



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD 144**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**TALLER “TODOS FELICES Y CONTENTOS” PARA EL ESTRÉS  
ESCOLAR EN SEGUNDO AÑO DE LA ESCUELA PRIMARIA PABLO  
LUIS JUAN**

**MIRIAM DOLORES VAZQUEZ VALENCIA**

**DIRECTORA DEL TRABAJO RECEPCIONAL:**

**DRA. BERTHA ANGELITA MAGAÑA BARRAGÁN**

**CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN, EL GRANDE, JAL., ENERO DEL 2023**



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**

**UNIDAD 144**

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**TALLER “TODOS FELICES Y CONTENTOS” PARA EL ESTRÉS  
ESCOLAR EN SEGUNDO AÑO DE LA ESCUELA PRIMARIA PABLO  
LUIS JUAN**

**CAMPO DOCENCIA**

**PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA QUE  
PRESENTA:**

**MIRIAM DOLORES VAZQUEZ VALENCIA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**DIRECTORA DEL TRABAJO RECEPCIONAL:**

**DRA. BERTHA ANGELITA MAGAÑA BARRAGÁN**

**CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN, EL GRANDE, JAL., ENERO DEL 2023**



Av. Carlos Paez Stille No. 140 Col. Ejidal  
C.P. 49070 Cd. Guzmán, Mpio, de  
Zapotlán El Grande Jalisco, México  
Tels. 341 413 16 98 Fax 341 413 32 14  
unidad144@upn.mx

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD 144**  
Cd. Guzmán, Mpio. De Zapotlán El Grande, Jalisco 31 de enero de 2023.

**SECCIÓN: Comisión de titulación**

**EXPEDIENTE: 2023-01-MIN.**

**N° DE OFICIO: 144/CT-031/2023**

**Asunto: Dictamen**

**C. MIRIAM DOLORES VAZQUEZ VALENCIA**  
**PRESENTE**

En mi calidad de presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo en la opción: Proyecto de Innovación Educativa, titulado: TALLER "TODOS FELICES Y CONTENTOS" PARA EL ESTRÉS ESCOLAR EN SEGUNDO AÑO DE LA ESCUELA PRIMARIA PABLO LUIS JUAN, a propuesta de la asesora BERTHA ANGELITA MAGAÑA BARRAGÁN, manifiesto a Usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza presentar su examen profesional.

ATENTAMENTE  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"  
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"  
"2023, AÑO DEL BICENTENARIO DEL NACIMIENTO DEL ESTADO  
LIBRE Y SOBERANO DE JALISCO"



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
DEL ESTADO DE JALISCO  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA  
NACIONAL UNIDAD No. 144  
CIUDAD GUZMÁN

*Irma Elva Alva Colunga*  
MTRA. IRMA ELISA ALVA COLUNGA  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN DE LA UNIDAD  
144 DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi Dios principalmente porque siempre me ha acompañado y bendecido en toda mi vida y por darme una gran familia, la cual siempre ha estado presente en todos los momentos importantes, difíciles y significativos.

A mis padres y hermanos que siempre me apoyaron incondicional en toda mi carrera, por esos buenos consejos, la motivación de seguir estudiando y llegar hasta el final de la carrera. Y por esos valores que me inculcaron y que gracias a ellos soy la persona que soy ahora.

A mis profesores que siempre me apoyaron en mis estudios, que sin ellos no sabría lo que se ahora, y por sus grandes conocimientos académicos que me brindaron, gracias por ser parte de mi formación personal y profesional.

# INDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1. COMPRENSIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA EDUCATIVO ..2</b>	
<b>1.1 Justificación.....</b>	<b>10</b>
<b>1.2 Propósitos.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3 Delimitación del tema.....</b>	<b>14</b>
<b>1.4 Primera propuesta.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO 2. LOS SUJETOS DESTINATARIOS Y SU CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO.....</b>	<b>17</b>
<b>2.1 Líneas estratégicas del Proyecto Educativo Recrea.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2 Reglamento para el gobierno y funcionamiento de las escuelas de educación básica del Estado de Jalisco.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO 3. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>23</b>
<b>3.1 Contexto macro .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2 Política educativas federal y estatal .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3 Contexto micro .....</b>	<b>28</b>
<b>CAPÍTULO 4. PERSPECTIVA TEÓRICA, METODOLOGÍA Y ESPECIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN CONSTRUIDO .....</b>	<b>29</b>
<b>4.1 Tendencia pedagógica.....</b>	<b>29</b>
<b>4.1.1 Aprendizaje activo.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2 Modelo de enseñanza .....</b>	<b>29</b>

4.2.1 Escuela nueva.....	29
4.3 Teoría de la propuesta .....	31
4.3.1 Teoría sociocultural de Vygotsky.....	31
4.4 Modelo de enseñanza activa .....	36
4.5 Tendencia de aprendizaje activo.....	36
4.6 Teoría sociocultural de Vygotsky .....	37
<b>CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>39</b>
5.1 Acciones .....	40
5.2 Cronograma .....	42
5.3 Aspectos a considerar para realizar los ejercicios de relajación y atención plena.....	43
5.4 Actividades: prácticas de meditación y relajación con Mindfulness para reducir el estrés escolar .....	44
5.5 Beneficios en la práctica de Mindfulness .....	45
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>74</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo se realizará un proyecto de innovación educativa, en el cual se mostrará, a través de su contenido que el alumno "A" presentó estrés escolar dentro del aula, el cual se observó durante las prácticas profesionales de la escuela primaria, Pablo Luis Juan del municipio Zapotlán El Grande de ciudad Guzmán, Jalisco. En donde se describe a detalle en el primer capítulo las observaciones que se realizaron para detectar el problema, así como su conceptualización, consecuencias que pueden padecer los alumnos con estrés y su sustento teórico. Posteriormente en el capítulo dos se describen todos los aspectos relacionados con el contexto macro y micro en relación sobre la problemática detectada y en el capítulo tres se mencionaran los sujetos destinatarios de la problemática a quienes va dirigido, que es lo que se ha hecho para atender dicha problemática, en el capítulo cuatro se involucra la descripción de las teorías metodologías que sustentan la primer propuesta de innovación educativa de este proyecto de innovación educativa; tal cómo la tendencia pedagógica, modelo de enseñanza, teoría de la propuesta, así como el sustento de mi trabajo de acuerdo al programa de Mindfulness y en el último capítulo se describe a detalle la intervención educativa, donde se describirán las actividades basadas en el programa de Mindfulness, que ayudaran al profesor a atender el problema, además se le darán recomendaciones y sugerencias para poder aplicar actividades lúdicas de forma adecuada.

## **CAPÍTULO 1. COMPRENSIÓN Y DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA EDUCATIVO**

Durante las prácticas profesionales que estuve en cuarto semestre de la licenciatura en pedagogía. Las cuales se dieron todos los miércoles del mes hasta concluir el semestre, iniciaron el día 20 de febrero al 24 de mayo del año 2019, durante mis prácticas la primera semana fue de ayudantía en clase apoyando a la maestra con ciertos alumnos en específico, de los cuales algunos tenían diferentes dificultades como el pronunciar y escribir ciertas palabras, en especial eran letras trabadas, en ese momento me llamo un poco la atención sobre esos alumnos, las siguientes días le seguí ayudando a la maestra en sus clases y al mismo tiempo observaba, y prestaba atención en los niños que se les dificultaba realizar sus actividades.

En ocasiones hablaba con la maestra donde ella nos daba consejos además de que nos platicaba de algunos alumnos, como quienes eran los más desordenados, aplicados, así como los más atrasados en actividades o que se les dificultaba prestar atención en clase, en ese momento fue cuando me empezó a interesar en observar las acciones y actitudes de un alumno, el cual mostraba ciertas dificultades en entender las actividades y por ende realizarlas adecuadamente.

Al momento que la maestra explicaba las actividades de la materia de español y matemáticas, él alumno solo se quedaba observando, en el momento que yo iba apoyarlo en su actividad de las materias previamente señaladas: se rehusaba a trabajar, y se le tenía que insistir a que trabajara, una vez que aceptaba trabajar, tardaba en contestar a lo que le preguntaba como por ejemplo cuando trabajamos en matemáticas, le explicaba lo que tenía que hacer y lo guiaba como hacerlo, al momento de preguntarle él se tardaba en contestar y no terminaba la actividad ya que él se levantaba de su lugar.

En español tenía dificultades al momento de escribir, inclusive al momento de escribir su nombre, no podía, hacia letras pequeñas o grandes, la maestra tenía que



trabajar con él de manera personalizada puesto que iba muy atrasado en las actividades de las materias, además faltaba a clases, casi no entregaba tareas y no llevaba su material de trabajo en la mayoría de las clases, cuando el alumno se reusaba a trabajar con la maestra, le decía que le iba a decir sus papás que no quería trabajar y el niño a veces mostraba miedo o lloraba y le decía que no le dijera a su papá, porque lo iba a castigar y no le iba a prestar el celular, al momento de trabajar en equipo él no quería trabajar, o solo se quedaba viendo como trabajaban sus compañeros al hacer una actividad, en la hora del receso el alumno había ocasiones que era agresivo con sus compañeros de clase, los llegaba a maltratar verbalmente o físico como empujones y varias ocasiones por las mañanas, se mostraba cansado y llegaba a bostezar en varias veces en la primera hora de clases.

De acuerdo a la observación del comportamiento y actitudes del alumno, que se dio durante las prácticas profesionales, tras una investigación documental de distintos autores se encontró que el niño sufre de estrés escolar.

Existen distintas definiciones sobre el estrés científicamente, pero en este trabajo tomare esta definición, el concepto de estrés procede del inglés stress y se deriva de la física, alude al acceso de presión dada por distintas situaciones fatigosas, pesadas o angustiosamente profundas, además señala el resurgimiento psíquico, que se da a través que el individuo se sujeta a grandes tensiones (Martínez, 2012).

Para definir lo que es el estrés, se pueden tomar como referencia tres enfoques: Estrés como estímulo: la monotonía, el aislamiento, el trabajo continuado bajo presión de tiempo, el calor, el cambio abrupto de ambiente; son condiciones estresantes cuyo efecto generalmente provocan en todas las personas (en este caso en los niños) reacciones de adaptación; es importante comentar que, estas reacciones también pueden no ser adaptativas. Desde este punto de vista el nivel de estrés depende de las características del medio ambiente el cual de alguna manera exige conductas de adaptación. Se pueden identificar estresores externos que tienen que ver con el ambiente físico o social

y estresores internos que son aquellos que tienen que ver con impulsos y deseos del propio sujeto. Estrés como respuesta: aquí el niño muestra conductas como respuestas que intentan adaptarlo al estresor. (Martínez et al. 2009, p. 8)

En el aspecto fisiológico, Selye denominó síndrome de adaptación general al enfrentamiento fisiológica universalizada ante la experiencia de estrés. Hay distintos tipos de reacciones frente al estrés; respuestas que significan el uso de determinados mecanismos de protección, que se presenta desde la etapa escolar (Martínez et al. 2009).

El estrés es una advertencia percibida: desde otro enfoque se admite que el estrés proviene de la evaluación y percepción que hace el individuo al momento de identificar un hecho o evento amenazante ante su persona. Es aquí donde la persona evalúa y comprueba sus habilidades para hacer frente al estrés y a la magnitud del estresor, en el cual experimenta efectos físicos y psicológicos como consecuencia de esta evaluación (Martínez et al. 2009).

Generalmente el estrés constante ha probado causar daños paulatinamente en las articulaciones o músculos, los pulmones y en el sistema circulatorio, el aparato digestivo, esto les puede causar tanto a los infantes como a los adultos. Además, el estrés en términos generales tiene consecuencias ante el cuerpo físico de la persona, por ejemplo: cuando tendemos a estar cerrados en sí mismos, al estar siempre a la defensiva, al vivir fuertes sentimientos de enojo, disgusto, molestia, lo cual en ocasiones esto es causa de malestares generales, como dolores de cabeza, estomago etc. El estrés puede ser eficiente ya que puede ayudar en momentos de crisis, puesto que alarma los sentidos del cuerpo y hace estar atentos para solucionarlos, sin embargo, a grandes tensiones puede afectar la salud mental y física (Selye, 2009 & (Faber et al. 1991) se citó en (Martínez et al. 2009).

Las causas ambientales se encuentra en la sociedad donde el niño se encuentra rodeado de sus familiares, amigos, y comunidad donde vive, es ahí donde se desarrolla su comportamiento tal es el caso de la familia donde el observa la discusión de los padres en casa, peleas, el divorcio o la llegada de un nuevo hermanito a la familia si no se logra al niño orientar o explicar adecuadamente todo este proceso él adquiere un comportamiento inadecuado y esto se verá reflejado en él (Blas y Fernández 2018).

De acuerdo con Martínez y Díaz (2007) define el estrés escolar como la pesadumbre que el estudiante muestra por distintas circunstancias físicas, mentales, dadas de manera personal o por otros factores externos a él, el cual pueden generar una gran tensión a su desempeño personal para confrontarse al contexto escolar en su aprovechamiento académico, así como destrezas mentales para solucionar problemáticas, el ausentismo de algún familiar o pérdida total, la realización de alguna prueba académica, la convivencia con sus compañeros, profesores, indagara por su reconocimiento de su persona, la capacidad de poner en práctica el contenido con su contexto.

Según Trianes (2003) citado en Chavarriaga et al. (2018) el estrés es la respuesta de una serie de acontecimientos que afectan el proceso del desarrollo del individuo, el cual cómo consecuencia ocasiona una inestabilidad en el cuerpo, y hace una inadecuada aceptación con el entorno. Ante estas situaciones la autora relaciona que es estrés puede generarse como una respuesta o estímulo a algo. estos momentos pueden manifestarse en los infantes, esencialmente en niños de corta edad que estén expuestos a situaciones como: la separación de los padres, muerte de alguno de ellos o el nacimiento de uno de ellos, enfermedades catastróficas, puesto que necesitan un proceso de adaptación.

La etapa escolar es un lugar que puede desarrollar varios momentos que generen estrés, en los primeros años de la escuela, una de ellas es la convivencia, relaciones sociales con nuevos sujetos que son ajenos a su familia, lo cual pone en

exigencia al niño en hacer uso de sus recursos existentes para afrontar la situación de manera eficaz, que de lo contrario la conmoción de la ansiedad y fracaso, podrían traer consecuencias dañinas en el alcance de sus metas académicas, teniendo en cuenta el desgaste de la capacidad de concentración y atención por parte de los alumnos, notándose en el bajo rendimiento escolar de los alumnos (Trianes, 2003, cómo se citó en Chavarriaga, et. al. 2018)

Los estudiantes que han sufrido amenazas o pasado por bastante estrés con frecuencia a temprana edad, esencialmente de los que han estado con familias violentas, son alumnos que se les dificulta estar atentos a ciertas actividades. por lo regular les cambia su tono de voz y su vista, suelen ser agresivos con sus semejantes mostrándose superior. En el salón de clases puede atacar a sus iguales, en su casa podría ser un niño maltratado por papá estresado o perder privilegios en el hogar o escuela. Y al sentirse en peligro accionan mecanismos de supervivencia y defensa, pero para el aprendizaje son pésimas. (Jensen, 2003, pp. 84 - 85)

El estrés en los niños genera varias dificultades en su entorno tanto escolar y social, porque les cuesta adaptarse a cambios repentinos, en la niñez su principal factor es la pérdida de su hogar, lo cual genera que el niño se estrese al entrar a la escuela y cause problemas en el aprendizaje, comportamiento personal.

