respeto y solidaridad de manera institucional como específicamente grupal. La organización de los grupos a la hora de recreo permite que los alumnos respeten los espacios de cada grupo y así no ocasionar accidentes.

Infraestructura: Equipo y mobiliario, tecnología y espacios escolares.

La escuela primaria Benito Juárez tiene 15 aulas, las cuales cuentan con el mobiliario y equipo necesario para atender las necesidades de los alumnos, incluso cuentan con equipo tecnológico como proyector, impresora e internet que difícilmente se encuentra en una escuela primaria. Es importante enfatizar que no todas las aulas cuentan con dicho material, sin embargo es posible solicitarlo en la dirección de la escuela, el cual es entregado sin dificultades siempre y cuando se regrese en el estado y tiempo establecidos.

Las aulas son espaciosas (**véase anexo 3**), están pintadas de un tono claro y cuentan con ventanas de buen tamaño que permiten aprovechar la luz natural, ventilación y hace ver que el salón se vea agradable. Se cuenta con el mobiliario suficiente para los estudiantes (mesa bancos) que son forrados por los padres de familia al inicio de cada ciclo escolar, así como cómodas

para guardar material didáctico, material de apoyo para el profesor y material de higiene. Los docentes cuentan con su escritorio, silla y se les proporciona una impresora, así como el pizarrón blanco.

Cuenta con una dirección y un espacio administrativo donde se encuentran dos secretarías que están al pendiente de todo lo que ocurre con los alumnos, los docentes y asuntos que se relacionan con el director.

Se tiene un espacio establecido para la cooperativa, la cual se encuentra muy bien surtida y no se vende del todo comida chatarra, al contrario las personas que atienden antes de venderle a los alumnos alguna golosina les preguntan si ya desayunaron y si los sorprenden tratando de ocultar lo contrario le piden que vaya desayunar o le preguntan a su maestra. Muchas de las frituras han sido suspendidas debido a que no son adecuadas para los alumnos en exceso y se han sustituido por frituras de menor tamaño y por fruta.

Esta cooperativa es atendida por dos señoras que al parecer son madres de familia. Se les permite elaborar el alimento unas horas antes del recreo, cuentan con una cocineta, un microondas y algunas mesas donde pueden establecer sus productos. La escuela tiene dos áreas deportivas, la primera se encuentra al frente y está techada, por lo regular esta cancha es utilizada para las clases de educación física de primero y segundo grado, así como los actos cívicos. La segunda área se encuentra en la parte trasera contando con más espacio, por lo regular esta cancha es utilizada para las clases de educación física de tercer grado hasta sexto. Incluso este espacio se utiliza también como estacionamiento, debido a su amplitud.

En esta segunda cancha podemos observar lo que quizá sea el área verde, pues se cuenta con pasto y algunos árboles, sin embargo, no todo el espacio se encuentra en buenas condiciones.

Existe una bodega de educación física con material al alcance de todos los niños y maestros, algunos materiales tienen demasiado tiempo almacenados, y no se utilizan, por lo tanto están empolvados; por otro lado, no se encuentran en orden ni en constante mantenimiento.

El aula de cómputo se encuentra bien equipada y organizada, se cuenta con aproximadamente 30 equipos de cómputo, incluyendo audífonos y algunos equipos con bocinas integradas, además de que todos los equipos cuentan con acceso a Internet. Del mismo modo, el equipo incluye un proyector y un espacio de trabajo para el docente.

La biblioteca escolar permite a los alumnos a solicitar libros que apoyen sus clases e incluso pueden solicitar cuentos, la biblioteca cuenta con instalaciones en buen estado, mesas y estantería.

La escuela tiene dos baños (niñas/niños) en buen estado y con los servicios básicos, agua de la red pública, drenaje, energía eléctrica y cisterna. En cuanto a material de higiene, cada salón cuenta con jabón, gel antibacterial, sanitas, papel higiénico y productos de limpieza indispensables, **(Véase en anexo 4).**

Organización institucional: Vínculos (docente-docente, docentes alumnos, docentes, padres de familia, alumnos-alumnos, etc.)

En la mayoría de los casos la relación padre- hijo es buena, y se ve reflejado en el desempeño de los alumnos en las clases, así como se logra apreciar que de igual manera se les dedica tiempo a los alumnos en la realización de las actividades solicitadas, ya sean tareas o actividades extra escolares que el alumno realice.

En cuanto a las responsabilidades escolares que se puedan llegar a tener, los padres de familia muestran constante apoyo, lo cual hace que se lleven a cabo de una mejor manera. Podemos mencionar que la escuela constantemente realiza actividades que involucra a los padres de familia, tales

como el “mega recreo”, algunas kermeses, entre otras, en las cuales se les permite a los padres de familia vender alimentos o juegos para los estudiantes.

Las relaciones que se dan dentro de la escuela cambian de acuerdo al docente y al grupo, por lo que decidimos desglosar la organización escolar en cuanto a vínculos, según cada grado y grupo donde realizamos nuestras prácticas.

Contexto áulico.

La relación entre padres y docente, es algo complicada ya que hay una parte de los padres de familia que no apoyan mucho al realizar actividades a que me refiero con esto platicando con mi docente comentó que citó a los alumnos para checar resultados y cómo van los alumnos en su proceso de aprendizaje hubo poca participación, así como también implementó la lectura por parte de los padres de familia no se presentó ninguno de ellos para realizar dicha actividad.

La relación que tiene la maestra con el personal es limitada ya que es más enfocada al trabajo, debido a que se acaba de incorporar a este equipo de trabajo, por otro lado mi relación con la maestra titular es muy organizada y existe una comunicación efectiva, cuando llegue me ofreció todo el apoyo de su parte si tenía alguna duda etc.

El trabajo que realizaba la maestra fue organizado, ya que mantenía a los alumnos motivados con actividades extra y entretenidas para ellos, se vivía un ambiente sano dentro del aula, los alumnos fueron obedientes y la mayoría realizaba las actividades correspondientes en clase.

El ambiente que se percibía en el grupo de segundo ahora tercer grado estaba bien estructurada ya que la mayoría de los alumnos sabía trabajar en equipo, al momento de realizar actividades, en clases presenciales trataba de poner a niños líderes para que pudieran trabajar bien, sin que ocurrieran

situaciones desagradables para ellos, se trataba de hacer el trabajo lo más sano posible. El trabajo grupal era bueno para ellos, ya que convivían más y si se en las actividades se implementaban los retos trataban de resolverlos todos juntos, aunque en ocasiones había diferencias entre ellos. En receso existía una separación no muy grande, puesto que sólo hacían tres grupos para desayunar había más separación entre niñas, por lo antes mencionado en las acciones fueron observadas de manera presencial.

1.2 Justificación del tema.

El estudio de este documento está enfocado en el grupo de estudio de los alumnos de 3er año de primaria, con el cual se trabajó desde hace ya un año y seis meses. El día de hoy realizo mi informe de prácticas, con la intención de plasmar en la investigación como está afectando la pandemia covid-19 en las emociones en los alumnos y como mejorar sus relaciones interpersonales a través de estrategias didácticas, las cuales van a beneficiar a los alumnos en su desarrollo personal, cabe mencionar que se analizó una muestra del grupo decidí hacer la investigación ya que, al analizar el grupo y a los padres de familia me pude dar cuenta, que la mayoría de ellos trabajan y muchas de las veces solo tienen poco tiempo para atender al alumno en casa.

Como menciona Adam (2003), el control de las emociones: Hace referencia a un conjunto de habilidades que permiten mantener controladas las emociones negativas. No se pretende evitar en todo momento estas emociones, sino conseguir que tengan lugar de forma adaptativa, es decir, que su frecuencia, intensidad y duración no interfieran en la vida de la persona en su ámbito personal, familiar, social, laboral, etc., e incluso que puedan ser, una vez encauzadas, beneficiosas y facilitadoras de conductas deseables en todas las áreas de la vida de una persona, (pág. 17).

Enseñar a los alumnos a reconocer y gestionar emociones, les permite incrementar la percepción de control sobre aquellos que les ocurre, lo que es fundamental para un adecuado desarrollo de su autoestima y auto concepto.

El compartir las emociones con los demás es fundamental para el desarrollo social de nuestros educandos. Las personas con una adecuada tolerancia a la frustración mantienen unas relaciones sociales más satisfactorias.

Para un niño el tener amigos es hacerle sentir parte de un grupo, recibir apoyo en los momentos que lo necesita, compartir experiencias, intereses, todo esto a su vez le ayuda a construir una adecuada imagen de sí mismo.

Por lo anterior la manera más adecuada y divertida de educar en emociones a un niño, es a través del juego, que les permite ir incorporando recursos adecuados que luego generaliza en su vida cotidiana así como las relaciones interpersonales desarrollan un papel clave en el desarrollo de una persona. El obtener refuerzos sociales en nuestro entorno favorece nuestra adaptación al mismo y aumenta la calidad de vida.

Desde nuestro nacimiento hasta la etapa final de la vida, existen relaciones interpersonales. Las cuales como personas nos permiten sentirnos competentes en las más diversas situaciones y obtener satisfacción social, aportándonos equilibrio y felicidad. A lo largo de la vida académica del alumno se forjan relaciones afectivas teniendo como resultado nuevos amigos, logrando compartir nuestras experiencias con los demás y sentir empatía por los que nos rodean.

Entre las habilidades sociales que aprendemos desde niños se encuentran las destrezas para hacer amistades y para abordar los sentimientos. Acciones como presentarse, establecer una conversación, participar en actividades comunes, pedir u ofrecer ayuda, hacer cumplidos o disculparse, así como expresar afecto, son básicas para poder comunicarnos de manera satisfactoria en nuestro entorno más inmediato. Asimismo, desde pequeños se nos debe enseñar otras técnicas, como el autocontrol, pedir permiso, saber responder ante signos de hostilidad, evitar problemas o abordar situaciones algo más límites, como un problema, una pelea, una acusación o una negociación.

Una de las herramientas necesarias para lograr el desarrollo de la inteligencia emocional es la automotivación, entendida como motivarte, controlar tus emociones, debemos luchar para mantener un equilibrio y trabajarlas más a fondo para que no pasen desapercibidas.

El conocer los estados emocionales de los y las estudiantes, así como sus estilos de aprendizaje, puede ayudar al profesor o profesora a organizar de manera más eficaz y eficiente el proceso de aprendizaje-enseñanza a implementar García Retana (Cit. Thompson & Aveleyra, 2004), y posibilita atender a los y las estudiantes de manera más personal, guiándolos en el contexto del aprendizaje; solo así es que el profesor o profesora realmente puede contribuir a que sus estudiantes se conviertan en los constructores de sus propios aprendizajes García Retana (Cit. Thomson & Mazcasine, 2000).

El proceso de aprendizaje es complicado porque es el resultado de varias razones explicadas en un solo producto. No obstante, el modelo educativo suele tender a ignorar o minimizar los aspectos emocionales dentro del entorno del alumno a medida que aumenta, estos se consideran cada vez menos. Sin embargo, debido a la aparición del Sars-Cov-19 es aún más relevante incluir el aspecto socioemocional para que el alumno obtenga una formación integral para los alumnos.

Como menciona Vivas García (Cit. Bisquerra 2000, 2002). La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de todos los que integran la estructura académico-docente-administrativa de las instituciones educativas y porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.

Nosotros como modelo y guía de los alumnos tenemos que tener en consideración tener y darle más importancia a la parte socioemocional de los alumnos puesto que día con día, viven diferentes situaciones, los padres de familia juegan un papel muy importante en la vida de cada uno de ellos ya que

todos de pequeños repiten conductas, con esto me refiero, a que los niños imitan todo lo que un adulto representa con sus acciones, si tratamos de ser modelos a seguir para el control de emociones y libre expresión, crearemos niños sin ansiedad y más seguros de sí mismos para el desarrollo interpersonal de cada uno de ellos.

1.3. Interés personal.

El tema de las emociones me parece de suma importancia incluirla al aprendizaje social y emocional en la educación de los alumnos, debido a que se pueden mejorar las relaciones entre los padres de familia, hermanos, compañeros de clase, los maestros, reducir el acoso escolar, crear un mejor ambiente de aprendizaje y prepararlos también para la vida cotidiana.

Hoy en día y por cuestiones de salud no podemos trabajar presencialmente, esto por la llegada del Coronavirus el cual, propició el trabajo a distancia , al principio fue un cambio muy drástico para todas las personas en general provocando tal vez un estrés o frustración al realizar las actividades por que en lo personal me sucedió y a veces como personas adultas y maduras podemos sacar o platicar de esos sentimientos, cosa que los niños suele ser más complicado, ya que cada uno de ellos vive en diferente contexto, el núcleo familiar tiene que ver mucho con que el alumno pueda expresar o no sus sentimientos, me interesa que puedan manejar situaciones de estrés o frustración, ya que en muchos casos no saben cómo expresarlo y de ahí parte el interés por realizar la investigación hacia lo emocional.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; indica Arellano (2002), en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación.

Ahora bien el estrés es una respuesta natural que nos ayuda a sobrevivir y a enfrentar retos pero también puede llegar a ser un factor que bloqueo para los alumnos. Cuando percibimos una amenaza, el cerebro manda una señal a todo el cuerpo para que se prepare a atacar, huir o paralizarse. El corazón se acelera, las pupilas se dilatan, la sangre se va a las extremidades, la digestión se vuelve más lenta; estamos alertas para responder ante la situación. Cuando estamos estresados, todos nuestros recursos tanto físicos como mentales están enfocados en ayudarnos a sobrevivir y a salir adelante. Una vez que

estamos a salvo, el cerebro manda un mensaje al cuerpo sobre que el peligro ha pasado y es tiempo de relajarse.

El estrés puede ser controlado. La persona puede adiestrarse para desarrollar determinadas habilidades que le ayuden a identificar factores potenciales de estrés y a modificar reacciones perjudiciales ante él.

Kamenetzky (Cit. Amsel 1992) define la frustración o contraste negativo como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud (1992).

Como mencionan los autores la frustración es un sentimiento que surge cuando no logramos conseguir nuestros deseos. Ante este tipo de situaciones, el alumno o niño suele reaccionar a nivel emocional con expresiones de ira o de ansiedad, principalmente, aunque estas también se ven reflejadas en reacciones físicas.

Cuando el alumno no gestiona ni se sabe manejar la frustración, esta se acumula y aparecen otros sentimientos como enfado, ira o rabia. Siente el impulso de atacar, atravesar el obstáculo e, incluso de escapar.

Se produce una sensación de frustración cuando los estudiantes no pueden hacer cosas más allá de sus propias capacidades debido a su altura. No es consciente de esta capacidad y puede sentirse decepcionado de sí mismo. Por eso, es muy importante proporcionarles actividades adecuadas para su etapa evolutiva. Todo lo que tenemos a nuestro alcance debe adaptarse a sus capacidades físicas, mentales y cognitivas y a su etapa de crecimiento. El alumno debe sentirse capaz en su propio pequeño mundo.

Para ello es de suma importancia que el docente en formación forje competencias y así como menciona el Plan y Programas de estudio.

Educación primaria (2011). Las competencias que aquí se presentan deberán desarrollarse en los tres niveles de Educación Básica y a lo largo de la vida, procurando que se proporcionen oportunidades y experiencias de aprendizaje significativas para todos los estudiantes.

