

Universidad Pedagógica Nacional
Unidad Ajusco
Licenciatura en Psicología Educativa

**Programa para fortalecer el desarrollo de habilidades
socioemocionales en niños de educación primaria después de
la contingencia sanitaria**

Tesis (modalidad de intervención psicopedagógica)

para obtener el título de

Licenciado en Psicología Educativa

Presenta:

Isis Carolina Ulloa Martínez

Asesora: Dra. Haydée Pedraza Medina

Ciudad de México.

Mayo de 2023.

Dedicatorias

Dedico esta tesis a mis padres Dolores Martínez y Raymundo Ulloa, a mi hermana Paula Ulloa y a mi tía América Martínez. Ustedes me han apoyado en cada decisión que he tomado hasta este gran momento de mi vida, hicieron de mí, una persona íntegra, con valores, una persona productiva. Por siempre me enseñaron a creer en mí, me transmitieron cariño, amor, motivación y constancia. Gracias por compartir conmigo enseñanzas, en la búsqueda de ser mejor persona y mejor profesionalista. Son mi admiración y un ejemplo para seguir, cada uno de ustedes ha contribuido de manera favorable en mi vida, sin su apoyo, colaboración e inspiración habría sido imposible llegar hasta este momento. Me siento muy orgullosa de ustedes.

Agradecimientos

Agradezco de manera especial y sincera a mi asesora de tesis la profesora Haydée Pedraza Medina, por aceptarme para realizar este trabajo bajo su dirección. También, por la orientación, apoyo, enseñanzas y motivación. Su capacidad para guiar mis ideas ha sido un gran aporte en mi experiencia, no solo en el proceso de mi tesis, sino también en mi formación. Le agradezco también el haberme facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo de esta tesis.

Debo agradecer también a la profesora Claudia López Becerra por su amabilidad y disponibilidad durante mis estancias en su grupo, durante las cuales tuve todo el apoyo profesional para alcanzar los objetivos perseguidos. Muchas gracias por permitirme vivir una experiencia tan importante para mi formación.

Contenido

Resumen.....	5
Introducción	7
Marco teórico referencial.....	9
Conceptualización de la educación emocional.....	9
Dimensiones y habilidades de la educación socioemocional.....	12
Procedimiento.....	36
Identificación de la problemática	36
Justificación de la intervención	36
Objetivo general	37
Participantes	38
Escenario	38
Identificación de necesidades educativas.....	39
Fases de la intervención	39
Consideraciones éticas para la implementación de la intervención	40
Resultados.....	41
Informe de evaluación diagnóstica.....	41
Identificación de necesidades educativas.....	43
Estrategia de intervención educativa.....	44
Seguimiento y evaluación del proyecto de intervención.....	66
Evaluación final.....	137
Conclusiones	141
Referencias.....	147

Índice de tablas y figuras

Tablas

Tabla I. Datos de los participantes	38
Tabla II. Fases de la intervención	39
Tabla III. Resultados en una matriz FODA	43
Tabla IV. Preguntas sobre respiración	82

Figuras

Figura 1. ¿Cómo me siento al ver?	75
Figura 2. Collage de las emociones	79
Figura 3. Los cinco sentidos 1.	86
Figura 4. Los cinco sentidos 2.	87
Figura 5. Identifico mis sentidos.....	89
Figura 6. Yo en un dibujo	98
Figura 7 . Mis cualidades.....	100
Figura 8. Mis vínculos.	105
Figura 9. Árbol de la gratitud.....	112
Figura 10. Árbol de la gratitud.....	113
Figura 11. Siento gratitud.	119
Figura 12. Siento gratitud.	120
Figura 13. Lleguemos a un acuerdo.....	125
Figura 14. Acuerdos.....	126
Figura 15. Decir no.	130
Figura 15. Decir no de otra forma.....	131
Figura 17. ¿Cómo me sentiría sí...?	135
Figura 17. ¿Cómo me sentiría sí...?	135
Figura 19. ¿Cómo me sentiría sí...? Segunda parte.....	136
Figura 20. Evaluación.	140

Resumen

La intervención tuvo como objetivo brindarles a los estudiantes por medio de actividades de autoconocimiento, fortalecer y contribuir el desarrollo de habilidades socioemocionales. El cambio repentino de modalidades, educación a distancia (en línea), debido a la enfermedad viral, conllevó a una serie de reacciones y repercusiones en los estudiantes, situaciones complejas que generaron como consecuencias comprendidas algunas como lo son las emociones, así como también, enfrentando algunas barreras para el aprendizaje y la participación.

Por esta razón, el principal sustento de las actividades, se tomaron del libro de Aprendizajes clave: Plan y programa de estudios para la educación básica integral, la Educación Socioemocional, debido a que especifica la importancia y cómo influye lo socioemocional en el aprendizaje. Con la finalidad de promover el rendimiento académico y el comportamiento social positivo, identificando sus emociones, la toma de decisiones para solucionar de mejor manera los problemas que pueden llegar a enfrentar.

La intervención se llevó a cabo en una primaria pública, ubicada en la delegación Magdalena Contreras. Hay 18 grupos de estudiantes se presentaban una vez a la semana y los estudiantes vulnerables se presentaban por segunda vez, los días jueves. El personal se compone por un directivo, 18 docentes frente a grupo, 1 docente de biblioteca, 3 de educación física, una maestra especialista de UDEEI. Las actividades fueron aplicadas los días martes en el grupo de 3ro "A", en un horario de 8:30 a 9:00 de la mañana, con la asistencia de diez participantes, debido a las medidas sanitarias, los estudiantes se presentaban una vez a la semana.

Introducción

La educación socioemocional dentro de los procesos de aprendizaje-enseñanza asume un papel de gran relevancia en los estudiantes. La importancia de trabajar este tema en la etapa escolar tiene como propósito promover, orientar y contribuir en ellos, el desarrollo de capacidades, habilidades, actitudes y aptitudes que les permitan incluir, comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, así como mostrar atención y cuidado hacia los demás, logrando establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones desafiantes. A su vez, favorecer su potencial y fomentar la participación escolar, permitiendo llevar un rendimiento académico positivo y un egreso escolar favorable.

Por otro lado, debido a la enfermedad por coronavirus (COVID-19) es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Este virus afectó y causó una crisis en la sociedad. Una de ellas fue en la educación, causando un giro rotundo, provocando un cierre a las actividades presenciales y dando lugar a la modalidad de un aprendizaje a distancia (en línea). Esta situación alteró múltiples aspectos de la vida familiar y social de los estudiantes, siendo uno de los grupos vulnerables, afectados por el cierre de escuelas, ya que esto limitó las relaciones sociales con sus iguales y personas adultas, la atención y seguimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje entre alumno-alumno y docentes-alumnos; provocando frustración al no llevar a cabo su rutina, así como la modalidad híbrida, es decir, el cambio repentino de modalidades y el proceso de adaptación que los estudiantes deben realizar, esto conllevó a una serie de reacciones psicológicas, como consecuencia de una situación compleja en la vida del estudiante, comprendidas algunas de estas como las emociones.

A causa de esta situación, realizar una intervención psicopedagógica en donde se pretende abordar el tema de la educación socioemocional, que va de la mano con las emociones, con la finalidad de generar un amplio abanico de oportunidades y herramientas que mejore su rendimiento académico, contribuye a la motivación por aprender, a que alcancen sus metas, objetivos en el contexto escolar y sociofamiliar. Asimismo, en las sesiones se aborda la dimensión de autoconocimiento incluyendo sus cinco habilidades que aparecen en el libro de Aprendizajes clave: Plan y programa de estudios para la educación básica. Dicha intervención se aplicará a un

grupo de estudiantes de tercero de primaria, para mejorar las habilidades socioemocionales del estudiante, crear un mejor clima de clase, así como inculcar valores. Teniendo en cuenta que un buen respaldo y apoyo en su proceso de aprendizaje evita crear confusión o distorsión de los conocimientos adquiridos y coadyuvar a mejorarlos. Así como también, establecer estrategias para sensibilizarlos y desarrollar una forma de lograr el apoyo de su parte desde la autonomía emocional, el autoconcepto, el afrontamiento de situaciones en su entorno.

El objetivo general del presente trabajo fue realizar actividades de autoconocimiento abordando habilidades que permitan al estudiante fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, tomar conciencia de sus propias decisiones, de las motivaciones, necesidades, vínculos que establece en su entorno y favorecer sus procesos de aprendizaje.

A continuación, se mostrarán los apartados y contenidos que dan sustento al trabajo. El primer apartado es el marco teórico, en él se desglosan una serie de conceptos sobre la educación socio emocional, sus dimensiones y habilidades, siendo la principal fuente el Libro de Aprendizajes Clave Para la Educación Integral. Posteriormente, se describirán los procesos como la identificación del problema, los participantes, el escenario, las fases de la intervención, la realización de un FODA. Asimismo, se exponen los resultados, las estrategia de intervención, mediante una planeación donde se explica el propósito, los indicadores de logro, la actividad y los recursos. Posteriormente, se muestran el seguimiento y la evaluación del proyecto.