Según Maturana y Vargas (2015) hay cuatro respuestas psicológicas que componen el estrés, se comprenden esencialmente por aspectos mentales, corporales, cognitivos y comportamiento, los síntomas que causan son las siguientes:

Las emociones relacionadas con el estrés, son reacciones desagradables que están relacionadas con las quejas corporales que muestran los niños. Entre estas están relacionadas con la rabia, ansiedad, frustración, el insomnio, cansancio, y diversos dolores. A nivel cognitivo, conductual y corporales manifiestan dificultades en la retención de información a corto y largo plazo, así como la capacidad de realizar

tareas, organizar tiempos y materiales, falta de atención y concentración, dificultades de estar en un solo lugar, comerse las uñas y morderse los labios. si estos cuadros se muestran con frecuencia en el niño aumenta el estrés escolar y genera el abandono escolar.

El apartado del que se ha hecho para atender la problemática de la escuela, está pendiente puesto que aún no he podido contactar a las autoridades respectivas que me pudieran dar esa información, por lo que seguiré intentando.

El sustento teórico de este trabajo se basa en la siguiente teoría Cognoscitiva:

Según Naranjo Pereira (2019) citado por Wheeler (2012). La teoría cognitiva explica que cuando la persona esté bajo presión del estrés, le cuesta mantener la atención a una actividad, al inicio puede elevar la atención, memoria, juicio y ser analítico por un tiempo, pero cuando el estrés se eleva al límite se va en decadencia y se muestra la disminución de la capacidad, concentración y las capacidades cognitivas.

Cuando el estudiante trae algo que los agobia por la mente, sus emociones se reflejan y empiezan a mostrar inicios del estrés. Sus pensamientos por lo general pueden ser negativos y se orientan a gran disposición a su estado emocional o a las consecuencias pesimistas de la situación. A través del tiempo se convertirá en una rutina que causará que la situación sea manejada ante la función del estrés causado (Barraza, 2010).

De acuerdo a Barraza (2006) la relación que se da entre el entorno y el individuo se ve mediada por un proceso cognitivo de la apreciación sobre las demandas del entorno (entrada) y de los medios internos son inevitables para afrontar dichas demandas, y que guía a la definición de la manera en que se afronta a la demanda (salida).

El modelo de Selye (1936) citado en González (2016) incluye aspectos cognoscitivos y la conceptualización del estrés como, el resultado de una valoración del individuo entre los recursos y demandas, es decir el estrés se mira como una figura particular entre el entorno y el sujeto, puesto que el concepto evoluciona, lo que genera que el estrés no se fija encuentra en el entorno ni en el sujeto, sino en la vinculación del sujeto con ambiente, religión y motivaciones que genera situaciones amenazantes. Por lo cual creo dos maneras de afrontar las situaciones estresantes en la persona; el cuerpo cuenta con respuestas las cual llamó síndrome de adaptación, genera lo que es conocido como la respuesta que se da ante un estresor; ya que si se da por mucho tiempo esto podría causar malestares.

El estrés escolar se da por las demandas de aprendizaje y rendimiento académico; la educación escolar infiere otra fuente de dificultades que pueden provocar el estrés, como en el aprendizaje de la lectura y escritura y las primeras reglas y conceptos de las matemáticas, son tareas fundamentales en los primeros años escolares, no está exento de dificultades y requisitos, lo cual genera que muchos niños no logren el aprendizaje eficazmente; Los hábitos de trabajo y concentración en la tarea, así como las normas escolares no son tan fácil de que los niños se logren acoplarse, lo cual pueden experimentar dificultades y estrés ante esas agendas. Como él no querer ir a la escuela, o ir obligados, esto genera inconvenientes del aprendizaje escolar (Trianes, 1999, p. 104).

El estrés escolar puede generar daños a una comunidad, ya que es un suceso o hecho que está presente y actúa ante ello. El estrés escolar se puede ocasionar cuando no existan las condiciones adecuadas y normas adecuadas que generen una sana convivencia, comunicación entre sus iguales y mayores que estén dentro y fuera de la institución, como sus papás, maestros, sociedad y con su entorno ambiental. Por lo tanto, los alumnos pueden presentar estrés durante su ciclo escolar, durante su proceso de adaptación, la convivencia con sus iguales y maestros, la realización de tareas, los exámenes, la fatiga de la mente, el constante indisciplina - factor de alguna

molestia, el maltrato escolar, por el querer terminar pronto el año escolar etc. (Martínez y Díaz, 2007).

De acuerdo a la cita anterior el caso del alumno "A" unas de las manifestaciones que presentó fue a la adaptación a la comunidad educativa, ya que faltaba mucho o llegaba tarde a clases, eso ocasionaba que no prestara atención, perdía la continuidad de las actividades, no hacía tareas, no llevaba material, la convivencia con sus compañeros en ocasiones había agresividad, con de palabras o empujones durante el receso o dentro del salón de clases y en ocasiones mostraba cansancio al inicio de las actividades.

En un primer momento, para definir si la situación es de amenaza, daño o desafío, y en el segundo, evalúa si cuenta con las herramientas suficientes para enfrentar el evento. En caso de no contar con los recursos para afrontar las circunstancias que percibe como desbordantes, experimenta estrés y, además, una emoción que puede ser positiva o negativa, de acuerdo con la valoración cognitiva que haya hecho, de tal forma que una persona que se encuentra ante el desafío de obtener un ascenso tras un periodo de evaluación está estresada y, al mismo tiempo, siente emociones positivas de esperanza y alivio una vez que consigue el nuevo puesto. (Muñoz et al, 2015 p. 13)

De acuerdo con Newcomer (1993) citado por Naranjo (2009) dice que la ansiedad y el estrés a grandes niveles disminuye la eficacia en el proceso de aprendizaje, reduce la atención y retención, y por consecuencia el aprovechamiento académico se va deteriorando. A medida que el individuo va analizando el contenido, el alumno con estresado o ansioso, no podrá realizar ni crear las actividades de las materias de forma adecuada y por consecuencia tendrá dificultades de comprender los procesos de aprendizajes educativos.

Citando a Pereira (2009) la situación del niño con estrés escolar de la problemática, una de las causas principales que mostro fue en su rendimiento escolar,

ya que no realizaba, bien las actividades como indicaba la maestra, que en varias ocasiones no las terminaba y mostraba resistencia al querer aprender, ya que en ocasiones se le brindaba la ayuda y él no quería o en ocasiones, hasta incluso lloraba porque no quería hacer el trabajo, no participaba en clases, no trabajaba en equipo. Por lo cual generaba que tuviera una mala comprensión en el proceso de aprendizaje.

## **1.1 Justificación**

El estrés escolar es un fenómeno que actúa e incluso puede afectar a la sociedad en general ya que puede darse en espacios donde no existan reglas o las condiciones aptas que permitan un buen desarrollo de convivencia, al momento de socializar entre los alumnos, maestros, padres, comunidad, familiares y sus relaciones ambientales. Por estas situaciones el alumno puede que padezca el estrés escolar durante su formación académica, el cual puede generarse desde el mismo inicio del ciclo en su adaptación, sus relaciones con sus iguales y educadores, tareas, los exámenes, la disciplina, el agotamiento mental etc... Entre más factores (Martínez Y Díaz, 2007).

Por consecuencia es importante que los niños sean atendidos a que aprendan como disminuir el estrés escolar, porque si no es atendido a tiempo esto podría causar deserción escolar del alumnado.

Este proyecto de innovación ayudará al profesor, padres de familia del alumnado, la sociedad educativa y él mismo estudiante puesto que, si se reduce el estrés escolar, se logrará un mejor ambiente donde los niños puedan estudiar tranquilamente y tengan esas ganas de asistir a clases, lo cual generará que tengan un mejor aprendizaje, una mejor convivencia social y disminuir el fracaso escolar.

En mi profesión a través del proyecto de innovación beneficiará a la comunidad escolar, además brindará ayuda a aquellos educadores que tengan problemas del cómo atender a alumnos con estrés escolar, y con este trabajo me otorgará gran



satisfacción al saber que voy ayudar a atender un problema que existe dentro de la sociedad educativa.

También aporta grandes beneficios a la sociedad mexicana, puesto que en la actualidad hemos pasado por situaciones cambiantes e impredecibles, como lo es la pandemia del covid-19, ha causado estrés en los niños, debido a que no tienen los mismos espacios, materiales, tiempos etc. investigado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la cultura (2020), por lo que mi proyecto contribuirá beneficios a la sociedad a que los alumnos disminuyan el estrés y logren tener un crecimiento social e intelectual y adaptación a su contexto.

En el campo de la pedagogía aportará grandes beneficios, dado que tras la investigación de Chavarriga (2018) expresa, que existen pocos documentos en el campo educativo, que trate el problema del estrés escolar, dado que la mayoría de las investigaciones son realizadas en el nivel universitario y muy pocos se han dado la tarea de investigar qué es lo que pasa con los niños ante esta problemática, en la cual me estoy sumando a buscar las estrategias, técnicas de enseñanza para que el profesor aprenda como identificar e intervenir ante esta situación.

Los malos hábitos es uno de los factores que comúnmente tienen los alumnos, el cual causa que se expongan al estrés, y no solo causa que tengan estrés, los malos hábitos pueden generar un gran peligro, una de las consecuencias son las alteraciones físicas, mentales y psicológicas, el cual hace que los estudiantes tengan cargas inadecuadas y por ende hace que a diario se enfrenten con ello, una vez a la semana o al mes (González, 2016).

El estrés es un fenómeno que daña el mundo en distintas dimensiones y este en el mundo su definición, tiene miles de formas, parte de esas formas de afrontamiento muchas de las veces pueden traer inquietudes o problemas graves de salud, que pueden contraer un mayor estrés, el cual se puede convertir en un vicio sin salida, provocando problemas mayores; la salud pública que en varios sitios no le dan

la suficiente importancia, ya que solo tratan los signos y síntomas físicos que los mentales (González, 2016).

El estudio de las causas y efectos del estrés en los infantes en el mundo ha tenido una gran importancia y por ende en cada uno de los habitantes de este país y de todo el mundo se ha identificado que cada vez hay más influenciados por la necesidad de “huir” en los distintos aspectos de nuestras vidas. El estrés y presión se manifiestan en cada aspecto de nuestra vida. El estrés es producto de la modernidad el cual no solo ha afectado a las personas mayores, si no también ha atacado en la vida de los niños, por el hecho de que están en una etapa de desarrollo los hace ser más susceptibles a estas influencias. Por lo antes mencionado, se cree que es importante hacer más estudios sobre el estrés y su influencia en la vida escolar, así como en su desarrollo de cada estudiante (Blas y Fernández, 2018).

La etapa inicial del niño es la más importante del ser humano y en esta puede padecer estrés, ya que en esta etapa de su educación tiene sus primeras vivencias con su entorno, de las cuales serán de suma importancia para su desarrollo académico. En el cual se deben identificar las primeras amenazas del estrés que pueda tener el infante, así como otras variables de riesgo relacionadas en su normal formación, libre de depresión, tensiones u otras amenazas (Blas y Fernández, 2018).

El estrés responde ante una demanda de adaptación o cambio en el cual el cuerpo reacciona a esa situación o hecho. Las consecuencias y causas del estrés del niño son distintos, observables a nivel escolar, familiar y convivencia. Por ello es importante enseñar a los alumnos a relajarse, ya que les ayuda a mejorar su inteligencia emocional, aprendiendo hábitos adecuados y saludables en su vida en el que sobran estímulos de todo tipo. De esta manera los alumnos podrán sacar su verdadero potencial, rendimiento mental y físico (Ali y Cupe, 2019).

Entre los beneficios de los talleres de relajación Ali y Cupe (2019) menciona los siguientes:

- ❖ Aumenta la confianza en uno mismo.
- ❖ Mejora la memoria y la concentración.
- ❖ Mejora la calidad del aprendizaje.
- ❖ Permite distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- ❖ Canaliza las energías de los niños y las niñas
- ❖ Ayuda a vencer la timidez.
- ❖ Ayuda en la organización de su tiempo.
- ❖ Contribuye a la intervención de tics.
- ❖ Enriquece la sensibilidad.
- ❖ Tras la actividad física, permite alcanzar un estado de bienestar y tranquilidad.
- ❖ Reduce la ansiedad.
- ❖ Mejora la calidad del sueño.
- ❖ Mejora la circulación sanguínea.
- ❖ Mejora su flexibilidad y agilidad.
- ❖ Disminuye los ataques de pánico y la angustia.
- ❖ Los niños y las niñas que padecen asma pueden prevenir las crisis o disminuirlas.
- ❖ Produce bienestar global.

Interpretar los distintos ámbitos del estrés en la niñez (estresores) y al relacionarlos con las diferentes etapas del estrés en el desarrollo del niño, se podrá comprobar los instrumentos para el diagnóstico del estrés de los alumnos en ámbito escolar y así poder atender ante la evaluación del estrés escolar y así mismo conocer lo que opinan los docentes ante la problemática del estrés que se da en la sociedad actual (Fernández & Blas, 2018).

## **1.2 Propósitos**

Este trabajo tiene como propósito disminuir el estrés escolar del alumno "A" y lograr que él mejore con su aprendizaje, así como sus relaciones sociales con sus semejantes a través de la aplicación de actividades y estrategias pedagógicas que se darán a través de un taller que se llamara "todos felices y contentos".

En este proyecto se busca que el estudiante a través del taller logre tener alguna disminución ante el estrés escolar, y que él alumno aprenda a prestar atención al profesor, socialice con sus compañeros y que aprenda a trabajar de manera colaborativa e individual, mediante ejercicios de relajación, respiración de atención plena.

Enseñarle al profesor distintas actividades, técnicas de relajación, respiración para que aplique dentro del aula, y así lograr que el alumno disminuya el estrés escolar.

## **1.3 Delimitación del tema**

Durante las prácticas profesionales la problemática que se identificó y que se va atender en este proyecto de innovación, es sobre el estrés escolar sobre un caso, del alumno "A", que pertenece al grupo de segundo A de la primaria Pablo Luis Juan de Ciudad Guzmán, Jalisco.

Dentro de mis prácticas profesionales que estuve en la escuela primaria antes mencionada, observe dos problemáticas que me llamaron la atención una es sobre la que estoy trabajando, el estrés escolar y el otro fue sobre un niño que se le dificultaba escribir, cuando realizaba sus actividades, ponía palabras al revés, números, además de que era un niño tímido. Fue un caso que me llamo la atención por querer saber porque no podía escribir las palabras de forma adecuada, las escribía de derecha a izquierda, aunque la mayoría de las letras o palabras eran correctas solo que las escribió de izquierda a derecha, después pensé que no era un problema tan grave,

sino que era algo que se podía solucionar rápido, por eso no decidí tomar esa problemática.

En cambio, el problema sobre lo que detecté del Alumno “A”, me interesó saber y comprender sobre su comportamiento, dentro del aula, con sus compañeros, porque quería saber qué es lo que le estaba pasando, y el porqué de su comportamiento dentro del aula, porque le costaba entender las indicaciones y por ende realizar las actividades.

#### **1.4 Primera propuesta**

Para atender esta problemática, realizaré un programa, que llamaré “todos felices y contentos” donde habrá varias actividades sobre prácticas de relajación, respiración, a través de la estrategia pedagógica de Mindfulness, las cuales serán trabajadas de manera presencial, tres días a la semana, los días lunes miércoles y viernes, los días podrán adaptarse según los días que vayan asistir los alumnos a la escuela, va depender de ello, pero si deberán realizarse en tres días, que serán dos actividades por día, una será en la primera clase y la segunda será después del receso, pero para la efectividad de este programa, la maestra deberá practicar al menos tres veces para que aprenda y pueda trasmitirlas a sus alumnos, para que ayude a disminuir el estrés escolar de sus alumnos.

