



SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**



**GIMNASIA CEREBRAL, UNA TÉCNICA PARA APRENDER
A REGULAR EMOCIONES EN NIÑOS DE CUARTO
GRADO DE PRIMARIA, DE LA CDMX**

TESINA

PRESENTA

MARÍA DEL ROCIO REYES TECONTERO

CIUDAD DE MÉXICO

MAYO DE 2022

ASESORA: DRA. GUADALUPE A. AGUILAR IBARRA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099 CIUDAD DE MÉXICO, PONIENTE
UNIDAD CERTIFICADA BAJO LA NORMA ISO 21001:2018**



**GIMNASIA CEREBRAL, UNA TÉCNICA PARA APRENDER
A REGULAR EMOCIONES EN NIÑOS DE CUARTO
GRADO DE PRIMARIA, DE LA CDMX**

TESINA

**OPCIÓN ENSAYO PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PREESCOLAR**

PRESENTA

MARÍA DEL ROCIO REYES TECONTERO

CIUDAD DE MÉXICO

MAYO DE 2022

Dedicatorias

A ti, que iluminas mi camino, mis pasos y me acompañaste a concluir está maravillosa meta.

A mis padres, por todo el amor, el apoyo incondicional y moral que me han dado para llegar hasta donde estoy.

A mis hijos, que han sido el motor que me impulsa a continuar y no darme por vencida.

A mis hermanas y mi hermano, que confiaron y me motivaron para terminar mi carrera.

A la Dra. Guadalupe A. Aguilar Ibarra, quién con su ejemplo, profesionalismo, ética, dedicación, guía, apoyo y cariño motivó mi vida para hacer las cosas con pasión, responsabilidad y amor.

A la Dra. Guadalupe Quintanilla Calderón, quién merece una mención especial por la empatía que mostró hacia nosotros los estudiantes.

A mi prestigiada y muy querida UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL, UNIDAD UPN 099, CDMX, PONIENTE, que me abrió las puertas preparándome y formándome como un docente de bien.

DICTAMEN



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN

Unidad UPN 099 CDMX, Poniente

DICTAMEN DE TRABAJO PARA TITULACIÓN

Ciudad de México, 18 de mayo de 2022

C. MARÍA DEL ROCIO REYES TECONTERO

Presente

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo, titulado:

GIMNASIA CEREBRAL, UNA TÉCNICA PARA APRENDER A REGULAR EMOCIONES EN NIÑOS DE CUARTO GRADO DE PRIMARIA, DE LA CDMX

Modalidad TESINA, Opción Ensayo, a propuesta del C. Dra. Guadalupe Antonia Aguilar Ibarra manifiesto a Usted, que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior se dictamina favorablemente su trabajo y se autoriza a presentarlo ante el H. Jurado que se le designará al solicitar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE:

S. E. P.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD UPN 099
DE PONIENTE

DRA. GUADALUPE G. QUINTANILLA CALDERÓN
Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099 Ciudad de México, Poniente

C.C.P. Archivo de la Comisión de Exámenes Profesionales de la Unidad UPN 099 CDMX, Poniente



La Morena 811, Tercer Piso, Col. Narvarte Poniente, C.P. 03020, Benito Juárez, CDMX
Tel. 01 (55) 56 39 03 28 www.upn099.mx



ÍNDICE

	PÁG.
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	4
1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA	6
1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO	6
A.1. UBICACIÓN DE LA ALCALDÍA EN EL CONTEXTO NACIONAL	6
A.2. ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO Y SOCIO-ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA	7
a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad	7
b) Orografía	10
c) Medios de comunicación	10
d) Vías de comunicación	10
e) Sitios de interés cultural y turístico	12
f) Cómo impacta el referente geográfico a la problemática que se estudia	12
B. ESTUDIO SOCIO-ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD	13
a) Vivienda	13
b) Empleo	14
c) Deporte	14
d) Cultura	15

e) Religión predominante	16
f) Educación	16
g) Descripción del ambiente SOCIO-ECONÓMICO en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad	17
1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR	18
a) Ubicación	18
b) Estatus del Tipo de Sostenimiento de la Escuela	19
c) Aspecto material de la Institución	19
d) Croquis de las instalaciones materiales	20
e) La Organización Escolar de la Institución	21
f) Organigrama General de la Institución	22
g) Características de la población Escolar	22
h) Describir las relaciones e interacciones de la Institución con los Padres de Familia	23
i) Describir las relaciones e interacciones de la Escuela con la comunidad	24
1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	25
1.5.1. OBJETIVO GENERAL	26
1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES	26
1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	26
CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL	
2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO	28
2.1.1. Características del Programa de Educación Primaria: Aprendizajes Clave	28
2.1.2. Componente curricular: Área de Desarrollo Personal y Social	33

2.1.3. El desarrollo emocional y la autorregulación de emociones en el niño de Cuarto	
Grado de Primaria	36
2.1.4. ¿Qué es la Gimnasia Cerebral?	38
2.1.5. La Gimnasia Cerebral y su relación con la autorregulación de emociones	40
2.1.6. La autorregulación y su impacto en el proceso de aprendizaje de alumnos de Cuarto	
Grado de Primaria	44
2.1.7. Habilidades docentes básicas para desarrollar la autorregulación en la Escuela	
Primaria	46
2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR	48
2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?	48
CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA	
3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA	49
3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA	49
3.3. ¿A QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?	51
3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA	51
3.5. LA PROPUESTA	51
3.5.1. Título de la Propuesta	51
3.5.2. El Objetivo General	51
3.5.3. Alcance de la propuesta	52
3.5.4. Temas Centrales que constituyen la propuesta	52
3.5.5. Características del diseño	53
3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?	56

3.6. MECANISMOS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA	56
--	----

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA	58
---	----

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS DE INTERNET

INTRODUCCIÓN

El presente documento surge por el interés personal y profesional para fortalecer la regulación de emociones, en los alumnos de Cuarto Grado de Primaria, utilizando la Gimnasia Cerebral que consiste en ejercicios sencillos y coordinados de fácil aplicación y que promueven el desarrollo de competencias socioemocionales, además, de despertar y dar conectividad a los hemisferios cerebrales para construir nuevos conocimientos, vinculando con los saberes previos.

La Educación Primaria es una etapa formativa e integral, donde se fomentan valores, actitudes, capacidades y habilidades fundamentales para la vida cotidiana. Como bien se sabe, el aprendizaje debe ser vivencial, participativo, además de funcional para el alumno.

La importancia de la Gimnasia Cerebral, antes de iniciar actividades de aprendizaje, se fundamenta en textos científicos de corte pedagógico, pero sobre todo en el Programa de Aprendizajes Clave, mencionando que se debe despertar todas las capacidades de los alumnos al practicar una enseñanza de calidad y excelencia, siendo inclusiva y de interés para el alumnado, con la finalidad de cumplir con los Planes y Programas Educativos vigentes.

En los tiempos actuales, se puede visualizar la relevancia de construir relaciones interpersonales sanas entre los alumnos, entre alumnos y profesores, con la finalidad de apoyar el desarrollo de un individuo que holísticamente no se encuentre

armonizado y que presente dificultad para relacionarse con los demás; por ello, es necesario investigar y aplicar técnicas que contribuyan a subsanar estas áreas con la utilización en este caso de la Gimnasia Cerebral.

Por lo anterior se precisará, que la Gimnasia Cerebral, ayuda a promover y desarrollar las habilidades socioemocionales, con la finalidad de preparar a los alumnos para un mejor aprendizaje y a una sana convivencia, aplicable en cualquier tipo de contexto.

La presente investigación tiene como Objetivo General: **Conocer, mediante una investigación documental, los beneficios que aporta la Gimnasia Cerebral al desarrollo de la regulación de emociones, en niños de Cuarto Grado de Primaria, de la CDMX.**

Y está estructurado en tres capítulos:

Capítulo 1. Los Elementos Metodológicos y Referenciales del Problema de Investigación. Se identificaron los referentes contextuales del lugar, donde se desarrolla la problemática encontrándose dentro de la Alcaldía, Gustavo A. Madero, describiendo el análisis histórico, situación socioeconómica de la localidad, así como el ambiente escolar que prevalece, características de la Comunidad Educativa Organización y estructura de la Primaria “Profr. Moisés Sáenz”. Asimismo, los aspectos metodológicos de la propia investigación.

Capítulo 2. El Marco Teórico de la Investigación. Se establecen y describen las bases teóricas en las que se fundamenta el trabajo y se abordan las

especificaciones de la regulación de emociones en niños de Cuarto Grado de Primaria utilizando la técnica de Gimnasia Cerebral.

Capítulo 3. Una Propuesta de Solución al Problema. Se presenta el diseño de la propuesta que tienen como título: “Jugando con la mente y las emociones”, donde se aplica la técnica de Gimnasia cerebral, tomando en cuenta las características de los alumnos, necesidades e intereses. Con el fin de buscar una solución a la problemática detectada.

Finalmente, existe un apartado para las **CONCLUSIONES, BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y REFERENCIAS DE INTERNET.**

CAPÍTULO 1. LOS ELEMENTOS METODOLÓGICOS Y REFERENCIALES DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Resulta de vital importancia para cualquier tipo de investigación que se realice, establecer los elementos de referencia contextual y metodológica que ubican la problemática.

Formular tales elementos, permite dirigir en forma sistemática, el trabajo de indagación que debe realizarse para alcanzar los objetivos propuestos en el desarrollo de la investigación.

Bajo las argumentaciones citadas es que se estructura el Capítulo 1 y que contiene los siguientes elementos.

1.1. LA JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En la experiencia profesional como docente se ha observado una problemática frecuente en la que algunos alumnos de Educación Primaria de Cuarto Grado tienen dificultades para interactuar con sus compañeros de manera armoniosa y pacífica.

Estos alumnos presentan poca tolerancia porque sus deseos no sean atendidos de manera inmediata y como consecuencia reaccionan con diferentes emociones como; enojo, ira, descontento, agresividad o se apartan de sus compañeros, es decir, su curva de tolerancia a la frustración es mínima.

De ahí la importancia de que el docente que labora en Educación Primaria busque diferentes alternativas, que involucren ejercicios o actividades en los que a través de éstos, el alumno pueda regular sus emociones y se reflejen positivamente en su comportamiento y convivencia con los demás: por ejemplo ser capaz de esperar, responder cuando se le requiera, respetar los turnos de participación, sobreponerse cuando algo no le sale como esperaba, ser empáticos con los demás y comprender que existen cosas o situaciones que están fuera de su alcance.

Cuando el alumno no regula sus emociones tiene consecuencias en su proceso de enseñanza–aprendizaje, debido a que también se enfrenta a una gran presión escolar y social, lo que puede llegar a generarle desde ansiedad, irritabilidad, rebeldía, negación, hasta desanimarse por lo que hace, afectando negativamente la comunicación y atención, incluso en algunos casos y como resultado de su comportamiento, sus compañeros optan por alejarse, no lo toman en cuenta para realizar actividades en equipo y dejan de invitarlo a jugar con ellos, por lo que, se considera que es necesario apoyar al alumno a canalizar sus emociones, a través de la aplicación de la técnica de Gimnasia Cerebral.

Se sabe que el aprendizaje, debe ser un proceso positivo y paulatino sin presiones, por ello, la función del docente está enfocado a buscar que el alumno se desarrolle en un ambiente armonioso, en la que el alumno se sienta seguro y confiado, de esta forma se contribuye positivamente en su crecimiento académico y profesional a futuro.

El no prestar atención a esta problemática genera ambientes tensos y eso implica que resulte más difícil concentrarse en su aprendizaje, ya que dispersan su atención en otras actividades y genera un descontrol en el salón de clase.

En vista de la problemática que se presenta, es importante apoyar la implementación de ejercicios sencillos y divertidos que ayudarán al alumno a canalizar correctamente sus emociones, favorecer su aprendizaje, asimismo garantizará una convivencia en sociedad de manera respetuosa y a la capacidad de respuesta ante los diversos problemas que se presenten.

1.2. LOS REFERENTES DE UBICACIÓN SITUACIONAL DE LA PROBLEMÁTICA

La problemática de investigación se encuentra ubicado en la Alcaldía Gustavo A. Madero de la Ciudad de México (CDMX).

1.2.1. REFERENTE GEOGRÁFICO¹

A.1. UBICACIÓN DE LA ALCALDÍA EN EL CONTEXTO NACIONAL

La Alcaldía Gustavo A. Madero, está situada al Norte de la Ciudad de México, con una superficie de 85.6 Km² y una altitud a Metros Sobre el Nivel del Mar (MSNM) de 2.278 m. Colindando al Norte Noreste y al Noroeste con el Estado de México, con las Alcaldías Cuauhtémoc y Venustiano Carranza al Sur, y con Azcapotzalco al Oeste.

¹ Referente geográfico. En: <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09005a.html>. (23-10-2021).

MAPA DE LA REPÚBLICA MEXICANA²



MAPA DE LA CIUDAD DE MÉXICO³



A.2. ANÁLISIS HISTÓRICO, GEOGRÁFICO, Y SOCIO- ECONÓMICO DEL ENTORNO DE LA PROBLEMÁTICA

a) Orígenes y antecedentes históricos de la localidad⁴

La Alcaldía Gustavo A. Madero se encuentra al Norte de la Ciudad de México, es uno de los territorios que cuenta con más habitantes del todo el país.