Marco teórico referencial

Conceptualización de la educación emocional

En el siglo XX con el desarrollo de la psicología evolutiva a partir de la teoría piagetiana, de las bases del cognitivismo y la teoría constructivista, se reconoce que el desarrollo de la razón y del conocimiento como proceso cognitivo, guarda relación estrecha con los factores afectivos y emocionales (Penalva, 2009. Citado por Alvarez Esther, p. 391).

La Real Academia Española define la emoción de la siguiente manera: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” Como se menciona anteriormente, las emociones son variaciones del estado de ánimo con una duración corta y fuerte, que permite identificar o clasificar con diversos nombres (alegría, miedo, asco, etc.).

El autor Paul Ekman, 1972 (citado por Alvarez Esther, p. 391) es uno de los pioneros en los estudios sobre las expresiones de las emociones y la conducta no verbal, quien tras muchos años de investigación coincidiera con la perspectiva evolutiva de Darwin, reconociendo que las emociones son universales y tienen un origen biológico; son instintivas, adaptativas y responden al mecanismo de supervivencia de los seres humanos.

Bisquerra (2011) menciona que la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. Estas pueden ser aplicadas en múltiples situaciones: convivencia, comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, entre otras. Con la finalidad de desarrollar la autoestima, así como la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar subjetivo, que redunde en un mayor bienestar social.

Para el desarrollo del ser humano es importante tener en cuenta el desarrollo de las competencias emocionales implementados en los procesos educativos, debido a que esto permite un amplio abanico de conocimientos e identificación de las emociones.

Existe un acuerdo acerca de la importancia de desarrollar las competencias emocionales, y la educación es la encargada de esta tarea. La búsqueda para que las personas desarrollen habilidades, así como estrategias que les permitan alcanzar mayores niveles de bienestar y felicidad, constituye un aspecto en común de estos tres campos, el de la psicología positiva, la inteligencia y las competencias emocionales (Bisquerra y Pérez 2007). De esta forma, la educación emocional se propone desarrollar sujetos emocionalmente competentes, es decir, promover en ellos ciertas cualidades, rasgos de personalidad, capacidades y conocimientos.

El autor Gómez (2017) menciona que la educación emocional se basa en un proceso que orienta el desarrollo de las emociones y contribuye con los logros de los aprendizajes cognitivos de las personas y de su personalidad de manera integral, con el propósito de que las personas puedan asumir de mejor manera las diferentes situaciones que enfrentan en los diversos contextos, buscando alcanzar el bienestar personal y social.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, dinámica de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, entre otras. Es decir, es un proceso que permite optimizar el desarrollo humano e integral de las personas (físico, intelectual, emocional y social), siendo un proceso educativo permanente y continuo.

Como expresa la autora Vivas (2003), la educación debe incluir en sus programas la enseñanza de habilidades tan esencialmente humanas como el autoconocimiento, el autocontrol, la empatía y el arte de escuchar, así como el resolver conflictos y la colaboración con los demás.

La educación emocional tiene una importante misión en la meta de todo proyecto educativo, ya que los programas deberían estar también orientados a evaluar la progresión del desarrollo cognitivo-emocional de los niños. Es decir, el desarrollo de la inteligencia emocional, orientado en la capacidad para percibir, expresar y valorar las emociones, depende de la interacción combinada tanto del desarrollo cognitivo como del socio-emocional (Mestre, Guil, Martínez, Larrán, González de la Torre, 2011).

Si bien el campo de las relaciones sociales la educación socioemocional y la educación emocional guardan una estrecha relación, ya que su propósito, es proveer a los estudiantes y a los docentes promover herramientas para trabajar el ámbito instruccional y las interacciones que

ocurren cotidianamente en el aula, en aspectos socioemocionales cruciales para favorecer el aprendizaje y la convivencia escolar.

En palabras de Álvarez (2020) menciona que:

La educación socioemocional tiene como propósito el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, así como la gestión asertiva de las respuestas a partir de una adecuada autorregulación, lo que favorece las relaciones sociales e interpersonales, además de la colaboración con otros. Desde la perspectiva relacional de la Sociología de la emoción¹ este proceso cobra sentido en las relaciones sociales precisamente, en el sentir de los individuos y en la expresión de este sentir en determinadas situaciones o fenómenos sociales, en las interacciones con los demás” (p. 388).

La educación socioemocional es fundamental en el desarrollo y en los procesos de enseñanza y aprendizaje de las estudiantes, ya que brinda una serie de herramientas que permite el incremento de capacidades, reconocer y reflexionar sobre sus propias emociones, relacionarse de manera sana con los demás y ejercer la empatía.

Debido a esto, la educación socioemocional es incluida en el contexto de la Reforma y el Nuevo Modelo Educativo que el gobierno de México, a través de la Secretaría de Educación Pública, ha elaborado y lanzado a la luz en marzo de 2017 para comenzar a operar en agosto de 2018. Puesto que, las emociones juegan un papel muy importante en el aprendizaje y que su regulación resulta clave para que una persona se desempeñe de manera productiva y exitosa en la convivencia cotidiana con sus semejantes en el ámbito laboral, familiar y social en general (Patiño, 2017).

La Secretaría de Educación Pública, del gobierno de México (SEP) ha puesto en marcha desde el curso 2018-19 una reforma educativa para toda la educación básica denominada: Aprendizajes Clave para la educación integral.

De hecho, una de las principales novedades de la reforma es la asignatura de Educación Socioemocional. En concreto, esta se encuentra dentro del área curricular de Desarrollo Personal y Social. Efectivamente, la SEP se ha sumado a la tendencia actual de educar en las emociones en las escuelas.

Esta propuesta surge del convencimiento de que las emociones juegan un papel muy importante en el aprendizaje y que su regulación resulta clave para que una persona se desempeñe de manera productiva y exitosa en la convivencia cotidiana con sus semejantes en el ámbito laboral, familiar y social en general; es decir, que sea capaz de manejar sus emociones para autoproducir estados de tranquilidad, paz y seguridad interior que le permitan afrontar de mejor manera los retos y dificultades que la vida presenta.

Es importante reconocer que la salud emocional influye de una manera dominante en la calidad de los aprendizajes en niños, niñas y jóvenes, esto quiere decir que, si existe un inadecuado desarrollo emocional se convierte en un potencial obstáculo para el aprendizaje y la convivencia armónica.

Dimensiones y habilidades de la educación socioemocional

Cada una de estas dimensiones se practica a través de las habilidades específicas que las integran. El objetivo es que los niños y jóvenes puedan relacionarse efectivamente.

El término “Inteligencia Emocional” fue utilizado por primera vez en 1990 por los psicólogos Peter Salovey de la Universidad de Harvard y John Mayer de la Universidad de *New Hampshire*. Por otro lado, La inteligencia emocional (IE) hace referencia a los procesos implicados en el reconocimiento, uso, comprensión y manejo de los estados emocionales de uno mismo y de otros para resolver problemas y regular la conducta. Desde esta línea, por un lado, la IE hace referencia a la capacidad de una persona para razonar sobre las emociones y, por otro lado, procesar la información emocional para aumentar el razonamiento (Salovey & Mayer, 1990, p.189, como se citó en Pérez y Castejón, 1997). Mismos autores mencionan que la inteligencia emocional, es la capacidad que las personas desarrollan para identificar sus emociones y la de los demás, determinar la conducta de sí mismo ante una situación, así como dar solución a los problemas.

De acuerdo con (Garaigordobil & García de Galdeano, 2006, p. 180) la empatía incluye tanto respuestas emocionales como experiencias vicarias o, lo que es lo mismo, capacidad para diferenciar entre los estados afectivos de los demás y la habilidad para tomar una perspectiva tanto

cognitiva como afectiva respecto a los demás. Dicho esto, se podría decir que es la capacidad de una persona para ponerse en el lugar del otro, percibiendo y comprendiendo sus emociones y sentimientos.

El autocontrol es una forma de controlar las conductas ante una situación determinada, así como expresarlas de manera adecuada (Martínez, 1998, p. 122) explica que el autocontrol es:

La expresión de una actitud positiva basada en la confianza, la autoestima y la realización personal, descansa en elementos claves como son la dignidad humana, la familia, la dignidad humana, la familia, la solidaridad y la cultura, los valores éticos, la amistad y la sinergia.

Es decir, el autocontrol es un proceso en donde contribuyen diversos factores que están se encuentran en lo sociofamiliar, en las relaciones personales e interpersonales, y hasta en los contextos escolares. Por otro lado, los autores, Fernandes, Marín y Urquijo, (2010) el autocontrol ha sido definido por primera vez en 1973 por la *American Psychological Association* como “la habilidad para reprimir o la práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones”. Dentro de este proceso es importante destacar tres aspectos relevantes para el estudio del autocontrol, siendo ellos, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales.