Con este taller pretendo que la maestra aprenda a realizar las actividades eficazmente para que le ayude a sus alumnos, a liberar el estrés que conllevan ante alguna situación o momento estresante dentro del aula, además se les comunicara a sus padres sobre las prácticas y de lo que se tratara el programa, así como su objetivo de ello, también se les pedirá su aprobación para realizar las prácticas que se les enseñara a los alumnos, además se les comunicará la conceptualización del estrés escolar, sus manifestaciones, consecuencias del estrés escolar en sus hijos y se les mencionaran las actividades que se realizaran en el taller para que tengan

conocimiento de lo que se trabajara en el aula, así como los días y horarios de las actividades.

Antes de iniciar primero consultare a las autoridades correspondientes para que me den su aprobación, posteriormente platicare con las familias involucradas para implementar dicho taller.

El estrés que se origina desde el ámbito educativo durante los grados preescolares hasta la educación superior de postgrado, cuando el estudiante experimenta tensión, se le conoce, de acuerdo a Orlandini (2005) como estrés académico, y ocurre tanto en el aula escolar como a manera individual. En ese sentido, las instituciones escolares pueden causar estrés académico cuando existe una gran cantidad de estudiantes, cuando se establecen varias reglas, normas o prohibiciones, políticas autoritarias, tareas excesivas de los programas y se dan clases de corridas donde no se da un tiempo de descanso o reposo entre actividades fatigantes (Berrío y Mazo, 2011).

De acuerdo con Orlandini (2005) realiza una recopilación, aunque no distingue a qué tipo de modelo explicativo corresponden. Es necesario reiterar que, de acuerdo a Marks, (2008), son tres modelos, el primero se centra en el estímulo y ocupa la analogía de la elasticidad o tolerancia al estrés y propone a manera de intervención, el manejo del estrés. El que se centra en la respuesta, se focaliza los sentimientos o síntomas físicos y psicológicos y cuyas propuestas son de control psicofisiológico como relajación, respiración, yoga, meditación, hipnosis y distintas formas de activación física. Los modelos interaccionales aceptan que el estrés tiene lugar al desequilibrarse las exigencias percibidas por un individuo y la habilidad para cumplirlas lo que es conocido como estrategias de enfrentamiento, afrontamiento o *coping*. (Valero, 2008, pp. 50-51)

## **CAPÍTULO 2. LOS SUJETOS DESTINATARIOS Y SU CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO**

A continuación, se presenta el Modelo Educativo Federal de la (Secretaría de Educación Pública, 2017).

El modelo educativo federal que actualmente se está desarrollando en México es el Modelo Educativo para la Educación Obligatoria, el cual tiene como objetivo brindar una educación de calidad con equidad, la SEP dio a conocer sobre el modelo cinco ejes donde explica la reorganización del sistema educativo, qué contribuirá a que todos los alumnos del país desarrollen su potencial para lograr el éxito en el siglo XXI. (SEP, 2017, párr. 1)

El planteamiento curricular: muestra un perfil de egreso, que prueba el progreso de lo aprendido desde el preescolar hasta el bachillerato. A partir de un enfoque humanista, de acuerdo al descubrimiento de investigaciones educativas, se ponen las directrices del nuevo currículo de la educación básica, la cual se concentra en el desarrollo de aprendizajes claves. De igual manera se da a las escuelas un margen inédito de autonomía curricular, con la cual podrá adaptar el currículo a su contexto. También se diseñó un proceso de actualización para que el marco curricular tenga una mejor selección de contenidos y concretos de aprendizajes clase, para la educación media superior. (SEP, 2017, párr. 2 - 3)

La escuela al centro el sistema educativo: plantea que la escuela es la unidad básica de organización del sistema educativo la cual debe enfocarse a alcanzar el mayor logro de aprendizajes de todos los estudiantes. Para ello es necesario pasar de un sistema educativo que sido organizado de manera vertical a un más horizontal, para construir escuelas con mayor autonomía de gestión, es decir con más capacitaciones, infraestructura digna, platillas de maestros, acceso a tecnologías, participación de padre de familia etc. (SEP, 2017, párr. 4)

Formación y desarrollo profesional docente: el docente es concebido como un profesional centrado en el aprendizaje de sus estudiantes, generador de ambientes de aprendizajes incluyentes, comprometido con la mejora de su práctica y capaz de adaptar el currículo a su contexto. (SEP, 2017, párr. 5)

Inclusión y equidad: la inclusión y la equidad deben ser la base que genere el funcionamiento del sistema educativo. La escuela debe de quitar barreras para el acceso, la participación, la permanencia, el egreso y el aprendizaje de todos los estudiantes independientemente de su lengua, género, condición, socioeconómica, aptitudes discapacidad de cualquier tipo, debe contar con oportunidades efectivas para que desarrollen su potencial, y reconocer su contexto social y cultural. (SEP, 2017, párr. 6)

Seguidamente, se presenta el Modelo Educativo Estatal Jalisco, establecido por el Gobierno del Estado de Jalisco. (Recrea Educación para Refundar 2040, 2019)

De acuerdo a Recrea Educación para Refundar 2040 (2019, pp.6-13) el modelo Recrea Educativo para refundar 2040, es la educación en y para la vida, que tiene por objetivo recrear las prácticas escolares y comunitarias y para alcanzarlo articula principios refundadores:

La mejora en la calidad en los de aprendizaje: supone que la calidad educativa se entiende como el proceso de mejora repetitiva que transforma la vida social al bien común.

La Formación ciudadanía: implica desarrollar en el individuo el ser integral, potenciando sus capacidades socioemocionales, intelectuales y físicas para bien común.

La inclusión y la equidad: hace referencia a una educación con todos y para todos a través de atender a la demanda educativa y generar la cobertura al reforzar



los procesos de gestión, atendiendo con equidad las necesidades que tiene cada estudiante y de su comunidad de acuerdo a contexto.

La educación como base de la refundación implica: una articulación efectiva de los tres principios refundacionales, en la cual se transmite la idea principal.

Diagnóstico participativo: a través del análisis de aportaciones y consulta de conclusiones obtenidas en los espacios de dialogo, permite reforzar Recrea, detectando los principales retos a atender.

## **2.1 Líneas estratégicas del Proyecto Educativo Recrea**

Consecuentemente a continuación se detallan algunas líneas estratégicas del proyecto educativo recrea, que se han establecido para este proyecto. (Recrea Educación para Refundar 2040, 2019, pp.14 - 20)

Programa de escuelas para la vida: busca fomentar y desarrollar las habilidades para promover con ellas el bienestar integral de la niñez, a través de talleres artísticas, nutricional, física y asistencia alimentaria en alumnos de educación básica.

Comunidades de aprendizaje en y para la vida: recrea vincula la vida escolar con el contexto, para relacionar la comunidad con los centros escolares, de tal manera que haya acciones que contribuyan a reconstruir y fortalecer en todos los ámbitos de la vida social.

Programa de inversión multianual de infraestructura educativa: comprende el trabajo de mantenimiento y construcción de la infraestructura, así como el mueble adecuado para el aprendizaje en las instituciones educativas, además de la capacitación del uso y cuidado.

Reingeniería administrativa: es elemental centrarse en los elementos pedagógicos y formativos que atienden, respondan las demandas, para que los directivos tengan mayor efectividad y consistencia.

Vinculación y articulación: la articulación interna de la secretaría implica mejorar la comunicación, reforzar la coordinación y trabajo entre las áreas, niveles y modalidades para facilitar la comunidad educativa y el óptimo manejo de los recursos.

Gestión transformadora del sistema educativo: es elemental innovar la visión y organización actual de la secretaría, de forma paulatina para que se convierta en una gestión transformadora del sistema educativo como una plataforma que integre, articule y vincule las demandas de las instituciones con los programas, servicios y apoyos.

Evaluación y seguimiento de Recrea: son piezas claves que permitirán reconocer los avances en la implementación del proyecto, y así impulsar, orientar o modificar las estrategias para responder de manera efectiva y eficaz a las necesidades y problemáticas de las comunidades.

Para el presente trabajo se considerarán los siguientes reglamentos, para la realización del proyecto en dicha institución educativa.

## **2.2 Reglamento para el gobierno y funcionamiento de las escuelas de educación básica del Estado de Jalisco**

Para el presente trabajo se considerarán los siguientes reglamentos, para la realización del proyecto en dicha institución educativa. (Acuerdo del Ciudadano Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco, 2010, pp. 2-4)

Artículo 1. El presente Reglamento tendrá como objeto establecer los lineamientos para el gobierno y funcionamiento de las escuelas de educación básica; sus disposiciones son de observancia general y obligatoria en las escuelas de Educación Básica dependientes de la Secretaría de Educación del Estado de Jalisco.

Artículo 2. Para efectos del presente Reglamento, se entenderá por lo siguiente: II. Autoridad Educativa Estatal: la Secretaría de Educación del Estado de Jalisco; III. Comunidad de aprendizaje: es la suma de voluntades en torno a un programa de base local y común para responder a la necesidad de concentrar esfuerzos en contextos y áreas determinadas que requieren potenciar su capacidad para la consecución de propósitos escolares y sociales;

Artículo 3. La Autoridad Educativa Estatal deberá garantizar una educación de calidad sustentada en la equidad y la vanguardia, debiendo rendir cuentas de sus acciones de gobierno para lo cual:

- I. Se tomarán en cuenta las metas a corto, mediano y largo plazo estipuladas en el Programa Nacional y Estatal de Educación, en los planes y programas de estudio, y en los demás correlativos de la materia.
- II. Contará con mecanismos efectivos de participación de la sociedad en el desarrollo de la Educación Básica; y
- III. Constituirá a la educación como el eje fundamental del desarrollo social, cultural, científico, tecnológico, económico y político en el Estado.

#### Capítulo II: De las Comunidades de Aprendizaje.

Artículo 5. Las escuelas de educación básica deberán orientar su desarrollo hacia la constitución de auténticas comunidades de aprendizaje; por consiguiente, la transformación de las escuelas de educación básica hacia el mencionado modelo pedagógico debe contar con los apoyos de la Secretaría de Educación de acuerdo a los lineamientos que siguen:

II. Adopta una visión amplia de lo educativo, que va más allá del aparato escolar y establece vínculos con todos los ámbitos posibles de aprendizaje: la familia, la localidad, el barrio, organizaciones religiosas, las organizaciones sociales, los espacios comunitarios de trabajo, deportivos, culturales y de recreación, los medios de comunicación, así como las bibliotecas e incluso la propia naturaleza.

## CAPÍTULO 3. CONTEXTO INSTITUCIONAL

### 3.1 Contexto macro

Tras la investigación de la prevalencia del estrés escolar, tanto mundial, internacionalmente, nacional y estatal, se encontró con la siguiente información.

México se carece de información acerca de los estudios de la prevalencia del estrés infantil, sin embargo, hay ciertas investigaciones que sirven como base para la construcción de un panorama general ejemplo las instituciones psiquiátricas públicas en México, tienen mayor demanda con problemas mentales de los cuales son relacionadas al estrés (Secretaría de Salud, 2001) citado por (Aranda, et al. 2014).

De acuerdo con la UNESCO (2020) menciona los efectos de la pandemia del covid-19, tiene peso en la salud mental. En Tailandia se realizó una encuesta por las Naciones Unidas entre 6.771 estudiantes, junto con el Consejo Tailandés para la niñez y la juventud, revelo que, de 10 niños y jóvenes, 7 declararon tener efectos en su salud mental, provocándole estrés e inquietud ansiedad. En la cual la mitad de los participantes comentaron que se sentían angustiados por el trabajo académico, las evaluaciones y por sus estudios a futuro. Y el 7% señalo el maltrato en casa, además de que ha generado estrés los estudiantes y padres puesto que al aprendizaje en casa no es adecuado, por falta de recursos, los tiempos, y por la presión de nuevas actividades.

La Universidad Nacional Autónoma de México (2016) citado por el periódico (¿Estrés y depresión infantil? 2 de cada 10 niños mexicanos la sufren, s. f.-b), investigadores de la facultad de psicología, revelaron que dos de cada 10 niños mexicanos manifiestan síntomas relacionados con la depresión y el estrés. Por causas de las siguientes cifras: problemas familiares, acoso escolar por parte de sus iguales y por exceso de trabajos escolares.

También es importante señalar que, Guamanquispe (2013), estudió la incidencia del estrés infantil en el desarrollo de la enseñanza de los estudiantes de 4to, 5to, 6to y 7mo año de educación básica del Centro de Educación Básica Manuela Espejo de la ciudad de Ambato, Ecuador. La evaluación para la recopilación de información se realizó mediante una encuesta, obteniendo como resultados que el estrés perjudica el aprendizaje de los estudiantes. El estrés infantil detectado en esta institución, genera cólera, furia, solloza miento, desconsuelo e impulsividad, lo cual afecta la preparación académica de los estudiantes. Asimismo, se pudo concluir que el estrés manifestado por los niños es producido por factores sociales, culturales y económicos. Además, se detectó que la institución educativa no contaba con alternativas para solucionar la problemática del estrés infantil. (Caycho, 2019, p. 25)

### **3.2 Política educativas federal y estatal**

Reglamento para el Gobierno y Funcionamiento de las Escuelas de Educación Básica del Estado de Jalisco de acuerdo al Gobierno del Estado de Jalisco. (Acuerdo del Ciudadano Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco, 2010, pp. 4 - 17)

Capítulo III: Del Gobierno de las Escuelas.

Sección Primera: Del Gobierno y del Personal Escolar.

Artículo 8. El director, a través del ejercicio eficaz y respetuoso de la autoridad que le ha sido conferida, será responsable de dirigir, planear, organizar, coordinar, distribuir, supervisar, asesorar, apoyar, dar seguimiento, evaluar el trabajo que realiza el personal escolar y promover la participación de los padres de familia para garantizar el adecuado funcionamiento de la institución que se encuentra a su cargo.

Artículo 15. Corresponde al personal escolar:

IV. Asistir puntualmente al desempeño de sus labores y no abandonarlas durante el horario asignado por la dirección del plantel y en el caso de plazas de jornada, el establecido para cada nivel o modalidad por la Autoridad Educativa Estatal.

#### Sección Tercera: Del Consejo de Participación Social

Artículo 20. El Consejo Escolar de Participación Social se integrará por padres de familia y representantes de sus asociaciones, maestros y representantes de su organización sindical, directivos de la escuela, exalumnos, así como los demás miembros de la comunidad interesados en el desarrollo de la propia escuela.

#### Sección Primera: disposiciones Generales

Artículo 50. Los docentes tanto en lo individual como en lo colectivo, propiciarán la formación integral de los educandos, para ello organizarán las actividades dentro del aula y la escuela, teniendo como razón de ser a los alumnos y cerciorando la protección y cuidado necesarios para asegurar su integridad física y psicológica sobre la base del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos.

#### Sección Segunda De los Alumnos

Artículo 59. En la atención a la demanda educativa deberán regir los criterios de inclusión y equidad, de tal manera que durante el proceso de admisión no exista discriminación alguna entre los aspirantes; teniendo especial cuidado en aquellas escuelas ubicadas en zonas rurales y urbano-marginales.

Artículo 65. En el marco de su responsabilidad académica, el quehacer de los docentes se distribuirá en las actividades que se enumeran a continuación:

II. Ofrecer orientación y tutoría;

III. Brindar una atención personalizada a los alumnos en riesgo de abandonar la escuela, con problemas de aprendizaje y, por consiguiente, altas probabilidades de reprobación o con problemas de integración, sobre todo en el caso de aquellos estudiantes con necesidades educativas especiales.

Artículo 70. Las actividades extracurriculares que se determinen realizar en la escuela, ya sea por iniciativa interna o externa, serán aprobadas por el Consejo Técnico Escolar y, en lo que corresponda, por el Consejo Escolar de Participación Social, y estarán directamente relacionadas con la formación integral de los alumnos en el marco de los propósitos de la educación básica.