- Competencias para el aprendizaje permanente. Para su desarrollo se requiere: habilidad lectora, integrarse a la cultura escrita, comunicarse en más de una lengua, habilidades digitales y aprender a aprender.

- Competencias para el manejo de la información. Su desarrollo requiere: identificar lo que se necesita saber; aprender a buscar; identificar, evaluar, seleccionar, organizar y sistematizar información; apropiarse de la información de manera crítica, utilizar y compartir información con sentido ético.

- Competencias para el manejo de situaciones. Para su desarrollo se requiere: enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos; administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida.

- Competencias para la convivencia. Su desarrollo requiere: empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza; ser asertivo; trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística.

- Competencias para la vida en sociedad. Para su desarrollo se requiere: decidir y actuar con juicio crítico frente a los valores y las normas sociales y culturales; proceder a favor de la democracia, la libertad, la paz, el respeto a la legalidad y a los derechos humanos; participar tomando en cuenta las implicaciones sociales del uso de la tecnología; combatir la discriminación y el racismo, y conciencia de pertenencia a su cultura, a su país y al mundo. SEP (2011) Págs. 38-39.

Dichas competencias fueron reflejadas a lo largo de mi trayecto formativo como futuro docente en las practicas que se realizaban semestre con semestre, las cuales sigo desarrollando en mi último, ya que tengo la oportunidad de tener comunicación y estar frente a un grupo, donde trabajare el aspecto socioemocional, se implantarán actividades que sean en beneficio al desarrollo del control de emociones para que puedan desarrollarse en sus relaciones personales e interpersonales.

Hoy en día las clases son a distancia y tengo aún más la oportunidad de reforzar cada una de estas competencias, permitiéndome llenarme de experiencias y aprendizajes al momento de estar en investigación con el grupo, en el transcurso de estos años pase por otros grupos donde es visible que tiene diferentes estilos de aprendizajes desarrollando en mi la adaptación e implementación de las estrategias.

Me sigo desempeñando en el ámbito educativo, tengo la oportunidad de aprender de mis tutores los cuales fueron pilares importantes en mi formación, ya que con consejos y su sabiduría estoy logrando mis metas y objetivos.

Puedo decir que de todos los grupos aprendí algo de mis alumnos, los cuales hicieron posible mi formación docente, y sé que a lo largo de emprender mi carrera seguiré reforzándolos mucho más para enriquecer mis aprendizajes.

1.4. Contextualiza la problemática.

Durante el mes de Diciembre del 2019, comenzó la noticia de un nuevo virus que pronto llegó a diversas partes del mundo, convirtiéndose en una pandemia. Durante los primeros meses el virus comenzó a expandirse, llegando a México, por ende, a nuestro estado.

Para el mes de Marzo de 2020, comenzaban las medidas de higiene y seguridad, a aplicarse más a fondo dentro de las escuelas. Al momento de comenzar nuestras prácticas se nos solicitó tener la mayor disponibilidad para llevar a cabo dichas medidas sanitarias, tanto en nuestra persona como en los alumnos que tendríamos a cargo.

Debido a la contingencia sanitaria, el Secretario de Educación, Esteban Moctezuma Barragán, anunció que el periodo vacacional se alargaría y del mismo modo, diversas instituciones educativas tuvieron que suspender labores desde unos días antes del marcado en el calendario. Por ello, la Escuela Benito Juárez únicamente mantuvo clases durante los días martes 17 y miércoles 18 de Marzo de 2020.

Ante esta situación las escuelas estaban ideando un plan de contingencia, el día viernes 13 de Marzo del 2020, mis compañeras nos presentamos a la nuestra escuela de prácticas “Benito Juárez “en donde se llevaría a cabo su consejo técnico siguiendo la guía decidieron parar el CTE, una enfermera hermana de una de las docentes del plantel nos hicieron el favor de darnos una plática acerca del llamado coronavirus, explico que el virus venia de Wuhan china donde comenzó a finales de diciembre del año 2019 con más casos cada día, empezaron las noticias y por lo tanto a alarmar a todos los países, dio medidas de prevención los niños deben lavarse las manos y si algún alumno presentaba algunos de los síntomas quedarse a reposar en casa, esto para que no haya una expansión del virus, las personas que son más vulnerables son personas mayores de edad, no quiere decir que niños, adolescentes entre otros estén libre de esto porque si puede y hay casos, la

enfermera comento que no nos ocultaban información acerca de esto que está pasando si no que conforme pasan los días averiguan como es que avanza el virus se podría decir que cada día descubren algo nuevo de dicho virus.

El 17 de Marzo del 2020, nos incorporamos para iniciar con nuestras prácticas, ese mismo día repartieron y pidieron a los padres de familia que llenaran los datos que corresponden y con la verdad, algunos de los datos que pedía eran: temperatura del alumno, si estuvo o está enfermo de la gripa entre otros aspectos, dentro de mi salón la asistencia era de 16/27 de los alumnos, algunos de ellos no se presentaban desde la semana anterior ya que se encontraban enfermos y para evitar algún tipo de contagio, pedían a los padres de familia que guardaran reposo, se dio inicio a las clases al final del día me di cuenta, que aún no llegaban a mis contenidos dando a entender que se atrasaron, no se pudo trabajar adecuadamente debido a que los temas con los que yo iba preparada no coincidían con las fechas establecidas, otro percance fue la asistencia de los alumnos era mínima, al día siguiente la maestra me pidió que comenzara por ejemplo en español el tema tres, en matemáticas lo seguí tal cual ya que eran temas como de repaso.

Llego el día miércoles aun no sabíamos si iban a suspender ya las clases ya que en otras instituciones, desde el día lunes ya no asistieron dio inicio a su cuarentena, ese mismo día mi maestra titular no se presentó a la institución por motivo de enfermedad, pocas horas después del ingreso el director paso con el recado que a partir del día jueves se cancelaron clases hasta el día 20 de abril cosa, que en estos días cambiaron ya que regresamos hasta el 30 de abril. Creo que esto de la contingencia dio un cambio muy drástico tanto para los alumnos como para los maestros, ya que habrá rezago en lo alumnos a pesar de que les haya encargado tarea, creo que los padres de familia tendrán algunos problemas ya que en redes sociales se han visto videos y/o comentarios en el cual no pueden ayudar a sus niños porque no quieren poner atención entre otras circunstancias. Esperemos buenos resultados ante este caos.

La contingencia por COVID-19 se mantiene al día de hoy 22/Enero/2021, se continúa con clases a distancia en todos los niveles educativos y se ha anunciado que el regreso a las aulas es incierto.

Por ende comenzamos a trabajar en modalidad virtual cada maestro se adaptó a las posibilidades de cada alumno, haciendo uso de Whatsapp, clases por la plataforma de Meet, entre otros recursos tecnológicos. Aunque hoy en día aún existen algunas complicaciones, se está trabajando duro para que los alumnos logren tener un aprendizaje.

Uno de los aprendizajes que más valoro es la adaptación de los padres de familia y el apoyo que dan a sus hijos para que se pueda lograr un aprendizaje significativo, de mis alumnos siempre aprendo algo nuevo como es el que ellos se sientan muy importantes en la vida de sus padres y sus seres queridos. De mi maestra titular Brisa, la cual ha sido de gran apoyo en estas jornadas de práctica, el cómo manejar situaciones con los padres de familia y por permitirme tomar el grupo en las clases online las cuales son de gran ayuda para mi formación como docente.

Todos los procesos de buscar, interpretar y analizar información fueron las bases principales para llegar a la problemática de mi grupo de 3er año, esto dio inicio desde que cursaba mi sexto semestre en la normal, donde tuve el honor de convivir y conocer a la mayoría de mis educandos.

1.5. Objetivos.

Para poder llevar a cabo el tema de las emociones es necesario establecer determinados objetivos que serán clave importante durante todo del proceso de investigación, ya que va a permitir fijar las metas específicas que rigen la investigación.

Objetivo general

Promover el manejo de las emociones de los alumnos de tercer grado de primaria mediante la implementación de estrategias didácticas para favorecer las relaciones interpersonales a distancia.

Objetivos específicos

- Investigar estrategias didácticas que promuevan la inteligencia emocional de los alumnos para favorecer las relaciones interpersonales de los alumnos.
- Reconocer los factores que desarrollan y obstaculizan el proceso de desarrollo de la inteligencia emocional y en cuales puede intervenir el docente.
- Diseñar e implementar estrategias que ayuden a los alumnos a comprender y analizar sus emociones para fortalecer su inteligencia emocional.

1.6. Competencias.

Promueve actividades que favorecen el desarrollo emocional en los alumnos de 3er grado.

Desarrollar en los alumnos el manejo de sus emociones.

Capítulo II. Plan de acción.

Para el diseño del plan de acción se consideran varios puntos, como, la manera en la cual se está trabajando en forma virtual, sirve como base para identificar los intereses y necesidades de los alumnos a distancia, de igual forma se analizan los resultados de la aplicación del test de estilos de aprendizaje para formular estrategias que vayan acorde a la forma de aprender de ellos. Así mismo se utilizan los resultados del examen diagnóstico.

Este plan de acción está pensado ejecutarse con la intención de mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos de tercer grado, por lo que se seleccionaron estrategias basadas en el juego apoyado de la tecnología, para que sea divertida y que se logre un manejo de las emociones, con el fin de eliminar los pensamientos negativos y se logre un control en sus emociones.

La intervención se dividió en cuatro fases, con una evaluación del proceso, para ello, se utilizan instrumentos para la recogida de información.

La primera fase se refiere a la aplicación del diagnóstico, en donde se ven reflejadas las emociones de los alumnos durante el trabajo a distancia.

La segunda fase consiste en la detección de los estilos de aprendizaje para el diseño de las secuencias didácticas utilizando un instrumento con 8 preguntas.

La tercera fase es la intervención de manera virtual en la cual los alumnos van a realizar diversas actividades a partir de ahí analizar y procesar sus avances, mientras que la cuarta fase corresponde a la evaluación final de las intervenciones, la cual se lleva a cabo con instrumento de evaluación que permitan detectar el aprendizaje de los alumnos.

Para poder llegar a estas etapas tuve que hacer uso de las tecnologías, ya que fueron el medio de comunicación con los padres de familia y lograr los objetivos planteados anteriormente.

Las Tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Constituyen una alternativa para el conocimiento histórico y son herramientas que desarrollan habilidades relacionadas con el manejo de información. “Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) pueden complementar, enriquecer y transformar la educación” (UNESCO, 2013). Ofreciendo una variedad de recursos como videos, imágenes, trivias.

Hoy en día estamos pasando por momentos de suma importancia para la educación, ya que estamos trabajando a distancia y las tecnologías están jugando un papel muy importante dentro del aprendizaje de los alumnos. Se tiene la oportunidad de que la mayoría de los alumnos tengan por lo menos un dispositivo electrónico celular, computadora, Tablet, entre otros. Para llevar a cabo su formación escolar, desgraciadamente en muchos casos dentro de las familias solo se tiene un aparato para el uso de más personas.

2.7. Diagnostica y analiza la situación educativa describiendo características contextuales.

El diagnóstico fue una primera fase del trabajo para identificar y recopilar la información pertinente acerca de los resultados arrojados, con el fin de analizar la problemática en la cual los estudiantes puedan manejar sus emociones y de esta forma mejorar sus relaciones interpersonales y así seleccionar las estrategias adecuadas.

El grado de tercer año grupo B está conformado por 27 alumnos, 16 niñas y 11 niños, sus edades se oscilan entre los 8-9 años.

Para poder implementar los objetivos se tuvo que pasar por un diagnóstico en cual se analizaron situaciones que perjudicarían el desarrollo personal e interpersonal de los alumnos, debido a que hoy en día estamos pasando por momentos difíciles, porque la educación está siendo impartida de manera virtual y esto ha provocado muchas barreras de aprendizaje, a causa del virus Covid-19, es normal que los niños sientan miedo o preocupación, por eso es importante crear espacios donde puedan expresar sus emociones, invitarlos a que hablen con su padre o madre de familia y escucharlos con atención; si no quieren hablarlo directamente con algún familiar, pedir a lo mejor que lo hagan a través de dibujos o escribiendo en un diario.

Para realizar el diagnóstico, se aplicaron 10 preguntas las cuales se dividieron en 5 para los alumnos y 5 para los padres de familia, **(Véase anexo 5)**. En relación a como se sienten con las clases en línea tanto alumnos y padres de familia esto con la intención de comprobar la problemática que existe en el grupo.

Donde se pudo analizar los alumnos sienten frustración, estrés y tristeza. Por qué las clases son en línea y no tienen un acompañamiento estable en cuanto a las actividades, así como también extrañan el hecho de convivir con sus compañeros. También se mencionó que puede generar estrés el hecho de

las fallas tecnológicas como el internet, el no tener apoyo suficiente para la elaboración de actividades o el simplemente no poder realizar una impresión.

Por otra parte la mayoría de los alumnos contesto que si tienen por lo menos un recurso tecnológico para poder enviar y recibir información acerca de las actividades. Los padres al igual que los alumnos sienten este tipo de emociones y prefieren regresar a clases presenciales, pero por el momento eso no es posible ya que nos enfrentamos con un virus que se trasmite de persona a persona, es muy peligroso y arriesgado incorporarnos a las escuelas y realmente no hay una fecha prevista para regresar a las aulas, ya que los contagios están elevándose de manera gradual hoy lunes 27 de Enero del 2021 hemos regresado al semáforo rojo, porque somos uno de los estados con mayor tasa de contagios.

Rodríguez Machado (2002), define los estilos de aprendizaje como la tendencia, relativamente estable, que muestran las personas a utilizar la misma estrategia en situaciones de aprendizaje.

Para poder llegar a un análisis de los estilos de aprendizaje de mis alumnos realice una prueba de 8 preguntas, **(Véase anexo 6)** en la cual arrojó un porcentaje mayor, como resultados que son kinestésicos, **(Véase anexo 7)**.

2.8. Describe y focaliza el problema.

Para llegar a identificar el problema tuve que pasar por diversas situaciones me refiero a que se cambió mi tema dadas las circunstancias que estamos pasando hoy en día, en lo personal al principio de comenzar con las clases en línea me sentía muy frustrada, ya que se me hacía demasiado pesado el hecho de estar totalmente encerrada en casa, convivir la mayor parte con mi familia y realizar las actividades de la escuela.

Al analizar todos estos conflictos pude salir adelante con mis responsabilidades como persona, en eso se me vino a la mente y si mis alumnos necesitan de apoyo emocional o de actividades que puedan ayudar a controlar sus relaciones interpersonales. Para esto platique con mi asesora de documento la maestra Sybil, comencé por platicar mis inquietudes a lo que hubo respuesta y apoyo en cambiar el tema y dirigirnos hacia lo emocional.

Los alumnos muchas veces pueden sentir todo este tipo de emociones pero no pueden expresarlas por falta de comunicación con los padres de familia y suprimen todos estos sentimientos cosa que a su edad realmente no es algo sano.

García (Cit. Zabala 2002) señala que el análisis de la práctica educativa debe realizarse a través de los acontecimientos que resultan de la interacción maestro–alumnos y alumnos–alumnos. Para ello es necesario considerar a la práctica educativa como una actividad dinámica, reflexiva, que debe incluir la intervención pedagógica ocurrida antes y después de los procesos interactivos en el aula. Esto significa que debe abarcar, tanto los procesos de planeación docente, como los de evaluación de los resultados, por ser parte inseparable de la actuación docente.