MAPA DE LA ALCALDÍA GUSTAVO A. MADERO⁵



² Mapa de la República Mexicana. En: https://www.seekpng.com/ipng/u2w7w7u2y3u2i1a9_mexico-map-mx-dif-ciudad-de-mexico-ubicacion/. (23-10-2021).

³ Mapa de la Ciudad de México. En: <https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsecure.iedf.org.mx%2Fscrec2010%2Fdelegacion.php%3Fdel%3DGUSTAVO%2520A.%2520MADERO&psig=AOvVaw14yVFRR-RAdcTvHXfoAHtN&ust=1635477203037000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJiupY2V7PMCFQAAAAAdAAAAABAm>. (24-10-2021).

⁴ Orígenes y antecedentes históricos de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En: <https://mxcity.mx/2016/08/6-datos-que-quiza-no-conocias-de-la-delegacion-gustavo-a-madero/>. (25-10-2021).

⁵ Mapa de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En: <http://www.gamadero.gob.mx/Territorial/>. (26-10-2021).

Se funda en la época prehispánica, fue un sitio donde los evangelizadores arribaron para levantar sus templos y comenzar con una nueva forma de vida. La religión fue una de sus principales características que permeó la idiosincrasia de este territorio.

La zona de la Alcaldía Gustavo A. Madero fue poblada alrededor del año 1000 AC, una comunidad agrícola habitaba el territorio. Los Aztecas que venían de Aztlán en busca de la tierra prometida llegaron a este valle y fue ahí donde encendieron el Cuarto Nuevo Fuego a manera de ritual.

En el siglo XV, los Mexicas habían logrado tomar este territorio y fueron los encargados de construir la Calzada México-Tepeyac, con el objetivo de que funcionara como dique, para retener las aguas dulces que llegaban de una parte del Lago de Texcoco y además comunicaba México–Tenochtitlan con el Santuario de la Diosa Tonantzin.

Esta Alcaldía es conocida por albergar la Basílica de Guadalupe, templo que se construyó para conmemorar la aparición de la Virgen de Guadalupe. Lo cierto es, que antes de aquel hito religioso, ya había expresiones espirituales. La comunidad que vivía en Tepeyac le rendía culto a la Diosa Tonantzin, a quien los Mexicas reconocían como la madre de todos los dioses.

A esta Alcaldía primero se le conoció como Tepeyac, que quiere decir “en la nariz del cerro”. Más tarde, después de la aparición de la Virgen de Guadalupe y de la independencia bautizaron el lugar como Guadalupe Hidalgo, en honor a ambos movimientos históricos. Pero después de la Revolución, recibió su nombre actual

por Gustavo Adolfo Madero, el hermano de Francisco I. Madero, un político que fielmente participó en las batallas revolucionarias.

Durante la época colonial, se decidió construir el Acueducto de Guadalupe, el cual tenía como propósito transportar el agua del Río de los Remedios hasta el Jardín Juárez. Por otro lado, la Estación Terminal de la Villa de Guadalupe fue de gran relevancia, pues formó parte del primer proyecto ferrocarrilero que existió en México. Se buscaba conectar al Puerto de Veracruz con Acapulco. Uno de los arquitectos de dicha estación fue Juan O' Gorman, y se encuentra hoy en un museo.

El 7 de agosto de 1931, con aprobación del Senado de la República, la Ciudad de Guadalupe Hidalgo se transformó en Delegación del Departamento del Distrito Federal, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el 24 de septiembre del mismo año, y se le designó con el nombre del mártir revolucionario Gustavo A. Madero.

El origen de los pueblos de la Alcaldía Gustavo A. Madero, según los códices, se debe a los Mexicas que venían de Aztlán. Entre ellos figuran Santa Isabel Tola, Santiago Atzacolco, Santiaguito Atepetlac y a la Magdalena de las Salinas con sus barrios.

Santa Isabel Tola fue fundada en 1438 y proviene del náhuatl "Tollan" (lugar de Tules). Esta población, está en la parte baja del Cerro Tecpayocan, donde los mexicas prendieron por primera vez en el Valle de México su Fuego Nuevo. Como pueblo legendario, los orígenes de "Tollan" se remontan al año de 1246, 70 años antes de la fundación de Tenochtitlan. Su primer gobernante fue Inamextli,

designado por Izcóatl en 1438, y también gobernó para el pueblo aledaño de Zacatenco, donde ahora tiene sus instalaciones el Instituto Politécnico Nacional (IPN), fundado por el Presidente Lázaro Cárdenas.

b) Orografía⁶

El territorio de la Alcaldía es en su gran mayoría plano, y en lo que es la Sierra de Guadalupe el terreno es accidentado. Su territorio se encuentra en el eje volcánico transversal, sus principales elevaciones tenemos: el Cerro del Chiquihuite, Cerro del Sombrero, Cerro del Guerrero, Cerro Santa Isabel y el Cerro del Tepeyac.⁷

c) Medios de comunicación⁸

Un factor imprescindible en la Alcaldía Gustavo A. Madero son los medios de comunicación como es la televisión, internet, telefonía, la radio, correo, periódicos, revistas, carteles. Es todo aquello que permite transmitir o comunicar a la comunidad.

d) Vías de comunicación⁹

La estructura Vial Primaria de la Alcaldía Gustavo A. Madero presenta una cobertura desequilibrada, que se encuentra mejor resuelta hacia la parte Suroeste, entre la Calzada Vallejo, la Avenida Eduardo Molina, el Eje 5 Norte Montevideo y el Circuito

⁶ Ibíd. Pág. 10.

⁷ Orografía de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En: [https://es.wikipedia.org/wiki/Gustavo_A._Madero_\(Ciudad_de_M%C3%A9xico\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Gustavo_A._Madero_(Ciudad_de_M%C3%A9xico)). (30-10-2021).

⁸ Medios de comunicación. En: [Microsoft Word - AGOSTO 12 10 t2 CONTENIDO \(cdmx.gob.mx\)](https://www.cdmx.gob.mx/microsoft-word-agosto-12-10-t2-contenido). (02-11-2021).

⁹ Vías de comunicación de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En: [http://www.sadsma.cdmx.gob.mx:9000/datos/storage/app/media/docpub/atlasriesgo/MR Gustavo A Madero.pdf](http://www.sadsma.cdmx.gob.mx:9000/datos/storage/app/media/docpub/atlasriesgo/MR_Gustavo_A_Madero.pdf). (30-10-2021).

Interior, y con problemas de accesibilidad hacia los asentamientos de Cuauhtémoc, confinados por la Sierra de Guadalupe. La Avenida Insurgentes Norte es el principal acceso del Noreste del país, con continuidad directa hasta la autopista a Pachuca, por lo que la salida hacia el Norte, con la presencia del paradero de Indios Verdes, es una de las más conflictivas de la ciudad. La Calzada Vallejo es el acceso desde el Noroeste por la Avenida 3-A, la cual se conecta con la Autopista Federal a Querétaro a través del Periférico, con flujos principales de Norte a Sur y contra flujo local para transporte público. Ésta es el límite entre las Alcaldías Gustavo A. Madero y Azcapotzalco. Forma un par vial con la Avenida 100 Metros, la cual no opera adecuadamente respecto a su continuidad desde el Eje Central, el cual funciona en sentido Sur-Norte, presentando poca fluidez en el tramo de Río de Los Remedios a Periférico por la reducción de sección y de carriles que presenta. El Periférico en su Arco Norte, es el límite Noreste de la Alcaldía y la Ciudad de México con el Estado de México; su operación es aún muy deficiente con bajo nivel de servicio, al no haberse realizado las obras necesarias de separación de flujos locales y regionales y no estar resueltas las intersecciones con las vías primarias de Norte a Sur. El Circuito Interior, en su Arco Norte, es el límite Sur de la demarcación con las Alcaldías Cuauhtémoc y Venustiano Carranza. Las vías regionales mencionadas se complementan con un sistema de vías principales y ejes viales, los cuales dan mayor accesibilidad al territorio de la Alcaldía y articulan su estructura urbana, conformando corredores de servicios y transporte.

e) Sitios de interés cultural y turístico¹⁰

La Alcaldía Gustavo A. Madero cuenta con 18 bibliotecas operando, las cuales dan servicio a 24,200 personas mensualmente. Además, hay 11 bibliotecas ubicadas en Centros Sociales y reclusorios. Cuenta con dos Casas de la Cultura: la Guadalupe Insurgentes y la Juventino Rosas, los Centros Culturales de la Alianza Francesa de México, el Centro Cultural Jaime Torres Bodet y el Rafael Solana.

El Auditorio Alejo Peralta, las Salas de Conciertos Tepecuicatl y la de Rancho Grande de la Villa Salvador Tostado Jiménez y 10 cines. También se encuentran los museos de Figuras de Cera, el Museo de Geología del IPN, el Museo de la Basílica de Guadalupe, el Museo de la Pluma, el de las Telecomunicaciones y el Planetario Luis Enrique Erro. En esta demarcación hay 11 capillas, 7 centros religiosos, 94 templos de diversas religiones y se ubica el Conjunto de la Basílica de Guadalupe.

f) Cómo impacta el referente geográfico a la problemática que se estudia

Impacta de manera positiva porque la escuela se encuentra situada en una zona con todos los medios de comunicación, servicios públicos y de vialidad, lo que facilita su acceso y comunicación. Esto permite que el alumno pueda llegar con tiempo y sin ninguna tensión o preocupación a la escuela.

Sólo en los casos en los que se conmemora el “Día de la Virgen de Guadalupe”, el Día 12 de diciembre, donde se ve afectado el acceso por calles aledañas a la

¹⁰ *Ibíd.* Pág. 31.

escuela debido a la gran cantidad de peregrinos que acuden a la Basílica de Guadalupe para tal celebración.

B. ESTUDIO SOCIO- ECONÓMICO DE LA LOCALIDAD

Es importante para la tesista conocer acerca de las características de la localidad mencionada.

a) Vivienda

La Alcaldía presenta una densidad poblacional promedio de cuatro habitantes por vivienda. La dinámica que presenta es de una demanda cada vez mayor de vivienda en colonias de la periferia y una tendencia al abandono en las colonias centrales, ya sea, para mejorar las condiciones de vivienda. En la Alcaldía, más del 65% de las viviendas son propiedad de sus ocupantes, quienes al formar nuevas familias optan por autoconstruir una o varias viviendas adicionadas a la original. Esta modalidad, genera desorden en el crecimiento urbano, asentamientos irregulares y afectación en la calidad de los servicios urbanos por insuficiencia e ineficacia.¹¹

Con base en las estadísticas que publicó el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) del año 2000, en el territorio de la entonces Delegación, ahora Alcaldía Gustavo A. Madero, se encontraban 298 mil viviendas de las cuales el 99.96% eran viviendas habitadas. Para el año 2010, la cobertura de viviendas habitadas era de 90.87%, lo que pone de manifiesto que la población

¹¹ *Ibíd.* Pág. 33.

cambio de residencia, a pesar de que las tasas de crecimiento medias anuales de vivienda fue positiva de 2.2% del año 2000 al 2005 y del 1.2% del 2005 al 2010.¹²

b) Empleo¹³

La mayoría de las familias participan en actividades informales, en la Alcaldía existen diversos tianguis con un total de 12 mil 763 comerciantes. El 63% del comercio es semifijo y el 23.5% es fijo. Por lo anterior, la economía informal es el único modo de subsistir de muchas familias.

c) Deporte¹⁴

El deporte es importante para los habitantes de la Alcaldía por lo que existen 14 Unidades Deportivas, cinco de primer nivel, seis de segundo nivel y tres de tercer nivel. Por su capacidad y jerarquía, destacan: Deportivo 18 de Marzo, Deportivo Miguel Alemán, Deportivo Los Galeana, Deportivo Solidaridad Nacional, Deportivo El Zarco, Ciudad Deportiva Carmen Serdán, Deportivo Justicia Social y Deportivo Zona 3.

Son muchos los beneficios derivados del deporte y la actividad física, como son los efectos de carácter social que van desde la integración, la socialización y el aprendizaje de habilidades tales como la disciplina, la confianza, el liderazgo, la

¹² Vivienda. En:

http://www.gamadero.gob.mx/GAM/Transparencia19/A121/22/A121Fr22_2019-T01_POA_2019.pdf . (13-11-2021).

¹³ Empleo. En:

[http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/gustavo\[1\].pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/gustavo[1].pdf) . (13-11-2021).

¹⁴ *Ibíd.* Pág. 32.

tolerancia, la cooperación y el respeto; sin olvidar los beneficios en la salud como la prevención de enfermedades físicas y mentales; así como un medio para combatir la delincuencia y otras enfermedades del tejido social, vital para el pleno desarrollo del individuo sin importar la condición socioeconómica de los hombres, mujeres, niñas, niños y adultos mayores.

d) Cultura

La cultura contribuye a enriquecer las capacidades que cada individuo posee o requiere para dar dirección o sentido a su vida; adquirir conciencia de ciudadanía al comprenderse y vincularse con los “otros” y ser capaces de generar nuevos esquemas de convivencia. Lo cual contribuye al mejoramiento de la calidad de vida a través de los procesos formativos y de disfrute de la cultura y las artes.