Podría decirse que, la asertividad es una forma de comunicación adecuada, sin agresiones, con respeto, expresando sus emociones y lo que siente frente a otras personas sin lastimarse ni lastimar a los demás. Para Rodríguez y Serralde (1991) mencionan que la asertividad es:

Una persona asertiva se siente libre para manifestarse, expresando en sus palabras lo que siente, piensa y quiere; puede comunicarse con personas de todos los niveles, siendo una comunicación siempre abierta, directa, franca y adecuada; tiene una orientación activa en la vida; va tras de lo que quiere; actúa de un modo que juzga respetable; acepta sus limitaciones al comprender que no siempre puede ganar; acepta o rechaza en su mundo emocional a las personas; con delicadeza, pero también con firmeza, establece quiénes son sus amigos y quiénes no; se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos, y evita los dos extremos: por un lado, la represión y, por el otro, la expresión agresiva y destructiva de sus emociones (p. 2).

Los autores mencionan que la asertividad es una forma en cómo las personas expresan de manera apropiada sus sentimientos, emociones y lo que piensa, con honestidad y respeto.

Asimismo, toma decisiones responsables e identifica con qué personas es sano relacionarse, de igual forma, la capacidad para establecer límites.

El autoconocimiento consiste en conocer nuestro propio proceso mental, desarrollo, es decir, conocer nuestras emociones, nuestros pensamientos, conocer nuestros sentimientos, así como nuestra personalidad. El autor Bennett (2008) menciona que el autoconocimiento es el camino que nos conduce a conocernos globalmente y en todos los aspectos de la vida. El cual se compone por tres aspectos importantes, en primer lugar, es la observación que hace uno de sí mismo, en segundo lugar, el análisis de la observación y en último lugar la acción de uno mismo. Partiendo de lo que menciona el autor, el autoconocimiento inicia reconociéndonos y analizando las acciones que realizamos, con la finalidad de descubrir, explorar nuestro propio pensamiento, es decir tener conciencia de sí mismo.

La resolución de problemas es un proceso en donde ya identificado el problema, se buscan estrategias para minimizar o dar solución. El término “resolución de problemas sociales” se refiere al modo cómo las personas afrontan y resuelven todo tipo de dificultades en la vida diaria (D’Zurilla & Nezu, 1982, como se citó en Pena, Extremera & Rey, 2011, p. 70). Dicho esto, se puede decir que es la capacidad de las personas para llevar a cabo y tomar decisiones tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.

El modelo de resolución de problemas, incluye la definición de “solución de problemas sociales” como el proceso cognitivo-conductual autodirigido mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir soluciones efectivas o adaptativas para situaciones problemáticas. Las personas con elevados índices de habilidad emocional tienden a afrontar los problemas en vez de evitarlos, debido a que perciben que su solución no depende de causas externas a ellos, sino que son atribuibles a un locus de control estable e interno (Gohm & Clore, 2002, como se citó en Pena, Extremera & Rey, 2011, p. 71). Los autores mencionan que la inteligencia emocional contribuye a la resolución de problemas, debido a que las personas tienen la aptitud para realizar de manera adecuada para hacer frente a un problema o minimizarlo.

La responsabilidad es el cumplimiento que las personas desempeñan ante alguna obligación, al realizar o decir algo. Es una cualidad, a través de la cual son capaces de comprometerse y ejercer de una manera correcta. Los autores Monsalvo y Guaraná (2008) mencionan que:

para que sea responsable, la persona debe ser plenamente consciente de lo que hace y esta conciencia consiste en la capacidad de comprender la situación de la acción, en tomar la decisión de ejecutar la acción, la capacidad de controlar el inicio de la acción o el cese de esta y, por último, la evaluación de tal acción como portadora de beneficios o perjuicios” (p. 1).

Retomando lo que mencionan los autores, una persona responsable debe tomar conciencia de sí mismo, es decir, es el deber de hacerse cargo de las consecuencias sobre uno mismo y/o sobre otros de las acciones que uno decide emprender, y del entorno como la persona que tiene un compromiso u obligaciones en donde se desenvuelve.

La compasión, es la actitud que una persona tiene al entrar en relación y responder de manera positiva a las dificultades y el dolor por la cual está pasando la otra persona. En palabras de los autores Del Río Villegas, (2014) indican que:

La compasión sucede en la relación y supone una interacción entre dos personas, una de las cuales se encuentra en una situación de necesidad y la otra en la de proporcionar socorro. También es conocida como emoción o como sentimiento, la compasión como una combinación de afecto, actitud, palabra y gestos; pero compasión es también y sobre todo una virtud en el sentido clásico. Es decir, conlleva un componente moral e intelectual (pp. 100-101).

La SEP (2017) en el libro de Aprendizajes clave: Plan y programa de estudios para la educación básica integra la Educación Socioemocional y propone cinco dimensiones que, en conjunto, guían tanto el enfoque pedagógico como las interacciones educativas, las cuales son: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración.

En el mismo documento se menciona que: “estas dimensiones surgen a partir de la literatura científica que señala categorías similares para el trabajo socioemocional” (Bisquerra, 2006, citado en SEP, 2017, p. 537).

Las dimensiones que se desglosarán a continuación se encuentran en el libro de aprendizajes clave para la educación integral:

Autoconocimiento

Implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los

vínculos que se establecen con otros y con el entorno. El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta.

|

Las habilidades asociadas a la dimensión al autoconocimiento son las siguientes:

- La atención y se refiere al proceso cognitivo que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo en particular.
- La conciencia de las propias emociones es la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que sucede y percibe, así como en sus decisiones y conducta.
- La autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas.
- El aprecio y gratitud surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás.
- El bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. Es decir, su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y con su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás.

Con esto quiero decir, que el autoconocimiento y sus habilidades contribuyen al desarrollo de las personas, brindan una serie de herramientas y habilidades, que permiten reconocer e identificar las propias emociones y de los demás, crear vínculos saludables, valorar sus capacidades y limitaciones, así como también dirigir nuestra atención hacia uno mismo.

Autorregulación

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

Las habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación son las siguientes:

- La metacognición es tener conciencia de los procesos del pensamiento permitiendo potenciar el aprendizaje y regular las emociones, así como la capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo.
- La expresión de las emociones se refiere a expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, implica reconocer el impacto que una expresión emocional externa puede tener en el propio comportamiento y en el de otras personas, y comprender cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales internos de uno mismo y de los demás.
- Regulación de las emociones significa tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.

- Autogeneración de emociones para el bienestar experimentar emociones no aflictivas (la alegría, el amor y el humor, entre otros), de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad.
- Perseverancia es mostrar constancia en la persecución de objetivos, a pesar de las dificultades; así como diferir las recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo que generan un mayor grado de bienestar.

En recopilación, la autorregulación es una habilidad que las personas van desarrollando, permitiendo regular sus emociones y conductas que deben ser expresadas ante situaciones que se presentan. Las habilidades que se desglosan en esta dimensión realizan importantes aportaciones que permiten llevar a cabo de manera adecuada la autorregulación, como lo es la capacidad de planear y anticipar, aprender de los errores, expresar con claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta y respetando a los demás.

Desde la posición de Gómez y Calleja señalan que la autorregulación se construye en tres procesos básicos, el primer proceso hace referencia a que las emociones tiene su propio mecanismo de autorregulación, es decir, que una emoción no puede durar por mucho tiempo debido a que implica un desgaste cognitivo y físico. El segundo, es la capacidad e intensidad que una emoción genera en una persona, puede crear una conducta de acercamiento o evitación ante una situación. Y el ultimo es que la autorregulación genera estrategias para modificar una emoción. Esto quiere decir, que la autorregulación tiene la capacidad de cambiar la propia emoción o bien una situación, según la necesidad del individuo y de su entorno.

Autonomía

Es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás. Implica poseer un sentido de autoeficacia, es decir, las capacidades de una persona para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.

Las habilidades asociadas a la dimensión de autonomía son las siguientes:

- Iniciativa personal es el crecimiento personal y a la identidad, con la cual los niños demuestran su habilidad para utilizar las propias capacidades y realizar acciones que les ayuden a valerse por sí mismos de acuerdo con su edad.
- Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones se manifiesta cuando la persona se hace preguntas sobre su realidad y logra combinar conocimientos y habilidades para generar productos originales en un ámbito específico.
- Liderazgo y apertura (autonomía solidaria) implica identificar los puntos de vista propios de manera reflexiva y considerar lo de los demás, la capacidad de diálogo y toma de perspectiva, así como la capacidad de vincularse con otros de manera colaborativa para mejorar su entorno.
- Toma de decisiones y compromiso (autonomía moral) se relaciona con la capacidad de tomar decisiones sobre sí mismo y actuar en función de lo que beneficia o perjudica a sí mismo y a los demás.
- Autoeficacia es la capacidad para llevar a cabo acciones que permitan mejorar la propia realidad y la de los demás. Implica contar con un sentido de agencia, haber tenido oportunidades prácticas para llevar a cabo tales acciones, y tener un acervo de experiencias previas que apoyen esa confianza personal.