El elaborar un análisis dentro del grupo permitió adaptar las actividades conforme las necesidades de los alumnos, teniendo en cuenta factores que pudiesen afectar el aprendizaje de cada uno de ellos.

Es por eso que las siguientes cuestiones sirvieron como base para el planteamiento de la problemática:

1. ¿Te gustan las clases a distancia?
2. ¿Cómo te sientes con las clases a distancia?
3. Tienes acceso a un recurso tecnológico

¿Rellena cuál recurso tienes?

4. ¿Cuántos hermanos tienes?
5. Has sentido frustración u otro tipo de emociones en tus clases. Explica por qué.
6. Ha notado algún cambio de carácter en su hijo. Explique por qué.
7. ¿Cuáles son las emociones que percibe de su hijo al estar realizando las actividades en casa?
8. ¿Cuánto tiempo convivía con su hijo antes de la pandemia?
9. ¿Considera usted que ahora invierte más tiempo con su hijo? ¿Por qué?
10. ¿Cómo se siente usted con respecto a las clases a distancia?
11. ¿Cuáles fueron las problemáticas que tuvo al momento de utilizar los recursos tecnológicos?

El trabajo comenzó al inicio el ciclo escolar 2020- 2021, con una tema diferente tome la decisión de hacer un cambio repentino del tema ya que con la pandemia los alumnos estarían afectados por el encierro total puesto que se perdió contacto físico con sus compañeros y maestros, siguiendo con un análisis de los diferentes estilos de aprendizaje, para después aplicar el análisis para el planteamiento del problema.

Así mismo las actividades se terminaron de aplicar en el mes de Marzo para rendir cuentas en el documento, no obstante en compañía de mi maestra titular se dio continuidad en trabajar la parte emocional de los alumnos.

2.9. Plantea los propósitos considerados para el plan de acción.

A continuación, se plantean los propósitos.

- Desarrollar en los alumnos la habilidad de manejar sus emociones.
- Reconozcan sus emociones y las diferencien una de otra.
- Diseñar actividades lúdicas y el uso de recursos tecnológicos que generen interés en los alumnos.

2.10. Incluye la revisión teórica que argumenta el plan de acción (presupuestos psicopedagógicos, metodológicos y técnicos).

En estos tiempos de pandemia hablar de la educación socioemocional es de suma importancia ya que ayuda a en la formación de los alumnos y su desarrollo en sus relaciones interpersonales.

Como menciona el texto Aprendizajes clave para la educación integral (SEP, 2017) : La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

El desarrollo de las relaciones interpersonales en los niños surge en la escuela dentro de las aulas, ya que hay una interacción mayor e influye en la manera de aprender de cada uno de ellos, en estos momentos no se puede llevar a cabo una interacción como tal, porque estamos en emergencia sanitaria y por ende se está en casa guardando reposo para evitar más contagios, dentro de las aulas el contacto con los alumnos en mayor y pueden propiciar afecciones en las cifras de infecciones.

Hoy en día la principal fuente de interacción de los alumnos es el convivir la mayor parte con padres, hermanos, tíos, abuelitos, entre otros familiares.

Se pretende que los alumnos logren tener una autorregulación en sus emociones para poder desenvolverse sanamente con el mundo exterior.

SEP (2017) menciona que para fortalecer las habilidades específicas de la dimensión de “Autoconocimiento” es indispensable que los estudiantes reflexionen sobre su mundo interno y expresen sus necesidades, emociones, motivaciones, preferencias, fortalezas y limitaciones. (Pág.543)

Hay una razón muy importante para que los alumnos fortalezcan este ámbito del autoconocimiento, y es que conocerse a uno mismo, de manera profunda e íntima, permite construir un plan de vida a partir de nuestras fortalezas. Y si cada uno de nosotros es feliz a nivel personal, estaremos contribuyendo a que sucedan cambios positivos en toda nuestra comunidad educativa.

Para ello la SEP (2017) menciona que es esencial tener en cuenta las siguientes consideraciones:

Espacio seguro: Es crucial que los estudiantes sientan la confianza y seguridad de explorar lo que sienten y hablar de sí mismos. Se recomienda que el docente fortalezca y modele sus propias habilidades socioemocionales.

A lo largo del año se han estado trabajando las emociones con los alumnos mediante diferentes estrategias que benefician el desarrollo integral de los alumnos en el ámbito socioemocional, así como también lo hago con mis emociones

Mirar hacia adentro: Para explorar las emociones, es necesario aprender a observarse a sí mismo con objetividad, tomando cierta distancia de las propias emociones, necesidades y sesgos. Una de las habilidades básicas del autoconocimiento consiste en aprender a regular la atención.

El hacer sentir a un niño o niña especial, comienza cuando das los buenos días, y esto se refleja en los mensajes, ya que hoy en día no trabajamos presencialmente en lo personal al momento de recibir evidencias trato de

enviar un mensaje motivador a cada uno de mis alumnos y he tenido buenos resultados ya que los padres de familia contestan diciendo que las palabras motivan mucho a sus hijos.

Motivación: El autoconocimiento requiere disciplina. Los estudiantes deben entender su importancia y motivarse para practicarlo. Para ello se recomienda observar y reflexionar acerca de los beneficios de conocerse a sí mismo, las desventajas de no conocerse, y el provecho de desarrollar habilidades socioemocionales. (SEP, 2017) P.442

La motivación y el autoconocimiento, entre otras cosas, es entender los sentimientos y pensamientos, y cómo estos nos llevan a comportarnos. También tiene que ver con conocer nuestras motivaciones, valores y opiniones. Por ellos es de suma importancia que los alumnos se conozcan a sí mismos de verdad completamente.

Por lo anterior concluyo que es de suma importancia que los alumnos logren adquirir un autoconocimiento de sí mismos ya que ellos van a poder visualizarse con todo y sus defectos. Así podrán valorarse y lograr tener empatía hacia otras personas. Conocerse uno mismo permite saber lo que queremos en la vida, ya sea en grandes proyectos o en el día a día.

También permite saber gestionar mejor nuestras emociones incluso en las situaciones más difíciles. Además, el autoconocimiento está muy relacionado con la inteligencia emocional, ya que saber interpretar nuestras emociones está relacionado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.

Por otro lado, conocerse a uno mismo también es muy importante para el desarrollo personal, esto nos ayuda a ponernos unas metas realistas y saber identificar en qué trayectoria de nuestra vida nos encontramos. Por este motivo es esencial en algunas etapas de la vida donde nos surgen muchas dudas.

En definitiva, mejorar el autoconocimiento servirá para cuidar el bienestar de los alumnos, padres y docentes. A hora bien si unimos la autorregulación

con el autoconocimiento podemos decir que se fusionan muy bien ya que ayudan a tener un mejor control en el sujeto.

Pereira (2005) menciona que la autorregulación en el aprendizaje debe ser entendida como la capacidad de la persona para dirigir su propia conducta. Un aprendiz autorregulado tiene capacidad para formular o asumir metas, proyectar su actuación, observarla con mirada crítica, y evaluarla a la luz de ciertos criterios. Esta revisión le permitirá valorar su eficacia para conseguir las metas; y reaccionar, dependiendo del grado de correspondencia entre las demandas de las metas que se ha fijado y la actuación que efectivamente ha alcanzado. La autorregulación es un proceso sumamente complejo, con matices diversos, y estrechamente ligado a muchos de los procesos psicológicos. Un aprendizaje autorregulado se identificará con un proceso activo, independiente, crítico y reflexivo; aquel que corresponde a las aspiraciones de alcanzar un desarrollo pleno, una continua superación personal y un sentido de autodeterminación en sintonía con la necesidad de educarse permanentemente.

Con base a lo anterior la autorregulación la entiendo como la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos de cada persona para expresar emociones de una manera apropiada, equilibrada y consciente, de manera que las personas puedan comprender los efectos de la expresión y el comportamiento emocionales.

Entonces la autorregulación incluye ajustar el impulsar y soportar la frustración, ser capaz de lograr metas cuando se encuentra con dificultades, retrasar la obtención de recompensas instantáneas, enfrentar los desafíos pacíficamente situación de conflicto, intensidad y duración del estado de gestión sea emocional y experimente voluntariamente emociones positivas.

Otro aspecto que me parece importante es trabajar la empatía en los niños. Como menciona el texto aprendizajes clave para la educación integral (SEP, 2017):

“...la empatía es fundamental también en la comunicación humana. Se relaciona con la capacidad de percibir, identificar y comprender los aspectos afectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro a través del lenguaje verbal, corporal y gestual. Pág. 554

La empatía permite la adecuada identificación de las respuestas emocionales en otras personas, e implica no solo actitudes sino también habilidades bien definidas.

Como seres pensantes somos capaces de crear relaciones interpersonales cómodas y sencillas, debido a la conexión emocional. Nos ayuda a ser personas más justas y no juzgadoras en el los problemas que día con día enfrenta cada persona, todos en el mundo viven su propio mundo de situaciones por eso es importante crear conciencia a los alumnos para que logren ser personas empáticas.

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

Durante toda la formación académica de los estudiantes están en proceso de desarrollar la habilidad de percibir, regular, comprender, manejar y analizar sus propias emociones. Dicho aprendizaje sucede cuando los docentes aprendemos a escuchar y atender las diferentes necesidades de los educandos para que puedan tener un desarrollo personal y profesional, a lo largo de su vida.

El Aprendizajes clave para la educación integral (SEP, 2017) nos presenta algunas estrategias pedagógicas que han sido probadamente eficaces para el desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos:

Aprendizaje situado: En el contexto del desarrollo socioemocional, es relevante que el docente busque que cada niño se sienta parte de una comunidad de respeto y afecto, donde es valorado por quién es. Este ambiente positivo de aprendizaje es la base para que el alumno pueda aprender del ejemplo de otros y sentir la confianza de llevar a la práctica las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales.

Aprendizaje basado en el juego: Numerosa evidencia científica muestra cómo el juego: libre, imaginativo o de rol, es el espacio central para el desarrollo de habilidades cognitivas y socioemocionales en el niño.

Aprendizaje basado en el método de casos: Mediante esta estrategia se pone en práctica el análisis de experiencias y situaciones de la vida real en las cuales se presentan situaciones problemáticas o controversias donde por medio de la búsqueda de soluciones se pone en práctica la autorregulación y la autonomía, en particular en lo que respecta a la toma de decisiones, pero también involucra a la atención focalizada y la escucha activa, así como la toma de perspectiva y la colaboración (pág. 561-562).

El aprendizaje clave nos presenta diferentes estrategias que podemos implementar en los alumnos generando habilidades, aptitudes y valores que contribuyen al desarrollo integral de nuestros alumnos para que se puedan desarrollar de manera favorable dentro y fuera del aula, logrando que los alumnos aprendan, comprendan y apliquen en su vida cotidiana.

Con base a lo anterior se llevaron a cabo las actividades, ya que se pretende el desarrollo de las emociones en los alumnos de 3er grado de primaria.

En el marco de este programa se propone una evaluación cualitativa y formativa, ya que permite atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y realimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos.

Durante las sesiones en línea se trabajaron dinámicas de baile en las que los alumnos tengan movimiento de las partes de su cuerpo tales como: brazos, piernas, manos cuello entre otras partes, con la intención de desarrollar en ellos la motricidad.

La evaluación que se realizó en los alumnos fue mediante una escala de valoración (**Véase Tabla de escala de valoración**), no sin antes mencionar que las actividades y la evaluación fueron adaptadas a las necesidades del grupo de 3ero B con la intención de ver mejorías durante el proceso de aplicación de las actividades las cuales tiene como función que los alumno se sienta motivados y que puedan entender el tema de las emociones para poder controlarlas y poder desarrollarse ampliamente en sus relaciones interpersonales.

La escala de valoración: permite ponderar los indicadores de logro de los aprendizajes alcanzados (por ejemplo: Logro Alcanzado o en Proceso); este tipo de instrumento puede ser utilizado para valorar los logros grupales o individuales. Se estará trabajando continuamente con la escala de valoración de cada alumno. (SEP, 2017).

Así mismo consisten en una serie de categorías ante cada una de las cuales el profesor debe emitir un juicio, indicando el grado en el cual se haya presente una característica en la actuación del alumno o la frecuencia con que ocurre determinada conducta. La escala de valoración exige una evaluación cualitativa de determinados aspectos de una actividad o producto, vistos en forma parcial o en conjunto.

2.11. Plantea el plan de acción donde se describen el conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativas de solución (Intención, planificación, acción, observación, evaluación y reflexión).

ACTIVIDAD A REALIZAR EN SEPTIEMBRE 2020				
Actividad	Temporalidad	Estrategia	Recursos empleados	Producto
El enojo de Octavio.	Lunes 21 de Septiembre del 2020	Estimula la reflexión del alumno acerca de ¿Cómo se siente el día de hoy? Mediante una lectura que lleva por nombre “El enojo de Octavio” con la cual se pretende que el alumno mediante una serie de preguntas identifique la emoción que trasmite dicha lectura.	Lectura “El enojo de Octavio” Preguntas	Proyecto de las emociones.

Tabla de descripción de actividad I.

ACTIVIDAD A REALIZAR EN FEBRERO 2021				
Actividad	Temporalidad	Estrategia	Recursos empleados	Producto
Libro de la alegría.	Lunes 15 de Febrero del 2021	El alumno identifica la alegría como una emoción afectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.	Hojas de colores.	Proyecto de las emociones.

Tabla de descripción actividad II.

ACTIVIDAD A REALIZAR EN MARZO 2021				
Actividad	Temporalidad	Estrategia	Recursos empleados	Producto
“Las emociones son mis amigos”	Viernes 05 de Marzo del 2021	Se pretende que el alumno identifique las diferentes emociones con son la alegría, el enojo, tristeza,	Hojas de colores.	Proyecto de las emociones.

Tabla de descripción actividad III.

ACTIVIDADES A REALIZAR SEMANA DEL 16 AL 19 DE MARZO 2021

Actividades	Temporalidad	Estrategia	Recursos empleados	Producto
<p>Lee Todo sobre mi</p>	<p>Miércoles 17 de marzo del 2021</p>	<p>Estimula la auto-reflexión</p> <p>Una manera de motivar a los alumnos llevándolos a hacer una profunda reflexión y determinar sus propias fortalezas y debilidades.</p> <p>Los estudiantes suelen motivarse más al participar de este tipo de prácticas que escucharlas de un docente.</p>	<p>Hoja de trabajo</p> <p>“Lee todo sobre mi”</p>	<p>Proyecto personal de motivación</p>

<p>Cuento “El monstruo de colores”</p>	<p>Viernes 19 de marzo del 2021</p>	<p>El monstruo de colores identifica cada emoción con un color de esta manera es muy fácil para los niños poder identificar las emociones de manera gráfica y además ayudamos a etiquetar las distintas emociones. También pretende que el alumno identifique y sea empático con los sentimientos de otras personas que están a su alrededor.</p>	<p>Cuento Hoja de trabajo “Escape de mis emociones”</p>	<p>Proyecto de las emociones Proyecto de las emociones.</p>
---	-------------------------------------	---	---	---

Tabla de descripción de actividades IV Y V.