La Alcaldía cuenta con: La Fábrica de Artes y Oficios Aragón, que está dedicada a la cultura audiovisual y de manera especial a los oficios relacionados con el video y el cine, es un espacio cultural vinculado con la comunidad de esa zona de la ciudad. El Faro Aragón Cine Corregidora es un espacio para el diálogo y el encuentro de la comunidad con sus expresiones, vocaciones y aspiraciones.¹⁵ La Fábrica de Artes y Oficios Indios Verdes se trata de un espacio incluyente que favorece el desarrollo cultural comunitario y el pleno ejercicio de los Derechos Culturales y a las diversas expresiones artísticas y culturales.¹⁶

¹⁵ Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/faro-aragon>. (13-11-2021).

¹⁶ Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/faro-indios-verdes> . (13-11-2021).

El Museo de los Ferrocarrileros un espacio de difusión cultural en el que se cuenta la historia del gremio ferrocarrilero, sus huelgas y grandes luchas, además de recordar a sus héroes, presos y muertos.¹⁷ El Centro de Arte y Cultura Futurama espacio destinado a la difusión de las diversas manifestaciones artísticas de los habitantes de la Ciudad de México; en su interior se desarrolla una gran variedad de actividades que promueven el acercamiento de la sociedad con el arte.¹⁸

e) Religión predominante¹⁹

La religión católica es la de mayor presencia numérica y con una distribución territorial más extendida. Actualmente el 84.5% de la población es católica, mientras que el 15.5% restante profesa religiones pentecostales, evangélicas y cristianas.

f) Educación²⁰

En lo que respecta a la infraestructura educativa con la que cuenta la Alcaldía Gustavo A. Madero, ésta asciende a mil 520 Planteles Educativos de los cuales mil 120 son de Nivel Básico; 410 de Educación Preescolar, 495 de Educación Primaria y 215 de Educación Secundaria, 87 de Educación Medio superior, 236 de Educación Superior y los restantes 77 de Educación Especial.

¹⁷ Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/mf> . (13-11-2021).

¹⁸ Centro de Arte y Cultura Futurama. En: https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=centro_cultural&table_id=2181 .(30-11-2021).

¹⁹ *Ibíd.* Pág. 21.

²⁰ *Ibíd.* Pág. 1.

A pesar de que la Alcaldía satisface las expectativas de la comunidad, se registró un promedio de escolaridad de 10.7%, considerando los datos de la encuesta intercensal 2015 realizada por el INEGI, lo que significó que la población con 15 o más años de edad había alcanzado en promedio el primer año de Educación Media Superior, este indicador refleja también la fuerte tendencia de deserción en esta edad, la falta de programas incluyentes para jóvenes y la poca atención que se ha puesto al incremento del 12% de la tasa de fecundidad adolescente entre 14 y 19 años, como factor determinante para truncar los estudios.

g) Descripción del ambiente SOCIO-ECONÓMICO en el desarrollo escolar de los alumnos de la localidad

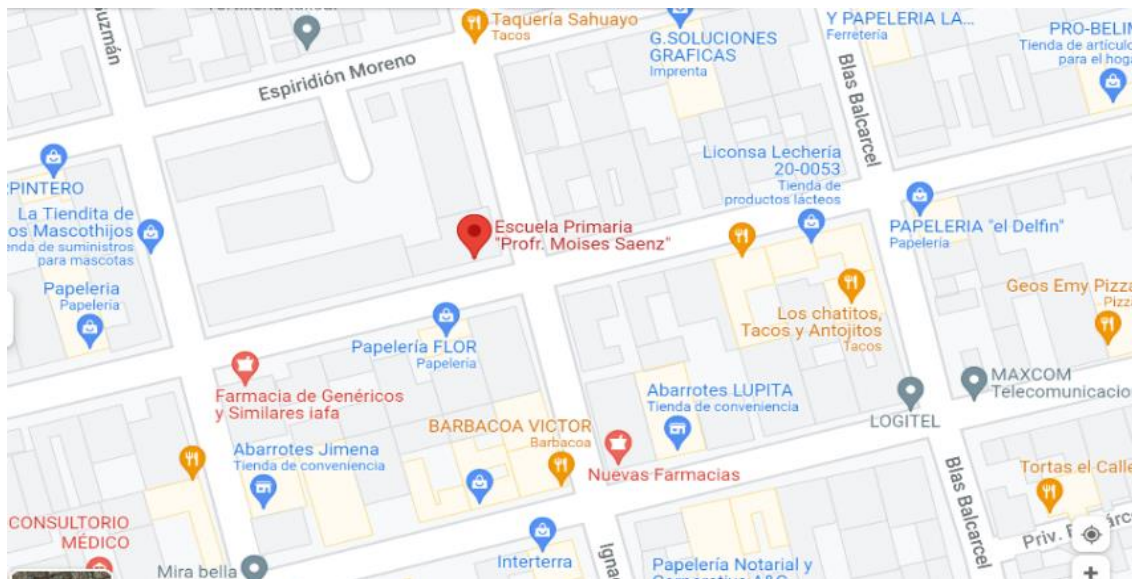
El ambiente socioeconómico influye de manera relevante, debido a que los Padres de Familia están viviendo situaciones que afectan su economía, como es el caso del desempleo, pérdidas de bienes inmuebles, así como de pérdidas familiares, lo que ha originado que concentren su atención en resolver esos problemas antes que atender la Educación de sus hijos. Esto repercute negativamente en el aprovechamiento de los alumnos, reflejando falta de concentración, atención y desempeño escolar, además que en muchos de los casos su situación socioemocional no es la óptima.

1.2.2. EL REFERENTE ESCOLAR

a) Ubicación²¹

Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, con clave 25-0899-240-x-016, brinda Educación Primaria de 1° a 6° Grado, se encuentra ubicada en Calle Félix Romero 98, en la Colonia Constitución de la República, de la Alcaldía Gustavo A. Madero, C.P. 07469, de la CDMX.

Croquis del área geográfica urbana de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”.²²



²¹ Ubicación de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”. En: https://www2.aefcm.gob.mx/directorio_escuelas/cct_mas_gbmx.jsp?cve_cct=09DPR1540R . (13-11-2021).

²² Croquis de área geográfica de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”. En: <https://www.google.com.mx/maps/place/Escuela+Primaria+%22Profr.+Moises+Saenz%22/@19.4835237,-99.1017053,18z/data=!4m5!3m4!1s0x85d1fa2aa5fb08cf:0xad016f5d48ff8161!8m2!3d19.4834829!4d-99.0995066!5m1!1e1?hl=es-419> . (24-11-2021).

b) Estatus del Tipo de Sostenimiento de la Escuela

La Institución Educativa es de carácter público. Supervisado por la Secretaría de Educación Pública (SEP), quien proporciona la plantilla desde el área Directiva, docentes, personal de apoyo, instalaciones, recursos y materiales necesarios para el alumnado, entre otros, asimismo, se consideran las cuotas que aportan los Padres de Familia de forma anual para las mejoras de la escuela. Aunque durante estos dos últimos años no se ha recibido dichas cuotas, debido a la situación económica por la que muchos de ellos han atravesado durante esta pandemia.

c) Aspecto material de la Institución

La Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, es una construcción que consta de dos niveles, de concreto armado con muros de tabique rojo, algunos tienen aplanado de yeso y otros con acabado aparente y pintados con pintura de esmalte. Los pisos en el patio y las áreas de uso rudo son hechos con firme de concreto y en las aulas los pisos son de loseta de cemento, algunos tienen piso de azulejo y la cancelería en las aulas es de aluminio, cuentan con protecciones de herrería.

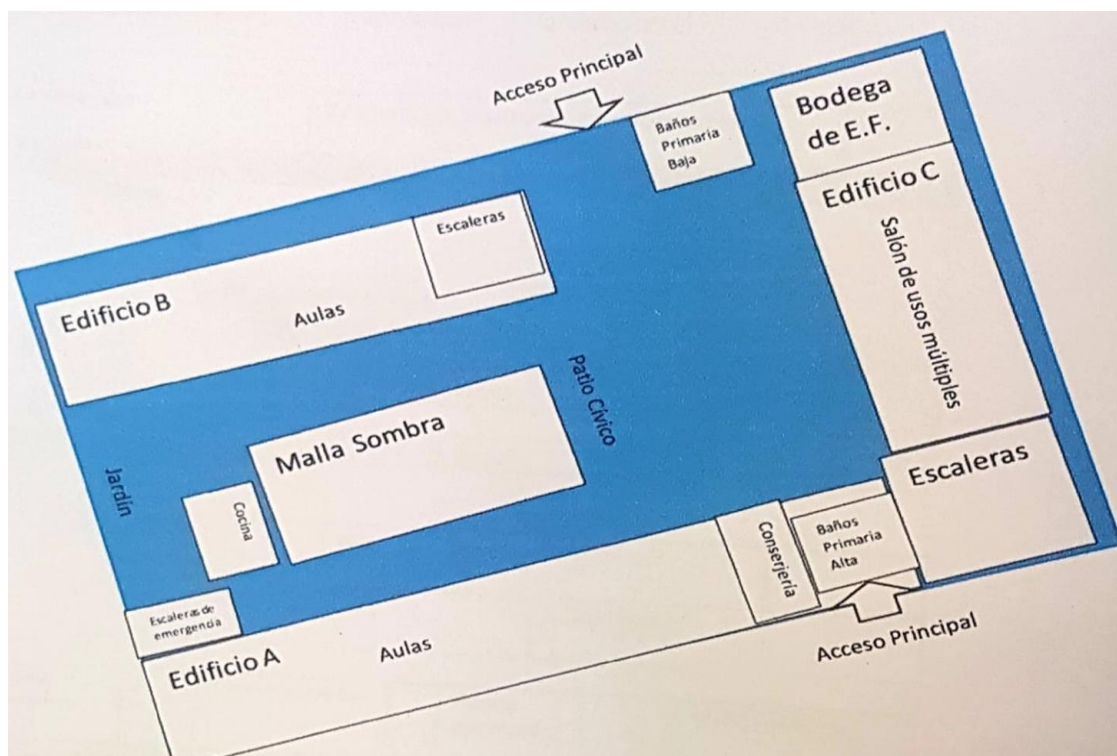
Las puertas en las aulas, en lo general son metálicas. Las cubiertas y los entrepisos son de concreto armado, la estructura general del inmueble está constituida por elementos estructurales tales como columnas y trabes.

d) Croquis de las instalaciones materiales

La Institución Educativa consta de tres edificios, el Edificio A, B y C. En la planta alta del Edificio A, se encuentra el aula de TIC, el sanitario de las niñas de Educación Primaria alta y seis salones de grupos; en la planta baja del mismo Edificio A, se encuentra la bodega, el baño de las Profesoras, la Conserjería, el sanitario de los niños de Educación Primaria alta, la Biblioteca, la Dirección de la Escuela, y cuatro salones de grupos. En el Edificio B en la planta alta se encuentra la dirección de la Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva, (UDEEI) No 113, el salón de IDEEI de la escuela, un aula de cómputo; en la planta baja de este Edificio, se encuentra dos salones de grupos, un salón de Inglés y una bodega de Educación Física.

En la entrada de la Institución Educativa al fondo se encuentra, un Salón de Usos Múltiples y una bodega, el patio, a un costado de la puerta de emergencia se encuentran los sanitarios de Primaria Baja, la mitad del patio tiene una estructura con maya solar y al final del patio entre los edificios A Y B, se encuentra el jardín y enfrente del jardín actualmente se construyó el comedor del Programa Social denominado Programa de Apoyo para Mantenimiento Menor a Escuelas Públicas de Educación Básica de la Ciudad de México Mejor Escuela - La Escuela es Nuestra.