Para resumir, la autonomía nos habla de tomar nuestras propias decisiones de manera responsable, que le brinden un amplio panorama de oportunidades y de bienestar, sin perjudicar a los demás. Contribuye al crecimiento personal, buscar soluciones adecuadas ante situaciones problemáticas, trabajar de manera colaborativa y tener una comunicación asertiva. En otras

palabras, es la habilidad de sentir, pensar, tomar decisiones por sí mismo, así como asumir consecuencias positivas y negativas de sus actos.

Desde el punto de vista de Maldonado (2017). Desarrollar la autonomía significa que la persona llega a ser capaz de pensar críticamente por sí misma tomando en cuenta puntos de vista tanto del plano moral como en el intelectual, aprender a tomar sus propias iniciativas, ser capaz de debatir, formar sus propias opiniones y desarrollar la capacidad de tener confianza en su imaginación.

Empatía

Es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Se relaciona con la capacidad de percibir, identificar y comprender los aspectos afectivos, conductuales y actitudinales que comunica el otro a través del lenguaje verbal, corporal y gestual. La empatía permite la adecuada identificación de las respuestas emocionales en otras personas, e implica no solo actitudes sino también habilidades bien definidas.

Las habilidades asociadas a la dimensión de empatía son las siguientes:

- Bienestar y trato digno hacia otras personas. Consiste en reconocer el valor de uno mismo y de los demás sin excepción, por su condición de seres humanos, como merecedoras de cuidado, atención a sus necesidades y respeto, lo que producirá sentimientos de bienestar.
- La toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto se refiere a la capacidad de identificar las emociones de otras personas, así como de comprender puntos de vista, necesidades e intereses distintos, los cuales pueden ser incluso contrarios a los propios.
- El reconocimiento de prejuicios asociados a la diferencia, se centra en el reconocimiento de las ideas, sobre todo negativas, en torno a las personas que son diferentes a uno mismo; ideas

que separan, segregan o excluyen y que es necesario transformar para que predominen los aspectos positivos que se tienen en común.

- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación, se trata de despertar sentimientos de interés, solidaridad y empatía hacia otras personas, sobre todo hacia quienes se les ha vulnerado su dignidad como seres humanos, es decir, tiene lugar gracias a la reacción emocional de un observador que percibe lo que otra persona está experimentando o puede experimentar.
- Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza. Se refiere a la conciencia de pertenencia planetaria, y esto implica asumir la responsabilidad del cuidado de la naturaleza y la conciencia del sufrimiento de los animales y plantas que la conforman.

Reconocer e identificar nuestras propias emociones permite tener la capacidad de comprender y entender las emociones, sentimientos y necesidades de otros. Conocer el valor de uno mismo y de los demás, compartir y entender puntos de vista, entre otras cosas, enriqueciendo las relaciones interpersonales de una manera positiva y sana.

Desde la perspectiva de López, Filippetti y Richaud, definen que la empatía es una habilidad indispensable que una persona debe desarrollar, debido a que su vida transcurre en diferentes contextos, como escolar, familiar y social. Esta naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado.

Colaboración

Es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del “nosotros”, que supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad. Aprender a colaborar permite desarrollar una conciencia más amplia que supera el individualismo y nos hace capaces de construir una comunidad.

Las habilidades asociadas a la dimensión de colaboración son las siguientes:

- Comunicación asertiva consiste en la capacidad de entablar un diálogo a partir de escuchar activa y atentamente al otro, al tiempo que se exponen los propios sentimientos y puntos de vista de una manera clara pero respetuosa.
- La responsabilidad implica que todos los integrantes de un grupo realmente se beneficien del trabajo y aprendizaje colaborativo. Es un acto voluntario, que parte de la autonomía y de la autorregulación, por el cual una persona está dispuesta a responder por el cumplimiento de una tarea, o hacerse cargo de otra persona.
- La inclusión es la actitud inclusiva de una persona que puede reconocer y valorar las diferencias en las personas, integrar a otros dentro de un grupo de trabajo, apreciar sus aportes, encontrar caminos comunes; de ahí que la inclusión favorezca que la vida en sociedad sea variada, creativa y estimulante. Lo contrario de la inclusión es la exclusión, aquella actitud que segrega, discrimina y no acepta a los que se consideran como distintos o extraños.
- La resolución de conflictos, surge de la eventual oposición entre los intereses o puntos de vista del individuo y los de la colectividad, por lo cual el manejo de conflictos se vale de las habilidades arriba descritas, la comunicación asertiva, el respeto, la responsabilidad y la solidaridad, para buscar la mejor solución ante una discrepancia de puntos de vista o de necesidades, etc.
- La interdependencia es reconocer el valor de cada uno de los integrantes de la vida comunitaria y social requiere, a su vez, de la metacognición, es decir, que el individuo logre verse a sí mismo dentro de esta red de interdependencia y reciprocidad.

La colaboración es la habilidad que tienen las personas de reconocer el valor de cada uno de los integrantes de un grupo de la vida cotidiana, implica la resolución y el manejo de conflictos, aportaciones subjetivas que contribuyan al aprendizaje de los demás, dando así oportunidad a las relaciones interpersonales armónicas y respetuosas.

Las dimensiones mencionadas con anterioridad son integradas y fundamentales para la educación socioemocional, ya que brindan herramientas esenciales al individuo para enriquecerse de conceptos, valores, aptitudes, actitudes y habilidades que les permitan manejar sus emociones, así como construir una identidad personal y establecer relaciones no aflitivas en los contextos, escolares, sociales y familiares. Creando un abanico de oportunidades para la vida.

Por otro lado, las habilidades asociadas a la dimensión de autoconocimiento que se mencionaron anteriormente y que se trabajaron durante las sesiones, se explicaran de manera más específica y su relación con la educación socioemocional. Asimismo, estas cinco habilidades brindan al estudiante un gran abanico de oportunidades, capacidades, habilidades, aptitudes y actitudes, promoviendo el bienestar individual y social, así como fortalecer las relaciones interpersonales e intrapersonales, facilitar los procesos de aprendizaje. A continuación, se explicarán las habilidades de manera más específica:

Conciencia de las propias emociones

Antes de hablar sobre el tema de la conciencia de las propias emociones debemos conocer la definición de que es una emoción y las cinco principales. De acuerdo con Wukmir (1967) citado por Ramos, Piqueras, Martínez y Oblitas, (2009) quien planteó que “las emociones son respuestas inmediatas del organismo que le informan de lo favorable o desfavorable de una situación o estímulo concretos” (p. 233).

La conciencia de las propias emociones:

consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal (Bisquerra, 2006, p. 19).

Dicho esto, se puede decir, que es la capacidad de que tiene una persona de conocerse a sí mismo, como la descripción del comportamiento, reconocimiento físico y en este caso de sus emociones, al mismo tiempo conocer y percibir las emociones de los demás, incluyendo la

habilidad para captar el clima emocional en un marco definido a través del comportamiento, de los actos y de su experiencia, desarrollando la capacidad de percibir y darse cuenta de lo que pasa en su ambiente, permitiendo el desarrollo de habilidades sociales.

Otra definición sobre la conciencia de las propias emociones es la que mencionan Bisquerra y Pérez (2007):

“1.1. Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Esto incluye la posibilidad de estar experimentando emociones múltiples. A niveles de mayor madurez, conciencia de que uno puede no ser consciente de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

1.2. Dar nombre a las propias emociones: Habilidad para utilizar el vocabulario emocional y los términos expresivos habitualmente disponibles en una cultura para etiquetar las propias emociones.

1.3. Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás. Saber servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. Capacidad para implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los demás (p. 70).”

En síntesis, estos tres puntos desglosados anteriormente hablan de que las personas tienen la capacidad de tomar conciencia de las emociones que sentimos, la reacción que genera, nombrar esas emociones y comprender las emociones que está experimentando la otra persona y su sentir. Con la finalidad de conocerse y conocer a los demás para facilitar una buena comunicación, convivencia y una buena relación.

Por otro lado, la importancia que tiene la conciencia emocional es que nos permite procesar la información emocional intrapersonal e interpersonal, para responder a las situaciones que surgen en el entorno. Dentro de la conciencia emocional se observan distintos procesos, el actitudinal, que detecta la experiencia emocional en uno mismo y en los demás; y el atencional, que informa de cómo diferenciar las emociones, localizar sus antecedentes o ignorar la activación física que forma parte de la experiencia emocional (Rieffe, Oosterveld, Miers, Meerum-Terwogt, & Ly, 2008; Rieffe & De Rooij, 2012; citados por Ordóñez, González & Montoya, 2016, p. 79).