ESCALA DE VALORACIÓN				
INDICADORES DE LOGRO				
REQUIERE APOYO (MUESTRA MOMENTOS DE INTERES)	REQUIERE APOYO PARCIALMENTE (REPLANTEAMIENTO HACIA EL CAMBIO)	EN PROCESO INTERMEDIO (PARCIALMENTE ALCANZADO O EL ÉXITO)	CASI LOGRADO (PARCIALMENTE ALCANZADO O EL ÉXITO)	LOGRADO EXITOSO (EXITOSO)
Muestra total indiferencia, apatía o molestia hacia las actividades. No realiza las actividades que se le sugieren. El diálogo que mantiene	Presenta momentos de interés hacia la actividad. Realiza parcialmente las actividades que se le sugieren. El diálogo que mantiene es ocasional, sus aportaciones son limitadas en cuanto a expresar sus ideas, sentimientos,	Realiza las actividades sugeridas, sus aportaciones frecuentemente expresan ideas, sentimientos, emociones y/o experiencias que denotan autorregulación..	Muestra interés de manera frecuente durante el desarrollo de las actividades. Muestra un diálogo constante que denota una construcción de reflexión en sus ideas, sentimientos,	Muestra total interés hacia las actividades propuestas. Muestra un diálogo constante que denota una construcción de reflexión argumentada en sus ideas, sentimiento

es nulo o distante de la actividad dejando fuera sus ideas, sentimientos, emociones y/o experiencias	emociones y/o experiencias..		emociones y/o experiencias, mismas que infieren autorregulación y/o empatía.	s, emociones y/o experiencias. Presenta acciones que denotan autorregulación y empatía.
--	------------------------------	--	--	---

Tabla de escala de valoración.

2.12. Describe las prácticas de interacción en el aula (acciones, estrategias e instrumentos).

Para llevar a cabo las actividades es importante hablar de los sentimientos de los alumnos ya que nos permiten percibir e interpretar lo que los alumnos siente.

Como menciona el autor Otero (2006). Los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones sociales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, es decir en el razonamiento. Las emociones positivas o negativas y los sentimientos que de ellas se siguen, están directamente implicados en nuestras experiencias sociales. Diferentes opciones de acción y diferentes resultados futuros están asociados a diferentes emociones / sentimientos, que en una situación dada, posibilitan el proceso de toma de decisiones de manera automática y apropiada.

La interacción con los alumnos es una de las partes fundamentales para poder llevar a cabo las secuencias ya que es donde el alumno se desarrolla en sus relaciones interpersonales, el tener comunicación con los estudiantes de modo que sea virtual y limitada, tenemos la ventaja y el apoyo en casa, que viéndolo de una manera positiva ayuda al proceso de crecer en su persona para poder llegar a una toma de decisiones

Smyth (1991); propone un proceso de reflexión sobre la práctica que comparte desarrollo profesional que consta de cuatro fases que se pondrán en marcha cíclicamente a lo largo de mi práctica docente:

1. Descripción: pretende recoger relatos de la vida profesional. En esta etapa el docente se plantea la siguiente pregunta ¿Qué y cómo lo hago? Se trata de una fase de aproximación a la realidad, ya implica un nivel de reflexión y argumentación.

2. Información y Explicación: Buscar la teoría para poderse guiar en la práctica relatada. En ellas se encuentran los principios teóricos y prácticos que se poseen. En esta fase se plantea la maestra las siguientes preguntas ¿Qué significa esto? ¿Para qué? ¿Para qué lo hago?

3. Confrontación: dentro de esta fase se dan los cuestionamientos de la práctica y teorías implícitas. Viéndose inducidos a buscar soluciones y supone un mayor conocimiento ético y moral.

4. Reconstrucción: es una fase de planificación de la mejora estipulada. Parte de reconstrucción de acuerdo de lo que podría cambiar, que se podría hacer diferente, que es lo importante para mantener. Con esta fase se cierra y reabre el continuo ciclo de la mejora de la práctica y de desarrollo profesional. (Segovia & Fernández Cruz, 1999)

Durante la investigación acerca del ciclo de Smith me pareció importante aplicarlo para la reflexión de mis actividades, ya que fue base fundamental para poder implementar las estrategias que fueron utilizadas durante el proceso de investigación y análisis con los alumnos.

Figura 1.



Fuente: Smyth (1991).

Con base a lo anterior, las acciones y estrategias fueron desarrolladas de acuerdo a la problemática detectada “El manejo de las emociones a través de estrategias didácticas para el mejoramiento de las relaciones interpersonales a distancia” y los conocimientos previos de los alumnos, a través de distintas situaciones de aprendizaje que tienen como finalidad mejorar el manejo de las emociones para que se puedan desenvolver dentro de sus relaciones en su medio.

Se aplicaron diversas estrategias para llevar a cabo mi plan de acción, en la cual favorecieron el aprendizaje significativo en ámbito socioemocional, aplicadas en diferentes fechas con la intención de tener a los alumnos en un estado pacifico tratando las emociones. De esta manera se trabajaron sesiones virtuales y actividades enviadas por medio de WhatsaAp, ya que por la situación del Sars- cov 19, no permite estar presencialmente, como ya se mencionaba anteriormente la evaluación más acertada en estos momentos y que favorece al grupo es con una escala de valoración.

Se seleccionaron cinco actividades, puesto que fueron las más significativas en el proceso de los alumnos, en donde se puede observar mediante los productos que adquirieron conocimientos en la parte socioemocional.

En las estrategias implementadas a los alumnos, se desarrollaron diversas habilidades orientadas a diferentes dimensiones como menciona los aprendizajes clave para la educación integral 2017:

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

Si bien las dimensiones de la Educación Socioemocional se pueden comprender y trabajar de manera independiente, es la interrelación entre ellas lo que potencia el desarrollo integral de los estudiantes. Las dimensiones se cultivan mediante las habilidades específicas que las componen, las cuales tienen diferentes indicadores de logro para cada grado escolar. Estos

indicadores tienen un carácter descriptivo y no prescriptivo, es decir, señalan algunas conductas y actitudes que los niños y adolescentes pueden mostrar como resultado de haber desarrollado cada habilidad. SEP (2017) pág. 538-539

Estas dimensiones se verán descritas en cada una de las estrategias anexadas a continuación, y con la intención de analizar y dar a conocer las habilidades que desarrollaron conforme a su proceso en la elaboración de las actividades.

Capítulo III. Desarrollo, reflexión y evaluación de la propuesta de mejora.

Nombre de actividad:	El enojo de Octavio.
Objetivo de la unidad:	Que los alumnos de 3er grado grupo B identifiquen cuales emociones están sintiendo en un día común.
Recursos:	Lectura “El enojo de Octavio”
Fecha de aplicación:	Lunes 21 de Septiembre del 2020

En esta actividad (**Véase anexo 8**) se utilizó la lectura de “El enojo de Octavio” recordemos que fomentar la lectura en los alumnos es de suma importancia y más ahora en estos tiempo ya que están en total encierro por la pandemia para evitar la propagación del virus, uno de los mayores beneficios de la lectura es que ayuda a desarrollar la imaginación de los niños porque les permite viajar, conocer nuevos mundos y sentirse parte de los textos que leen.

La actividad tiene como finalidad que los alumnos de tercer grado analicen las emociones que Octavio está sintiendo y por qué lo está sintiendo, también se pueden observar acciones que ayuden al autocontrol de las emociones haciendo uso de la respiración.

Si estamos muy enojados, es importante que tratemos de calmarnos primero. Podemos hacer ejercicios de respiración, salir a caminar o correr un poco, escuchar música que nos relaje, etc.

Para esta actividad se trabajó de manera individual y a distancia primero se inicia con la lectura y al finalizar se les encargo a los alumnos que respondieran las siguientes preguntas:

¿Qué le paso a Octavio cuando estaba su enojo?

¿Les ha sucedido alguna vez?

¿Qué hizo Octavio para que su enojo fuera disminuyendo?

Cuando el enojo desapareció ¿Que hizo Octavio?

Al revisar las actividades me pude percatar que la mayoría de los alumnos identifica la emoción del enojo así como también en alguna ocasión la han sentido.

Alumno 1

Docente en formación: ¿Qué le paso a Octavio cuando estaba su enojo?

Alumno 1: Octavio no quería dejar de jugar, quería terminar su torre, así que puso unos cubos muy rápido y la torre se vino abajo. Justo en ese momento llegó su abuelo para llamarlo nuevamente. Octavio, muy molesto, le respondió que lo dejara en paz, que por su culpa la torre se había caído.

¿Les ha sucedido alguna vez?

Si

¿Qué hizo Octavio para que su enojo fuera disminuyendo?

Octavio se quedó pensando, respiró profundamente un par de veces y, cuando volvió a ver a su enojo, se dio cuenta de que era un poco más pequeño.

Cuando el enojo desapareció ¿Que hizo Octavio?

Pidió disculpas o se sintió mal por lo que había hecho

Cuando el enojo desapareció ¿Que hizo Octavio?

Pidió disculpas

Alumno 2

¿Qué le paso a Octavio cuando estaba su enojo?

Se enojó porque quería seguir jugando no estaba pensando, solo sentía enojo por frustración.

¿Les ha sucedido alguna vez?

Si, cuando me regañan

¿Qué hizo Octavio para que su enojo fuera disminuyendo?

Se tranquilizó, y pensó en los hechos, él tuvo la culpa de que su torre se cayera

Cuando el enojo desapareció ¿Que hizo Octavio?

Se disculpó por sus malas acciones.

Me parece de suma importancia que los alumnos conozcan esta emoción ya que es una de las más impulsivas cuando uno siente mucho enojo lo mejor es sacra el sentimiento con ayuda de respiraciones u otros ejercicios teniendo en cuenta que las personas que están a nuestro alrededor no tiene la culpa de los hechos así que con la lectura se pretendía que los alumnos aparte de identificar la emoción comprendan que está bien sentirse enojados más sin embargo el hecho de desquitarse con otras personas está mal.

En esta actividad se identificó la habilidad asociada a la dimensión de la empatía, la cual nos menciona lo siguiente:

Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto

Se refiere a la capacidad de identificar las emociones de otras personas, así como de comprender puntos de vista, necesidades e intereses distintos, los cuales pueden ser incluso contrarios a los propios. Este componente de la empatía se refiere al intento por comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, a la construcción mental que uno hace sobre los estados mentales ajenos. SEP (2017) pág.555

Con base a lo anterior y a través de la observación en los productos obtenidos de la actividad puedo decir que resulto como esperaba, ya que los alumnos sin darse cuenta hicieron uso de la empatía al momento de ponerse en el lugar de Octavio, analizando su persona y que en ocasiones ellos han estado en la misma situación de enojo, es normal que el alumno alguna vez interprete esta emoción pero que entienda las maneras de saberlo controlar, **(Véase anexo 9).**

Nombre de actividad:	Libro de la alegría
Objetivo de la unidad:	Que los alumnos de 3er grado grupo B identifiquen la emoción de la alegría para establecer vínculos.
Recursos:	Hojas y colores
Fecha de aplicación:	Lunes 15 de Febrero 2021

La actividad (**Véase anexo 10**) se realizó de manera virtual con ayuda de padres de familia realmente no hay una visualización de la actividad, pero gracias a los productos obtenidos puedo dar conocer que los alumnos sienten una gran emoción trabajar con actividades que son divertidas y con las cuales aprenden sobre el manejo de sus emociones.

Para comenzar con la actividad se les pide a los alumnos una hoja de colores en la cual el alumno la dividió en cuatro apartados amistad, familia, escuela y yo mismo.

Se les pide escribir en cada apartado ¿Porque es importante estar alegre con este grupo o circulo de personas?

Para tome la evidencia de dos alumnos que escribieron lo siguiente:

Alumno 10

Amistad: es importante estar alegre con mis amigos ya que una persona feliz puede jugar y convivir mejor.

Familia: Es importante estar feliz con mi familia porque yo los amo mucho.

Escuela: Es importante estar alegre en la escuela ya que nos enseñan muchas cosas y hacemos amigos.

Yo mismo: Es importante estar feliz conmigo porque me quiero mucho y no me gusta verme triste.

Con esta actividad los alumnos descubrieron la alegría como una emoción afectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.

Es bueno que los alumnos desarrollen la empatía hacia ellos y con los que conviven día con día para que puedan tener un mejor desarrollo en sus relaciones interpersonales.

En esta actividad se identificó la habilidad asociada a la dimensión de la empatía, la cual nos menciona lo siguiente:

Bienestar y trato digno hacia otras personas

Consiste en reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción, por su condición de seres humanos y, en consecuencia, como merecedoras de cuidado, atención a sus necesidades y respeto, lo que producirá sentimientos de bienestar. La autoempatía o capacidad de conectarse positivamente con los propios estados emocionales hace posible reconocer las necesidades y sentimientos de los demás. Este componente de la empatía se relaciona con la simpatía, es decir, con la tácita aprobación del otro, que tiende a difuminar la barrera entre el sí mismo y el otro. SEP (2017) Pág.554

Con esto pueden hacer una comparación y darse cuenta que cada uno de ellos tiene diferentes gustos por lo tanto está bien, todos somos diferentes y ellos deben de saber que son especiales y valen mucho, puesto que eso es un inicio para descubrir quiénes y para donde van.

Así mismo los alumnos reconocen que es importante saber tratar a las personas para tener un lazo con ellas, creando así un respeto mutuo entre pares, creando una relación afectiva favorable con su entorno,

En esta actividad se obtuvieron buenos resultados, ya que los alumnos mostraron una actitud positiva ante las diversas situaciones es decir piensan en los demás y en su felicidad o que causa dicha emoción así mismo tienen una percepción de lo que es sentirse alegre en diferentes ocasiones, **(Véase anexo 11)**.

Nombre de actividad:	Las emociones son mis amigos.
Objetivo de la unidad:	Que los alumnos de 3er grado grupo B identifiquen las emociones tales como; alegría, tristeza, enojo, miedo y disgusto.
Recursos:	Presentación power point.
Fecha de aplicación:	Viernes 05 de Marzo 2021

Esta actividad (**Véase anexo 12**), fue trabajada en clase online el día viernes se trabajó primero con las asignaturas de español, matemáticas y por ultimo socioemocional.

La cual tenía por propósito que los alumnos conocieran las características de las emociones para esto realice una presentación con su definición, color e imagen que fuese alusiva a dicha emoción.

La clase se desarrolló de manera amena lo cual me beneficiaba ya que a los alumnos les gusta trabajar con actividades en relación a la parte socioemocional, la actividad se trataba, de mostrar a los alumnos las emociones y como se interpretan cada una de ellas, al finalizar con la explicación cuestioné a los siguientes alumnos:

Alumno 9

¿Conocías estas emociones?

R= si maestra

¿Las has sentido alguna vez? ¿En qué ocasión?

R= Alegre cuando estoy con mi mama y papa, triste porque no voy a la escuela, enojado cuando mi mama me regaña.

Al finalizar de cuestionarlo hubo un incidente con el alumno 7 el cual se picó el dedo con un lápiz a lo que su reacción fue desesperante en ese momento intervine y le dije que no se preocupara que todo iba a estar bien que solo fue un piquete algo que ya sanara, en conjunto de todos sus compañeros

realizamos respiración para controlar al alumno número 7 para cuando terminamos se sintió más tranquilo con lo que pude seguir con la clase.

A mis alumnos me gusta mucho enviarles mensajes motivacionales pero esta primera vez tuve la oportunidad de decirlo en vivo y en video llamada lo siguiente:

Mis niños recordemos que ustedes son muy importantes para nosotros sus maestras y su familia en general, los queremos mucho la maestra brisa y yo, recuerden seguir cuidándose del COVID-19 atendiendo las medidas de prevención.