Croquis de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”.²³



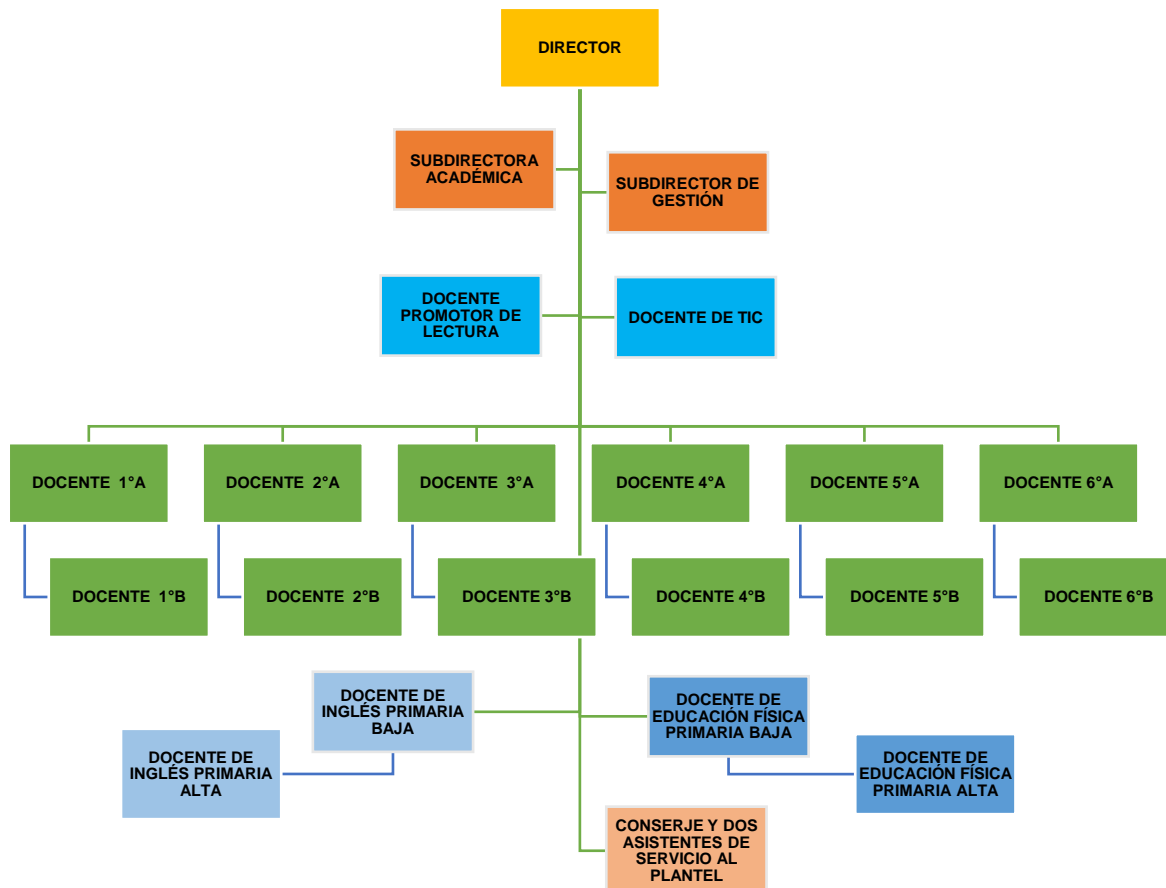
e) La Organización Escolar de la Institución

La Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz” está organizada en orden por jerarquía comenzando por el Director; una Subdirectora Académica; un Subdirector de Gestión; un Docente Promotor de Lectura; un Docente de TIC; además de 12 Docentes Titulares frente a grupo; dos Docentes de Educación Física; dos Docentes de Inglés; una Conserje y dos trabajadores de Asistente al Plantel.

²³ Foto del croquis de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, tomada con la autorización del Director del Plantel.

f) Organigrama General de la Institución

La organización jerárquica del plantel es la siguiente:²⁴



g) Características de la población escolar

La Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, presenta un Nivel Socioeconómico bajo. Las familias tienen baja calidad de vida, tienen dificultades para adquirir los artículos de la canasta básica y regularmente habitan en condiciones sanitarias mínimas; una quinta parte de las viviendas comparte terreno o la construcción con otra familia.

²⁴ Organigrama de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz” elaborado por la tesista.

El Padre de Familia tiene un nivel de estudios promedio de Educación Primaria o de Secundaria. En este segmento hay más familias con niños y madres solteras, se trata de familias tradicionales autoritarias y familias sin reglas de convivencia. El principal ingreso viene del comercio, trabajo informal, de empresas o fábricas. Sus principales gastos son: alimentos, transportación, pago de servicios y cuidado personal.

La Escuela se encuentra en el ámbito de Aprovechamiento Académico enfocado a Abatir la Deserción y Rezago Escolar. En el ciclo escolar 2020-2021 se contaba con una matrícula de 282 alumnos, actualmente en este nuevo ciclo escolar se cuenta con una matrícula de 275 alumnos inscritos, a pesar del miedo generado por los contagios, más de la mitad de los estudiantes tiene mucha disponibilidad para asistir a clases presenciales, no así, la opinión de algunos Padres de Familia que más de la mitad argumentan que no mandan a sus hijos por miedo a los contagios ya que han escuchado que los niños también son vulnerables. Aun así, el primer día de clases presenciales se contó con el 40% de la matrícula, actualmente, asiste el 95% del total inscripto.

h) Describir las relaciones e interacciones de la Institución con los Padres de Familia

La relación e interacciones de los Padres de Familia con la Institución es positiva, debido a que existe una comunicación y participación constante, la Escuela ha generado un ambiente de respeto, ayuda, apoyo y colaboración con los Padres de Familia, y esto se ve reflejado porque cada vez que se les convoca a participar en

las jornadas de limpieza, mantenimiento y restauración de la escuela, así como en la preparación de los desayunos calientes, la respuesta por parte de ellos ha sido favorable, debido a que son conscientes de que todas las acciones implementadas son en beneficio de sus hijos y eso, en cierta forma los motiva a integrarse a las actividades escolares y académicas con agrado.

i) Describir las relaciones e interacciones de la Escuela con la comunidad

La comunidad en la que la escuela está inserta ve con entusiasmo las acciones que se está llevando dentro de ella, las cuales tienen la finalidad de que los alumnos construyan su aprendizaje de manera armoniosa, respetuosa, en ambientes seguros y afectivos. Cabe señalar que estas acciones han beneficiado la relación y la interacción de la escuela con la comunidad, puesto que existe una cooperación, respeto y cuidado, como resultado de todas las acciones tomadas por la escuela en pro de los alumnos.

1.3. EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Es relevante dentro del procedimiento de las determinaciones metodológicas de toda investigación de índole científica, definir la problemática, esto precisa la orientación y seguimiento de la indagación. Por ello plantearlo en forma de pregunta concreta, disminuye la posibilidad de enfrentar dispersiones durante la búsqueda de respuestas o nuevas relaciones del problema.

La pregunta orientadora del presente trabajo, se estructuró en los términos que a continuación se establecen:

¿Qué técnica ofrece apoyo para el desarrollo de la regulación de emociones, en niños de Cuarto Grado de Primaria, en la CDMX?

1.4. LA HIPÓTESIS GUÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Un hilo conductor propicio en la búsqueda de los elementos teórico-prácticos que den respuesta a la pregunta generadora en el punto anterior es la base del éxito en la construcción de los significados relativos a la solución de una problemática, en este caso educativa.

Para tales efectos se construyó el enunciado siguiente:

La técnica que ofrece apoyo para el desarrollo de la regulación de emociones, en niños de Cuarto Grado de Primaria, de la CDMX, es la Gimnasia Cerebral.

1.5. LA ELABORACIÓN DE LOS OBJETIVOS EN LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Definir y estructurar objetivos dentro de planos, tales como el desarrollo de una investigación, la planeación escolar o el diseño curricular lleva a la posibilidad de dimensionar el progreso, avances o término de acciones interrelacionadas con esquemas de trabajo académico.

Por ello, es deseable que éstos, se consideren como parte fundamental de estructuras de esta naturaleza.

Para la realización de la indagación presente se constituyeron los siguientes objetivos:

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer, mediante una investigación documental, los beneficios que aporta la Gimnasia Cerebral al desarrollo de la regulación de emociones, en niños de Cuarto Grado de Primaria, de la CDMX.

1.5.2. OBJETIVOS PARTICULARES

- a) Planear y desarrollar la estructura de la investigación documental.**
- b) Revisar publicaciones relativas a la Gimnasia Cerebral y su vinculación con el desarrollo de la autorregulación de emociones, en niños de 9 a 10 años.**
- c) Seleccionar ejercicios que estimulen la actividad cognitiva y ésta afecte la autorregulación de emociones en la infancia.**
- d) Diseñar una propuesta alternativa como solución tentativa a la problemática identificada.**

1.6. LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

La orientación metodológica, indica las acciones a llevar a cabo en el quehacer investigativo documental, en este caso, de índole educativa, es necesario conformar el seguimiento sistematizado de cada una de las acciones a llevar adelante y que correspondan al nivel de inferencia y profundidad de cada una de las reflexiones que conjugadas con las diferentes etapas de la construcción del análisis, lleven a

interpretar en forma adecuada, los datos reunidos en torno al tema, base de la indagación.

La orientación metodológica utilizada en la presente investigación, estuvo sujeta a los cánones de la sistematización bibliográfica como método de revisión documental.

Asimismo, la recabación de los materiales bibliográficos, se realizó conforme a redacción de Fichas de Trabajo de conformación Textual. Resumen. Paráfrasis. Comentarios y Mixtas, principalmente.

El documento fue sometido a diversas y constantes revisiones, realizándose las correcciones indicadas y necesarias en la elaboración del presente informe.

CAPÍTULO 2. EL MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN DOCUMENTAL

Toda investigación, requiere de un aparato teórico-crítico que avale la base del análisis que dé origen a nuevas perspectivas teórico-conceptuales del área de conocimiento, en este caso, educativa.

Para ello, es necesario revalidar las proposiciones teóricas que se han ubicado conforme al enfoque que presenta el planteamiento del problema.

Bajo esa finalidad, se adoptaron los siguientes elementos conceptuales para su análisis:

2.1. EL APARATO CRÍTICO-CONCEPTUAL ESTABLECIDO EN LA ELABORACIÓN DEL MARCO TEÓRICO:

2.1.1. Características del Programa de Educación Primaria: Aprendizajes Clave²⁵

En una sociedad en constante cambio se requiere que la Educación también cambie, con el propósito de crear personas reflexivas con un sentido crítico y analítico capaces de hacerle frente a los retos de la sociedad del Siglo XXI, implica una gran responsabilidad para el docente, por lo tanto debe buscar la manera de cómo generar ese cambio y tener bases para ello, por lo que es importante que

²⁵ Aprendizajes Clave para la Educación Integral. En: https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/primaria/4grado/1LpM-Primaria4grado_Digital.pdf . (22-01-2022).

conozca el Programa de Aprendizajes Clave 2017, como sustento para su práctica profesional docente.

Aprendizajes Clave para la Educación Integral es la concreción del planteamiento pedagógico que propone el Modelo Educativo en la Educación Básica, que busca una Educación de Calidad con equidad, donde los aprendizajes y la formación de niños, niñas y jóvenes están al centro de todos los esfuerzos Educativos.

Este programa define claramente qué aprendizajes deben tener los niños, las niñas y jóvenes al egreso de cada nivel educativo, respecto a Educación Básica, se enfoca principalmente en que los niños aprendan a aprender. Reconoce la importancia de desarrollar las habilidades socioemocionales de las personas para conocerse a sí mismas, y convivir y cooperar con otros, esto en base a un enfoque humanista.

Un Aprendizaje Clave es un conjunto de conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores fundamentales que contribuyen sustancialmente al crecimiento integral del estudiante, los cuales se desarrollan específicamente en la escuela y que, de no ser aprendidos, dejarían carencias difíciles de compensar en aspectos cruciales de la vida.

El logro de los Aprendizajes Clave posibilita que la persona desarrolle un proyecto de vida y disminuye el riesgo de que sea excluida socialmente. Este Plan plantea la

organización de los contenidos programáticos en tres componentes curriculares, a los que, en conjunto, se denomina Aprendizajes Clave para la Educación Integral:

1. CAMPOS DE FORMACIÓN ACADÉMICA

Este componente de observancia nacional está organizado en tres campos:

- ✓ Lenguaje y Comunicación
- ✓ Pensamiento Matemático
- ✓ Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social.

Aportan al desarrollo de la capacidad de aprender a aprender del alumno.

2. ÁREAS DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Este componente curricular de observancia nacional y se organiza en tres Áreas de Desarrollo:

- ✓ Artes
- ✓ Educación Socioemocional
- ✓ Educación Física.

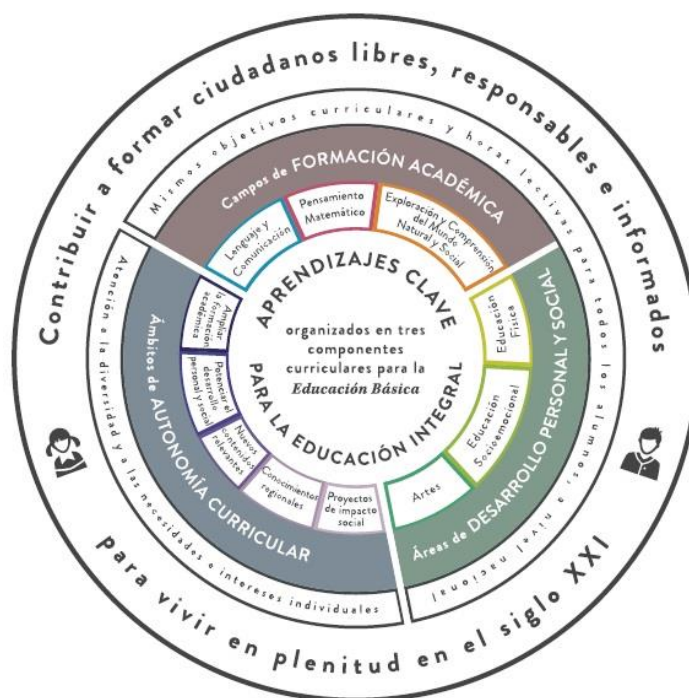
Las tres áreas aportan al Desarrollo Integral del educando y especialmente, al desarrollo de las capacidades de aprender a ser y aprender a convivir, ya que el enfoque se encuentra basado en favorecer competencias para la vida.

3. ÁMBITOS DE AUTONOMÍA CURRICULAR

Este componente rige los principios de la Educación Inclusiva porque busca atender las Necesidades Educativas e intereses específicos de cada educando. Es de observancia nacional y está organizado en cinco ámbitos:

- ✓ Ampliar la formación académica
- ✓ Potenciar el desarrollo personal y social
- ✓ Nuevos contenidos relevantes
- ✓ Conocimientos regionales
- ✓ Proyectos de impacto social.