Artículo 71. La organización de la enseñanza, la definición de las actividades extracurriculares y de la vida diaria de la escuela serán la expresión de una comunidad de aprendizaje, para ello, además de los planes y programas de educación básica vigentes, se tomará como punto de partida lo siguiente:

VII. La innovación educativa: La comunidad escolar, en su conjunto, es responsable del mejoramiento continuo y de la eficacia de la escuela. Para ello, podrá plantear innovaciones pedagógicas, didácticas y organizacionales pertinentes a sus necesidades;

Artículo 85. Las innovaciones que se propongan respecto al uso y organización del tiempo en la escuela, deberán estar fundamentadas y ser informadas a la autoridad educativa competente, para recibir su apoyo y la orientación al respecto y, en su caso, la autorización correspondiente.

Debido a la situación que se está viviendo en estos tiempos respecto a la pandemia del covid-19, las clases se estarán serán de manera híbrida, las cuales se llevarán a cabo en línea y presencial. De acuerdo a las indicaciones del gobierno de federal y estatal.

De acuerdo a la Secretaria de Educación Pública (2020) Esteban Moctezuma Barragán el secretario de educación pública señala que el enfoque pedagógico, se llevara en el futuro un modelo hibrido de acuerdo a las necesidades de cada uno de los sistemas educativos estatales. En la cual aplicaran nueve intervenciones



preventivas para el regreso a clases presenciales, siempre y cuando el semáforo epistemológico este en verde.

La primera será la activación de los Comités Participativos de Salud Escolar; la segunda será el acceso a agua y jabón en las escuelas. Como tercera, está el cuidado de maestras y maestros, particularmente los que están en grupos de riesgo, por lo que se firmará un convenio con ISSSTE para favorecer su acceso a servicios de salud y atención médica. La cuarta será de uso general y adecuado del cubreboca, en todos los planteles; la quinta es la sana distancia en las entradas y salidas a los centros escolares y a los recreos, que deben ser escalonados, y la asistencia alternada a la escuela.

Para la sexta, se considera maximizar el uso de los espacios abiertos: mientras más se utilicen en las escuelas es mejor. En la séptima se considera la suspensión de cualquier tipo de ceremonias que generen congregaciones en la escuela; como octava, se establece la detección temprana, donde con un solo enfermo en la escuela, esta se cerrará por 15 días; y la novena, apoyo socioemocional para docentes y estudiantes.

Modelo Híbrido Estatal de acuerdo a Orozco (2020) será el siguiente:

¿Cuál es la ruta para el regreso a clases?

El gobierno de Jalisco señalo las medidas para el regreso a clases presenciales, unas de las medidas será monitorear la salud de los docentes, apoyos y personal directivo, con el objetivo de identificar posibles sospechosos y disminuir el contagio. Y se llevará a cabo bajo tres etapas que el Gobierno de Jalisco, en conjunto con la Mesa Educativa y Mesa de Salud.

Etapa 1: Esta etapa constará de asesorías individuales presenciales y trabajo a distancia (Atención educativa a distancia). Durante esta etapa todos los niveles tendrán asesorías y trabajo a distancia. Etapa 2: Asesorías y seguimiento académico cuatro días primera semana y la siguiente semana a distancia (Inicio de

presencialidad) en los niveles de básico y medio superior. Etapa 3: En esta etapa, la presencialidad será de manera general, durante cuatro días solo asistirán la mitad de los grados y la siguiente semana la otra mitad de los grados o matrícula.

Los días viernes serán destinados a los docentes y administrativos o personal de los centros educativos para que puedan realizar y organizar sus actividades. Asimismo, se señaló que en el caso de registrar 2 o más casos de contagios dentro de la institución educativa por semana, se deberá aislar a todo el grupo en donde se encontraron los casos de Covid-19, y en el caso de ser una escuela pequeña, entonces todo el centro educativo deberá ser aislado para evitar mayor propagación.

### **3.3 Contexto micro**

La escuela primaria Pablo Luis Juan turno matutino con clave 14DPR1938K se encuentra ubicada en la calle surco 465, en el municipio de Zapotlán el Grande de ciudad Guzmán, Jalisco, cuenta con una población estudiantil de 367 alumnos, cuenta con 12 grupos dos de cada grado con 30 alumnos aproximadamente y el personal cuenta con un total de 16 entre ellos profesores y administrativos. En el grupo de segundo "A", cuenta con 30 alumnos aproximadamente en una edad de 7 y 8 años aproximadamente.

De acuerdo a una encuesta dirigida a la sociedad de su página web de la escuela, según los datos los profesores cuentan con buena preparación, nunca faltan los profesores a la institución, la relación de la institución con los padres de familia es buena, en cuanto a la participación de los padres de familia en la escuela es regular, el ambiente escolar es bueno, la alimentación escolar es apropiada, la comunidad educativa es honesta, en cuanto a la salud, le hace falta promover hábitos en los niños para su cuidado personal y respecto a su infraestructura es de media calidad. (Mejora tu Escuela)

## **CAPÍTULO 4. PERSPECTIVA TEÓRICA, METODOLOGÍA Y ESPECIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INNOVACIÓN CONSTRUIDO**

### **4.1 Tendencia pedagógica**

#### **4.1.1 Aprendizaje activo**

El aprendizaje activo es una estrategia de enseñanza – aprendizaje que pone al alumno como el principal protagonista de los procesos de la enseñanza y aprendizaje, el cual promueve frecuentemente la participación y análisis a través de actividades que se distinguen por ser retadoras y alentadoras, orientadoras al analizar el contenido, desarrolla destrezas de búsqueda, comprensión de la información, creando un acondicionamiento activo a la resolución de problemas Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (2020).

Con esta tendencia pedagógica los alumnos desarrollarán las actividades con mayor compromiso, ya que aprenderán a distinguir la información que necesitan, poniendo énfasis en el desarrollo de habilidades, donde aprenden a aprender, para aprender a hacer y a ser, en el cual el niño deja de ser pasivo a ser activo, además engrandece su nivel de motivación, generando nuevas habilidades superiores, lo cual logrará que el alumno pueda transmitir todo lo que aprendió para la resolución de problemas y de nuevos escenarios (Sierra, 2013).

### **4.2 Modelo de enseñanza**

#### **4.2.1 Escuela nueva**

La escuela Nueva es definida por Díaz y Gutiérrez (2019) como modelo didáctico y educativo contrario al modelo tradicional, pone al alumno en el centro de los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde el profesor es guía, mediador de los

conocimientos que se imparten en el aula, el cual debe estar al servicio de los intereses y necesidades de los estudiantes.

Esta corriente pedagógica preconiza la participación activa del alumno a partir de sus centros o proyectos de interés, el estímulo a la participación más que a la competición, el privilegio a la investigación y a la experimentación más que a la simple recepción o exposición a los conocimientos, concibiéndose más como una higiene mental que como una simple acumulación de conocimientos. En esta concepción de Escuela Nueva de pedagogía Activa, centrada en el alumno, se sustentan las siguientes características. “El aprendizaje solo se logra con el permanente contacto con la realidad, la motivación del alumno solo es lograble a partir de sus propias necesidades, los saberes sujetos de aprendizaje, solo adquieren significación en la relación escuela, comunidad y vida, la teoría y la práctica son procesos complementarios e inevitables para llegar al aprendizaje, el dominio y conocimiento del método es fundamental, su principio de "aprender a aprender", es más importante que aprender algo; la relación maestro-alumno se basa en el diálogo, la cooperación y la apertura permanente”. Pérez citado en López (2003). El concepto de Escuela Nueva juega y se consolida con el sentido profundo y dinámico que encierran términos como vitalismo, actividad, intereses, paidocentrismo y socialización, todos ellos dimensionados como las características más sobresalientes del movimiento pedagógico, como las particularidades que tienden a considerar al niño como el centro sobre el cual debes organizarse todas las aplicaciones educativas. (Calvache, 2014, pp. 110)

Las principales aportaciones metodológicas del aprendizaje activo, se mueven ante los siguientes factores, la participación escuela-familia: la escuela debe de compartir la educación; la globalización de contenidos: la división artificial, en las asignaturas de estudio de unidades temáticas van acorde con los intereses del alumno; actividad: interés por poner al estudiante en una actividad activa frente al aprendizaje; individualización: es la actividad de acuerdo a las habilidades del niño; interés: el

profesor deberá fomentar el interés en sus alumnos; socialización: trabajo en equipo y responsabilidad personal ante el grupo social (Calveche, 2014).

Para llevar a cabo mi propuesta de innovación, utilizare el modelo de la escuela activa, dado que se centra en el interés del alumno, promueve su autonomía y aprendizaje propio, en la colaboración de las relaciones de escuela, familia y entorno, además de que busca que el alumno sea activo, explore, experimente, socialice, participe y logre adaptarse a los cambios sociales. De acuerdo a mi problemática se necesita que el alumno “A”, logre liberarse del estrés, a través de actividades distintas, que le ayuden a que se integre en su grupo, sea participativo, que trabaje en equipo y que logre adaptarse a su entorno.

Para esta innovación se utilizará la tendencia antes mencionada, porque es una de las metodologías que se adecuan a mi problemática del estrés escolar, ya que este método ayudara a que él alumno “A” aprenda a desarrollar ciertas habilidades que le ayuden a confrontar situaciones estresantes, su adaptación, convivencia, participación, logrando en él la comprensión y el análisis de los contenidos mediante ciertas actividades que lo ayuden a desarrollarse integralmente.

### **4.3 Teoría de la propuesta**

#### **4.3.1 Teoría sociocultural de Vygotsky**

A través de la teoría sociocultural, el aprendizaje es un desarrollo útil del cambio cognitivo y social que se encuentra dentro de un espacio participativo, es decir que el individuo aprende a analizar y colaborar con otros sujetos y por medio de aparatos culturales en actividades que van hacia un objetivo. la interacción con individuos o aparato cultural (libro, celular, proyector etc.), genera principalmente habilidades cognitivas, con este tipo de relaciones. Después de un tiempo las habilidades se apropian del sujeto y por lo que es capaz de trabajar por sí mismo, sin depender de nadie. Además de que intenta distinguir la relación que hay entre la mente y el lenguaje,

el cual se entiende que a través del contexto social se origina el aprendizaje y que el lenguaje enseña al sujeto a desarrollar funciones cognitivas como la memoria, el pensamiento racional, aprendizaje y la planificación (Antón, 2010).

La zona del desarrollo próximo (ZDP) dentro de la teoría sociocultural juega un papel importante ya que muestra el espacio que tiene el aprendizaje. La participación que hay entre una persona experta y un principiante o entre dos novatos, tiene la capacidad de avanzar en la ZDP en los sujetos ya que el contexto social es donde se da la trasmisión de funciones cognitivas de manera particular (Antón, 2010).

Más allá de la interacción entre un experto (agente competente en el uso de un determinado artefacto cultural) y un aprendiz alrededor de la apropiación de un artefacto psicológico y cultural como, por ejemplo, la lengua; la ZDP significa crear actividades, situaciones sociales de aprendizaje en las que el aprendiz se apropia, a través de su propio esfuerzo y con las mediaciones y guía necesaria, de los diversos fines y usos de una determinada función psicológica o recurso cultural como las matemáticas o la lengua, oral y escrita. En muchas de estas actividades, la lengua, la lógica o el conocimiento matemático se sitúan en actividades significativas como juegos, tareas en grupo o cuentos en los que los participantes manipulan de determinada manera la realidad. El objetivo no es simplemente la transferencia de destrezas cognitivas como el modelaje visual o la imaginación productiva, sino la creación de significados, el establecimiento de relaciones, la solución de tareas, que el profesor clarifica, amplía y guía en su comprensión y ejecución. (Guitart, 2011, p. 16)

La teoría de Vygotsky es una de las teorías que pone en el centro de los procesos de enseñanza – aprendizaje, lo cual genera que su aprendizaje se dé a través de su entorno, con la guía de alguien que sea mayor a él en este caso el profesor, es guía de su aprendizaje, en relación a mi problemática del estrés escolar, es necesario que al alumno “A” tenga ese reconocimiento de su entorno, adaptación y

aprenda a través de su entorno, ayudándole a crear su propio aprendizaje a través de la guía de su profesor, ayudándolo a que desarrolle y aprenda a utilizar sus habilidades y conocimiento, con el fin de que aprenda a desenvolverse y reducir el estrés en su contexto escolar y social.

A continuación, se presentan 3 autores que previnieron el estrés escolar mediante la aplicación de un taller con el programa Mindfulness que serán base para mi proyecto.

El autor Pena (2019) para reducir el estrés escolar utilizó las siguientes estrategias, la cual fue a través de una intervención de un programa llamado Mindfulness, que fue dirigido a alumnos de 5 años, puesto que a esa edad se desarrollan emocionalmente y a menudo presentan dificultades para controlar sus emociones, ante situaciones que le resulten estresantes.

El enfoque que utilizó fue el constructivismo, globalizado y activo, en donde tuvo como objetivo construir aprendizajes emocionales y significativos que les fueran útiles para su vida cotidiana de los niños. trabajo dentro del aula, donde creo un espacio para las emociones de los niños, la cual llamo “Rincón de Mindfulness”, donde cuenta con materiales para la relajación y la regulación de las emociones: música relajante, utensilios de masaje, cojines, murales acordes a la temática...además de que cuenta con lecturas relacionadas a la atención plena, respiración y las emociones.

El programa fue dividido en cuatro bloques, la cual se llevó de manera progresiva durante un mes; bloque 1: introducción al Mindfulness, bloque 2: atención y respiración consciente, bloque 3: las emociones, bloque3: regulación emocional y bloque 5: cierre.

Además, se aplicó un sistema de recompensas, cada niño recibía una pegatina de color verde cuando realizaba bien las actividades, además de ser elogiado por su trabajo. Cuando el alumno obtuviera cuatro pegatinas, se le daba una recompensa como: el traer su juguete favorito a la clase, un dulce o llevarse un cuento etc...

Este programa de Mindfulness tras varias investigaciones ha mostrado que los beneficios que brinda al aplicarse este programa según Schoerbelenin (2011, p.27) cómo se citó en Pena (2019) son los siguiente:

Mejora las conductas sociales y las relaciones personales, aporta herramientas para reducir el estrés, mejora el aprendizaje social y emocional, fomenta el rendimiento académico, refuerza la atención y la concentración, mejora la participación en el aula favoreciendo el control de los impulsos.

La autora Liébana (2014) diseño un programa de intervención llamado Sentido del Humor la cual denomino la Rueda del Humor, con esto se refiere metafóricamente a tres bloques de actividad, en los que se puede organizar los recursos, ideas y actividades para aplicar el sentido del humor en el aula. La cual la rueda tiene como eje el buen humor y la energía positiva y el objetivo es aprender. Además, que cuenta con actividades que ayudan a disminuir el estrés. Los bloques están organizados de la siguiente manera:

Bloque 1. Activar el cerebro social: con las actividades de este bloque pretende crear un clima que acepte y favorezca el humor y la alegría, además de que mejore la convivencia interpersonal con el grupo.

Bloque 2. Reír y aprender: unir diversión y trabajo, la cual pretende utilizar distintos recursos, como enseñar técnicas de relajación para reflexionar sobre el aprendizaje y hacer frente al estrés etc.

Bloque 3: favorece el pensamiento optimista y resiliente en el alumno con distintas estrategias y técnicas.

La risa dentro del aula facilita el aprendizaje dentro de ella, la cual ayuda a reducir el estrés del alumno, según la neuropsicología, el estrés, al activar su



mecanismo de defensa, bloquea el aprendizaje (Tamblyn, 2013) citado por (Liébana, 2014).