En esta actividad se identificó la habilidad asociada a la dimensión de la autorregulación, la cual nos menciona lo siguiente:

Autogeneración de emociones para el bienestar

Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El auto gestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Esto es la base de la resiliencia. SEP (2017) Pag.546

Con base a lo antes mencionado, los alumnos reconocen las emociones y compartieron que las han experimentado en alguna situación, así como pueden ser de alegría también de tristeza y este fue el caso del alumno al tener una accidente con apoyo de todos en un estado de resiliencia pudimos ayudar al alumno a controlarse en ese momento.

Para cerrar la clase utilice la canción “El baile de las emociones” es un recurso musical muy útil ya que los alumnos ejercitan los brazos y expresan las diferente emociones que se escuchan en la letra mediante el uso de la mímica, se realizó de manera virtual al observar las caras de los alumnos se puede percibir que les gusto el baile.

La actividad surgió con bueno resultados ya que los alumnos conocen e interpretan las emociones como según las sienten en su vida cotidiana, **(Véase anexo 13)**.

Nombre de actividad:	Lee todo sobre mí.
Objetivo de la unidad:	Que los alumnos de 3er grado grupo B identifiquen sus cualidades, sus gustos y compartan información sobre ello.
Recursos:	Hoja de trabajo. .
Fecha de aplicación:	Miércoles 17 Marzo 2021.

Esta actividad (**Véase anexo 14**) es una oportunidad de conocer aún más a mis alumnos, ya que en ella expresan cosas personales como los son: su cumpleaños, comida favorita, integrantes de su familia, sus animales preferidos, libros, color, su héroe, pasatiempos, tres cualidades, color de ojos y pelo.

Aunque no estemos trabajando de manera presencial, me agrada la idea de que mis alumnos trabajen desde casa, con este tipo de actividades se pretende que el alumno al realizar esta actividad el alumno reflexiona y analiza que tiene muchas cosas positivas entonces entra el autoconocimiento mientras ellos entiendan.

Por lo que pude observar en sus carteles los alumnos les gustó mucho la actividad, ya que la realizaron con colores, dibujaron lo que les gusta y también a su familia.

En esta actividad se identificó la habilidad asociada a la dimensión de la autorregulación, la cual nos menciona lo siguiente:

Aprecio y gratitud

Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y

que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar. SEP (2017) pág.542

Con base a lo que menciona la SEP 2017, aprecian sus gustos y cualidades, también comprenden que todos son diferentes y que tienen diferentes intereses los cuales son respetados por sus compañeros, usar este tipo de actividades beneficia a los alumnos, los educandos hacen uso del dibujo lo cual ayuda a que los estudiantes estén más concentrados así mismo expresan lo que sienten sin darse cuenta. La actividad arrojó buenos resultados, ya que permitió al alumno conocerse a sí mismo, analizándose y aceptándose con sus diferentes intereses personales, **(Véase anexo 15)**.

Nombre de actividad:	El monstruo de las emociones
Objetivo de la unidad:	Que los alumnos de 3er grado grupo B identifiquen las emociones tales como; alegría, tristeza, enojo y miedo.
Recursos:	Cuento, hoja de trabajo y colores.
Fecha de aplicación:	Viernes 19 de Marzo 2021.

Esta actividad (**Véase anexo 16**) en lo personal me gustó muchísimo ya que tuve la oportunidad de realizarla por Meet teniendo así un poco más de comunicación al momento de realizarla, para comenzar explique la dinámica:

Bueno chicos el día de hoy les traigo un cuento muy bonito recuerdan que en días pasados trabajamos con las emociones bueno pues les quiero presentar a nuestro amigo Henry nuestro pequeño monstruo.

La historia nos muestra un monstruo hecho un lío de multitud de colores y desorientado por que no sabe cómo se siente por suerte tiene una amiga que le ayudará deshacer el lío de emociones que tiene y le enseñará a ponerlas por separado para identificarlas correctamente según el momento. Miedo, rabia, alegría, tristeza y calma. Al final del libro aparece una nueva emoción y tendrá que aprender a manejarla también.

A los alumnos les llamo mucho la atención el monstruo, y las ilustraciones llenas de color que le pone la autora Anna Llenas. Realizamos varias actividades con el monstruo de colores y una de ellas se trata de colorear diferentes frascos, ubicando un color diferente, según el nombre de la emoción que tenga cada frasco.

Para esto me pareció de suma importancia que los alumnos estuvieran conscientes de que podían colorear de la manera que más les gustara con tal de reflejar en cada frasco las emociones y como ellos la perciben.

Cabe mencionar que en todas las actividades tuvieron el acompañamiento docente y al concluir una de las participaciones se vivió de esta manera.

Maestra: termine de leer el cuento. Ahora la siguiente indicación es que los alumnos tomen la hoja de trabajo de los frascos que un día antes se les envió para poder continuar con el trabajo.

Vamos a ayudar a nuestro amigo Henry el monstruo a encerrar sus emociones para poderlas tener controladas. Comenzamos a colorear la alegría y así sucesivamente hasta terminar, en el último frasco estaba sin ninguna emoción los alumnos preguntaron.

Alumno 6: ¿Maestra hay un frasco solo que vamos a poner en ese espacio?

Maestra: Van a escribir y colorear la emoción que sientan en estos momentos.

Al momento de pedir la participación de 3 alumnos compartieron que sentía, tranquilos, amor, estresados entre otras más.

Maestra: muchas gracias por sus participaciones chicos recordemos que es muy normal sentir las emociones lo importante es no guardarlas y siempre tratar de saber expresarlas sutilmente para el manejo de nuestras emociones.

En esta actividad se identificó la habilidad asociada a la dimensión de la autorregulación, la cual nos menciona lo siguiente:

Conciencia de las emociones.

Una vez que el estudiante logra tener cierto dominio de su atención, puede dirigirla hacia su mundo interno y tomar conciencia de las motivaciones, pensamientos, preferencias y emociones que experimenta. Este proceso requiere de la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas. Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medioambiente, así como

identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo, SEP (2017) pág.541.

Mediante lo que nos dice la SEP anteriormente puedo decir que los alumnos manejaron y expresaron sus sentimientos a elaborar la hoja de trabajo, sin darse cuenta y pensado que estaban ayudando al monstruo Henry, liberaron su emociones que sentían en ese momento mediante la técnica de colorear expresándolas al instante de iluminar los frascos, la actividad en lo personal me gustó mucho y obtuve buenos resultados, ya que en ella trabajamos todas las emociones, mediante un monstruo de colores, tuvieron una actitud positiva y demostraron ser empáticos ante lo que sentía Henry y lo ayudaron a enfrascar lo que en ese momento sentía, **(Véase anexo 17)**.

Capítulo IV. Conclusiones.

La Educación en México en medio de una pandemia a nivel mundial dio un giro inesperado para alumnos, maestros y padres de familia, iniciando así una cuarentena para evitar la propagación rápida del virus SARS-Cov-2, la cual generó que todo el sistema educativo de todos los niveles presenciales, tuvieran que dejar de ir a sus centros escolares porque se suspendieron las clases.

En este sentido, toda la comunidad educativa confirma que la situación actual de la educación en México no estaba preparada para una disposición extrema como las medidas de una cuarentena. Esto se debe a que la educación a distancia no es una práctica común, pues el sistema educativo depende en su mayoría de las clases presenciales, además de que en el país no existían ni existen, los medios tecnológicos suficientes para llevar el aprendizaje en línea a cada alumno, pero no podemos dejar de mencionar que los padres de familia han hecho un gran labor con sus hijos apoyándolos en la realización de las actividades, así mismo con el apoyo moral hacia los maestros.

Ante la pandemia, mi escuela de prácticas así como las otras que existen en todo México, no han parado de sus obligaciones académicas, gracias al uso de las tecnologías a distancia. Sin embargo, la flexibilidad de estudio no es su único beneficio, también permite incrementar la cobertura de educación. Aunque también ha significado una barrera para el aprendizaje, pues algunos sectores o familias que acudían a presencial, ahora por falta de recursos económicos y otros factores han tenido dificultades de comunicación. Así como diversos sectores sociales, económicos, geográficos y hasta culturales, donde la modalidad presencial no es viable, convirtiéndola en la educación no vista antes.

La educación actual se está dando a través de las nuevas tecnologías en la educación los alumnos se adaptaron a un nuevo método de estudio.

Los padres de familia se convirtieron en un apoyo elemental para llevar a cabo una adecuada gestión del tiempo. Es decir, ayudaron a ser puntuales en sus sesiones y establecer horarios para el aprendizaje, con el propósito de completar sus tareas y actividades de la forma más eficiente posible. También se encargaron de verificar que no estuvieran haciendo uso de redes sociales o juegos en línea, mientras se conectan a clases, ya que esto perjudicaría por completo su nivel de concentración, al momento de ingresar a clases pedimos que tengan sus cámaras encendidas para evitar cualquier tipo de distracción.

Conecté con los educandos mediante el uso de mensajes positivos referentes a las capacidades y logros de los alumnos, con los padres de familia siempre hubo dialogo ante cualquier situación, con mi maestra titular Brisa por dejar tomar y con el apoyo de mi asesora Sybil, gracias a estos pilares se obtuvieron grandes avances en las actividades. Tomadas de la mano con las emociones que he experimentado como docente durante la pandemia.

La realidad que hoy en día vivimos con las clases a distancia es complicada, ya que como lo mencionaba en un principio no estábamos preparados para impartirlas de esta manera, gracias al apoyo de los actores principales puedo aseverar que se logró un aprendizaje significativo en los alumnos, no quiero decir que las cosas salen de maravilla ya que al principio sí hubo muchas actitudes negativas de los padres de familia y diferentes adversidades, la más común fue el no saber manejar las herramientas tecnológicas correctamente, conforme fueron pasando los días se adaptaron a la forma de trabajar en donde se enviaban actividades diarias y con clases online los viernes de 09:30 – 11:00 AM, en mi grupo de 3er grado.

Claro que en algunas ocasiones llega a ser tedioso porque no es lo mismo estar presencialmente que verlos solo por una pantalla pero a pesar de ello fue una gran experiencia pues independientemente de las diferentes dificultades presentadas, fue muy grato observar de manera virtual sus expresiones hacia las diferentes actividades que realizamos continuamente.

El reto aquí fue adaptarnos e investigar, herramientas indispensables a fin de que nuestros alumnos y nosotros como docentes sacamos el máximo beneficio a la educación a distancia. Por ende, se requirieron de habilidades digitales junto a constantes capacitaciones en torno a plataformas educativas y consejos técnicos, la preparación óptima de las clases con recursos digitales.

Ahora bien y enfocándonos a la parte emocional, cabe destacar que al principio de las prácticas profesionales, me sentí muy frustrada con la nueva manera de trabajar, no obstante en lo personal creo que el estar encerrado es muy duro y fastidioso estar trabajo desde casa, de manera personal creo que lo socioemocional en estos tiempos juega un papel muy importante en nuestras vidas, como alumna y docente en formación puedo decir que es muy agotador, la comunicación es muy limitada con otras personas y solo es a través de una pantalla, el sufrir la pérdida de un ser querido es algo muy fuerte, en estos días vivimos con la tasa de mortalidad muy elevada y cada quien vive su propio momento.

En lo personal menciono con mucha tristeza que hace cuatro meses perdí a mi primo - hermano y me está costando mucho tratar de vivir con su perdida, aparte de que no hubo una despedida digna por el virus no se pueden hacer reuniones, todo se realizó de manera virtual y es un proceso muy doloroso, me puse a pensar en mis alumnos y como se pudieran sentir, con todos esto que está pasando realmente nunca nos enseñan a perder a un ser querido, o enfrentar como tal situaciones en las cuales a lo mejor no se encuentran salidas, por eso mismo decidí enfocar mi documento hacia la parte emocional y poder lograr un cambio en las actitudes de mis alumnos, que en ocasiones pueden sentirse solos ya que no tienen comunicación con sus padres entre otras muchas situaciones por la que podrían estar pasando sin perder el enfoque en el aprendizaje.

Con base a lo anterior se pudieron identificar las problemáticas expuestas que se dirigen hacia el lado socioemocional de los alumnos, puesto que al analizar al grupo aún más a fondo me percate, que el tratar el tema de las emociones con mis alumnos sería de suma importancia para que puedan tener un desarrollo interpersonal y social más adecuado puesto que la educación como ya antes lo mencionaba es a distancia, no permite que los niños tengan una interacción social con sus compañeros conforme a esto se implementaron actividades que fueron de gran utilidad al momento de desarrollar el control de emociones, para su desenvolvimiento interpersonal de los educandos.

Así mismo fue de gran ayuda integrar a la Psic. Ana María Rodríguez Oliva, quien como parte de las actividades de refuerzo impartió la plática “Mis emociones” (**Véase anexo 18**) donde se trabajó con los conceptos de las emociones como es tristeza, alegría, disgusto, enojo entre otras más, los alumnos se mostraron muy participativos durante la sesión, gracias a las actividades que se desarrollaron a lo largo del año puedo afirmar que los alumnos conocen cada una de estas emociones, y también reconocen la importancia de no guardarlas y saberlas expresar de manera que tengan un control sobre ellas en su vida cotidiana.

Por lo anterior confirmo que aprendí a manejar la empatía, comprensión y adaptación a las nuevas formas de trabajo, lo que marco mi vida como docente y a nivel personal, comencé a tomar decisiones más inteligentes y objetivas, a escuchar con la mente abierta sin prejuicios y mostrar siempre interés ante las necesidades de mi grupo.

Afirmo que es de gran importancia la educación socioemocional, porque permite un desarrollo integral del ser humano. Puesto que permite, en primer lugar la construcción del yo, teniendo conciencia de sí y control sobre uno mismo, así como facilita y mejora las relaciones interpersonales, ya sea acogiendo al otro, siendo capaz de reconocer sus emociones, o reconociendo las emociones en uno mismo y si estas son negativas permitiendo que no

afecten la relación con ese otro. Es decir, siendo educado en cuanto a las emociones, genera bienestar tanto para uno mismo, así como a nivel social, estableciéndose así un dialogo entre la propia subjetividad y lo interpersonal, favoreciendo, de este modo, a la comunidad en general.

El uso de cuentos en la educación socioemocional de los alumnos, permitió un amplio desarrollo en su imaginación, produce un acercamiento a las personas que les rodea, así mismo trasmite valores como lo son generosidad, empatía, amistad, paciencia entre otros más.

Los propósitos de este documento se lograron debido a que los alumnos demostraron actitudes positivas durante la realización de las actividades, se puede ver un avance de cómo se sentían al principio y como se siente hoy en día el trabajar a distancia y aprendieron a tener un control de sus emociones.

Sin embargo es recomendable seguir trabajando la parte socioemocional de los alumnos, ya que es un tema muy sensible el cual lleva un proceso largo y es parte fundamental de la vida diaria de todo ser humano.

Basándome en el ciclo de Smith (1991) se trabajó el proceso en cada una de las actividades, puesto que al implementarlas si había que reforzar algún tema se hacía una reconstrucción para poder obtener buenos resultados, los cuales se ven reflejados en los anexos mencionados anteriormente.

En lo personal opino que los maestros en general tiene miedo de trabajar con la parte socioemocional de los alumnos, ya que es un tema muy delicado e importante en la vida de los educandos. Debemos tener en cuenta que los alumnos en esta etapa escolar se les puede proporcionar un adecuado equilibrio emocional, favoreciendo el desarrollo cognitivo y por ende incrementa la posibilidad de adquirir conocimiento sobre el tema, aspecto que vemos ausente en la educación.