Así mismo, la CE se convierte en una competencia compleja que permite a los niños/as diferenciar experiencias emocionales.

También se relacionarlas con cambios corporales, expresar verbalmente cómo se sienten, comprender que se pueden sentir varias emociones al mismo tiempo, representar cognitivamente aquello que sienten y diferenciar entre matices sutiles de emociones (Eastabrook, et al., 2014; Saarni, 2000, como se citó en Ordóñez, González & Montoya, 2016, p. 79). Por lo que se refiere a la CE, es una competencia esencial en el desarrollo de las personas, ya que permite fortalecer la capacidad de conocerse, conocer sus emociones y el origen, desarrollar habilidades sociales, así como responder situaciones que surgen en los diferentes contextos (escolar, familiar y social). También desarrollar la habilidad de conocer las acciones y conductas de las demás personas, causadas por las emociones expresadas de manera verbal o no verbal, como se menciona en el párrafo anterior. Es decir, conocer cómo se manifiestan las emociones, comprenderlas, expresarlas y regularlas, favoreciendo la identificación de las emociones, mejorando nuestra adaptación a las situaciones adversas del día a día.

En el libro de aprendizajes clave define que la conciencia de las propias emociones es “la capacidad de observar y reflexionar sobre la influencia que ejercen los diferentes estados mentales y emocionales en la manera de experimentar lo que le sucede y percibe, así como en sus decisiones y conductas” (SEP, 2017, p. 541). Tomar conciencia de sí mismo implica también reconocer el impacto de las acciones propias en otros y en el medioambiente, así como identificar el impacto de otras personas y del entorno en uno mismo. Por consiguiente, tomar conciencia del origen de las emociones que experimentamos y el de los demás, permite reconocer cuál ha sido el efecto causado de la acción y esto quiere decir, que beneficia el bienestar personal y social. El ser consciente de las emociones permite al niño saber cómo se siente, le ayuda a disfrutar de las emociones agradables y a regular las desagradables, que a menudo pueden convertirse en una fuente de problemas para él mismo y con los otros. Para poder reconocer las emociones el niño necesita de un progresivo desarrollo cognitivo que le permitirá diferenciar las reacciones que siente a nivel fisiológico, cognitivo y conductual y a su vez poder identificarlas.

Soldevila, Filella, Ribes y Agulló (2007) mencionan que las propias emociones permiten anticipar nuevas emociones ante las situaciones que enfrentamos en los diversos contextos y

regular las emociones. Los docentes orientan y guían a la reflexión de las emociones, debido a que los alumnos podrán reconocer, identificar y equilibrar sus propias emociones.

Con base en lo que se menciona sobre la conciencia de las propias emociones, tiene como finalidad que las personas tengan la capacidad de reconocer, identificar y dar nombre a las emociones que experimentan en los diferentes contextos en donde se desenvuelve (áulico, escolar y sociofamiliar). Por otro lado, el docente cumpliría una función por medio de estrategias, para que el estudiante logre el conocimiento y equilibrio de las emociones que experimenta el estudiante en su entorno.

Atención

Para iniciar, es importante saber que la habilidad de atención pertenece a los procesos cognitivos que “son estructuras o mecanismos mentales que se ponen en funcionamiento cuando el hombre observa, lee, escucha y mira. Estos procesos son: percepción, atención, pensamiento, memoria, lenguaje. Dichos procesos desempeñan un papel fundamental en nuestra vida diaria” (Banyard, 1995, citado por Fuenmayor & Villasmil, 2018). Es decir, ayudan a orientarse y seleccionar la información del entorno, concentrarse en estímulos relevantes para responder a los sucesos que se experimentan. De acuerdo con Fuenmayor y Villasmil (2018):

El receptor empieza a captar activamente lo que ve, lo que oye y, comienza a fijarse en ello o en una parte de ello, en lugar de observar o escuchar simplemente de pasada. Esto se debe a que el individuo puede dividir su atención de modo que pueda hacer más de una cosa al mismo tiempo. Para ello adquiere destrezas y desarrolla rutinas automáticas que le permiten realizar una serie de tareas (p. 193).

Por esa razón, la atención es la capacidad que nos sirve para crear, guiar y mantener nuestro cerebro activo, de manera que podamos procesar correctamente la información que recibimos del entorno.

Para ser más específicos, la atención es la encargada de realizar el proceso de selección de la información dentro del sistema nervioso, siendo el elemento fundamental que articula todos los procesos cognoscitivos, dirigiendo y seleccionando la información que se va a procesar. De

acuerdo con Valerio, Jaramillo, Caraza y Rodríguez (2016): “la atención es la encargada de realizar el proceso de selección de la información dentro del sistema nervioso, siendo el elemento fundamental que articula todos los procesos cognoscitivos, dirigiendo y seleccionando la información que se va a procesar” (p. 76).

Dentro del proceso atencional, la atención selectiva, es la función cognitiva encargada de focalizar e ignorar la distracción, es necesaria en el proceso académico de aprendizaje (Stevens & Bavelier, 2012, p. 76; citados por Valerio, Jaramillo, Caraza & Rodríguez, 2016). Es un proceso que permite seleccionar y centrar un estímulo en particular para un procesamiento posterior mientras se suprime información irrelevante o distractores. Cuando la atención se dirige hacia los un estímulo o hacia determinada información, se identifica un incremento en la actividad de las áreas corticales de asociación que procesan determinado estímulo o información (Valerio, Jaramillo, Caraza & Rodríguez, 2016). Por esta razón la atención es fundamental en infinidad de acciones que conllevan algún tipo de requerimiento cognitivo, así como seleccionar aspectos concretos de la información que se recibe, independientemente de si esta información es objetiva o subjetiva y que discrimina otros elementos percibidos que no considera relevantes.

Otra definición sobre la atención es la que dan Estévez-González, García-Sánchez y Junqué (1997):

percepción selectiva y dirigida, interés por una fuente particular de estimulación y esfuerzo, o concentración sobre una tarea. El individuo es ‘bombardeado’ durante la vigilia por señales sensoriales provenientes del exterior e interior del organismo; sin embargo, la cantidad de información entrante excede la capacidad de nuestro sistema nervioso para procesar en paralelo, por lo que se hace necesario un mecanismo neuronal que regule y focalice el organismo, seleccionando y organizando la percepción, y permitiendo que un estímulo pueda dar lugar a un impacto (p. 1990).

Es preciso señalar que, la atención se va desarrollando durante el crecimiento de la persona, dado que mientras nos desenvolvemos y entramos en contacto con el entorno, nos rodeamos de una serie de información del exterior y al momento que dirigimos nuestra atención a alguna tarea en particular, tomamos esa información y la relacionamos con la información interior, permitiendo tomar conciencia de lo que está sucediendo a nuestro alrededor, teniendo la capacidad de dirigir y mantener un estado de activación adecuado para el procesamiento correcto de la información.

Por otro lado, en la educación socioemocional específicamente en la dimisión de autoconocimiento se asocian cinco habilidades, las cuales son el sustento teórico de la intervención. La primera habilidad es la de Atención que abarca las primeras cuatro sesiones. “La atención es un proceso cognitivo que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo en particular” (Secretaría de Educación Pública, 2017, p. 540). Es decir, la capacidad de relacionar las sensaciones que experimenta una persona con la percepción, para obtener la información necesaria que les permita una adaptabilidad al mundo en donde se desarrolla. Asimismo, la atención es relevante para el desarrollo socioemocional y para llevarlo a la práctica es desde un enfoque de la neurociencia y sus cuatro funciones ejecutivas (la memoria de trabajo, la capacidad de inhibir respuestas, la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva) las cuales son fundamentales para planear, establecer prioridades, corregir errores, implementar tareas y regular comportamiento. Por consiguiente, la relación que tiene la atención con las funciones ejecutivas constituye la base para el desarrollo socioemocional y cognitivo, y por lo tanto en el rendimiento académico.

El ser humano para poder comunicarse con el medio exterior y experimentar emociones necesita diversos sistemas y estructuras especializadas, cada una encargada de cumplir con una función en específico. Unos de esos sistemas son los que tienen la labor de recibir los estímulos, como se ha mencionado anteriormente, como lo puede ser sensitivos, motores y cognitivos. Esto quiere decir, que cada estímulo es considerado una señal diferente de acuerdo con el sistema que se estimule, esto va a determinar la manera como se perciban y la atención que le proporcione.