Componentes Curriculares²⁶



En ese sentido el docente contará con las herramientas necesarias para diseñar una planeación donde integre todos los aspectos que pretenda desarrollar en el

²⁶ Componentes Curriculares. En: <https://www.pinterest.com.mx/pin/419538521544349991/>. (28-01-2022).

alumno, por eso, es importante que éste conozca perfectamente los contenidos de enseñanza para saber lo que enseña y saberlo enseñar ya que si no se usan estas herramientas de manera adecuada puede no alcanzar los propósitos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Principios Pedagógicos del Plan y Programa de Aprendizajes Clave

Uno de los factores prioritarios es desarrollar el máximo y potenciar en los alumnos los aprendizajes esperados, para ello, la intervención docente debe ajustarse a las necesidades actuales, allegarse de información y recursos educativos disponibles, asimismo, crear nuevas metodologías para construir el aprendizaje, a través de un proceso de interacción entre el alumno, docente, contenido y el contexto.

Para lograr lo anterior debe apoyarse de los siguientes Principios Pedagógicos:

1. Poner al estudiante y su aprendizaje en el centro del proceso educativo
2. Tener en cuenta los saberes previos del estudiante
3. Ofrecer acompañamiento al aprendizaje
4. Conocer los intereses de los estudiantes
5. Estimular la motivación intrínseca de los estudiantes
6. Reconocer la naturaleza social del conocimiento
7. Propiciar el aprendizaje situado
8. Entender la evaluación como un proceso relacionado con la planeación del aprendizaje
9. Modelar el aprendizaje
10. Valorar el aprendizaje informal

11. Promover la interdisciplina
12. Favorecer la cultura del aprendizaje
13. Apreciar la diversidad como fuente de riqueza para el aprendizaje
14. Usar la disciplina como apoyo al aprendizaje²⁷

Los Aprendizajes Clave se formulan en términos del dominio de un conocimiento, una habilidad, una actitud o valor que se concreta en Aprendizajes Esperados.

Los Aprendizajes Esperados, expresan la formación que requieren los alumnos para convertirse en los ciudadanos competentes, libres, responsables e informados.

Se debe poner en práctica diversas estrategias de gamificación, tomando en cuenta una serie de factores como el tiempo, espacio, características y necesidades del alumno, materiales, recursos, experiencia profesional, etc., con el fin de que el alumno alcance el aprendizaje.

2.1.2. Componente curricular: Área de Desarrollo Personal y Social²⁸

El docente debe conocer las características del desarrollo del alumno, adentrarse en su contexto, comprender que no se rige como un adulto, ayudarlo descubrir sus talentos, desarrollar sus habilidades, definir sus competencias para ser un profesional que pueda llevar a cabo actividades productivas para sí mismo y para

²⁷ SEP. Programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Primaria. 4°. Op. Cit. Pág. 118.

²⁸ Área de Desarrollo Personal y Social. En:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/V-a-AREAS-DESARROLLO-PERSONAL.pdf>. (29-01-2022).

su comunidad, por lo tanto, el docente debe enfocar su estudio en las Áreas de Desarrollo Personal y Social, las cuales, contribuirán a que los estudiantes logren una formación integral de manera conjunta con los Campos de Formación Académica y los ámbitos de Autonomía Curricular.

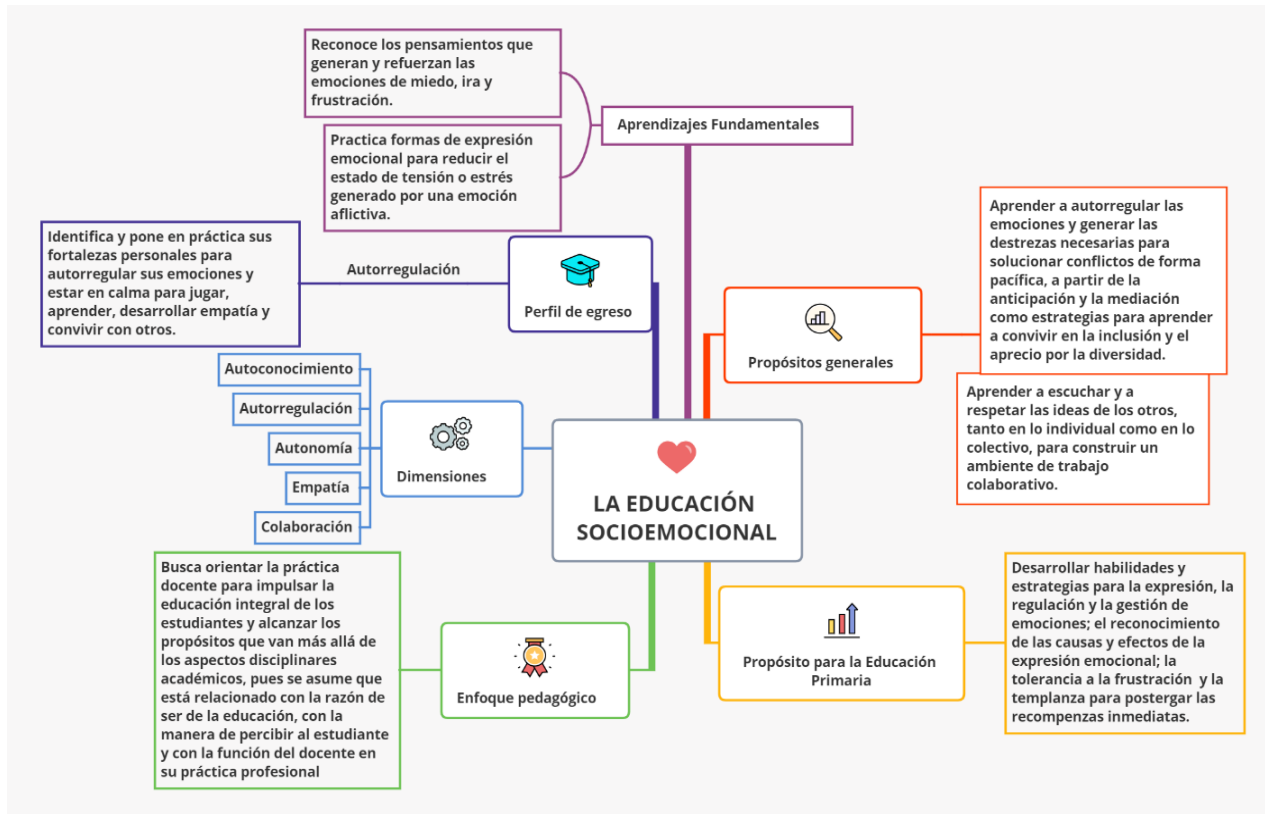
Las Áreas de Desarrollo Personal y Social son espacios curriculares que concentra los Aprendizajes Clave relacionados con los aspectos artísticos, motrices y socioemocionales. Cada una de las áreas aporta a la formación de los estudiantes conocimientos, habilidades, valores y actitudes enfocados en el desarrollo personal, aprendizajes que adquieren valor en contextos sociales y de convivencia.

En el Área de Educación Socioemocional, el alumno desarrolla habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permite aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad.²⁹

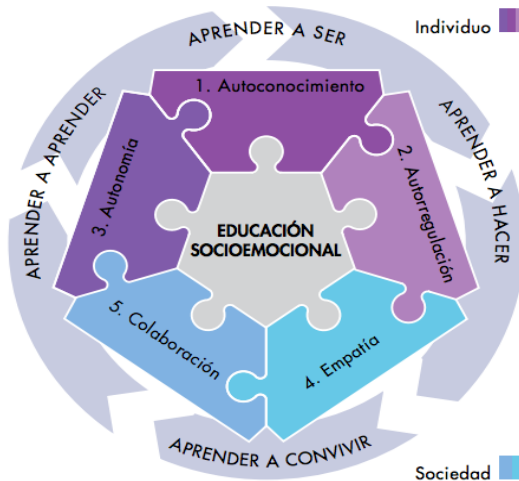
La Educación Socioemocional, se fundamenta en las Neurociencias y de las Ciencias de la Conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, particularmente en el aprendizaje. Además de un factor predominante en las relaciones interpersonales y sociales.

²⁹ Educación Socioemocional. En: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/V-a-AREAS-DESARROLLO-PERSONAL.pdf>. (29-01-2022).

La Educación Socioemocional³⁰



Dimensiones de la Educación Socioemocional³¹



³⁰ Cuadro elaborado por la tesista con información obtenida en: https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf. (10-02-2022).

³¹ Dimensiones de la Educación Socioemocional. En: <https://www.pinterest.com.mx/pin/419538521544349991/>. (28-03-2022).

2.1.3. El desarrollo emocional y la autorregulación de emociones en el niño de Cuarto Grado de Educación Primaria

Las emociones juegan un papel muy importante en la vida del niño, añaden diversificación de sentimientos a sus experiencias cotidianas, sirven de motivación e influyen sobre la percepción y la manera en que se adaptan a su contexto.

Los niños expresan sus sentimientos y emociones en distintas formas según su edad. Si el docente no reconoce estas diferencias tenderá a considerar las reacciones del niño como “inmaduras” y lo más grave es no ser escuchado o atender sus necesidades, siendo que dicha reacción emocional es normal para su edad y nivel de desarrollo.

Características de las Emociones de los Niños³²

CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

1. Las emociones de los niños son breves.
Duran unos pocos minutos y terminan bruscamente. Se desahoga rápidamente. Al hacerse mayor, las restricciones sociales llevan a estados de ánimo, que se expresan en respuestas prolongadas.
2. Las emociones de los niños son intensas.
El temor, la rabia y la alegría se expresan con respuestas manifiestas pronunciadas.
3. Las emociones de los niños son transitorias.
Rápidos cambios del niño desde la risa al llanto de la rabia a la sonrisa, etc.
4. Las emociones de los niños aparecen con frecuencia.
Conforme el niño se hace mayor, aprende que a las crisis emocionales suele seguir la desaprobación social o el castigo. Por lo tanto aprende a adaptarse.
5. Las respuestas emocionales de los niños son diferentes.
Por ejemplo, un niño se asusta quizá salga corriendo del salón, otro se esconde detrás de la docente, otro se quedará quieto, etc.
6. Las emociones pueden descubrirse por los síntomas de la conducta como son: la inquietud, movimientos constantes, sueños nocturnos, morderse las uñas, succión del pulgar, falta de apetito, etc.
7. Las emociones cambian de fuerza.
Las emociones son muy fuertes a ciertas edades, pierden su fuerza conforme el niño se vuelve mayor.
8. La forma de expresión emocional cambia.
El niño cuando quiere una cosa la quiere en ese momento. No se detiene a pensar si le puede hacer daño a él o a otros.

³² Cuadro elaborado por la tesista con información obtenida en: http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/tablas_resumen_teorias_desarrollo_nino_07-09_m1.pdf . (25-02-2022).

Los niños de Cuarto Grado de Educación Primaria están en un rango de edad entre nueve a diez años de edad, están en la Etapa de las Operaciones Concretas, empiezan a usar la lógica para llegar a conclusiones válidas. En cuanto a su desarrollo motor grueso tienen movimientos más armónicos y seguros y un mayor control motor fino.

Además, en el desarrollo cognitivo adquieren un elevado sentido de madurez, tienden a comportarse de manera independiente, suelen sentirse más seguros y empiezan a sentir curiosidad por los fenómenos naturales y podrá resolver problemas desde diferentes perspectivas.

Las características de la etapa por la que atraviesan los niños de Cuarto Grado de Educación Primaria son:

- Se van haciendo más independiente.
- Dejan el **Yo** para formar parte del mundo.
- Ya existe un pensamiento más complejo.
- Gestionan lo que piensan.
- Tienen sentido de la responsabilidad.
- Aprenden a formar parte del mundo.

Por lo tanto, la autorregulación de emociones en estos niños sigue una secuencia en primer lugar experimentan emociones de manera consciente; es decir, se dan

cuenta y aceptan lo que están sintiendo; en segundo lugar modifican la emoción, utilizando una técnica de relajación que conozcan.³³

Por ejemplo: si el niño está enojado o triste por algo que no entiende, la autorregulación le ayudará a darse cuenta de lo que le está pasando y en vez de abandonar el reto, se enfocará en encontrar formas de enfrentarse a ese problema, reflexionando en aquello que puede mejorar.

Es importante que el docente ayude al alumno, haciéndole reflexionar sobre las situaciones que ha vivido, reconocerlas y analizar las decisiones tomadas en ese momento, para ello puede servirse de la Gimnasia Cerebral lo que aportará grandes beneficios.

2.1.4. ¿Qué es la Gimnasia Cerebral?

La Neurociencia es el estudio del sistema nervioso, es el producto de muchas investigaciones acerca del cerebro, de la manera de cómo aprende el ser humano, de las formas que utiliza para captar la realidad a través de los canales de percepción, de los mecanismos de pensamiento que utiliza, la manera en que construye sus estructuras mentales y cómo las utiliza, la forma con que se relaciona con el mundo exterior.