También permite transmitir en el alumno el principio de la automotivación, favoreciendo así a la actividad de los mismos, evitando el aburrimiento y pereza, agilizando así el aprendizaje, mejorando el rendimiento académico, y dándole valor a la disciplina de estudio.

Finalmente aporta al bienestar de cada alumno, ya que adquiere conciencia sobre sus emociones, y hace factible al autocontrol de las mismas, derivando esto en una dinámica interrelacionar de convivencia, evitando un clima tenso en la clase. Posibilitando así un ambiente en el aula de solidaridad, y auxilio al otro, donde hay cabida para la tolerancia y diversidad, y esto hace factible que se quiera replicar este ambiente grato en la cotidianidad.

Concluyo con base a lo anterior, que estoy convencida de que la labor docente que he desempeñado en este tiempo de cambios, ha sido muy favorable para mi formación profesional, teniendo como base a mis maestros, los cuales con sus consejos y recomendaciones, han hecho formar mi personalidad como maestra, así mismo mis alumnos que son un ejemplo a seguir, ya que en tiempos de pandemia siguen dando el máximo a pesar de las distintas situaciones que puedan estar viviendo en casa, son mis mejores maestros, sin duda alguna fue una experiencia muy diferente a como me imagine que serían mis practicas realmente el virus, el encierro total, así como el distanciamiento con las personas, nos enseñó a valorar todo aquello que nos rodea, a conocer la empatía de una forma más marcada con nuestros alumnos y que es de suma importancia trabajar la parte socioemocional con los educandos, proporcionando el desarrollo de habilidades a la comunidad escolar, mejorando así la parte personal e interpersonal de nuestros niños, creando seres capaces de manejar sus distintas emociones, me gustaría cerrar mi documento con la siguiente frase.

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

José María Toro.

Capítulo V. Referencias bibliográficas.

- Adam, E. (2003). Emociones y Educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Editorial: Laboratorio Educativo. Venezuela.
- Álvarez Bolaños. (2020). Educación socioemocional. *Controversias Y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388–408. Retrieved from <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5886/588663787023/html/index.html>
- Arriaga Hernández, Marisela (2015). EL DIAGNÓSTICO EDUCATIVO, UNA IMPORTANTE HERRAMIENTA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN EN MANOS DE LOS DOCENTES. *Atenas*, 3 (31), 63-74. [Fecha de Consulta 25 de Enero de 2021]. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4780/478047207007>
- Cano Murcia, Sandra Rocío y Zea Jiménez, Marcela (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4 (1), 58-67. Consulta realizada el 12 de Mayo de 2021]. ISSN: 2145-549X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=517751763003>
- García Aretio, L. (2021). COVID-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 24(1), pp. 09-32. doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>
- García Cabrero, Benilde, Loredo Enríquez, Javier, & Carranza Peña, Guadalupe. (2008). Análisis de la práctica educativa de los docentes: pensamiento, interacción y reflexión. *Revista electrónica de investigación educativa*, 10(spe), 1-15. Recuperado en 13 de mayo de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412008000300006&lng=es&tlng=es.

García Retana, José Ángel (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 1-24. [Fecha de Consulta 18 de Mayo de 2021]. ISSN: 0379-7082. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>

Kamenetzky, G. V, Cuenya, L, Elgier, A. M, López Seal, F, Fosacheca, S, Martin, L, & Mustaca, A. E. (2009). Respuestas de Frustración en Humanos. *Terapia psicológica*, 27(2), 191-201. Consulta realizada en:

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200005>

Naranjo Pereira, María Luisa (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190. [Fecha de Consulta 22 de Enero de 2021]. ISSN: 0379-7082. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44012058011>

OMS | ¿Qué es una pandemia? (2013). *Who.int*. Consulta realizada en:

https://doi.org/entity/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/index.html

SEP. (2011). Plan y programas de estudio. Educación primaria.

SEP. (2017). Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de Evaluación. Aprendizaje Clave para la Educación Integral Educación primaria.

Smyth, J. (n.d.). UNA PEDAGOGÍA CRÍTICA DE LA PRÁCTICA EN EL AULA.

Retrieved from website: <http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:48778ad4-643b-4fb8-b5dc-2277afbe240b/re29414-pdf.pdf>

UNESCO. (2013). Enfoque estratégico sobre tics en educación en América Latina y el Caribe. Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe. (pp.10-31). Santiago, Chile: Trineo S.A. Recuperado en:
<http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/images/ticsesp.pdf>

Vivas García, Mireya (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4 (2), 0. [Fecha de Consulta 22 de Enero de 2021]. ISSN: 1317-5815. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>

Capítulo VI.

Anexos.

ANEXO 1. Fachada Escuela Primaria “Benito Juárez”.



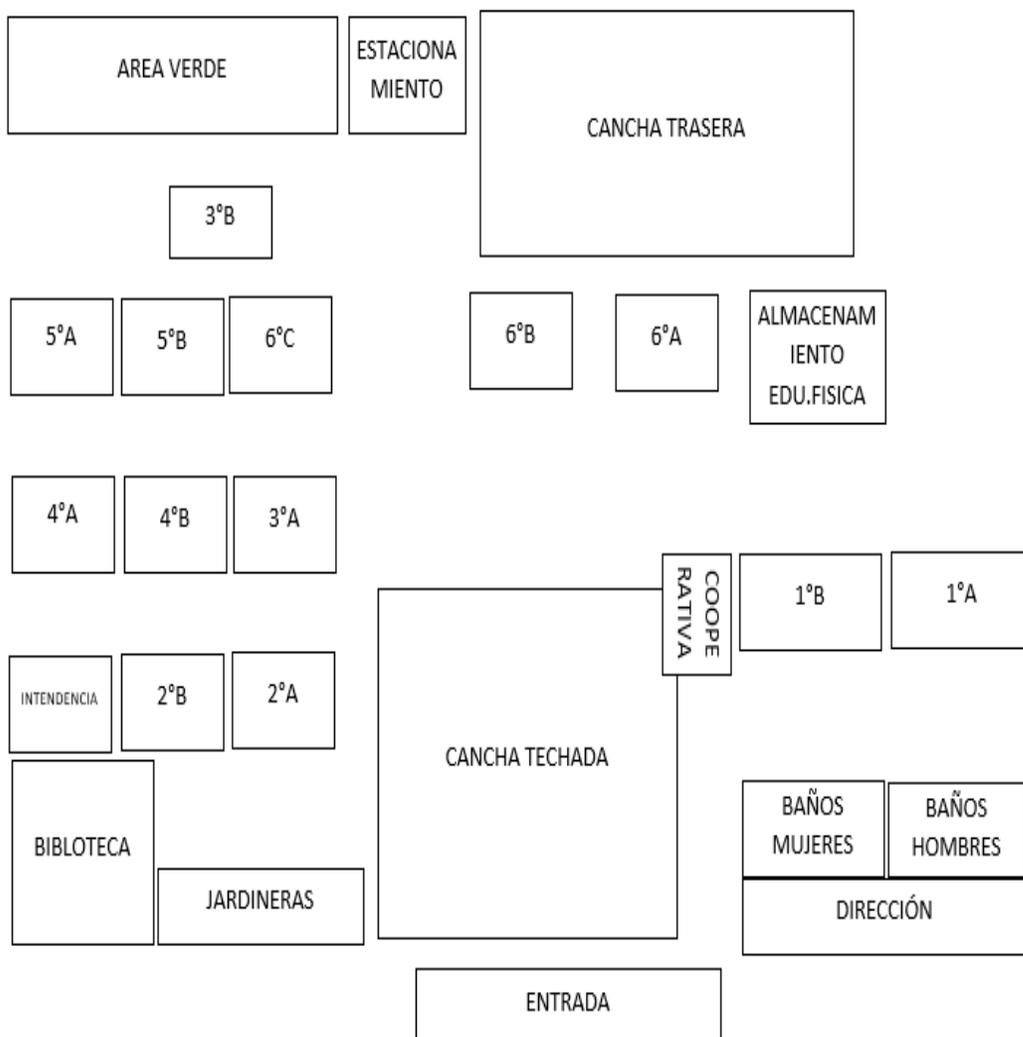
Fuente: Tomada por la compañera Lizbeth Oros.

ANEXO 3. Aula



Fuente: Tomada por mi compañera Nancy Reyes.

ANEXO 4. Croquis de la escuela.



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 5. Diagnostico.

ENCUESTA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.
A partir de aquí contestan los alumnos.

1. ¿Te gustan las clases a distancia?

Sí No

2. ¿Cómo te sientes con las clases a distancia?

Muy bien
 Bien
 Mal
 Estresado

3. Tienes acceso a un recurso tecnológico

Sí No

¿Rellena cuál recurso tienes?

Laptop
 Celular
 Tablet
 Otro.

4. ¿Cuántos hermanos tienes?

-2
 3-4
 4-5
 5 o más

5. Has sentido frustración u otro tipo de emociones en tus clases. Explica por qué.

No Por una parte mal por que ya quiero regresar..
A la escuela.. Pero bien por q me siguen dando clase.

A partir de aquí padre o madre de familia contesta.

6. Ha notado algún cambio de carácter en su hijo. Explique por qué.

Fuente: Elaboración propia y contestada a por madre y alumno.

7. ¿Cuáles son las emociones que percibe de su hijo al estar realizando las actividades en casa?

Un poco
estresada

8. ¿Cuánto tiempo convivía con su hijo antes de la pandemia?

8h
9. ¿Considera usted que ahora invierte más tiempo con su hijo? ¿Por qué?

Si por que le ayudó en
tareas trabajos y esta
todo el día en casa

10. ¿Cómo se siente usted con respecto a las clases a distancia?

Bien no me molestan

11. ¿Cuáles fueron las problemáticas que tuvo al momento de utilizar los recursos tecnológicos?

A veces por mi otra hija
tiene clase a esa hora.

Fuente: Elaboración propia y contestada a por madre y alumno.

ANEXO 6. Diagnostico estilos de aprendizaje.

DIAGNÓSTICO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nombre del alumno: María José Pizarro Flores
 Grado: 3° Grupo: B Fecha: 13 de Noviembre de 2020

Instrucciones: Lee las preguntas y colorea el dibujo de acuerdo a tu respuesta.

CUESTIONAMIENTO	VISUAL	AUDITIVO	KINÉSTESICO
¿Qué te gusta más?	 VER TELEVISIÓN	 OIR MUSICA	 JUGAR CON TUS AMIGOS
¿En tu cumpleaños que disfrutas más?	 LOS ADOBROS	 LAS CANTANITAS	 LA PIÑATA
¿Qué te gusta hacer en la escuela?	 LEER	 ESCUCHAR HISTORIAS	 EXPERIMENTAR
¿Qué regalos prefieres?	 CUENTOS E HISTORIETAS	 CD Y MP3 MÚSICA	 JUGUETES
¿Si tuvieras dinero qué comprarías?	 UNA CÁMARA FOTOGRAFICA	 UNA BOCINA DE MP3	 PLASTILINAS
¿Cuándo estas con tus amigos te gusta...?	 DIBUJAR	 CANTAR	 JUGAR EN EL PATIO
¿Cuándo tus papás no te consiente tú...?	 TE ENOJAS	 LLORAS	 HACES BERRINCHE
¿Cuándo sales de paseo tú prefieres?	 IR AL CINE	 ASISTIR A UN CONCIERTO	 IR A LA FERIA

TOTAL V. _____ A. _____ K. _____ CANAL PREDOMINANTE:

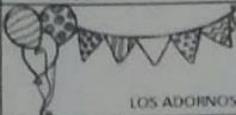
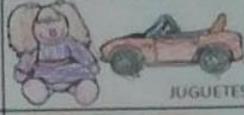
DIAGNÓSTICO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nombre del alumno: Emanuel Alejandro Soto Hernández

Grado: 3 Grupo: B

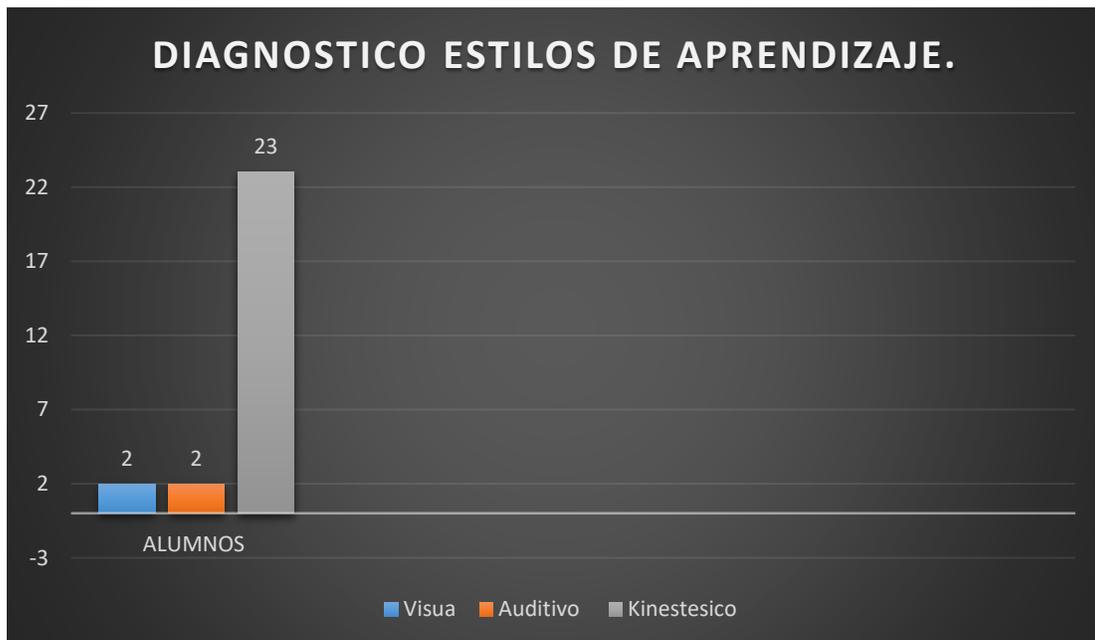
Fecha: 13/Nov/2020

Instrucciones: Lee las preguntas y colorea el dibujo de acuerdo a tu respuesta.

CUESTIONAMIENTO	VISUAL	AUDITIVO	KINÉSTESICO
¿Qué te gusta más?	 VER TELEVISIÓN	 OÍR MÚSICA	 JUGAR CON TUS AMIGOS
¿En tu cumpleaños que disfrutas más?	 LOS ADOBORNOS	 LAS MAÑANITAS	 LA PIÑATA
¿Qué te gusta hacer en la escuela?	 LEER	 ESCUCHAR HISTORIAS	 EXPERIMENTAR
¿Qué regalos prefieres?	 CUENTOS E HISTORIETAS	 CD Y MP3 MÚSICA	 JUGUETES
¿Si tuvieras dinero qué comprarías?	 UNA CÁMARA FOTOGRAFICA	 UNA BOCINA DE MP3	 PLASTILINAS
¿Cuándo estas con tus amigos te gusta...?	 DIBUJAR	 CANTAR	 JUGAR EN EL PATIO
¿Cuándo tus papás no te consiente tú...?	 TE ENOJAS	 LLORAS	 HACES BERRINCHE
¿Cuándo sales de paseo tú prefieres?	 IR AL CINE	 ASISTIR A UN CONCIERTO	 IR A LA FERIA

TOTAL V. 0 A. 0 K. 8 CANAL PREDOMINANTE: KinésTésico

ANEXO 7. Grafica diagnostico estilos de aprendizaje.