De acuerdo al autor García-Larrauri et al. (2014 cómo se citó en Funes, 2020) la manera que intervino para reducir el estrés escolar/familiar y las relaciones interpersonales en los alumnos de educación primaria, utilizó un programa que fue llevado a través del Modelo Multidimensional del sentido del humor para entrenar las habilidades sociales relacionadas con la amistad (dimensión de la “utilización del humor en el marco de las relaciones positivas”) de los alumnos de sexto grado. Así como sus relaciones interpersonales y disminuir su estrés escolar y familiar (dimensión de “enfrentamiento optimista de problemas”). fortaleciéndolo con las siguientes estrategias:

De las cuales algunas se tomaron en cuenta del modelo de bienestar de Seligman (2011), llamado PERMA (Positive emotions; Engagement; Relationships; Meaning; Accomplishment) citado por Funes (2020). Puesto que sus componentes mantienen un vínculo con la fortaleza del sentido del humor, donde se fortalecerán las emociones positivas, compromiso, relaciones, significados y logros a través de las actividades, técnicas y estrategias del programa del humor.

La cual tiene múltiples de beneficios, uno de ellos es la problemática de este trabajo que es el estrés escolar, ya que su programa se centra en que el alumno mejore su aprendizaje, comunicación, convivencia, control de su conducta etc. con sus iguales, y eso serviría a que el alumno pueda mejorar en su persona y liberarse de su estrés a través de las actividades de este programa.

Mi propuesta será la realización de un taller llamado “todos felices y contentos” donde realizare actividades, mostrare técnicas y las herramientas necesarias que ayuden a disminuir el estrés escolar a través de la participación de los alumnos, familias y docente. La cual será implementado mediante un modelo hibrido, donde sea

presencial y en línea de acuerdo a las indicaciones de la Secretaría de educación pública de Jalisco.

Para la realización de mi acercamiento a mi propuesta de innovación, tomare como base a los tres autores y teorías mencionados anteriormente, puesto que considero que cuentan con distintos métodos, técnicas y estrategias que me ayudarían a mi problemática del estrés escolar. De las cuales mencionare a continuación.

#### **4.4 Modelo de enseñanza activa**

Este modelo me va ayudar a disminuir el estrés a través de la implementación de distintas actividades, que me ayuden a fomentar la alegría, el buen humor, risas de los alumnos a través de distintas actividades y estrategias, por ejemplo, realizar los juegos que sean significativos, donde se realicen en áreas adecuadas, en las que participen los alumnos, con el fin de promover la comunicación y participación. Y así mismo lograr que el niño aprenda a relacionarse y adaptarse con su entorno. Y como esta teoría habla sobre que el alumno siempre debe de estar activo en su proceso de aprendizaje, además de que es el centro de los procesos de enseñanza y aprendizaje, donde las actividades son de acuerdo a sus necesidades, aprende de las relaciones escolares, familiares y entorno, y este caso tiene la necesidad de que aprenda a afrontar situaciones estresantes.

#### **4.5 Tendencia de aprendizaje activo**

Esta tendencia me servirá en mi proyecto, porque promueve el análisis, participación, el niño es libre, genera la comprensión y activa a la resolución de problemas, el principal del aprendizaje es el alumno, lo cual ayudará a reducir el estrés a través de distintas herramientas y técnicas a liberar momentos estresantes por las que pase el alumno, con la ayuda de distintas actividades que ayuden a liberar esa tensión y al mismo le ayudan a enfrentarlo, logrará ser una persona activa, participativa,

mejorara su aprendizaje en todas su materias y mejorando la convivencia con sus iguales.

#### **4.6 Teoría sociocultural de Vygotsky**

Esta teoría me ayudará porque con las actividades que quiero proponer en mi taller son para que el alumno sea una persona autónoma que logre obtener su aprendizaje por sí solo, sea participativo, mejore sus relaciones sociales y personales, además de que aprenda como solucionar situaciones estresantes, y para lograr esto utilizare distintas herramientas y estrategias que me ayuden a que el niño logre liberar el estrés, además de poner actividades donde trabaje en equipo, donde el profesor sea guía y anime en todo momento a los alumnos, para que el niño logre adquirir habilidades que le ayuden a comprender y adaptarse a su entorno. A través de actividades y juegos significativos.

A través de la implementación del taller que quiero proponer el profesor contara con los siguientes beneficios, dentro de su proceso de enseñanza, conocerá distintas actividades, técnicas y estrategias que le ayuden a reducir el estrés de sus alumnos y esto le servirá que los niños presten más su atención a sus actividades además de fomentar la participación y sana convivencia dentro del aula.

Los beneficios que tendrá el alumno es que a través de las distintas actividades del taller “todos felices y contentos” desarrollaran habilidades que le servirán para su desarrollo personal, social y académico, puesto que le ayudaran a afrontar situaciones estresantes, y una vez aprendiendo como eliminar o disminuir el estrés, podrá ser más libre en tanto sus emociones y relaciones dentro y fuera de la institución.

Como estudiante de la licenciatura de pedagogía, unos de los grandes beneficios que obtendré, es que este proyecto me ayudará a crecer como profesional, puesto que si obtengo buenos resultados esto me motivara a seguir innovando en un futuro, para apoyar a aquellos profesores que se les dificulte el cómo enseñar ante

problemáticas de sus alumnos, además de que me servirá el cómo poder orientar a profesores que cuenten con el mismo problema a que utilicen las herramientas y técnicas para la reducción del estrés escolar.

Para la implantación de mi propuesta de innovación, propondré distintas actividades como técnicas de relajación, respiración, concentración para los alumnos y el profesor, lo cual de acuerdo a mi modelo de enseñanza, tendencia y teoría dice que para que el alumno tenga un mejor aprendizaje requiere de las relaciones entre sus iguales y entorno, puesto que la escuela se presta para la realización de estas actividades, cuenta con dos canchas una de basquetbol y futbol.

Las actividades que realizaré dentro del aula son actividades que fomenten la relajación, con técnicas que les enseñe el profesor paso a paso y detalladamente, para que se sientan tranquilos y relajados antes de empezar alguna actividad, así mismo poner actividades que los activen y encuentren esa motivación de querer trabajar en equipo y ser más participativos, por lo que la escuela activa dice que el niño siempre debe de estar activo, la tendencia del aprendizaje activo, dice que para que el alumno logre su aprendizaje deberá realizar actividades que le ayuden a promover la participación, concentración y en cuanto a la teoría de Vygotsky dice que el niño debe de aprender de alguien mayor a él o que tenga más conocimiento que él, para que a través de su guía el después pueda aprender por sí solo.

## CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Si no se llega a intervenir el estrés escolar en el alumnado de la primaria Pablo Luis Juan; afectaría su proceso de enseñanza y aprendizaje durante su formación escolar; una de las causas y consecuencias serían que los alumnos no tendrían una mejoría en su aprendizaje y desarrollo personal ya que influye en la eficiencia de su aprendizaje y su rendimiento académico, pues algunas veces los sujetos se ven afectados negativamente a nivel emocional, cognitivo y fisiológico, pues presentan frecuentemente pérdida de la atención, se reduce su capacidad de memorización, el individuo presenta dificultad para relajarse tanto física como emocionalmente, aparecen pensamientos de incapacidad, impaciencia y la frustración, entre otros (Melgosa, como se citó en Naranjo, 2009) citado en (Díaz y Pacheco, 2020).

Para atender esta problemática, realizare un taller, que llamare “todos felices y contentos” donde habrá varias actividades que serán trabajadas de manera dentro del aula y espacios de la institución, este taller contara con estrategias de concentración, relación, que ayude a disminuir el estrés escolar.

Este trabajo tiene como propósito disminuir el estrés escolar del alumno “A” y lograr que él mejore con su aprendizaje, así como sus relaciones sociales con sus semejantes a través de actividades sobre la practicas de relajación y concentración de la mente plena o Mindfulness que se darán a través de un taller que llamare “todos felices y contentos”

Otro de sus propósitos es que el maestro y los alumnos aprendan técnicas de relajación, concentración, observación y disfruten el aquí y ahora mediante prácticas de Mindfulness.

En este proyecto se busca que el estudiante a través del taller logre tener alguna disminución ante el estrés escolar, y que él alumno aprenda a prestar atención al

profesor durante la clase, socialice con sus compañeros y que aprenda a trabajar de manera colaborativa e individual, mediante ejercicios de relajación, respiración etc.

Enseñarle al profesor mediante actividades, técnicas de relajación respiración y juegos dentro del aula para que el alumno se integre al grupo y socialice con sus compañeros.

Para la aplicación de este proyecto primero se pedirá permiso a la institución pablo Luis juan, mediante un escrito donde se le explique la función del taller, beneficios, tiempo, espacio para aplicarse el taller.

Una vez aceptada la innovación educativa, se citarán a los padres de familia de los alumnos involucrados para informarles sobre el proyecto, dónde se les mencionará la estructura del taller, sus secciones, horarios de la aplicación del taller.

Finalmente, cuando sea aprobado el proyecto por parte de la institución y padres, se procederá a aplicar el taller.

Como primer paso se aplicará una evolución a través de un test para los estudiantes, y saber cuál es el grado de estrés escolar que cuentan al inicio, Ya que se analice el test se tendrá presente el nivel de estrés, el cual será comparado con el mismo cuestionario al final del taller para saber si existió una reducción de estrés.

Tomando en cuenta el modelo híbrido, será solo una sección por semana, se tomará el día que estén todos los alumnos, para que todos puedan participar.

## **5.1 Acciones**

Estudiante de pedagogía; será el encargado de exponer el taller a aplicar, el que se encargará de pedir los permisos necesarios para su aplicación, tanto de la institución, padres de familia y docente, dándole una explicación breve del taller a

aplicar, mostrándoles los objetivos, propósitos y beneficios sobre su aplicación, así mismo le enseñará al docente como impartir las actividades de cada sección del taller “todos felices y contentos”

**Docente:** será el encargado de impartir las actividades con la orientación del estudiante de pedagogía, el profesor deberá de participar y en todo el taller ya que será un ejemplo de cómo los alumnos deben de hacer dichas actividades.

**Alumnos:** Deberán de participar en todas las actividades del taller, de una manera voluntaria, donde a través de dichas actividades obtendrán grandes beneficios si logran hacer de forma adecuada todas las actividades.

Si el alumno pone resistencia a realizar alguna actividad, no se debe forzar a realizarlas, sino hasta que él quiera hacerlas por cuenta propia, como recomendación, para que no se quede sin hacer actividad, en una hoja blanca o cuaderno pedirle al alumno que dibuje y colore, lo que él quiera realizar, mientras sus compañeros trabajan.

Padre de familia: serán apoyo para sus hijos alimentándolos a participar en el taller y quienes nos den la autorización de que su hijo puede participar.

El taller se aplicará en el aula y en espacios abiertos dentro de la institución educativa. el cual están basadas en las prácticas de Mindfulness, ya que son prácticas que han dado buenos resultados en cuanto a la reducción del estrés tanto del alumno como del profesor.

Para trabajar estas actividades de relajación y respiración es necesario que se les avise con anticipación el material a utilizar, para tener una mejor efectividad, en las actividades donde se tengan que utilizar las toallas o colchonetas, se deberán usar espacios amplios de la escuela, como la cancha de basquetbol o de futbol, para que se sientan más cómodos al realizar la práctica. Si el día de esa actividad está lloviendo o hay algún otro impedimento, para no interrumpir con las practicas la maestra deberá tomar otra actividad que se pueda hacer en el aula.

## 5.2 Cronograma

Tabla 1. Programa de sesiones y actividades para la reducción del estrés escolar.

<p>semana 1 Septiembre 06 – 10</p>	<p>Introducción sobre la atención plena a los padres de familia y alumnado. Aplicación de cuestionario sobre el estrés escolar a los alumnos.</p>
<p>Semana 2 Septiembre 13 – 17</p>	<p>Meditación a través de la respiración. 1. Atención a la respiración. 2. Respiración de aterrizaje en el aquí y ahora.</p>
<p>Semana 3 Septiembre 20- 24</p>	<p>Meditación a través de la respiración. 3. Atención a la respiración torácica y abdominal. 4. Atención a la respiración (La sopa caliente).</p>
<p>Semana 4 Sep. – oct. 27 – 01</p>	<p>Meditación a través de los sentidos. 5. Atención a los colores. Atención a los sonidos. 6. Atención a mis manos, mi espacio y el entorno que me rodea.</p>
<p>Semana 5 Octubre 4 – 8</p>	<p>Atención a los sentidos. 7. Atención a las texturas. 8. Atención a los sonidos del momento.</p>
<p>Semana 6 Octubre 11 -15</p>	<p>Meditación a través de la respiración. 2. respiración de aterrizaje en el aquí y ahora. Meditación a través de los sentidos. 9. Mi primer chocolate.</p>
<p>Semana 7 Octubre 18 – 22</p>	<p>Meditación a través de los sentidos. 10. Meditación de la naturaleza. Meditación a través del cuerpo. 11. Observa la tensión-dimensión en el cuerpo.</p>
<p>Semana 8 Octubre 25 – 29</p>	<p>Meditación a través del cuerpo. 12. Conciencia de mis bloqueos físicos. 13. Reconocimiento corporal.</p>
<p>Semana 9 Noviembre 01 – 05</p>	<p>Meditación a través del cuerpo (conciencia corporal). 14. Meditación sentada. 15. Meditación de pie.</p>
<p>Semana 10 Noviembre 08 – 12</p>	<p>Evaluación del proyecto y alumnos.</p>



La metodología que se utilizará en estas actividades será el trabajo cooperativo el cual se trabajaran mediante actividades donde tengan que trabajar todos los alumnos y el profesor será la guía de cada actividad y el que ayude a realizarlas correctamente.

Antes de que la maestra imparta las actividades de concentración, relajación de Mindfulness, es necesario que las realice sola, al menos tres veces para que logre aprender y posteriormente enseñarles a sus alumnos.

A continuación, se muestra el cronograma de las actividades del programa, las prácticas de menta plena, se darán 2 veces al día durante 8 semana, una práctica por la mañana y la otra después del receso.

### **5.3 Aspectos a considerar para realizar los ejercicios de relajación y atención plena**

Las actividades se realizarán durante tres días a la semana, una a primera hora de la clase, después del receso, los días lunes, miércoles o viernes. Se recomienda hacer algún ejercicio de relajación antes de realizar un examen o alguna actividad donde se requiera la atención y concentración de los alumnos. La maestra debe de mostrar una actitud positiva al momento de realizar los ejercicios.

En caso de que el alumno no quiera hacer el ejercicio por algún motivo, se le entregara una hoja en blanco donde él pueda dibujar o colorear, mientras sus compañeros realizan las actividades. Las indicaciones se deben de seguir paso por paso de acuerdo con las indicaciones dadas.

La maestra deberá ser ejemplo de cada ejercicio, por lo tanto, debe de mostrar buen entusiasmo y animar a sus alumnos en todo momento.

La maestra deberá ayudar al alumno a contestar e test sobre el estrés de Choquehuanca (2018). Ver anexo 1

#### **5.4 Actividades: prácticas de meditación y relajación con Mindfulness para reducir el estrés escolar**

##### **SEMANA 1**

##### **Introducción al Mindfulness**

Tema: Mindfulness.

Propósito: que los padres conozcan el programa de Mindfulness, así como sus actividades.

Recursos: computadora, proyector.

Espacio: aula.

Desarrollo: La maestra informará sobre lo que se trata el Mindfulness, además de que se solicitará la autorización de los padres, para que los alumnos realicen las actividades.

El Mindfulness desde sus orígenes se a vivenciado como una técnica de relajación oriental, pero esta es mucho más que una técnica de relajación, el Mindfulness es una herramienta de atención consciente, que desde su desarrollo en edades más tempranas tiene muchas ventajas para el desarrollo del individuo, uno de los beneficios es el conocimiento personal, y cuando el individuo adquiera la capacidad de atender la atención de manera concientizada las acciones a realizar, este proceso va más allá de la atención, debido a que es el control de la misma y darse cuenta de cómo está atendiendo y de que está prestando atención es como cuando se aprende a manejar bicicleta, en sus inicios se atiende de manera clara para poder asimilar la enseñanza, pero después de aprenderlo las acciones como pedalear y frenar se hacen de manera automática sin prestar atención a que lo estamos haciendo, la atención de

manera consiente permite tener mayor control y de igual forma disfrutar de la acción que se realiza además de eso ayuda a conectarse a sí mismo y a las sensaciones.