De la Neurociencia surge la Gimnasia Cerebral la cual es un conjunto de diversos ejercicios coordinados y combinados, que tienen como objetivo estimular y desarrollar habilidades y capacidades cerebrales creando conexiones entre cerebro

³³ Departamento de Educación Preescolar. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del Niño. México, Avanza, 2004. Pág. 31.

y cuerpo a través del movimiento, logrando armonía entre aspectos emocionales, físicos y mentales.

El creador de esta técnica fue el Doctor Paul Dennison, psicólogo clínico, especializado en el aprendizaje, pionero en la investigación aplicada al cerebro.

Define la Gimnasia Cerebral como un “Sistema de Aprendizaje basado en la aplicación de métodos kinesiológicos para la activación cerebral”, los cuales persiguen desarrollar mayores capacidades visuales, auditivas y kinestésicas, que permiten desbloquear las energías, activar las neuronas, mejorar las funciones cognitivas y emocionales para ejercitar la plasticidad cerebral, reforzar la memoria y vivir con plena consciencia y vitalidad.

La práctica frecuente de los ejercicios que propone la Gimnasia Cerebral facilita la construcción de redes neuronales, que, de acuerdo con Dennison, ayudan a modificar los sentimientos, pensamientos, la imprecisión que se tienen de las cosas, de la vida misma, dando nuevas formas de ver las situaciones y sus soluciones.³⁴

Beneficios que aporta practicar Gimnasia Cerebral:

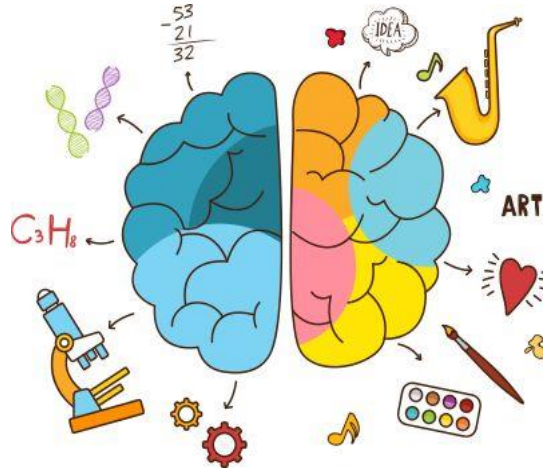
- Disminución del estrés y las tensiones.
- Fomenta la creatividad.
- Permite manejar correctamente situaciones en las que predominan emociones negativas.
- La disminución del miedo e inseguridad ante alguna actividad en la que te sentías incapaz de resolver.

³⁴ Gimnasia Cerebral. En: <https://www.redalyc.org/pdf/737/73737091006.pdf> . (29-01-2022).

- Permite aprender con efectividad y holísticamente ya que usas totalmente tu cuerpo y tu cerebro.³⁵

Las actividades relacionadas con estas prácticas en las que se estimulan redes neuronales a través del movimiento corporal aportan diferentes beneficios que resultan un gran apoyo para los niños de Cuarto Grado de Educación Primaria.

Activación de los hemisferios del cerebro con la Gimnasia Cerebral³⁶



2.1.5. La Gimnasia Cerebral y su relación con la autorregulación de emociones³⁷

La Gimnasia Cerebral da respuestas prácticas y sencillas para equilibrar los efectos de la tensión, estrés, superar limitaciones emocionales y alcanzar un estado óptimo, para aprender, pensar y concentrarse en cualquier momento así como mejorar la convivencia. El alumno al sentirse seguro, protegido, sin estrés y sin miedo de expresar lo que siente podrá convivir mejor con sus compañeros.

³⁵ Beneficios de la Gimnasia Cerebral. En: <http://airepuro.rowenta.com.mx/la-gimnasia-cerebral-y-sus-beneficios/> . (10-02-2022).

³⁶ Imagen tomada de Pinterest. En: <https://www.pinterest.com.mx/pin/371969250482216740/> .(29-02-2022).

³⁷ Gimnasia Cerebral. En: <https://docs.google.com/file/d/0B8UEkrk6ZXkSMDY4ZWY4NDEtZGRiMS00NjE0LWI0NmEtMWY3ZWUwOTU3N2Nm/view?resourcekey=0-gNZBL280eb4bMqONODqn6Q> . (29-02-2022).

Es importante saber que la autorregulación de emociones son habilidades socioemocionales que se utilizan para dirigir, mantener y cambiar conscientemente la atención cuando es necesario manejar los pensamientos, comportamientos y emociones en este mundo tan complicado. Se ha comprobado que el cuerpo, el pensamiento y la emoción están ligados por redes neuronales que funcionan en conjunto.

Las emociones son energías en movimiento que pueden controlarse, manejar y expresarse, estimulan grandes áreas del cerebro logrando conexiones poderosas entre el pensamiento, es decir, a mayor emoción, mayor integración del aprendizaje. Del mismo modo, la Gimnasia Cerebral se realiza por medio de ejercicios, éstos implican movimiento y el movimiento es esencial para el aprendizaje y la regulación de emociones, porque despierta y activa muchas de las capacidades mentales, al integrar y grabar información y experiencias nuevas en las redes neuronales.

Cabe señalar que Luz María Ibarra, mexicana y Doctora en Filosofía y Educación especialista, con gran experiencia teórica y práctica en Gimnasia Cerebral, basa su concepto en tres grandes fuentes:

a) La Programación Neuro-lingüística³⁸

Jhon Grinder y Richard Bandler sus creadores la han llamado “Psicología de la excelencia personal” por ser un modelo explícito de la experiencia humana y la comunicación; describe la dinámica fundamental de los procesos neurológicos que sostienen la actividad de los sentidos.

³⁸ La Programación Neuro-lingüística. En: https://www.academia.edu/40513171/APRENDE_MEJOR_con_GIMNASIA_CEREBRAL . (02-04-2022).

La programación Neuro-lingüística se define en aquellas formas de cómo se organiza el pensamiento y acciones para producir resultados asertivos. Estos programas utilizados para aprender, para descansar, para sentirse mejor cuando se pasa por estados depresivos, etc., provienen de la actividad neuronal, por lo tanto, el comportamiento tiene su raíz en los procesos neuronales de ver, oír, oler, degustar y tocar, nada hay en el cerebro que no pase a través de los sentidos.

Esto se explica de la siguiente forma: cualquier evento externo que llega al cerebro, a una parte que se llama base interpretativa que descifra lo que proviene del exterior, es decir, que el elemento externo es un activador que lleva a una consecuencia emocional, a ciertos comportamientos y se despliega fisiológicamente al cuerpo.

b) Las aportaciones del Dr. Paul Dennison respecto a la Gimnasia Cerebral

Un gran investigador que gracias a su dislexia y sus problemas visuales inició un programa llamado Brain Gym en 1970. Programa que integra diversas técnicas para controlar el estrés y el desarrollo del máximo potencial en el aprendizaje.

c) A las experiencias de la Dra. Luz María Ibarra cómo entrenadora internacional

Luz María Ibarra vivió cómo entrenadora internacional para veintidós países de Programación Neuro-lingüística. Permaneció varios años en la Isla de Bali, en Indonesia.³⁹

³⁹ Gimnasia Cerebral. En:

<https://docs.google.com/file/d/0B8UEkrk6ZXkSMDY4ZWY4NDEtZGRiMS00NjE0LWI0NmEtMWY3ZWUwOTU3N2Nm/view?resourcekey=0-gNZBL280eb4bMqONODqn6Q>. (26-03-2022).

Ella observó que en cada movimiento que realiza el cuerpo por mínimo que sea, activa las redes neuronales haciendo que éste se conforme cómo un instrumento de aprendizaje.⁴⁰

Partiendo de estas fuentes la Dra. Luz María Ibarra despliega una serie de ejercicios, que ayudan a aumentar la cantidad de oxígeno en el cuerpo, incrementar el flujo sanguíneo al cerebro, despierta y motiva a los niños haciendo del manejo de emociones y del aprendizaje algo divertido.

Estudios sobre el funcionamiento del cerebro revelan que todo pensamiento tiene efectos en el cuerpo, si el niño piensa en experiencias agradables, como esforzarse por conseguir una buena nota en la escuela, lo invade un bienestar general y en caso contrario, pensar en algo desagradable como si algún compañero de clase lo empuja y además lo insulta, le hace sentir ganas de darle un buen escarmiento, al sentir coraje y tensión, es decir, lo invade un estrés general.

El niño a través de su comportamiento expresa lo que está sintiendo, si está tenso, o si tiene algún problema en casa y lo está afectando emocionalmente, lo reflejará a través de diferentes actitudes.

Cabe definir qué es el estrés. El estrés es una respuesta que tiene el organismo, automática y natural ante las situaciones complicadas, provocada por la amenaza ó presiones de circunstancias externas, en ocasiones es un proceso de interacción de lo que pasa afuera y la propia respuesta de lo que se piensa, se dice, se hace y de cómo se percibe la realidad.

⁴⁰ Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. En: https://www.academia.edu/40513171/APRENDE_MEJOR_con_GIMNASIA_CEREBRAL . (28-03-2022).

Por lo tanto, la emoción causada en el niño va a depender de cómo lo procese su mente y de otros factores como la autoestima, asertividad, creatividad, capacidad para relacionarse, comunicación, seguridad, confianza y de la forma de afrontar los conflictos, de ahí la importancia de conocer y aplicar la Gimnasia Cerebral para regular las emociones que aún no se pueden manejar.

2.1.6. La autorregulación y su impacto en el proceso de aprendizaje de alumnos de Cuarto Grado de Primaria

Es común que en el aula se observen alumnos con comportamientos socialmente inadecuados o disruptivos que no sólo van a dificultar el aprendizaje sino que también van a tener repercusiones en sí mismos, en el entorno en que están inmersos o en el que se encuentran conviviendo, por lo que es oportuno buscar la autorregulación. El docente promoverá a través de diferentes situaciones didácticas en que el niño se enfrente a emociones en las cuales practique la autorregulación, primero identificando los sentimientos que experimenta, después controlar la emoción que genera, lo que significa el equilibrio entre lo que siente, piensa y por último la expresión emocional, donde la única regla para expresar la emoción es: “No se vale lastimar a los demás, ni a mi entorno, ni a mí”.

Controlar la emoción no significa bloquearla, ni evitarla, sino experimentar la emoción sin exagerarla, disminuyendo la intensidad que en ese momento resulta negativa para el bienestar del niño.

La autorregulación es una manera eficiente de gestionar las emociones, lo que se está sintiendo, por ejemplo: el enojo, ¿Cómo lo expreso?, ¿Cómo lo llevo a cabo?, ¿Cómo lo demuestro sin hacer daño a uno mismo, ni a los demás?, se habla con el

yo interior para no hacer daño, es decir: “si tengo enojo dame un poco de tiempo para reflexionarlo y no hacer daño”.

Los niños de Cuarto Grado de Primaria cuando están enojados les es difícil escuchar, recordar reglas y mantenerse enfocados en el aprendizaje, así que aprender a manejar las emociones les permitirá reconocer la emoción y usar estrategias para calmarse.

Esta capacidad para regular, gestionar y tomar el control de las emociones ayuda a disminuir el estrés emocional, mejorar los niveles de bienestar en general, tener un mejor desempeño académico y tomar decisiones de manera responsable.

Todo conflicto va acompañado de una emoción que ayuda y toda emoción que no ayuda viene y se alimenta de pensamientos disfuncionales, si estos se pueden cambiar por pensamientos funcionales, entonces, las emociones que no ayudan disminuyen su intensidad y si esto pasa, adiós al conflicto. La mente entonces además de determinar cómo se siente el niño, tiene la capacidad de modificarlo.

Las emociones son reacciones naturales que tiene el cuerpo ante estímulos que están alrededor, no se pueden evitar pero si se pueden regular, es decir, aceptar y calmar lo que se siente; ayudar a la mente con acciones que permitan despejarse y pensar con claridad, que no implique lastimarse y lastimar a los demás.

Los niños con un alto nivel en habilidades de autorregulación rinden mejor académicamente y es menos probable que actúen de forma impulsiva, agresiva o que se aislen, se lleven bien con los demás y aumenten su rendimiento académico y crecimiento positivo durante toda su vida. A diferencia de los niños con pobres

habilidades de autorregulación, pueden tener problemas emocionales de conducta, académicos y son más propensos a ser expulsados de la escuela.⁴¹

En ese contexto, resulta importante utilizar alguna técnica como la Gimnasia Cerebral porque facilita el proceso de aprendizaje en el alumno.

2.1.7. Habilidades docentes básicas para desarrollar la autorregulación en la Escuela Primaria

El docente como agente de cambio y transformador de la Educación necesita tener habilidades básicas para desarrollar la autorregulación en la Escuela Primaria. Desde el punto de vista pedagógico éste debe favorecer situaciones didácticas que vinculen la realidad de los alumnos y hacer uso de las habilidades asociadas a la autorregulación.

Es relevante considerar que el docente observe en sí mismo los siguientes factores asociados a la autorregulación:⁴²

- Aceptación de la necesidad de autorregularse. Los sentimientos y las emociones deben de ser regulados, en particular cuando se experimentan estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas, como el estrés, el miedo o el enojo. En este sentido los estudiantes deberán reconocer en ellos mismos el beneficio de modular su expresión emocional.
- Expresión emocional apropiada. Es tomar consciencia de que un estado emocional puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas, comprender cómo estas expresiones se pueden enfatizar o modelar.