ANEXO 8. Actividad "El enojo de Octavio".

Martes 22 de Septiembre 2020
Referencia Antonio Mendoza. ♡ ♡

¿Cómo te sientes el día de hoy?
R= Feliz

¿Por qué? R= Porque me compraron una blusa nueva.

El enojo de Octavio.

1º ¿Qué le pasó a Octavio cuando estaba su enojo? R= Se enojo y dijo cosas que lastimaron a su abuelo.

2º ¿Les ha sucedido lo mismo alguna vez? R= Sí

3º ¿Qué hizo Octavio para que su enojo se hiciera más pequeño?
R= Se tranquilizó, respire profundo

4º Cuando el enojo desapareció, ¿qué hizo Octavio? R= Se disculpó con su abuelo.



Martes 22 de septiembre del 2020
Alexander Itz'ac Capul Ruiz

¿Qué le pasó a Octavio cuando estaba su enojo?

R= Lastimaba a las personas.

¿Les ha sucedido lo mismo al gu-
na vez?

R= Si, porque me fastidio.

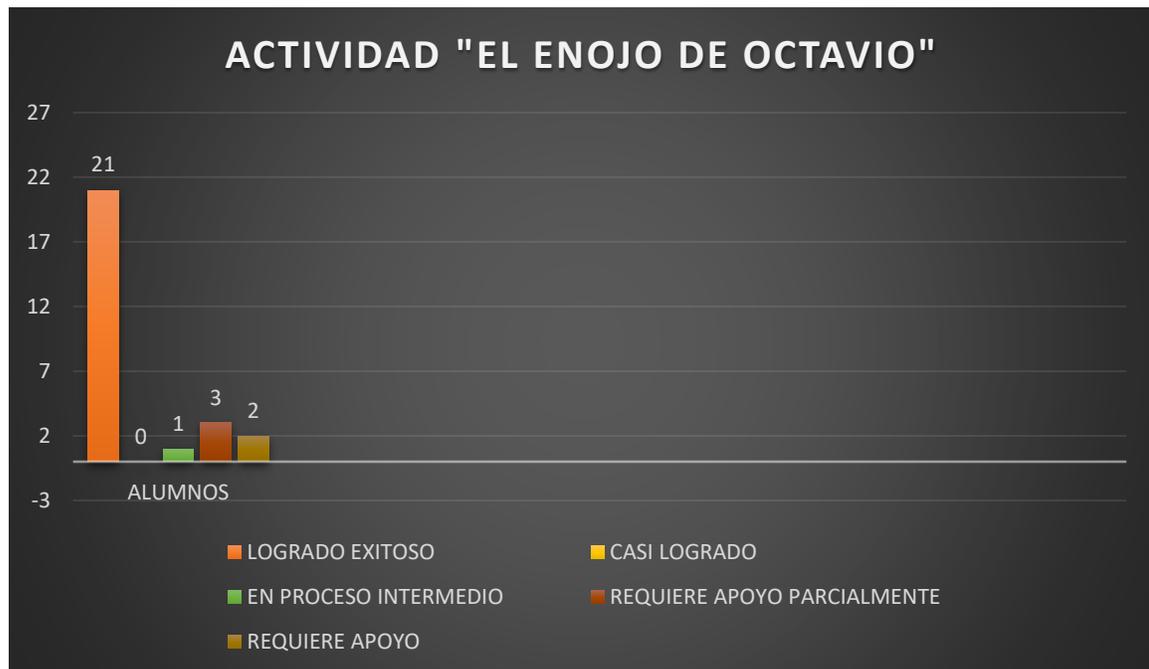
¿Qué hizo Octavio para que su enojo se hiciera más pequeño?

R= Respirar.

Cuando el enojo desapareció, ¿Qué hizo Octavio?

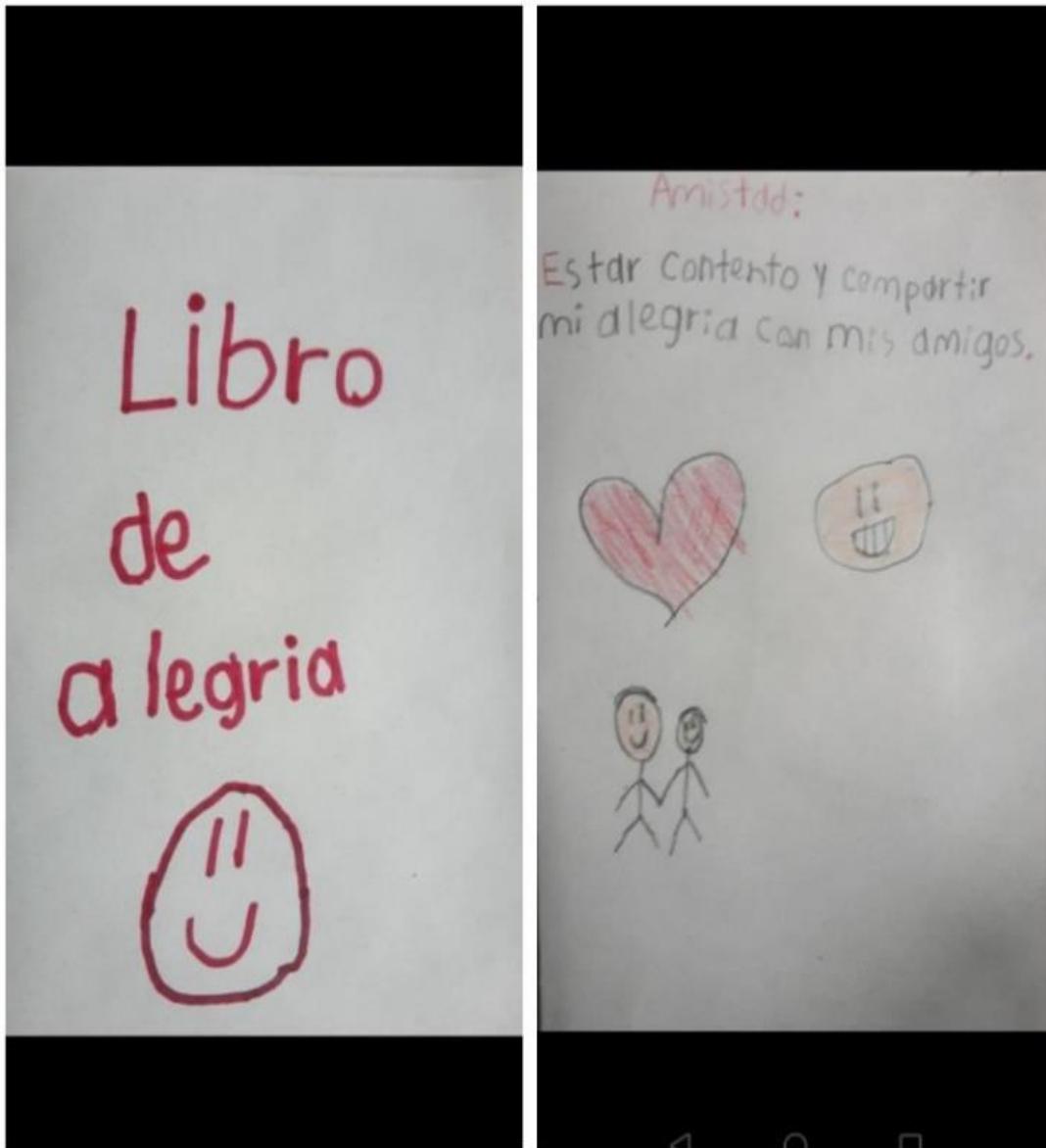
R= Pedir perdón.

ANEXO 9. Grafica resultados de la actividad "El enojo de Octavio".

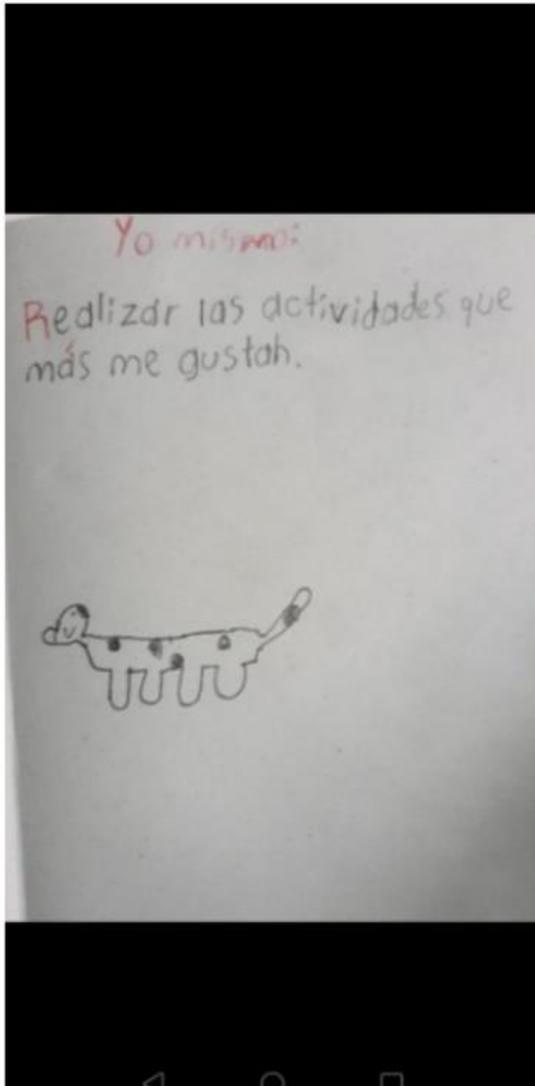


Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 10. Actividad “El libro de la alegría”.



Fuente: Collage elaboración propia



Fuente: Collage elaboración propia.

ANEXO 11. Grafica resultados de la actividad “El libro de la alegría”.

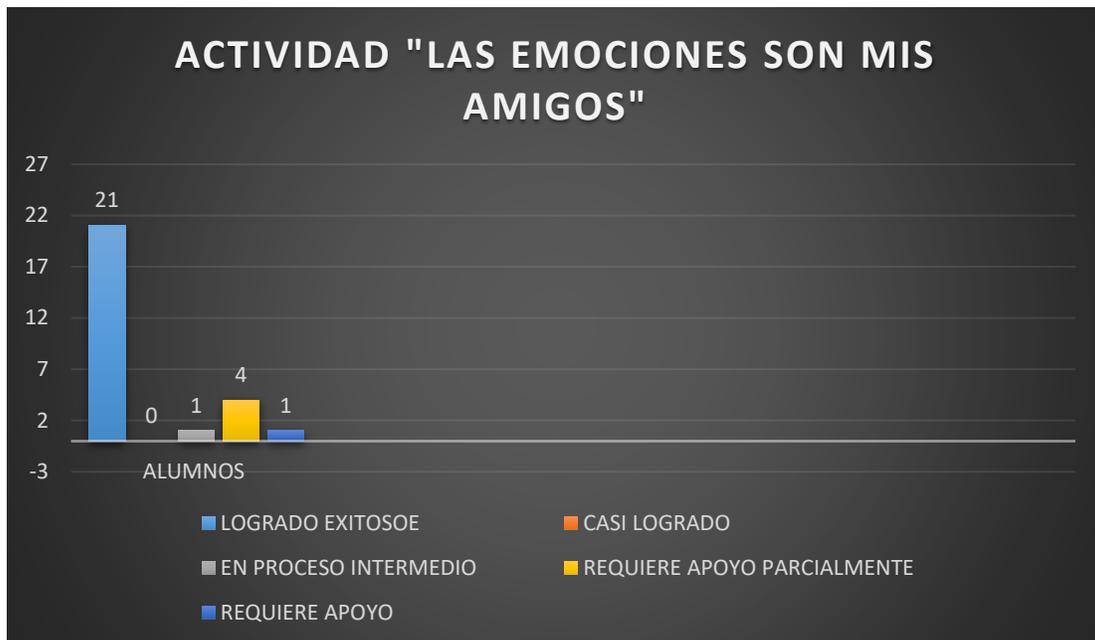


ANEXO 12. Presentación power point “Las emociones son mis amigos”.



Fuente: elaboración propia.

ANEXO 13. Grafica resultados de la actividad “Las emociones son mis amigos”.



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 14. Actividad "Lee todo sobre mí".

Viernes 17 de Marzo del 2021
 María José Pizano Flores.

¡Lee Todo Sobre Mí!

Por: **María José**

¡Estoy Aquí!



3 COSAS:

Yo soy...
Alegre
Risueña
Cariñoso

¡Sólo los hechos!

- Tengo **8** años y estoy en el **3º** grado.
- Mi maestro/a se llama **Brisa**.
- Mi materia favorita es **Ciencias Naturales**.
- Algunos de mis amigos son: **Hanna, Sofía, Carlos y Matías.**

Mis Pasatiempos




mi cumpleaños
 el **16** de **Junio**

¡Esta es mi familia!



Los miembros de mi familia son...
 papá: **José**, mamá: **Evelinda**,
 hermano: **Emmanuel**, yo **María José**

Quando sea adulto...

Quiero ser
 maestra o doctora,
 me gusta cuidar a
 las personas.

Algunas de mis cosas preferidas son:

Color	Animal	Comida	Libro
			
	Perro	Pizza	El Principito

Mi Héroe
 La persona quien me inspira...
Mi familia.

¡Lee Todo Sobre Mi!

Por: Allison Helena
Alonso Alvarado

¡Estoy Aquí!



3 COSAS:

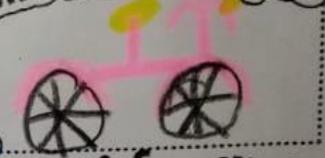
Yo soy...
alegre
un poco alto
pelo negro

¡Sólo los hechos!

- Tengo 8 años y estoy en el 3^{er} grado.
- Mi maestro/a se llama Brisa
- Mi materia favorita es Mate
- Algunos de mis amigos son: Yabuka, Daxana, Nadia, Isis



Mis Pasatiempos



- Tengo ojos café
- Tengo el pelo negro
- Llevo puesto pantalón azul y blusa rosa

¡Esta es mi familia!



Los miembros de mi familia son...
mamá, papá, hermanita y yo

Cuando sea adulta...