Por tal razón, cuando se realizan actividades que incluyen colores y figuras se estimula la vista; si en cambio se usan sonidos y música se considera auditivo; cuando se toca o se realiza masaje en la piel es táctil; cuando probamos algunos alimentos sabemos el sabor por medio del gusto y finalmente cuando percibimos algún aroma de un perfume o alguna comida es percibida por medio del olfato. De acuerdo con Aristóteles citado por con Murillo y Garcés (2016), el ser humano a través del tiempo va adquiriendo experiencia al respecto de lo que hace y con ello, adquiere conocimiento, como proceso continuo en el que están involucrados: la sensibilidad, la memoria y la imaginación.” La sensación y la imaginación son fuentes de conocimiento; es más, la sensación será considerada como el origen del conocimiento. Este mundo que vemos, percibimos y experimentamos es aparentemente, el único existente (pp. 7-8). En resumen, se puede

decir, que el conocimiento comienza por los sentidos y culmina en un tipo de conocimiento intelectual capaz de captar la esencia o forma.

Autoestima

Para saber la relación que existe entre la autoestima y la educación socioemocional, primero es importante definir la autoestima. La autora Roa (2013) explica que:

la autoestima se refiere a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido (p. 242).

Esto hace referencia a la atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto como físicas como psíquicas e intelectuales. Como la autora menciona, la autoestima son características del ser humano que se relacionan con actitudes que se tienen con uno mismo, para lograr un cuidado y cubrir las propias necesidades.

Branden, en de Mézerville 2004, citado en Naranjo (2007) manifiesta lo siguiente:

La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura (p. 2).

Esto quiere decir, que la autoestima se va construyendo con dos factores los cuales son: internos y externos, ya que es de suma importancia saber lo que ocurre a nuestro alrededor, pero también la manera en cómo lo interpretamos.

Por otro lado, la necesidad de respetarse hacia uno mismo incluye sentimientos de confianza, logros, valores, libertad, respeto, entre otros. Es decir, la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en una persona exitosa. Valencia (2019) sostiene que:

Maslow ha catalogado la autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado.

La OMS (2003) comentan que:

la autoestima, es definida como la percepción personal que tiene un individuo de su situación de vida, en el marco del contexto cultural y valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses; como la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad (citado por Ferrel, Velez, & Ferrel, 2014, pp. 37-38).

Es decir, la autoestima se considera como un elemento relacionado con la percepción de la realidad y el comportamiento, el concepto que cada persona tiene de sí misma es único y determina en gran medida la interpretación que da a la realidad y del exterior, así como sus acciones consiguientes.

Los autores exponen que la autoestima es un aspecto importante en las personas y se va construyendo mediante la percepción de los contextos internos y externos del entorno. Asimismo, es una necesidad del ser humano para crear una confianza en sí mismo, tomar sentido de la eficacia y seguridad en la convicción de que nuestro método de elegir y tomar decisiones sea lo correcto. Wilber (1995 como se citó en Steiner, 2005), “señala que la autoestima está vinculada con las características propias del individuo, el cual hace una valoración de sus atributos y configura una autoestima positiva o negativa, dependiendo de los niveles de consciencia que expresa sobre sí mismo” (p. 17).

De acuerdo con la SEP (2017):

la autoestima se basa en una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía. Asimismo, conocer las limitaciones propias permite buscar formas de subsanarlas, o bien buscar apoyo y colaboración dentro de la comunidad para lidiar con ellas (p. 541).

Empleando las palabras de Salguero y García (2017) explican que, la autoestima y la educación emocional, son dos temas que trabajan y construyen a cada individuo desde la infancia, van creciendo y desarrollando su carácter en base a conductas aprendidas en su entorno más cercano. Es necesario tomar en cuenta que, si en el contexto familiar y escolar han sentado bases sólidas, reflejarán en él; hábitos positivos, constructivos, irradiando responsabilidad, optimismo, ética y valores.

Los autores Branden (1994, citado por Helfer, 2009, quienes aparecen citados por Sebastián, 2012, p. 25), sostiene que la autoestima tiene implicancias para la realización personal y la adaptación social, en tanto una autoestima saludable se relaciona con la racionalidad, el realismo, la creatividad, la independencia, la flexibilidad y la capacidad de aceptar cambios; mientras la autoestima baja se relaciona, entre otras cosas, con el miedo a lo nuevo, la conformidad, la sumisión o el comportamiento reprimido.

La autoestima es la perfección que tenemos de nosotros mismos, donde influyen factores internos, ideas, pensamientos, creencias, valores, la identidad, respeto, etc. Y el factor externo como lo es la sociedad, la familia, las relaciones y vínculos que establecemos, los estereotipos, etc. Toda la información que recibimos debe ser analizada y procesada con la finalidad de crear una confianza en sí mismo, tomar buenas decisiones, la capacidad de aceptar cambios, al igual que satisfacer la necesidad y mantener un equilibrio donde eres consciente que tienes áreas de fortaleza y a la vez reconocer las áreas a mejorar, al llegar a ese punto obtendrás la capacidad de desarrollo sano y lograr una autoestima que nos permita desarrollarnos de la mejor manera y ser una persona exitosa.

Dicho con palabras del autor, Mateos (2001), explica que el sentido de identidad se construye ayudándose de las cosas propias, las posesiones, el contraste y la identificación con las personas que les rodean, el lenguaje y las comunicaciones con las personas con las que conviven. Durante este período los niños se conducen buscando la alabanza y la aprobación haciendo, sobre todo, aquello que más les gusta, la autoestima se manifiesta especialmente a través de sus comportamientos. La tiene un papel fundamental en la autoestima, debido a que somos capaces de establecer una identidad y darle valor mediante la autoaceptación de cualidades y debilidades. Es decir, es el grado de satisfacción con lo que hacemos, pensamos y sentimos. También, ayuda a que

sean independientes, responsables, emprendedores, influyentes y, sobre todo, a aceptar los fracasos, a superar las frustraciones como signo de madurez personal.

Aprecio y Gratitud

El aprecio y la gratitud, es el valor y reconocimiento que se tiene hacia una persona que resulta un acto de estima. Es una de las habilidades que permiten poner atención en las cosas buenas que pasan a lo largo de los días y sentirnos agradecidos por lo que tenemos. Desde la posición de los autores Froh & Bono (2016) mencionan que:

la gratitud es el aprecio que sentimos cuando alguien ha hecho algo agradable o útil por nosotros, o cuando reconocemos las buenas cosas y las personas buenas que ha habido en nuestra vida. En su obra destacan el concepto de Robert Emmons, quien la define como «un sentimiento de agradecimiento y alegría por recibir un regalo ya sea un beneficio tangible de una persona específica o un momento de gozo evocado por algo bello». La gratitud se puede considerar una emoción, un estado de ánimo o un rasgo de la personalidad. Como rasgo de la personalidad, constituye una orientación de la vida que nos lleva a apreciar lo positivo que hay en ella. La gratitud ayuda a forjar caracteres que armonizan las acciones con los sentimientos morales, las creencias a corto y a largo plazo y las relaciones sociales (p. 10).

Poner en práctica la gratitud es algo que favorece al estado psicológico debido a que vamos acumulando experiencias positivas que influyen en nuestro bienestar, en sentirnos felices y tener relaciones interpersonales e intrapersonales sanas (Romero, 2015).

Desde el punto de vista de McCullough, Tsang y Emmons (2004, como se citó en Alarcón & Morales, 2012)

Consideran que la gratitud concebida un estado afectivo, se manifiesta en tres niveles: 1) como emoción, es una respuesta breve, intensa y precisa que surge ante un evento externo considerado positivo; 2) como estado anímico, es un comportamiento emocional relativamente estable durante un lapso de tiempo, con variaciones aunque no sea un estado disposicional; y 3) como rasgo afectivo, la gratitud es una tendencia generalizada a reconocer y responder con emociones de agradecimiento a la benevolencia de otras personas por los beneficios que han recibido (p. 701).

Esto quiere decir que la gratitud se refiere a un estado afectivo que experimentan la personas, y se expresa como una emoción a corto y largo plazo, ante una situación en algún

contexto. Para llegar al aprecio y la gratitud es importante que las personas reconozcan y respondan con emociones de agradecimiento ante los actos de otras personas que lo benefician.

Surge a partir de reconocer y apreciar elementos de nosotros mismos, de los demás y del entorno, que nos benefician y nos hacen sentir bien. Implica aprender a disfrutar el mero hecho de estar vivos, de la belleza del entorno, y de las acciones y cualidades positivas, tanto propias como de los demás. Del aprecio deviene la gratitud, que se manifiesta como una emoción placentera y que se consolida en acciones para cuidar y proteger aquello que trae bienestar. Por ejemplo, al reconocer y apreciar el apoyo de otras personas, la gratitud se manifiesta como el deseo de retribuir la bondad percibida, y se consolida con expresiones o acciones para favorecerla (SEP, 2017, p. 542).