⁴¹ Autorregularse. En: <https://www.youtube.com/watch?v=6anw1uCBHuJ> . (28-02-2022).

⁴² Autorregulación. En: https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf . (15-02-2022).

- Tolerancia a la frustración. La necesidad de apoyar a los estudiantes para que aprendan a modular la sensación de insatisfacción o abatimiento y generen emociones que conlleven a la calma a pesar de las dificultades.

Habilidades Docentes Básicas según Goleman⁴³

1. Autoconciencia	Se refiere a la valoración adecuada de uno mismo y a la autoconfianza.
2. Autorregulación	Consiste en la capacidad de controlar nuestros impulsos y sentimientos conflictivos.
3. Motivación	Es la capacidad para moverse con una voluntad y orientación clara hacia los objetivos propuestos.
4. Empatía	Se refiere a la identificación y comprensión de los sentimientos de los demás, saber escuchar y prestar ayuda.
5. Destrezas sociales	Se enmarcan en un manejo efectivo de la comunicación para la solución de conflictos, la cooperación y el liderazgo.

Se hace necesario tener un docente emocionalmente equilibrado que pueda promover el desarrollo emocional en los niños. Dichas habilidades permitirán tener un mejor desempeño en la labor profesional.

⁴³ Cuadro elaborado por la tesista con información encontrada en: <file:///C:/Users/lau19/Downloads/Dialnet-CompetenciasSocioemocionalesDeLosDocentesEnFormaci-6344979.pdf> . (05-03-2022).

2.2. ¿ES IMPORTANTE RELACIONAR LA TEORÍA CON EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA DIARIA EN TU CENTRO ESCOLAR?

Es de suma importancia que el docente conozca y maneje las Teorías del Desarrollo y Aprendizaje del niño con el propósito de mejorar y profesionalizar el desempeño de su valiosa labor por el bien del alumno.

Las teorías aportan elementos relevantes sobre las etapas del desarrollo integral del niño, los cuáles, se utilizan para ayudarlo a construir sus conocimientos, estimular su curiosidad, desarrollar estrategias útiles para descubrir diferentes situaciones, así como para conocer en qué etapa del desarrollo se encuentra, además, de las características que permitan interpretar el comportamiento del niño desde una perspectiva biológica, psicoanalítica, cognoscitiva, contextual y sociocultural, para generar un aprendizaje óptimo.

2.3. ¿LOS DOCENTES DEL CENTRO DE TRABAJO AL CUAL SE PERTENECE, LLEVAN A CABO SU PRÁCTICA EDUCATIVA EN EL AULA, BAJO CONCEPTOS TEÓRICOS?

Los docentes del Centro de trabajo al cual pertenezco llevan a cabo su práctica educativa, apoyándose en algunos conceptos teóricos, sin embargo, desarrollan las actividades basándose en una metodología que les permite diseñar estrategias, dinámicas y prácticas con base en el contenido del Programa Aprendizajes Clave para una Educación Integral. Con el propósito de que el alumno se interese, disfrute y sea partícipe de los temas a desarrollar en clase.

CAPÍTULO 3. UNA PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

3.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA

Taller de Gimnasia Cerebral “**JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES**”

3.2. JUSTIFICACIÓN PARA LLEVAR A CABO LA PROPUESTA

La Educación en México ha tenido cambios respecto a la forma de enseñanza-aprendizaje, pero sobre todo que las necesidades de los alumnos son otras, hoy en día el docente es un agente de cambio además de investigador activo, por ello, la importancia de buscar e implementar nuevas técnicas de enseñanza entre las cuales se encuentra: La Gimnasia Cerebral. Esta técnica se basa en ejercicios corporales y su efecto en la construcción de redes neuronales.

Esta práctica resulta muy sencilla en su desarrollo además de ser divertida, reforzando la capacidad intelectual de los alumnos ya que se activan y conectan los dos hemisferios del cerebro, para después utilizarlos de una manera eficiente, en el actuar del sujeto.

Por lo tanto, es importante ejercitar las áreas del cerebro para mantener la actividad cognitiva, intelectual y capacidad de forma adecuada, conservar la mente activa durante el mayor tiempo posible.

Toda actividad que realiza el ser humano está vinculada con las emociones, éstas son parte de la vida cotidiana, se deben saber manejarlas, controlarlas y gestionarlas.

Aprender a reconocerlas cuando se están experimentando, sin juzgar y saber que, si apareció, es un motivo importante para la toma de decisiones, para establecer buenas relaciones con los demás y sentirte bien consigo mismo.

Se ha observado, que a los alumnos se les dificulta el saber cómo manejar sus emociones en diversas situaciones determinadas en cada aspecto de su contexto ya sea familiar, escolar o social, lo que los lleva a la frustración, estrés y ser poco tolerantes y en ocasiones suelen ser agresivos e impulsivos. Afectando a su sana convivencia.

Atender esta problemática, permitirá que los alumnos fortalezcan relaciones sanas y afectivas, tendrán un mejor rendimiento escolar, establecerán relaciones de respeto y evitarán todo tipo de violencia o agresión. En caso contrario, los niños seguirán creciendo con dichos comportamientos inapropiados y esto afectará a sus relaciones interpersonales, así como a su crecimiento personal y social.

Es por eso, que se llevará a cabo el taller de Gimnasia Cerebral “**JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES**”, en el que se aborda la importancia de activar, conectar mente y cuerpo, autorregulando emociones, construyendo conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Ésta es una estrategia para crear y mejorar hábitos efectivos, indispensables en la vida y fundamentales para el desarrollo personal del

individuo, además de contribuir a la creación de ambientes de aprendizaje basados en el respeto.

3.3. ¿A QUIÉNES FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA?

A los alumnos que forman el grupo de Cuarto Grado, Grupo A, de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, que se encuentra ubicada en Calle Félix Romero 98, Colonia Constitución de la República, Alcaldía Gustavo A. Madero, de la CDMX.

3.4. LOS CRITERIOS ESPECÍFICOS QUE AVALAN LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA EN LA ESCUELA

Los criterios que avalan la propuesta planteada en esta investigación documental se basan en la gestión y organización del trabajo que realiza el docente, en primer lugar, con la autorización que debe dar el Director de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, de la CDMX, posteriormente se dará a conocer a los Padres de Familia y a los docentes que se interesen en participar.

3.5. LA PROPUESTA

3.5.1. Título de la Propuesta

Taller de Gimnasia Cerebral “**JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES**”

3.5.2. El Objetivo General

- Expresar de manera adecuada las emociones y aprender a regularlas para reducir el estrés y las tensiones, mejorando así el aprendizaje y la sana convivencia, a través de la Gimnasia Cerebral.

3.5.3. Alcance de la Propuesta

El alcance de la propuesta va dirigido a niños de Cuarto Grado de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”, de la CDMX.

3.5.4. Temas Centrales que constituyen la Propuesta

La presente propuesta se ejemplifica con diez temas, se presentan en orden según importancia de su aplicación, además, se agrega un gráfico de los mismos.

Taller de Gimnasia Cerebral “JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES”

Tema 1. ¡Ánimo! Despierta el cerebro. Habilidad para la comunicación asertiva.

Tema 2. ¡Disfruta! Activando la memoria. Reconoce las causas y efectos de la expresión emocional.

Tema 3. ¡Intenta! Conectar las emociones. Aprende a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para conducirse con seguridad y respeto.

Tema 4. ¡Ríete! De tus emociones atoradas. Habilidad para manejar las emociones pasadas que provocan situaciones de conflicto.

Tema 5. ¡Despierta! Alerta en el cerebro. Acciones que generan mayor oportunidad de vida para sí mismo y para los demás.

Tema 6. ¡Comienza! Manejando el estrés. Reconoce que emoción se está sintiendo, darle nombre y enfocarlo a acciones que no dañen a nadie, en cualquier contexto de su vida.

Tema 7. ¡Exprésate! Solución de problemas. Comprende al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado con los demás, mirando más allá de uno mismo.

Tema 8. ¡Siente! Tus emociones. Toma de consciencia sobre las propias emociones.

Tema 9. ¡Alerta! La calma regresa. Resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas.

Tema 10. ¡Actívate! Da lo mejor. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista y una percepción de eficacia tal que permita al estudiante mantener la motivación para desempeñarse con éxito en sus actividades cotidianas.

Estructura del Taller⁴⁴



3.5.5. Características del diseño:

Se va a realizar un taller de acuerdo con las necesidades del alumnado, cómo lo menciona el Programa de Educación Preescolar 2011, (PEP 2011). Taller es una modalidad de trabajo que ofrece posibilidades para atender la diversidad del grupo; es una forma organizada, flexible y enriquecedora de trabajo intelectual y manual

⁴⁴ Gráfico elaborado por la tesista. (16-03-2022).

que privilegia la acción del niño, fomenta la participación activa y responsable, favorece el trabajo colaborativo y el aprendizaje.⁴⁵

El Taller de “**JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES**” dará la oportunidad a los alumnos de conocer sus emociones y de utilizarlas en sus experiencias diarias. De manera que él podrá expresar lo que siente, piensa y haga apoyándose en la técnica de la Gimnasia Cerebral.

La organización de cada tema busca despertar el interés y motivar al alumno a gestionar sus emociones de manera asertiva, pero sobre todo fomentar ambientes de aprendizaje óptimos. Llevando a cabo ejercicios fáciles de ejecutar de manera semanal con una duración de 30 minutos.

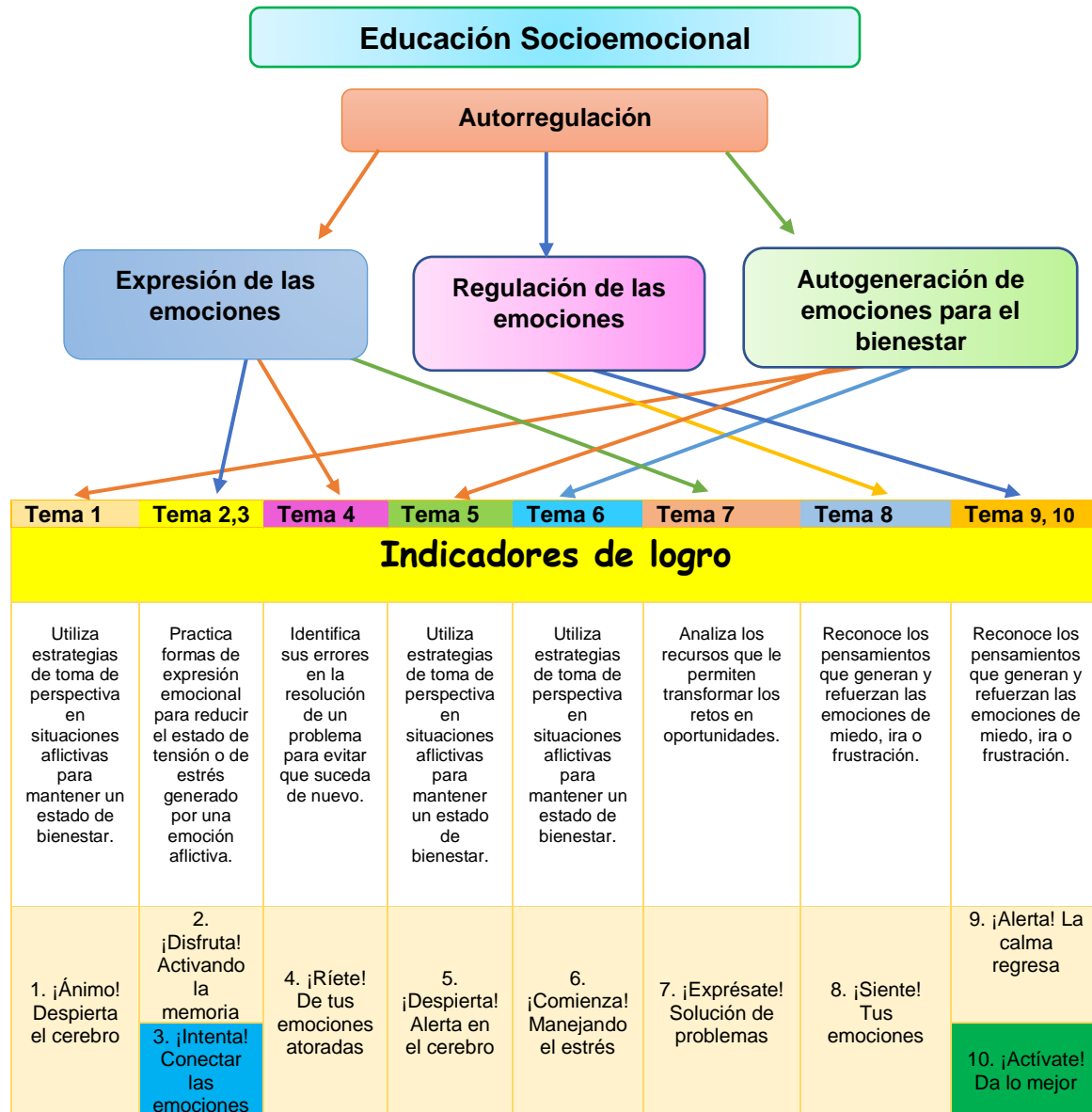
El taller será dirigido por la docente, será el encargado de organizar todas las actividades, mediar e incentivar a los alumnos a involucrarse en dicha técnica.