Algunas de mis cosas preferidas son:

Color	Animal	Comida	Libro

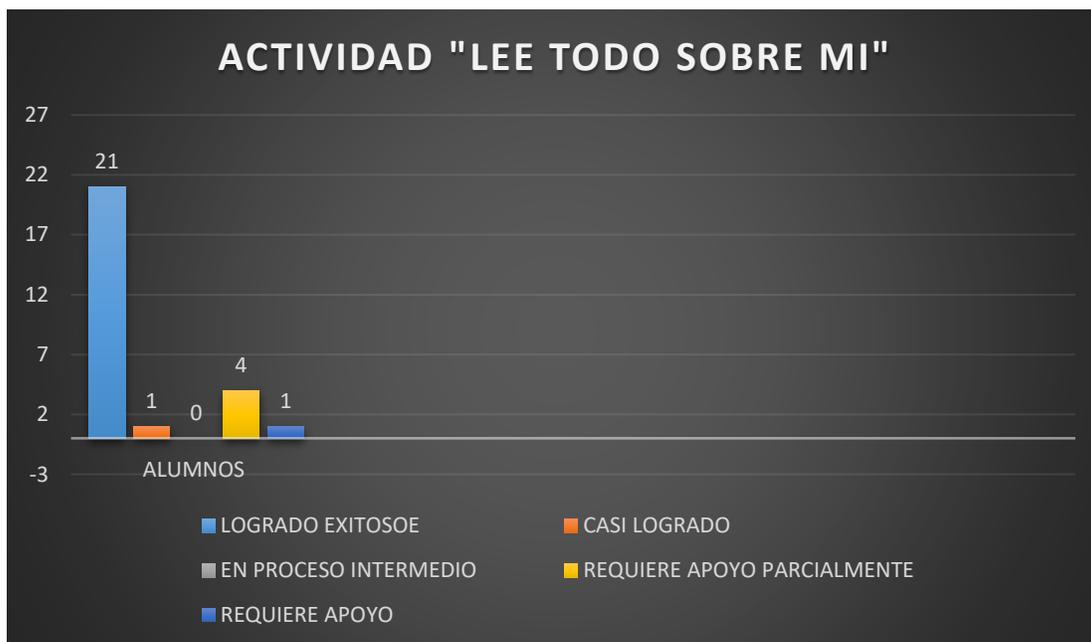
grado, caracola, ensalada, capetucita

Mi Héroe

La persona quien me inspira...



ANEXO 15. Grafica resultados de la actividad “Lee todo sobre mi”.



Fuente: elaboración propia.

ANEXO 16. Actividad “El monstruo de colores”

EL MONSTRUO DE COLORES

Ayúdame a poner mis emociones en su lugar. Pinta cada frasco del color que corresponde. ¿Qué emoción guardarás en el último frasco?



Alegria Tristeza Enojo

Miedo Calma amor

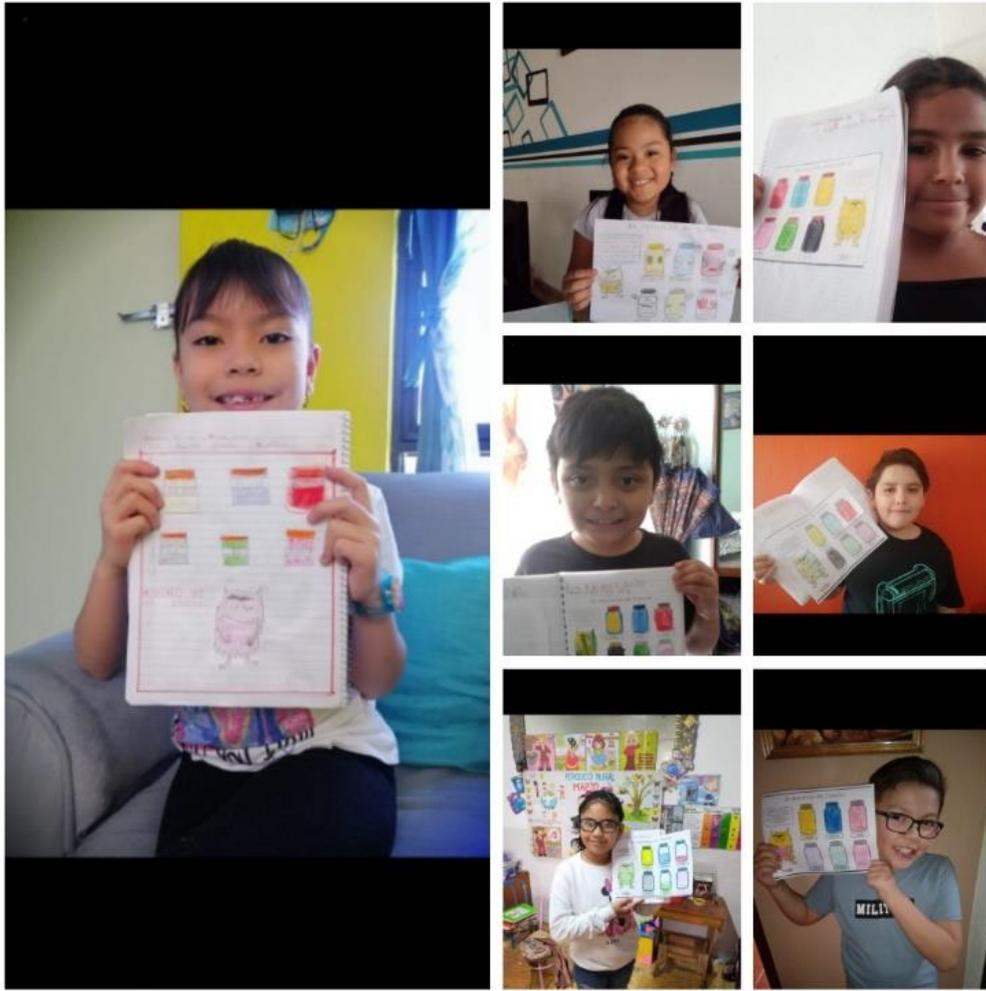
Aprender Juntos

Nadia Michelle Amador Calderón

EL MONSTRUO DE COLORES

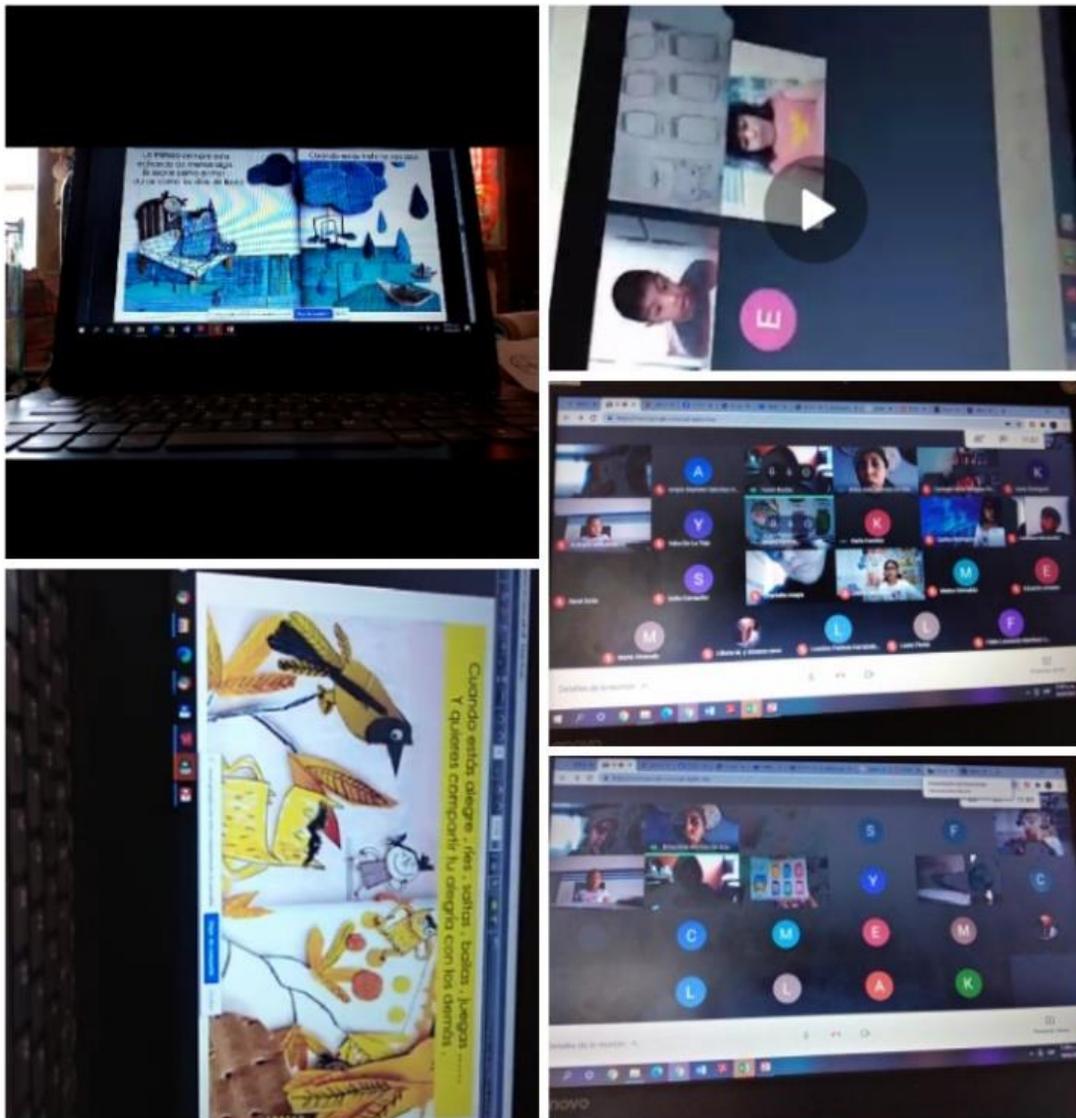
Arzo del do...

ANEXO 16.1. Actividad “El monstruo de colores”



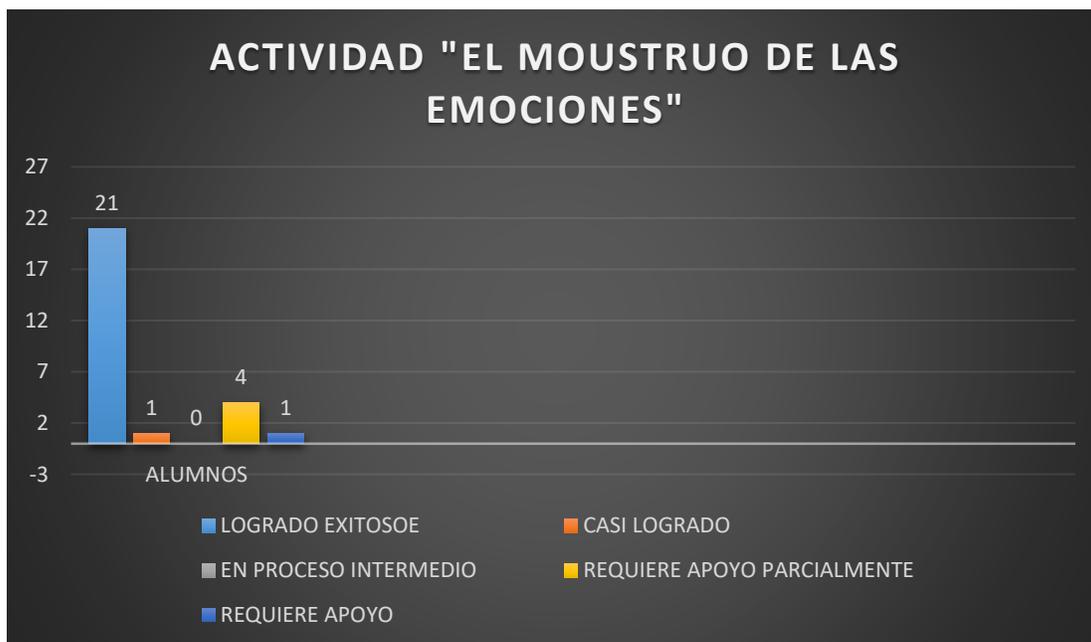
Fuente: Collage elaboración propia.

ANEXO 16. 2. Actividad “ El monstruo de colores”



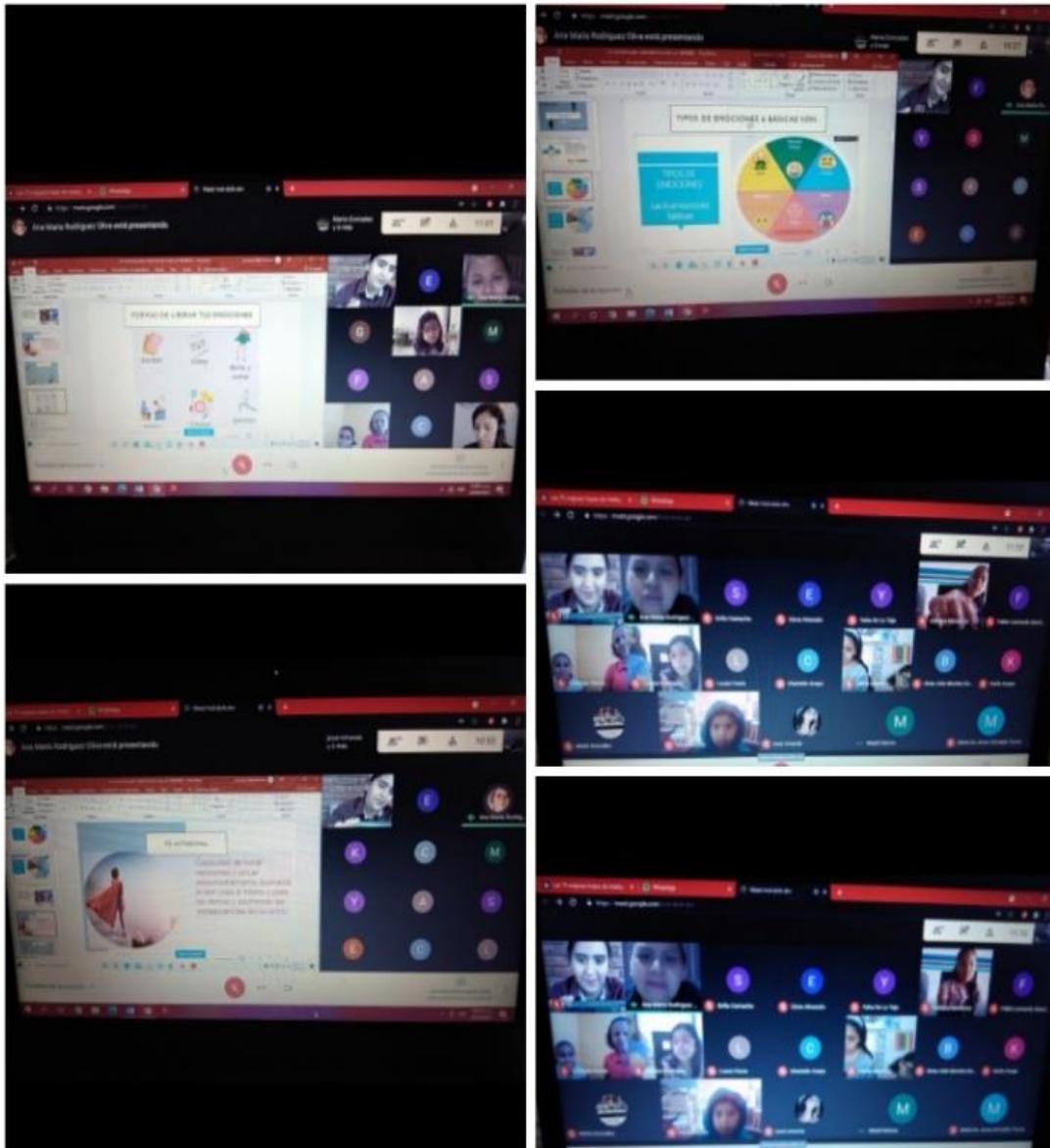
Fuente: Collage elaboración propia.

ANEXO 17. Grafica resultados de la actividad “El monstruo de colores”.



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 18. Plática con la Psicóloga. Ana María Rodríguez Oliva “Mis emociones.”



Fuente: Collage elaboración propia.