El Mindfulness se centra en el presente, en el aquí y el ahora, y como se atiende a lo que sucede dentro de mí y todo lo que sucede a nuestro alrededor, en la actualidad las personas están inmersas en problemáticas que los hacen permanecer en el pasado, es decir resolviendo problemáticas que le ocurrieron, o en el futuro pensando en lo que voy hacer, pero muy pocas veces las personas se sumergen en el presente, en resolver las acciones en el momento y centrarse en lo mismo, el Mindfulness introduce a la persona en el presente y como se atiende a plenitud al mismo y no al pasado o futuro. Partiendo de esto en la educación si el estudiante se puede centrar en el presente “clase” se sumergirá con mayor eficiencia en la temática dada, aumentando su atención a la acción e incentivándolo a la participación y la concentración teniendo más control a sus actos y tener consciencia de que está realizando en ese preciso momento (Cetina y Díaz, 2019).

## **5.5 Beneficios en la práctica de Mindfulness**

Bueno (2015) Citado en (Pico, 2021), asegura que hay suficiente evidencia que corrobora los beneficios de practicar la atención plena desde los primeros años de vida. Los infantes contarán con herramientas y técnicas eficaces para afrontar los problemas cotidianos de una mejor manera. Además, resulta necesario recordar que durante la etapa infantil ocurren grandes cambios en su desarrollo, lo que favorece aún más practicar esta técnica.

Los beneficios hallados en la práctica de Mindfulness en los docentes destacan: reducción de los automatismos, mejorar la regulación emocional..., aumenta la autoconciencia, ayuda a aceptar la realidad tal y como es, mejora la atención y reduce la tensión (Quer-Caballero, 2018, p.8). Mañas, et al., (2014) confirma que practicar constantemente ayuda a reducir el estrés docente, las ausencias por enfermedades y los problemas personales (Pico, 2021).

Una vez que el programa sea aprobado por los padres de familia, la maestra deberá hacer una evaluación sobre el estrés escolar de sus alumnos ver anexo 1.

## SEMANA 2

**Practica 1:** meditación a través de la respiración.

Atención a la respiración.

Objetivo: concentrar la atención en la respiración sin intervenir en ella.

Espacio: aula.

Recursos: una silla, hoja blanca y lápiz.

Tiempo: 3 minutos a 7 minutos.

Descripción: Él alumno debe de centrar toda la atención en la respiración tal como sucede, sin alguna distracción. La maestra deberá prestar atención si el alumno se distrae, si se llega a distraer, decirle que ponga atención a lo que lo ha distraído y después vuelva a centrarse solo a su respiración.

Evaluación: observación directa del profesor.

El alumno logro centrar su atención a su respiración.

**Practica 2:** meditación a través de la respiración.

Respiración de aterrizaje “en el aquí y ahora”.

Objetivo:

Concentrar la atención en una respiración profunda (descarga única, controlada e intensa).

Espacio: aula.

Recurso: silla, hoja blanca y lápiz.

Tiempo: 3 a 7 minutos.

Descripción:

La maestra les pide a los alumnos que se sienten cómodamente y que su postura sea erguida y que centren su atención a su respiración tal como sucede sin alguna distracción.

Se le pide al alumno que haga una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, al llenarte de aire, y sin hacer algún corte de su respiración, deberá soltar el aire enseguida por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca estará abierta y colocada en la vocal "a". al terminar los alumnos deberán de continuar respirando con normalidad.

Evaluación: observación directa y escribir en una hoja blanca la experiencia que tuvieron durante el ejercicio.

### SEMANA 3

**Practica 3:** meditación a través de la respiración.

Atención a la respiración torácica y abdominal.

Objetivo: prestar atención en la respiración, de cómo se inspira y expira el aire.

Espacio: aula o cancha de básquetbol.

Recursos: silla, hoja blanca y lápiz.

Tiempo: 3 a 7 minutos.

Descripción: el profesor les pide a los alumnos que se coloquen en la toalla cómodamente, mirando hacia arriba.

Ya que se han acomodado correctamente, los alumnos deberán colocar su mano en su abdomen, arriba de su ombligo y la otra mano deberán colocarla en su pecho. Después deberán inspirar suavemente y constante por la nariz y deberán observar que mano se eleva como efecto del aire que entra en su cuerpo. Luego deberán expulsar el aire por la nariz manteniendo la atención en las manos.

A continuación, el alumno deberá hacer varias respiraciones, llevando el aire solo al pecho. Después deberán hacer varias respiraciones solo desde el abdomen. Y por último deberán hacer una respiración completa: la inspiración desde la zona inferior y la zona superior del tronco. La espiración sigue el mismo proceso: primero saca el aire de la zona abdominal y por último de la zona torácica.

Evaluación: observación directa de la maestra y anotaciones de las experiencias de los alumnos en una hoja blanca.

**Práctica 4:** meditación a través de la respiración.

La sopa caliente.

Objetivos: Concentrarse en la inspiración y la espiración.

Recursos: Ninguno.

Espacio: Aula.

Desarrollo: Los niños y niñas imaginan que quieren comer una sopa que está demasiado caliente, para enfriarla inspiran y espiran.

La maestra les pide a los niños que se imaginen que es la hora de comer y que hoy toca sopa, pero esta está demasiado caliente y para poder comérsela tienen que enfriarla.

Les pregunta: ¿Cómo enfrías la sopa? (previsiblemente los niños soplarán), así que la maestra les dirá: “No, la sopa se enfría así” y realizará una inspiración lenta y seguidamente una larga espiración, animando a los niños y niñas a hacer lo mismo.

Esto se repite tres veces.

Temporalización: 5 minutos.

Evaluación: experiencia vivida.

## SEMANA 4

**Practica 5:** meditación a través de los sentidos.

Atención a los colores (simplemente deberán observar).

Objetivo: entrenar la atención plena y observar los colores que se les proyecta.

Espacio: aula.

Recursos: silla, hojas de papel de color, hojas blancas y lápiz.

Tiempo: 3 a 7 minutos.

Descripción: la maestra deberá decirles a los alumnos que se sienten de manera cómoda y con una postura recta, y deben de centrar toda su atención a la actividad.

La maestra deberá presentar una secuencia de colores con 20 segundos de intervalo por cada hoja, donde se les dirá a los alumnos que simplemente observen los colores, sin pensar en ellos y tampoco de relacionarlos con objetos o gustos personales, sino solamente fijar la vista a las hojas.

Si los alumnos se distraen, se les pedirá que vuelvan a centrar su atención a observar su atención en el color que está en las hojas, apoyándose en la respiración que surge en ese momento.

Se puede ir aumentando el tiempo de la exposición de cada color, según se vaya mejorando la atención mantenida y no valorativa.

Evaluación: registro de experiencias vividas.

**Práctica 6:** meditación a través de los sentidos (simplemente oír).

Atención a los sonidos.

Objetivo: entrenar la atención plena manteniéndose centrados en los sonidos

que van apareciendo.

Espacio: aula.

Recursos: silla, hojas blancas, lápiz, celular, bocina.

Tiempo: 3 a 7 minutos.

Descripción: antes de hacer la practica la maestra deberá decirles que se sienten cómodamente de manera recta y cierren sus ojos.

La maestra deberá colocar la bocina en frente del grupo, con un volumen moderado, ni muy fuerte y ni tan bajito, y después debe de reproducir el siguiente video: <https://youtu.be/TiqSqof5gg8> Sergio (2021) de sonidos, a través de su celular u otro aparato, los sonidos de los objeto e instrumentos deberán de tener un intervalo de 5 segundo para reproducir el instrumento u objeto.

Los objetos que pude utilizar para emitir algún sonido pueden utilizar alguno de los siguientes ejemplos: tirar el borrador al suelo, dar un salto, toser, romper un hola, dar un golpe a la pared, apretar una bolsa.

La maestra les pedirá a los alumnos que solo deben de concentrarse en los sonidos, no deben tratar de adivinar que objeto está emitiendo el sonido o relacionarlos con otros objetos. Si se observa que los alumnos están distraídos o están haciendo otra cosa, volver a pedirles que se concentren en su respiración y a traten de solo escuchar con atención.

Evaluación: registro vivencial.

## SEMANA 5

**Práctica 7:** experimentar a través de los sentidos.

Atención a mis manos y mi entorno.

Objetivo: entrenar la atención plena mientras experimentan la realidad física



que nos rodea.

Recursos: silla, hoja blanca, lápiz.

Espacio: aula.

Tiempo: 5mn.

Desarrollo: La maestra les pedirá a los alumnos que se sienten cómodamente con una postura recta, que le permita estar despierto.

Se les pedirá a los alumnos que centren su atención en sus manos y de ahí en el entorno que los rodea, para mayor concentración se pedirá que hagan la práctica 5445ng “respiración de aterrizaje de aquí y ahora”, mientras se hace la actividad, si algún alumno se distrae, pedirle que se vuelva a concentrar y volver hacer la actividad.

Mis manos.

Se les pedirá a los alumnos que pongan toda su atención a la mano derecha, se les pedirá que ellos serán solo observadores, no van a pensar en ella, ni la juzgaran (si esta bonita, si está limpia, si trae una cicatriz, si esta pequeña o si me gusta o no) sino solamente verla y ser capaz de aceptarla tal como es. Solo deberán de experimentar a través de los sentidos, deberán observar, oler, palpar la mano, tocar cada uno de los dedos, sentir todas las líneas que tiene su mano, cerrar el puño y abrir etc. una vez observado la mano derecha deberán hacerlo con la mano izquierda y por último con las dos manos al mismo tiempo, con la misma dinámica y atención.

Mi espacio.

La maestra les pedirá a los alumnos que pongan atención a todos los objetos que están a su alrededor, por ejemplo, que observar su silla, o la que está frente de ellos y cada uno de los objetos que puedan observar cerca de ellos. Experimentando a través de los sentidos.

El entorno que nos rodea.

La maestra les indicará que fijen su atención en todo su entorno, lo que les rodea, observen el lugar donde se encuentran y todo lo que hay. Solo deberán de

experimentar todo lo que pase en el aula como, colores, sonidos, olores, las mesas, sillas, deberán de sentirlos a través de sus sentidos.

Evaluación: anotación en su cuaderno las experiencias vividas en la práctica.

**Práctica 8:** experimentar a través de los sentidos simplemente tocar.

Atención a las texturas

Objetivo: entrenar la atención plena a través de las sensaciones táctiles que se percibirán al tocar una serie de objetos con diferentes texturas.

Recursos: hojas blancas, lápiz, pañuelo, distintos objetos y sustancias de texturas variadas, por ejemplo: solidas, liquidas, suaves, ásperas, granuladas, lisas, frías calientes, viscosas, etc.

Espacio: aula.

Tiempo: 15 a 20 minutos.

Descripción: para esta actividad la maestra deberá de teparle los ojos a sus alumnos con un pañuelo, los objetos serán colocados en lo ancho de dos mesas, donde pasarán de alumnos con un intervalo de tiempo de 3 minuto. La maestra debe de comentarles que tomen el objeto y que se concentren en sentir su textura solamente, no debe de tratar adivinar que objeto es, sino solo concentrarse en sentir los objetos a través de sus manos.

Si la maestra nota que los niños se distraen por algún motivo, debe comentarles a los alumnos que se concentren en su respiración y ponga atención a lo que toca.

Evaluación: experiencias vividas.

## SEMANA 6

**Práctica 9:** meditación a través de los sonidos.

Atención a los sonidos del momento.

Objetivo: entrenar la atención plena, manteniendo la concentración en los sonidos que se perciben en el momento.

Espacio: aula.

Recursos: hojas blancas, lápiz.

Tiempo de 3 a 7 minutos.

Descripción: la maestra deberá pedirles a los alumnos que se sienten cómodos, con la espalda recta y cierren sus ojos.

La maestra debe de comenzar cuando vea que todos estén listos, una vez deberá decirles que se concentren en su respiración y presten a todos los sonidos que llegue a sus oídos. Se les pedirá que solo presten atención a los sonidos y no trates de adivinar que objeto o quienes provocan los sonidos, sino solo deben solo concentrarse el escuchar simplemente.

Después se deben de poner atención a los sonidos del cuerpo como la respiración, latidos del corazón, un estornudo, un suspiro, una indigestión etc.

Si la maestra ve que les cuesta escuchar esos sonidos, de deberá forzar la práctica, sino solo que estén atentos en su respiración y se mantengan relajados.

Ahora la maestra deberá decirles que presten atención a los sonidos de su entorno, ya sea el ruido de algún compañero al moverse, alguna entrada del aire etc.

Posteriormente la maestra les pedirá a sus alumnos que presten atención a los sonidos del exterior, como, el ruido de otro grupo, los sonidos de las aves etc...

Por último, la maestra deberá pedirles a sus alumnos que presten a los sonidos en general, dentro de su cuerpo, aula y el exterior, donde solo deberán centrarse en escuchar los sonidos y no tratar de adivinar quién provoca los ruidos o que es quien los emite.

Evaluación: registro vivencial en una hoja blanca.

**Práctica 2:** Atención a la respiración.

Respiración de aterrizaje “en el aquí y ahora”.

Objetivo: concentrar la atención en una respiración profunda (descarga única, controlada e intensa).

Espacio: aula.

Recurso: silla, hoja blanca y lápiz.

Tiempo: 3 a 7 minutos.

Descripción:

El profesor les pide a los alumnos que se sienten cómodamente y que su postura sea erguida y que centren su atención a su respiración tal como sucede sin alguna distracción.

Se le pide al alumno que haga una inspiración suave, profunda y constante por la nariz, al llenarte de aire, y sin hacer algún corte de su respiración, deberá soltar el aire enseguida por la boca con intensidad, pero sin forzar la garganta; como si se tratara de un suspiro muy sonoro. La boca estará abierta y colocada en la vocal “a”. al terminar los alumnos deberán de continuar respirando con normalidad.

Evaluación: observación directa y escribir en un hoja blanca la experiencia que tuvieron durante el ejercicio.

## SEMANA 7

**Práctica 10:** experimenta a través de los sentidos.

Mi primer chocolate o dulce con envoltura.

Objetivo: entrenar la atención plena mientras experimenta la realidad de un “chocolate”.

Recursos: chocolates, hojas blancas, lápiz, sillas.

Espacio: aula.

Tiempo: 5 a 10 minutos.

Descripción: la maestra deberá de indicarles a sus alumnos que se sientan cómodos y con la espalda recta. La maestra deberá entregarles un chocolate o dulce a cada alumno, debe de explicarles que lo vieran como si fuera algo que habían visto y por primera vez, una vez tomando el chocolate o dulce, se les pide a los alumnos que lo observen a detalle, que la huelan, que la presione, que escuche al momento de abrir la envoltura, y cuando haga contacto con su boca antes de morderla, deberá de dar una pequeña probada, donde sienta ese crujido de sus dientes, una vez estando dentro de su boca deberá de sentir la textura del chocolate, su aroma, su sabor, debe de concentrarse en saborearlo.

Evaluación: experiencia vivida.

**Práctica 11:** experimentar a través de los sentidos.

Meditación de la naturaleza.

Objetivo: entrenar la atención plena manteniéndose centrados en el paisaje natural en la que se encuentran.

Recursos: hoja blanca, lápiz. Fotografías o video de paisajes.

Espacio: cancha de futbol.

Tiempo: 5 minutos.