Bienestar

El bienestar subjetivo se define como la evaluación que hace la persona de su vida. Esta evaluación incluye tanto juicios cognitivos sobre la satisfacción vital, como valoraciones afectivas sobre sus estados de ánimo y emociones. El bienestar subjetivo tiene dos componentes, uno afectivo que las personas informarán de experiencia frecuente de emociones positivas y la baja proporción de emociones negativas. Y con respecto al componente cognitivo, juzgarían que están satisfechas con su vida (Ávila & Sanjuán, 2016).

Es decir, el bienestar lo contribuye una serie de factores como lo son las emociones, la percepción de información, el conocimiento adquirido, los juicios de valor y los argumentos basados desde el punto de vista personal con base a la experiencia. Las emociones son el principal factor debido a que implica conocerse a sí mismo y ver las fortalezas, limitaciones y comprender, sin miedo, que forman parte de un todo.

Diener (1994, como se citó en García, 2002), esta área de estudio tiene tres elementos característicos, a saber: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, pues incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de su vida; y la necesaria inclusión de medidas positivas, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos. Los autores mencionan que el bienestar tiene tres campos distintivos, los cuales se centran en la experiencia por la cual las personas han pasado, valorar y

evaluar los procesos y percepciones de su vida, así como la necesidad de incluir acciones y relaciones positivas y afectivas.

El bienestar de niños, niñas y adolescentes como miembros activos de la sociedad, dependerá en parte del bienestar de sus familias y de la sociedad en general. Aunque el avance global en el bienestar es indiscutible, una mirada a las distintas dimensiones estudiadas muestra ciertas particularidades a destacar en los distintos ámbitos de la vida (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2015, como se citó en Oyarzún 2019 en el libro publicado por Ascorra & López). Esto quiere decir que, el bienestar se construye de la familia y de la sociedad a la que pertenece, donde se destacan factores particulares durante el desarrollo de la vida.

La salud refiere no sólo al estado completo de bienestar físico y mental sino también como una necesidad crucial del bienestar. Desde una perspectiva psicológica y social, el bienestar no consiste sólo en la ausencia de síntomas o emociones positivas, sino también que la persona se valore así misma, tenga relaciones positivas con otros y crea que controla su ambiente (Bilbao Ramírez, 2008) citado por (Zubieta & Delfino, 2010. p. 277). El autor resalta que el bienestar no solo es la parte emocional, sino que también se construye con base en un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y nuestro carácter.

Según Veenhoven (1984, como se citó en García, 2002), el individuo utiliza dos componentes en esta evaluación, sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros, cuyo amplio rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración. El elemento afectivo constituye el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Estos componentes en cierta medida están relacionados. De acuerdo con lo que menciona el autor, el bienestar tiene relación con las emociones relacionado con el nivel de felicidad, el cual trae consigo cargas afectivas, y el cognitivo, que refiere a las evaluaciones sobre la satisfacción de vida.

En el libro de Aprendizajes Clave para la Educación Integral (2017). Menciona que el bienestar para la educación socioemocional es lo siguiente:

Tiene múltiples dimensiones. No se limita a una sensación o estado de ánimo; más bien, el bienestar es una habilidad relacionada con el ser y estar, así como con el hacer y el convivir, y como tal, se aprende a vivir. Existen muchas maneras de clasificar las dimensiones del bienestar, algunos autores destacan que para el bien vivir los individuos deben poseer una educación integral, sustento vital suficiente y digno, vida en comunidad, cuidar la diversidad cultural y ambiental; así como ser resilientes, contar con un buen gobierno, salud física, y mental. En el contexto de la Educación Socioemocional es esencial destacar las dimensiones del bienestar que se relacionan con factores externos y estímulos, pero también hay una dimensión profunda de bienestar que depende del individuo. En particular, depende de su capacidad para calmar su mente y de regular sus emociones; de crear vínculos saludables con otros y con su entorno; de llevar una vida ética; de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás (542-543)

Según Zubieta, Muratori y Fernández (2012) mencionan que el bienestar subjetivo remite al balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales (recursos sociales y personales, y aptitudes individuales) del curso de los acontecimientos a los que se enfrentan (privación u opulencia, soledad o compañía) y de la experiencia emocional derivada de ello (p.11). En la vida se presentan oportunidades de suma importancia para las personas, experiencias que van acompañadas de soledad y privacidad, pero también en la forma en que nos relacionamos de manera personal o intrapersonal.

Desde el punto de vista de Oros, Manucci y Richaud-de Minzi (2011, citados por López, Armenta, Gómez & Puerto, 2021) indican que “el desarrollo, la comprensión y el reconocimiento de las emociones en los espacios escolares son necesarios para lograr un bienestar psicológico y emocional en las niñas y los niños” (p. 61). Uno de los contextos importantes en los niños, niñas y jóvenes es el escolar, debido a que influye en cierta forma en el bienestar. Es decir, tener un autoconocimiento y una autorregulación de las experiencias y emociones por las cuales experimentan son un factor importante para lograr sentirse bien consigo mismos.

El aprendizaje socioemocional en el contexto escolar trae consigo el aprendizaje de habilidades, conocimientos y valores que van desarrollando la capacidad de la niña o el niño de conocerse a sí mismo y a los demás, con el fin de usar esa información para resolver problemas con flexibilidad y creatividad (Cohen, citado por Berger et al., 2009). Desde la posición de López, Armenta, Gómez, Puerto (2021) exponen que el bienestar está vinculado con una amplia gama de indicadores físicos, emocionales y sociales que refieren a la salud física y mental de las personas.

Procedimiento

Identificación de la problemática

A raíz de la pandemia, se cerraron todas las escuelas, afectando en múltiples aspectos de la vida social, familiar y ocasionando repercusiones educativas en los estudiantes. Después de la contingencia sanitaria derivada del COVID-19 y de que los estudiantes estuvieron un ciclo escolar y medio tomando clases a distancia, desde su hogar, con diferentes estrategias adaptadas y/o totalmente modificadas para poder ser llevadas a la práctica de manera virtual. El regreso a clases detonó una serie de sucesos que permitieron detectar en los estudiantes un retraso académico, desequilibrio en sus capacidades y habilidades, así como también emocional y social.

Al inicio del ciclo escolar 2021-2022 los estudiantes comenzaron a asistir a clases de manera presencial, dos veces por semana, alternando la asistencia de un 50% de los estudiantes dos veces por semana y el otro 50% en dos días alternos. Los estudiantes con mayores dificultades de aprendizaje y mayor retraso académico asistían a la escuela el quinto día, es decir, tres veces por semana, con el fin de recibir atención remedial en aspectos académicos. Asimismo, los sucesos que surgieron durante el regreso a clases presenciales, que permitió saber por qué se manifestó el retraso académico fueron los siguientes: ausencia en las clases virtuales, en ocasiones las tareas eran hechas por los padres y no por los mismos estudiantes o no eran entregadas.

Justificación de la intervención

También, en el Consejo Técnico Escolar se sugirió que este grupo de niños participará en una intervención educativa en el área socioemocional, debido a que también se observó que eran callados, no querían participar cuando la docente se los solicitaba. La educación emocional está en el programa de la SEP, pero los maestros no pueden atenderlo porque priorizan los contenidos curriculares, tienen que repetir contenidos porque asiste la mitad del grupo primero, y después el docente repite la clase con la otra mitad.

Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves que en ocasiones llegan a causar la muerte en las personas. En este caso, se trata del denominado SARS CoV-2 el cual provoca una enfermedad llamada COVID-19.

El comportamiento y brote del virus han generado un impacto devastador a la sociedad, debido al largo tiempo de confinamiento; teniendo consecuencias que ya no solo afectan al sistema respiratorio, sino también la salud mental de la población, en especial los grupos vulnerables. Esta situación ha provocado frustración, estrés, ansiedad y depresión, por miedo a ser contagiado, la pérdida de un ser querido, las actividades a distancia y el aislamiento.

Uno de los grupos vulnerables son los estudiantes, ellos se ven afectados por el cierre de escuelas, ya que esto limita las relaciones sociales con sus iguales y personas adultas, la atención y seguimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje entre alumno-alumno y docentes-alumnos; provoca frustración al no llevar a cabo su rutina, así como la modalidad híbrida, el cambio repentino de modalidades y el proceso de adaptación que los estudiantes deben realizar conlleva a una serie de reacciones psicológicas como consecuencia de una situación compleja en la vida del estudiante, comprendidas algunas de estas como las emociones.

En cambio, la educación socioemocional es un aprendizaje a través del cual los estudiantes trabajan e integran los conceptos, habilidades, valores y actitudes que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad, autonomía y tener un autocuidado. Este tipo de educación genera un amplio abanico de oportunidades y herramientas que mejora su rendimiento académico, contribuye a la motivación por aprender, a que alcancen sus metas, objetivos en el contexto escolar, sociofamiliar.