Se integra el siguiente gráfico vinculando con el Programa Aprendizajes Clave.

⁴⁵SEP. Programa de Educación Preescolar 2011. Guía para la Educadora. México, Talleres de impresión de textos SEP, 2011. Pág. 176.

Organigrama de Actividades⁴⁶

Taller de Gimnasia Cerebral "JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES" para favorecer la regulación de emociones en alumnos de Cuarto Grado de Primaria de la Escuela Primaria "Profr. Moisés Sáenz", Alcaldía Gustavo A. Madero, en la CDMX.



⁴⁶ Organigrama realizado por la tesista (15-04-22).

3.5.6. ¿Qué se necesita para aplicar la propuesta?

- Se necesita la aprobación, autorización y apoyo del Director para aplicar la propuesta en la escuela, dar a conocer la propuesta a los Padres de Familia.
- Para desarrollar el taller es necesario contar con un espacio amplio, limpio y bien ventilado, colchonetas, sillas, un espejo, un aparato de sonido y audio.
- Los docentes conozcan y manejen bien la técnica de La Gimnasia Cerebral.
- Bibliografía actualizada sobre el tema de la fundamentación y actividades sobre Gimnasia Cerebral aplicada a niños de 9 a 10 años, mismas que serán dirigidas a los alumnos que acuden a la Primaria “Profr. Moisés Sáenz”.

3.6. MECANISMOS DE EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO EN EL DESARROLLO DE LA PROPUESTA


Dicha propuesta se pretende evaluar por medio de la observación directa, así como el registro en rúbricas tipo Escala de Actitudes, de esta manera se identifica lo más importante en cuanto áreas de oportunidad y fortalezas mejorando la práctica docente, asimismo el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Al finalizar cada tema se realizará una autovaloración personal del logro, considerando las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendí?, ¿Qué vivencié?, ¿Qué sentí?, además de ¿Qué puedo mejorar?, el alumno las debe de contestar con la experiencia de ese tema o con cualquier vivencia que haya experimentado durante la misma.

Cabe mencionar que cada que se lleve a cabo un tema del taller se ambientará con música de Mozart o Barroca debido a que, este recurso logra estados y condiciones para el aprendizaje y mantiene al alumno en estado tranquilo y relajado.

Es conveniente que el alumno tome medio vaso de agua, antes de dar inicio al tema ya que el agua es un conductor de electricidad y activa las zonas neuronales y proporciona un mejor desempeño del alumno. A continuación, se integra un ejemplo de un tema que se realizará, seguido de una rúbrica de valoración en Escala de Actitudes.

ESCUELA PRIMARIA "PROFR. MOISÉS SÁENZ"⁴⁷

DOCENTE:		GRADO: 4 ^º A	Tema 1: ¡Ánimo! Despierta el cerebro
Educación socioemocional	Dimensión Autorregulación	Habilidad: Autogeneración de emociones para el bienestar	
Propósito: Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y gestión de emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.		Indicador de logro Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.	
Tema 1		Materiales	
INICIO: Saludar a los alumnos y darle la bienvenida a la primera sesión del taller y se dará una breve introducción de lo que se va a hacer en el taller. Se sentará a al alumno en una silla y enfrente tendrán una mesa. Se ambientará con música de Mozart.		<ul style="list-style-type: none"> ◦ Sillas ◦ Mesas ◦ Equipo de sonido para ambientar con música la actividad ◦ Música de Mozart para aprender mejor 	
DESARROLLO: La docente guiará a los alumnos con los siguientes pasos: colocar ambas manos y antebrazos sobre la mesa; baja tu barbilla hacia el pecho y suelta la cabeza; siente cómo se estiran los músculos de tu espalda, cuello y hombros; inspira profundamente y en ese momento curva tu espalda, alzando un poco la cabeza; exhala y vuelve a bajar la barbilla a tu pecho; hacer el ejercicio varias veces durante cinco a diez minutos		link Música de Mozart para aprender mejor https://www.youtube.com/watch?v=S0hd3cWMyOA&list=PLBCE18A76C8F2CBDD	
CIERRE: Al término de los ejercicios, se les pedirá a los alumnos se sienten en forma de plenaria, cuestionado a los alumnos cómo se sintieron al realizar la actividad. Se les felicitará por su excelente participación.			
EVALUACIÓN: Observación directa, Registro en la rúbrica: Escala de Actitudes.			

⁴⁷ Formato de planificación realizado por la tesista (15-04-2022)

Rúbrica de Evaluación: Escala de Actitudes⁴⁸

Profa.:
 Grado: 4°
 Grupo: "A"
 Área de Desarrollo Personal y Social: Educación Socioemocional
 Fecha: / /
 Alumno (a): _____

Indicador de logro	 Logrado	 No logrado	 En proceso	Observaciones
Aprende a regular las emociones y genera las destrezas necesarias para solucionar conflictos en forma pacífica.				
Establece relaciones interpersonales de atención, cuidado por los demás, mirando más allá de el mismo.				
Aprende a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo, para construir un ambiente de trabajo colaborativo.				
Expone sus ideas y su punto de vista de manera respetuosa y clara, favoreciendo la escucha activa.				

3.7. RESULTADOS ESPERADOS CON LA IMPLANTACIÓN DE LA PROPUESTA

Lo que se espera con la propuesta Taller de Gimnasia Cerebral **“JUGANDO CON LA MENTE Y LAS EMOCIONES”**, es que los alumnos de Cuarto Grado, Grupo A, alcancen el propósito de regular de emociones para optimizar el desempeño académico y mejorar la interacción de convivencia escolar

⁴⁸ Rúbrica de evaluación Escala de Actitudes realizado por la tesista (15-04-22).

CONCLUSIONES

Después de haber realizado las revisiones y análisis pertinentes, se alcanzaron las siguientes conclusiones:

- Se hace necesario fortalecer las habilidades socioemocionales en alumnos de Cuarto Grado de Primaria, contribuye a formar individuos reflexivos y críticos, capaces de escuchar, de ser tolerantes y respetuosos, para prevenir y manejar asertivamente los conflictos.
- Diseñar actividades que apoyen a exteriorizar las emociones y aceptarlas como un acto social, que permitan al alumno comunicar lo que siente, lo que piensa, aprender a escuchar. El alumno que autorregule sus emociones tendrá una mejor convivencia con los demás, pero sobre todo consigo mismo, basado en un ambiente de tolerancia y respeto.
- La tesista después de la revisión bibliográfica se ha dado cuenta que la Gimnasia Cerebral, es una innovación en cuanto a técnicas de estudio, que ayudan al alumno en el manejo de sus emociones y en su aprendizaje, realizándose adecuaciones pertinentes como lo marca el Nuevo Modelo Educativo, Aprendizajes Clave para la Educación Integral.

- La escuela como Institución Educativa, en combinación con una eficiente intervención docente tiene un papel fundamental para que el alumno se relacione con los demás, al mismo tiempo aprende y adquiere reglas básicas de habilidades y capacidades que empleará para adquisición de nuevos conocimientos y el desarrollo de nuevas actitudes y aptitudes.
- El campo de las emociones es un rubro imprescindible para atender en toda aula escolar, la Gimnasia Cerebral es solamente una de las estrategias didácticas a emplear para tal fin, será una tarea creativa de cada docente seleccionar las actividades y materiales de apoyo, así como la inserción de este tema en el desarrollo curricular para promover y desarrollar la regulación de emociones.

BIBLIOGRAFÍA

CÁZARES, Fidel G. Integración de los Procesos Cognitivos para el Desarrollo de la Inteligencia. México, Editorial Trillas, 2015.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN PREESCOLAR. Compendio. Teorías Contemporáneas del Desarrollo y Aprendizaje del Niño. México, Avanza, 2004.

GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional. Barcelona, Editorial Kairós, 2018.

IBARRA, Luz María. Aprende Mejor con Gimnasia Cerebral. México, Ediciones Garnika, 2007.

IZQUIERDO, Ciriaco. Cómo Mejorar el Rendimiento Intelectual. México, Editorial Trillas, 1999.

LIMA, Lucía. Memorización para Estudiantes. México, Ediciones Mexicanos Unidos, S.A., 2013.

MEECE, Judith L. Desarrollo del Niño y del Adolescente. México, McGraw Hill, 2001.

RAE. Diccionario de la Lengua Española. México, Editorial Espasa, 2014.

SEP. Programa de Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Educación Primaria. 4º. México, Talleres de Infagón Web, 2017.

SEP. Programa de Educación Preescolar 2011. Guía para la Educadora. México, Talleres de impresión de textos SEP, 2011.

REFERENCIAS DE INTERNET

Referente geográfico. En:

<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09005a.html>.

Mapa de la República Mexicana. En:

https://www.seekpng.com/ipng/u2w7w7u2y3u2i1a9_mexico-map-mx-dif-ciudad-de-mexico-ubicacion/.

Mapa de la Ciudad de México. En:

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fsecure.iedf.org.mx%2Fscreen%2Fdelegacion.php%3Fdel%3DGUSTAVO%2520A.%2520MADERO&psig=AOvVaw14yVFRR-RAdcTvHXfoAHtN&ust=1635477203037000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCJiupY2V7PMCFQAAAAAdAAAAABAm>.

Orígenes y antecedentes históricos de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En:

<https://mxcity.mx/2016/08/6-datos-que-quiza-no-conocias-de-la-delegacion-gustavo-a-madero/>.

Mapa de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En:

<http://www.gamadero.gob.mx/Territorial/>.

Orografía de la Alcaldía Gustavo A. Madero. En:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Gustavo_A._Madero_\(Ciudad_de_M%C3%A9xico\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Gustavo_A._Madero_(Ciudad_de_M%C3%A9xico)).

Vivienda. En:

http://www.gamadero.gob.mx/GAM/Transparencia19/A121/22/A121Fr22_2019-T01_POA_2019.pdf.

Empleo. En:

[http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/gustavo\[1\].pdf](http://www.sideso.cdmx.gob.mx/documentos/progdelegacionales/gustavo[1].pdf).

Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/faro-aragon>.

Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/faro-indios-verdes>.

Cultura. En: <https://cultura.cdmx.gob.mx/recintos/mf>.

Centro de Arte y Cultura Futurama. En:

https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=centro_cultural&table_id=2181.

Ubicación de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”. En:
https://www2.aefcm.gob.mx/directorio_escuelas/cct_mas_gbmj.jsp?cve_cct=09DPR1540R.

Croquis de área geográfica de la Escuela Primaria “Profr. Moisés Sáenz”. En:
<https://www.google.com.mx/maps/place/Escuela+Primaria+%22Profr.+Moises+S%C3%A9nz%22/@19.4835237,-99.1017053,18z/data=!4m5!3m4!1s0x85d1fa2aa5fb08cf:0xad016f5d48ff8161!8m2!3d19.4834829!4d-99.0995066!5m1!1e1?hl=es-419>.

Aprendizajes Clave para la Educación Integral. En:
https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/primaria/4grado/1LpM-Primaria4grado_Digital.pdf.

Componentes Curriculares. En:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/419538521544349991/>.

Área de Desarrollo Personal y Social. En:
<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/V-a-AREAS-DESARROLLO-PERSONAL.pdf>.

Educación Socioemocional. En:
<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/biblioteca/basica-educ-fisica/V-a-AREAS-DESARROLLO-PERSONAL.pdf>.

Cuadro elaborado por la tesista con información obtenida en:
https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SO_CIOEMOCIONAL.pdf.

Dimensiones de la Educación Socioemocional. En:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/419538521544349991/>.

Gimnasia Cerebral. En: <https://www.redalyc.org/pdf/737/73737091006.pdf>.

Beneficios de la Gimnasia Cerebral. En: <http://airepuro.rowenta.com.mx/la-gimnasia-cerebral-y-sus-beneficios/>.

Imagen tomada de Pinterest. En:
<https://www.pinterest.com.mx/pin/371969250482216740/>.

Gimnasia Cerebral. En:
<https://docs.google.com/file/d/0B8UEkrk6ZXkSMDY4ZWY4NDEtZGRiMS00NjE0LWI0NmEtMWY3ZWUwOTU3N2Nm/view?resourcekey=0-gNZBL280eb4bMqONODqn6Q>.

La Programación Neuro-lingüística. En:

https://www.academia.edu/40513171/APRENDE_MEJOR_con_GIMNASIA_CEREBRAL.

Gimnasia Cerebral. En:

<https://docs.google.com/file/d/0B8UEkrk6ZXkSMDY4ZWY4NDEtZGRiMS00NjE0LWl0NmEtMWY3ZWUwOTU3N2Nm/view?resourcekey=0-gNZBL280eb4bMqONODqn6Q>.

Aprende mejor con Gimnasia Cerebral. En:

https://www.academia.edu/40513171/APRENDE_MEJOR_con_GIMNASIA_CEREBRAL.

Autorregularse. En: <https://www.youtube.com/watch?v=6anw1uCBHuU>.

Autorregulación. En:

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SO_CIOEMOCIONAL.pdf.

Cuadro elaborado por la tesista con información encontrada en:

<file:///C:/Users/lau19/Downloads/Dialnet-CompetenciasSocioemocionalesDeLosDocentesEnFormaci-6344979.pdf>.