Desarrollo: la maestra les pedirá a los alumnos que centren toda su atención en el paisaje natural donde se encuentran, deberán observar a su alrededor, todo lo que se encuentra en él, tratando de no pensar en ello, sino solo observar que es lo que percibe a través de sus sentidos, como el escuchar los sonidos, ver el cielo, sus nubes, tocar lo que tengan a su alrededor, oler, sentir el viento, el sol etc. si se ve que algún alumno pierde la atención, que observe que fue lo que lo distrajo y de ahí volver hacer la actividad.

Meditación a través de fotografías o un video.

Si se presentan fotografías se deberán mostrar en un intervalo de tiempo de 30 segundos. Y si es video simplemente proyectarlo.

Durante la proyección de imágenes o el video los alumnos solo centraran su atención en observar y escuchar durante la exposición, no deberá de pensar en ello, ni juzgar o relacionarlo con algo personal, simplemente deberán prestar atención en observar y escuchar con atención.

Evaluación: experiencia vivida

## SEMANA 8

### **Práctica 12:** atención al cuerpo.

Observar la atención – distención en el cuerpo.

Propósito: que los alumnos entrenen la atención y sean conscientes de la tensión y la distención muscular, así como la transición entre ambos estados físicos.

Recursos: hoja blanca, lápiz.

Tiempo: 5min a 7 min.

Espacio: aula.

Desarrollo: la maestra les pedirá a los alumnos que se sienten cómodamente con una postura recta, después les dirá que dirijan toda la atención a su cuerpo y a las posibles sensaciones físicas que se den en ese momento.

Posteriormente la maestra les dará tres indicaciones antes de comenzar:

1. Deberán inspirar por la nariz, lentamente.
2. Harán una tensión muscular (apretarán sus cuerpos) manteniendo la respiración en sus cuerpos.
3. La espiración la harán por la nariz y soltar el cuerpo.

La maestra les pedirá que no fuerzan demasiado su respiración y no de que no tensionen demasiado su cuerpo.

Una vez dicho lo anterior la maestra les pedirá que inspiren por la nariz suavemente con 5 segundos es suficiente, de ahí deberán apretar su cuerpo, manteniendo la respiración por tres segundos, una vez pasado el tiempo deberán de espirar el aire por la nariz, soltando su cuerpo lentamente.

Después de haber terminado respiraran con normalidad y de ahí se volverá a repetir el ejercicio. Si la maestra ve que sus alumnos no se pueden concentrar puede apoyarse en la práctica 2.

Evaluación: anotar en la hoja blanca su experiencia vivida

**Práctica 13:** experiencia a través de los sentidos.

Atención al cuerpo: conciencia de mis bloqueos físicos.

Propósito: Los alumnos deberán entrenar su atención plena enfocándose en los bloqueos o tensiones que presenta el cuerpo.

Recursos: silla, hojas blancas y lápiz.

Espacio: aula.

Tiempo: 5min a 7 min.

Desarrollo: la maestra les pedirá a los alumnos que centren su atención a la respiración, se sienten cómodamente con una postura recta.

Posteriormente la maestra les pedirá a los alumnos que centren su atención a su cuerpo, de ahí deberán hacer un recorrido por su cuerpo, con sus manos, focalizando sus bloqueos y tensiones físicas que vaya identificando.

En esta práctica la maestra les dirá a sus alumnos que no traten de modificar su postura, o quitar esa tensión, solo se trata de identificalos y aceptarlos.

Una vez identificado las tensiones en su cuerpo, la maestra les pedirá que en una hoja blanca dibujen la silueta de su cuerpo y donde deberán señalar los bloqueos y tensiones físicas que ha identificado.

Evaluación: en una hoja blanca deberán anotar su experiencia vivida.

## SEMANA 9

**Práctica:** 14 atención al cuerpo.

Atención al cuerpo: reconocimiento corporal.

Propósito: los alumnos deberán entrenar su atención sostenida y valorativa a través de un recorrido por su cuerpo.

Recursos: una toalla, hoja blanca, lápiz.

Espacio: cancha de básquetbol.

Tiempo: 10 a 15 min

Desarrollo: la maestra les pedirá que acomoden su toalla sobre el piso, de manera en que todos puedan acotarse cómodamente y relajados, haciendo uso de su respiración.

Indicaciones: la maestra les dirá a sus alumnos que traten de solo prestar atención a su cuerpo, no tratar de acomodar su postura, ni eliminar cualquier tensión. Si no solo deben de concentrarse en las partes de su cuerpo con atención plena.

Como primer paso la maestra les pedirá a los alumnos que cierren sus ojos para que puedan sentir todo con más claridad.

Segundo paso les pedirá que sientan su respiración, así mismo deberán de prestar atención en como sube y baja su pecho y pecho cada vez que entra el aire (con cada inspiración) y cada vez que sale con la (expiración).

Tercer paso los alumnos deberán sentir su cuerpo como un “todo” desde la cabeza hasta los pies, así mismo deberán imaginar que la piel es como una envoltura de su cuerpo. Se concentrarán en las sensaciones que tiene su cuerpo a momento de hacer contacto con el suelo.



Una vez que hayan hecho lo anterior, comenzara el escaneo de sus cuerpos, deberán escanear desde los pies hasta la cabeza. (pasos a seguir sobre el escáner del cuerpo).

Pie + pierna (derecha) / pie + pierna (izquierda).

Ingle + cadera.

Abdomen + zona lumbar.

Tórax + zona + dorsal.

Mano + brazo + hombro (derecho) / mano + brazo + hombro (izquierdo).

Cuello + rostro + cabeza.

La maestra les dirá a sus alumnos que centren su atención a su pie derecho. Que traten de llevar la respiración a esa zona de su cuerpo. La maestra les comentará que no deben de pensar en su pie sino de que imaginen como al hacer a la inspiración por la nariz llegue a su pie derecho, pasando por la garganta, los pulmones, el abdomen y bajando por la pierna derecha, hasta llegar al pie. Luego deberán imaginar que el aire que inspiras va desde tu pie derecho hasta salir por la nariz.

Deberán permitirse sentir todas las sensaciones que las lleven a su pie derecho. Después de haberla identificado, deberán dejarlas ir, para seguir explorando su cuerpo. Si al momento de hacerlo no sienten nada, no importa, es importante que sientan la sensación de no sentir nada.

Después pasarán a la pierna derecha (se deberán repetir las instrucciones anteriores con el resto de las partes del cuerpo).

Como cierre de la práctica. La maestra les pedirá que hagan varias respiraciones profundas inspirando el aire por el “agujero imaginario” que tienen en la parte más alta de su cráneo. Deberán inspirar profundamente, imaginando que entre por el orificio de su cabeza y que el aire va pasando por todo su cuerpo hasta salir por sus pies y viceversa, después imaginaran que entra por los pies y sale por el orificio

de su cabeza, imaginando que pasa por todas las partes de su cuerpo hasta salir por el “agujero” de su cráneo.

Finalmente, la maestra les pedirá que se queden en silencio y en calma y sientan todas las sensaciones que llegue a su cuerpo. Después despertarán y sin prisa moverán los dedos de sus pies, piernas, caderas, tronco, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cabeza, poco a poco hasta despertar completamente.

Evaluación: en una hoja blanca deberán anotar la experiencia vivida.

### **Práctica 15**

Atención a la postura: meditación de pie.

Propósito: los alumnos deberán desarrollar la atención plena, tomando conciencia de su cuerpo y el equilibrio de cada una de sus posturas corporales.

Recursos: hoja blanca, lápiz.

Espacio: aula.

Tiempo: 3 a 5 min.

Desarrollo: la maestra les pedirá que se pongan de pie para experimentar varias posturas corporales. Deberán poner atención en la postura que estén y de todas las sensaciones que lleguen a su cuerpo. En todo momento deberán de mantener el equilibrio y tratar de no distraerse y juzgar lo que esté haciendo, ni pensar si está cómodo o incómodo.

Cada una de las posturas se deberán experimentar con los ojos abiertos y después cerrados, sin perder la concentración en la práctica y las sensaciones percibidas. Cada postura se mantendrá entre 2 y 3 min.

Comenzaran: la maestra les pedirá que preste atención a las siguientes indicaciones, observen y sigan como hace las distintas posturas.

Contacto con el suelo: comenzaran de pie, con una postura libre, tratando de sentir lo firme que es el suelo sobre el que están.

Conciencia del peso corporal: deberán poner el peso sobre el pie derecho y tras unos 5 segundos, ponerlo en el pie izquierdo. Se alternará el peso en cada pie.

Pies separados: de acuerdo con lo ancho de su cadera.

Pies juntos: deberán juntar los pies y prestar atención a las sensaciones.

Postura de la gacela: a modo de una gacela deberán mantener una pierna estirada y la doblada (rodilla plegada y mirando hacia adelante). Tratarán de mantener el equilibrio. Luego cambiarán de pierna.

Evaluación: en una hoja blanca deberán de anotar la experiencia vivida.

## **SEMANA 10**

### **Evaluación del proyecto**

#### **Mecanismos de evaluación**

Las actividades de cada bloque serán evaluadas al término de cada actividad como lo muestran en las actividades anteriores, se tomarán anotaciones en una hoja blanca donde los niños expresen su experiencia al realizar dichas prácticas.

Para este trabajo se tomará el test de la Choquehuanca (2018) el siguiente test para la evaluación inicial y final. Anexo 1

Al inicio del taller, se aplicará un test sobre el estrés al alumno a través de un cuestionario. Llamado inventario del estrés ver anexo 1.

Y finalmente se aplicará el mismo instrumento de evaluación para saber si disminuyó el estrés en los alumnos de segundo grado de la escuela primaria pablo Luis Juan.

## CONCLUSIONES

Respecto a la materia de seminario he aprendido que para elaborar un proyecto de innovación educativo, se debe seguir una serie de pasos; es importante elegir una problemática, en mi caso debido a la pandemia del covid-19 no fue posible detectar la problemática a través de un diagnóstico en su momento, tuve que recurrir a las practicas realizadas en el año pasado (2019), se me dio la opción de tomar alguna problemática observada de los distintos niveles educativos, dónde di mis prácticas profesionales, el cual me base en las observaciones y ayudantía que realice en las prácticas profesionales, base a estas prácticas fueron tomada la problemática, el cual me fue de mucha ayuda las anotaciones que teníamos en los reportes de actividades, lo que me ayudó a recordar y a detectar una problemática de la cual se realizó una investigación respecto a los síntomas del estudiante y se buscaron los fundamentos teóricos que respaldaban dichos síntomas para su comprensión y descripción del problema educativo.

Una vez teniendo claro el problema, se requiere delimitar la problemática, para tener claro que es lo que vas hacer dentro de tu innovación, así mismo se tiene que considerar el contexto micro y macro del problema, en lo micro se deben de considerar todos los aspectos que ayuden a entender y resolver la problemática del proyecto de innovación y en lo macro se debe investigar que tan grande es el problema y como se ha tratado en otros lugares.

Después de haber investigado todo lo necesario para la comprensión de tu problemática, se necesita que tu problemática este sustentada en una teoría pedagógica, tendencia pedagógica, modelo de enseñanza y teoría, para que te ayude a resolver e intervenir con fundamentos teóricos de innovación, así mismo a través de ello ayudar al profesor en su enseñanza para que pueda disminuir o eliminar la problemática de tu proyecto.

Por último, aprendí a buscar información verídica, en bases de datos confiables, así como a redactar párrafos de documentos e evitar el plagio, citándolos correctamente de acuerdo al Apa solicitado.

Respecto a la materia del seminario II lo he aprendido fue el seguimiento de los últimos pasos a seguir sobre el proyecto de innovación educativa, el cual es la parte más importante del proyecto, puesto que en esta parte se hace el diseño de la propuesta de innovación educativa, las actividades que se deben implementar para que ayude al docente a enseñar a sus alumnos que tengan dificultades en su aprendizaje, según al problema detectado de sus clases.

Por último de deberá diseñar la propuesta paso a paso siguiendo con una sistematización adecuada que le ayude a implementar su innovación, uno de ellos es que debe las actividades y evaluaciones deben estar sustentadas de acuerdo a las perspectivas teóricas que en el seminario I tomo como base a su problema, una vez teniendo claro su metodología a seguir, se deberán implementar las actividades así como la evaluación tanto de las actividades y de la propuesta de innovación, en cual ayudara a ver si realmente se hizo una mejora o si se deben de corregir algunos aspectos en su aplicación del proyecto.

Para la elaboración del proyecto, una de las cosas principales tener bien en claro cuál es la problemática que se tiene, para eso se necesita hacer diferentes diagnósticos, para poder detectar el problema y base a los datos obtenidos podrán saber cuál es la necesidad del grupo o alumno. Una vez teniendo la claro el problema a atender, es necesario que tenga fundamento científico y teórico que respalde dicha problemática, de ahí seguir con los pasos antes mencionados, para lograr terminar con éxito el proyecto de innovación educativo.

De acuerdo al perfil de egreso de la licenciatura de pedagogía dice que el alumno sabrá explicar y resolver alguna problemática educativa de nuestro país con base en el conocimiento y técnicas pedagógicas y del sistema Educativo Nacional.

Durante estos años de estudio he adquirido las bases necesarias para detectar y resolver cualquier problemática que este inmersa en la educación, haciendo uso de las teorías pedagógicas, de las cuales conocí teóricamente y de las cuales puedo llevar a la práctica.

Otro de los objetivos para los alumnos de egreso, es que debe adquirir el conocimiento necesario para crear una innovación educativa que respondan a los fundamentos teóricos y prácticos del sistema educativo, basándose en el trabajo grupal, del cual cuento con las bases necesarias, para crear una innovación educativa, y como ejemplo de ello, este trabajo es una innovación educativa el cual comprueba de que tenga las herramientas necesarias para innovar.

Durante la realización de mi proyecto de innovación educativa tuve algunos obstáculos en cuanto a la problemática de mi proyecto, debido a la pandemia del covid-19, se me dificulto en saber que problemática debía atender, puesto a que no pude realizar un diagnóstico sobre alguna necesidad sobre algún tema de mi interés, debido a la situación de ese momento, lo cual me genero que tuviera ciertas dificultades en elegir la problemática de mi innovación, ya que tuvimos que recurrir a un año atrás para poder realizar mi proyecto.

Ante la situación de ese momento, con la ayuda de mi profesor, me ayudo a liberar ciertos obstáculos que la pandemia del covid-19 nos había dejado, ya que nos hizo que nos pusieramos a revisar nuestros apuntes de los diarios de campo y a recordar lo que hacíamos durante las prácticas profesionales que realizamos en semestres pasados, antes de la pandemia en el cual observábamos y ayudábamos al profesor en sus actividades, del cual nos ayudo a que tomáramos nuestra problemática, ya que llevábamos un diario de campo, donde anotábamos todo lo que hacíamos los días que asistíamos a la escuela.

Con mi proyecto de innovación educativa, quiero que los profesores aprendan una forma nueva de liberar el estrés escolar en los alumnos, ya que es necesario

que se disminuya dentro de las clases, para que, los alumnos puedan concentrarse, prestar atención y a realizar las actividades adecuadas.

Además, con mi proyecto tiene la finalidad de ayudar a que el profesor les enseñe técnicas a sus alumnos y actividades que le ayude a que sus alumnos logren su propio aprendizaje, su identidad, que aprenda a convivir sanamente y que aprenda a trabajar en equipo.

Mi proyecto no va a eliminar por completo el estrés escolar de los alumnos, profesores y familias, puesto que solo se debe de controlar el estrés, ya que es parte de nuestra vida y solo se puede controlar disminuir ante las situaciones estresantes que tenga en su entorno.

Con mi proyecto de innovación, quiero ayudar a profesor a que aprenda distintas técnicas de relajación, respiración que le ayude a usar en momentos estresantes, como por ejemplo cuando va aplicar alguna evaluación, cuando requiera que los niños preste atención como en la materia de matemáticas, cuando los niños estén muy inquietos o entren después de receso, llegan muy imperativos y en esos momentos es cuando el profesor a través de estas técnicas lograra que sus alumnos le presten la atención suficiente.

Para aplicar mi proyecto de innovación educativa, es necesario que la maestra primero aprenda a realizar correctamente las técnicas de respiración y relajación de Mindfulness, ya que ella será la guía de sus alumnos.

El proyecto de innovación solo se puede aplicar de manera presencial, ya que el alumno necesitara quien lo guie y ver como se está haciendo la actividad, el cual le ayudara a que aprende de manera adecuada y eficaz para que después pueda hacerlo por sí mismo y aplicarlo en momentos estresantes tanto académicos y de su vida social.

Debido a la pandemia de covid – 19 no pude realizar un diagnóstico por seguridad de evitar algún contagió. Unas de las recomendaciones es que a aquellos alumnos que quieran realizar un proyecto de innovación educativa, que primero realicen un diagnóstico para que localizar en donde se debe intervenir ante qué necesidad, para que logre identificar en primer momento sus causas y consecuencias de esa problemática ya que le resultara más fácil ver como poder intervenir e identificar qué es lo que realmente ocurre con los alumnos y profesor.

Otra de las recomendaciones es que cuando los alumnos de pedagogía asistan a prácticas, realicen un diario de campo de todo lo que realicen y de lo que observen durante sus prácticas, puesto que eso le ayudara en un futuro a obtener información valiosa para poder ayudar al profesor a que mejor en su enseñanza.

Además de que si logran detectar o llamar la atención algún caso o algo que afecte a los alumnos ya sea por parte del profesor o por parte de los alumnos, es que no pierda de vista eso y siempre le preste atención y registre todo lo que pasa para así pueda ayudarle a entender el problema y así sabrá cómo ayudar ante esa necesidad o problemática.

Otra recomendación si el alumno de pedagogía desea intervenir ante una problemática o necesidad educativa que observe durante sus prácticas profesionales, se le recomienda que primero localice al docente para que le pueda ayudar aplicar su diagnóstico y conocer más a detalles de esa problemática o que durante sus prácticas pida el contacto del docente, así como de la institución y así facilitar la comunicación y no tenga problemas en un futuro.

También recomiendo que aquellos alumnos lean muchos documentos científicos el cual les ayudara a como redactar y el vocabulario que deben utilizar para este tipo de trabajos, además de que vaya practicando la ortografía, que visite el CREA para que aprenda a como redactar, parafrasear, citar etc.



## REFERENCIAS

- Acuerdo del Ciudadano Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco. (2010). Reglamento para el Gobierno y Funcionamiento de las Escuelas de Educación Básica del Estado de Jalisco (p. 22). Guadalajara, Jalisco: DIGELAG ACU 038/2010. Recuperado de [https://info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/leyes/reglamento\\_para\\_el\\_gobierno\\_y\\_funcionamiento\\_de\\_las\\_escuelas\\_de\\_educacion\\_basica\\_%282%29.pdf](https://info.jalisco.gob.mx/sites/default/files/leyes/reglamento_para_el_gobierno_y_funcionamiento_de_las_escuelas_de_educacion_basica_%282%29.pdf)
- Ali, P. S. Y., y Cupe, C. J. M. (2019). *El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria de la institución educativa N° 40129 Manuel Veramendi e Hidalgo, Arequipa 2019*. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10957/EDcuccjm%26alp.esy.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Antón, M. (2010). Aportaciones de la Teoría Sociocultural al Estudio de la Adquisición del español como segunda lengua. *Revista española de lingüística aplicada*. Vol. 23, 2010, 19-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3897521>
- Aranda, A. B., Villa, V. V., Aguirre, G. L., Pérez, M. C., y Santiago, J. E. S. (2014). Prevalencia de estrés en escolares de Tuxtla Gutiérrez Chiapas, México y factores familiares asociados. *Información Psicológica*, 108, 19-30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=745857>
- Barraza, M. A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, M. A. (2010). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista visión educativa IUNAES*, 5(11), 36-44. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=LA+GESTI%C3%93N+DEL+ESTR%C3%89S+ACAD%C3%89MICO+POR+PARTE+DEL+ORIENTADOR+EDUCATIVO%3A+EL+PAPEL+DE+LAS+ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO&btnG=](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=LA+GESTI%C3%93N+DEL+ESTR%C3%89S+ACAD%C3%89MICO+POR+PARTE+DEL+ORIENTADOR+EDUCATIVO%3A+EL+PAPEL+DE+LAS+ESTRATEGIAS+DE+AFRONTAMIENTO&btnG=)

- Berrío, G. N., y Mazo, Z. R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
- Blas, Z. S. B., y Fernández, U. C. E. (2018). Causas del estrés escolar en niños de 3 años en la IEI "Salaverry" 2017.  
[http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/362/1/0076742050\\_018100698A\\_T\\_2018.pdf](http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/362/1/0076742050_018100698A_T_2018.pdf)
- Calvache, L. J. (2014). La escuela nueva y los conceptos básicos de la educación en el pensamiento de John Dewey: una aproximación teórica. *Revista Historia De La Educación Latinoamericana*, (5).  
[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/historia\\_educacion\\_latinoamericana/article/view/2775](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/historia_educacion_latinoamericana/article/view/2775)
- Caycho, O. Y. D. C. (2019). *Estrés y percepción del clima escolar en alumnos del 4to al 6to grado de primaria de una institución educativa particular*.  
<https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1974/TESIS%20ESTRES%20Y%20PERCEPCI%C3%93N%20DEL%20CLIMA%20ESCOLAR%20EN%20ALUMNOS%20DEL%204TO%20AL%206TO%20GRADO%20DE%20PRIMARIA%20DE%20UNA%20INSTITUCI%C3%93N%20EDUCATIVA%20PRIVADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cetina, S. L. A., y Díaz, R. B. O. (2019). *Propuesta didáctica para la estimulación de la atención plena o mindfulness, de los niños del curso 201 de básica primaria de la IED Nueva Constitución, jornada mañana*.  
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/18030/proyecto%20de%20grado%20Alejandro%20Cetina%20y%20Brayan%20Diaz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chavarriaga, C. P., Moreno, J. T., Ramírez, D. A. T., y Romero, J. V. (2018). El estrés escolar en la infancia: una reflexión teórica. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2).  
<https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/viewFile/339/365>

- Choquehuanca, H. R. I. (2018). *El estrés en los niños y su relación con el desempeño académico en quinto grado de Educación Primaria en la localidad de Azángaro–2016* [ Tesis: Maestra en educación] Universidad Nacional del Atiplano. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9437/Reyna\\_Isabel\\_Choquehuanca\\_Hancco.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9437/Reyna_Isabel_Choquehuanca_Hancco.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Díaz, P. A. N. y Gutiérrez, G. A. N. (2019). *Historia y evolución de la nueva escuela como modelo educativo en Colombia*. [Especialización en pedagogía y didáctica en pedagogía y desarrollo curricular] Universidad Católica de Oriente. <https://repositorio.uco.edu.co/jspui/bitstream/20.500.13064/223/1/ARTICULO%20DE%20REFLEXION%20Escuela%20Nueva.pdf>
- Fernández, U. C. E., y Blas, Z. S. B. (2018). *Causas del estrés escolar en niños de 3 años en la IEI “Salaverry” 2017*. [http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/362/1/0076742050\\_018100698A\\_T\\_2018.pdf](http://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/362/1/0076742050_018100698A_T_2018.pdf)
- Funes, C. R. A. (2020). *Programa de intervención para mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés escolar y familiar en el alumnado de Educación Primaria a través del sentido del humor* [Trabajo de fin de grado en psicología]. Universidad de Jaén. <https://hdl.handle.net/10953.1/12314>
- González, P. A. D. P. (2016). Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico. *Universidad Católica de Colombia*. <http://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/13664/5/resumen-analítico-eneducacion.pdf>.
- González, P. A. (2016). *Diseño de un programa de prevención secundaria de estrés académico*. [Trabajo de grado en psicología] Universidad Católica de Colombia. <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/13664>
- Guitart, M. E., D. G., y Veraksa, N. (2011). Aplicaciones educativas de la teoría Vygotskiana. El programa "key to learning". *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 11(2),1-22. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44720020012.pdf>

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (2020). Glosario de innovación educativa. Karina Fuerte & Christian [Edit.] <https://observatorio.tec.mx/edu-news/glosario-de-innovacion-educativa>

Jensen, E. (2003). Como afectan las amenazas y el estrés en la atención. En *Cerebro y aprendizaje: competencias e implicaciones educativas* (pp. 79- 90). Madrid: Narcea Ediciones. <https://books.google.com.mx/books?id=wUWqnQi6meEC&lpg=PA82&dq=estr+es%20en%20el%20aula&pg=PA85#v=onepage&q=estr+es%20en%20el%20aula&f=false>

Liébana, A. C. (2014). *El sentido del humor en el aula: diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención*. [tesis doctoral en psicología]. Universidad de Valladolid. <https://core.ac.uk/download/pdf/211096801.pdf>

Martínez, D. E. S., Y Díaz, G. D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2),11-22. <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>

Martínez, N. L., Jiménez, D. M., Bautista, N. J., Y Miranda, R. M. (2009). Nivel de estrés en niños (as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. *Enfermería Universitaria*, 6(4), 7-14. <https://www.redalyc.org/pdf/3587/358741831002.pdf>

Martínez, O. P. V. (2012). El estrés en la infancia: estudio de una muestra de escolares de la zona sur de Madrid capital. *Revista Iberoamericana de Educación*, 59(2), 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5921391>

Maturana, H. A., Y Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>

Mejora tu Escuela. Pablo Luis Juan. <http://www.mejoratuescuela.org/escuelas/index/14DPR1938K>

Muñoz, S., V. Z., Berra, E., Nava, C., Y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935002.pdf>

Naranjo, P. M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511/527>

Niños presentan estrés infantil por hacer exámenes. (2008). <https://www.udg.mx/es/noticia/ninos-presentan-estres-infantil-por-hacer-examenes>

Orozco, M. (2020). Debate. Enrique Alfaro anuncia ruta para el regreso a clases en Jalisco. <https://www.debate.com.mx/guadalajara/Enrique-Alfaro-anuncia-ruta-para-el-regreso-a-clases-20200917-0288.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la ciencia y la Cultura [UNESCO]. (30 de mayo de 2020) *Dar prioridad a la salud y al bienestar hoy en día y durante la reapertura de las escuelas*. <https://es.unesco.org/news/dar-prioridad-salud-y-al-bienestar-hoy-dia-y-durante-reapertura-escuelas>

Pena, M. M. (2019). *Mindfulness para la regulación emocional en educación infantil: propuesta de intervención para el aula de 5 años* [Trabajo fin de máster en Psicopedagogía] Universidad de Sevilla: En Facultad en Ciencias de la Educación. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93932/Mindfulness%20para%20la%20regulacion%20emocional%20en%20educaci%C3%B3n%20infantil%20propuesta%20de%20intervencion%20para%20el%20aula%20de%205%20a%C3%B1os%20PENAMENDEZ%20CMARIA%20%28Psicopedagogia%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pico, A. L. C. (2021). *El Mindfulness en el desarrollo integral de los niños y niñas del Subnivel Inicial II* (Doctoral dissertation, Ecuador-PUCESE-Maestría Innovación en Educación).

<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/2335/1/PICO%20ALCI%20VAR%20LAURA.pdf>

Recrea Educación para Refundar 2040 (2019). Recrea Educación para Refundar 2040 (p. 21). Jalisco. Recuperado de [https://proyectoeducativo.jalisco.gob.mx/sites/default/files/13Agosto\\_PEJ\\_compressed.pdf](https://proyectoeducativo.jalisco.gob.mx/sites/default/files/13Agosto_PEJ_compressed.pdf)

Secretaría de Educación Pública (2017). Nuevo Modelo Educativo (p. 2). Recuperado de [https://docs.google.com/gview?url=https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/240629/1.-\\_Resumen\\_Ejecutivo\\_\\_1\\_.pdf](https://docs.google.com/gview?url=https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/240629/1.-_Resumen_Ejecutivo__1_.pdf)

Secretaria de Educación Pública (2020) Boletín No.196 Convivirán, en el futuro, modelo de educación presencial y a distancia: Esteban Moctezuma Barragán. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-no-196-conviviran-en-el-futuro-modelo-de-educacion-presencial-y-a-distancia-esteban-moctezuma-barragan?idiom=es>

Sergio, F. (2021) *Sonidos de instrumentos musicales el baúl de los sonidos* [video]. <https://youtu.be/TiqSqof5gg8>

Sierra, G. H. (2013) *El aprendizaje activo como mejora de las actitudes de los estudiantes hacia el aprendizaje*. [Master en formación del profesorado de eso, bachillerato y ciclos formativos] Universidad Pública de Navarra. <https://academica-e.unavarra.es/bitstream/handle/2454/9834/TFM%20HELENA%20SIERRA.pdf>

Trianes, T. M. V. T. (1999). Estrés debido a la escuela. *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento* (pp. 103 - 132). Madrid. España: Narcea Ediciones. <https://books.google.com.mx/books?id=vQmG3pBsGt4C&printsec=frontcover&dq=estres+en+la+infancia&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwiS4ZaXg7XtAhWIIW80KHQgZAX0Q6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=estres%20en%20la%20infancia&f=false>

Valero, L. M. G. L. (2008). *Estrategias Docentes en el Manejo del Estrés en Alumnos de Primero y Segundo Año de Licenciatura en Psicología en una Universidad Privada-Edición Única*.  
[https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/569162/DocsTec\\_7117.pdf?sequence=1](https://repositorio.tec.mx/bitstream/handle/11285/569162/DocsTec_7117.pdf?sequence=1)

Wheeler, E. (2012). Estrés escolar en alumnos de EGB, consecuencias sobre el aprendizaje [Tesis en Licenciatura y Prof. En psicopedagogía]. Universidad Abierta Interamericana.  
<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111635.pdf>

¿Estrés y depresión infantil? 2 de cada 10 niños mexicanos la sufren. (s. f.-a). *reporteros hoy*. <https://reporteroshoy.mx/wp/estres-y-depresion-infantil-2-de-cada-10-ninos-mexicanos-la-sufren.html>

## ANEXOS

### Anexo 1. Inventario del estrés

**Nombre:**

**Grado:**

**Grupo: Turno:**

Instrucciones: A continuación, se presenta un conjunto de preguntas, marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad. El propósito de este test es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

**1 = NUNCA 2 = RARA VEZ 3 = A VECES 4 = CASI SIEMPRE 5 = SIEMPRE**

Señale con qué frecuencia tiene las siguientes reacciones físicas, mentales y comportamiento **cuando está preocupado o nervioso**.

<b>Reacciones físicas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
No puede dormir o tiene pesadillas					
Tiene cansancio					
Dolor de cabeza					
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse etc...					
Sueño o querer dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Tristeza (decaído)					
Angustia o desesperación					



Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones conductuales</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Tiene conflictos o discute					
Aislamiento de los demás					
Aumento o reducción de alimentos					
desgano para realizar actividades escolares					
<b>Señale con qué frecuencia se inquieta ante las siguientes situaciones</b>					
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Competencia con sus compañeros					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos etc..)					
El tipo de trabajo que pide el profesor (consulta de temas, fichas de trabajo etc.)					
No entender los temas en clase					
Participación en clase					
Tiempo para hacer el trabajo					

**EVALUACION**

**10 – 39 Nivel de estrés bajo**

**40 – 79 Nivel de estrés medio**

**80 – 110 nivel de estrés alto**

Test tomado, adecuado y modificado del autor (Choquehuanca, 2018).