Objetivo general

Realizar actividades de autoconocimiento abordando habilidades que permitan al estudiante fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, tomar conciencia de sus propias decisiones, de las motivaciones, necesidades, vínculos que establece en su entorno y

favorecer sus procesos de aprendizaje.

Participantes

En la tabla I se presentan los datos generalizados de un grupo de 10 estudiantes que cursaban tercer grado, en el turno matutino, al momento del estudio, durante el ciclo escolar 2021-2022. Cabe señalar que se emplearon seudónimos.

Tabla I. Datos de los participantes

Nombre	Sexo	Edad en años
Alberto	Hombre	7 años 10 meses
Brisa	Mujer	8 años 2 meses
Joel	Hombre	7 años 11 meses
Dinora	Mujer	8 años 4 meses
Daniela	Mujer	8 años 6 meses
Nora	Mujer	7 años 8 meses
Nancy	Mujer	8 años 2 meses
Luis	Hombre	8 años 3 meses
Ernesto	Hombre	8 años 8 meses
Xiomara	Mujer	7 años 9 meses

Escenario

El grupo en donde se realizó la intervención es una escuela primaria pública, ubicada en la Alcaldía Magdalena Contreras. La escuela cuenta con 3 edificios en los edificios se encontraban 18 salones, 1 salón de usos múltiples, 2 direcciones, zona de supervisión, 4 baños. La escuela

cuenta con 2 patios, y dos puertas de salida y entrada para toda la población educativa. Cuenta con todos los servicios de luz, agua, equipos de cómputo e internet. Hay 18 grupos de estudiantes se presentaban una vez a la semana y los estudiantes vulnerables se presentaban por segunda vez los jueves. El personal se compone por un directivo, 18 docentes frente a grupo, 1 docente de biblioteca, 3 de educación física, una maestra especialista de la UDEEI. La ubicación de la escuela se encontraba muy cerca del pueblo de San Bernabé, en los alrededores estaba situado de muchos comercios, incluso estaba a un lado de la escuela un tianguis y en la parte de atrás se encontraba una calle principal.

Identificación de necesidades educativas

También, en el Consejo Escolar se sugirió que este grupo de niños participará en una intervención educativa en el área socioemocional, debido a que también se observó que eran callados, no querían participar cuando la docente se los solicitaba.

Fases de la intervención

A continuación, en la tabla II se muestran las fases en las que está dividida esta intervención:

Tabla II. Fases de la intervención

Actividades	Objetivo
Fase I. Evaluación diagnóstica Identificación de fortalezas y necesidades	Realizar la evaluación diagnóstica y determinar las necesidades de intervención educativa
Fase 2. Evaluación inicial	Evaluación inicial de habilidades
Fase 3. Instrumentación del programa de intervención	Instrumentación del programa de intervención educativa
Fase 4.	Evaluación del programa de intervención Análisis cuantitativo-cualitativo de resultados

Consideraciones éticas para la implementación de la intervención

De acuerdo con la Sociedad Mexicana de Psicología (2007)

Justicia, responsabilidad y consentimiento informado. Antes de iniciar la intervención, se realizó un acuerdo con los padres de familia del participante, para obtener su consentimiento informado; explicando los objetivos, las características del Programa de Habilidades de Autocuidado, los instrumentos, métodos y tiempos con los cuales se iba a implementar.

Desengaño. Antes, durante y después de la recolección de datos, se explicó a los padres de familia, cuidadosamente la naturaleza del estudio, con el fin de eliminar cualquier concepto erróneo que pudieran tener acerca del mismo, en particular con los resultados esperados y el uso de la información.

Libertad de coerción. Se hizo del conocimiento de los padres de familia, que su participación era voluntaria y que podían abandonar el estudio en cualquier momento, sin penalización o repercusión alguna.

Confidencialidad. Con el fin de proteger la identidad de los participantes, se garantizó que los datos que se obtuvieron de ellos serían salvaguardados, por lo que se utilizó un sobrenombre para la presentación de resultados.

Resultados

Informe de evaluación diagnóstica

Registro de observación

Las condiciones del salón favorecen a reducir el nivel de contagios, ya que cuenta con varias ventanas, se encuentra en planta alta, el escritorio se encuentra frente a los estudiantes, así como el pizarrón. Presenta una buena distribución de sillas y mesas para casa estudiante. Llegan a la clase cerca de 7 a 11 estudiantes. El mismo se encuentra bien iluminado, pero tiene incidencias en el ruido externo.

La observación del grupo se realizó en dos días de la semana, martes y jueves ya que son los días en que ellos asistían a clases, entre los cuales duraba aproximadamente una hora por día, en total dos horas fue el tiempo en que duró la observación, iniciando a las 8:30am y finaliza a las 9:30 am. Durante la observación, no intervine en ningún momento, me senté en la parte trasera del aula, para no ocasionar distracciones a los estudiantes y la maestra frente agrupo continuará dando la clase.

La maestra frente grupo inició a trabajar en la escuela y fue asignada al grupo poco antes de que comenzará a realizar la intervención. Las clases a distancia y aproximadamente el primer mes del regreso a clases los estudiantes mantuvieron a un maestro distinto.

El martes la maestra inició anunciando el tema y la actividad que trabajarán en la clase, mencionando en voz alta cuáles serán las instrucciones para ejecutar la actividad, mientras tanto, empieza a conceptualizar el tema en el pizarrón y escribe un ejemplo de guía para realizarla. Posteriormente, se moviliza por el salón de clases, atendiendo las dudas de los estudiantes.

Cerca de 15 minutos más tarde, la maestra se dirige al escritorio para que los estudiantes lleven a cabo la actividad. Sin embargo, los estudiantes presentan dificultad para retener las indicaciones que se dieron, así como también algunos iniciaron platicar entre ellos, otros se levantaban de su lugar para realizar otras actividades, como también las preguntas dirigidas a la maestra ¿Así estoy bien? ¿Qué sigue después? ¿No sé qué hacer? de manera que, la actividad se

prolongó más del tiempo que era estimado. Los estudiantes preguntaban constantemente, ¿Qué hora era?, ¿Si podían ir al baño?, ¿A qué hora saldremos a Educación Física?, preguntas que en ocasiones no eran sobre el tema que estaban viendo. Se distraen con facilidad. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes realizan la actividad si la maestra les explica personalmente, ya que por sí solos no logran ejecutar.

El segundo día de observación, asistieron menos estudiantes. La maestra inició la clase realizando preguntas detonadoras sobre lo que trabajaron la clase pasada y saber su conocimiento previo. Los estudiantes participaban muy poco. Prosiguieron a realizar dos ejemplos junto con la maestra para reforzar el tema. Posteriormente, cada uno trabajó de manera individual, pero la comunicación entre ellos era más activa, las distracciones eran con mayor frecuencia, ocasionando que la maestra les llamara la atención en varias ocasiones.

Por parte de la maestra frente a grupo, contaba con la planificación de las actividades y temas que se abordarán durante las semanas y por día. Para llevar a cabo las actividades disponía de diversos materiales para hacerlo más flexible y menos complejo el tema. Asimismo, utilizaba ejemplos, preguntas detonadoras para saber el conocimiento previo sobre el tema, incrementa el interés y motivación durante la clase. Sin embargo, los estudiantes enfrentaban necesidades y dificultades como lo es la comprensión lectora, la lectoescritura y lo socioemocional. A causa del retraso académico, la maestra se enfocaba en atender las dos primeras necesidades, difícilmente lograba atender lo socioemocional, por falta de tiempo.

Respecto a esto, de manera general, en una junta de Consejo Técnico Escolar se llegó a un acuerdo a fin de atender las necesidades de los estudiantes, el cual es, que los maestros frente a grupo atiendan la parte de la lectoescritura y la comprensión lectora, mientras que yo atendiera la parte socioemocional, con el objetivo de lograr mejores resultados en el rendimiento de estos. Concretizando, debido a que tenía que trabajar con todos los grupos, el horario para realizar la intervención fue los martes, en un horario de 8:30 a 9:00 am.

Identificación de necesidades educativas

La finalidad de realizar este FODA, me permitió desarrollar estrategias en beneficio de la organización, basándome en las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que se encuentran en la escuela primaria. En la tabla III se presentan el FODA que se realizó sintetizando las necesidades de los niños y niñas que justifican el programa de intervención:

Tabla III. Resultados en una matriz FODA

Internas	Externas
Fortalezas <ul style="list-style-type: none">● Disposición de la maestra de UDEEI, maestra frente a grupo y estudiantes.● Participación de los estudiantes.● Motivación● Habilidades para ejecutar las actividades.● Aulas inclusivas● Apoyo de integración● Compañerismo	Oportunidades <ul style="list-style-type: none">● En el libro de aprendizajes clave, ya viene establecido como abordar el tema de educación socioemocional.● Material didáctico.● Espacios en la escuela para desarrollar las actividades● Desarrollo de habilidades y destrezas● Apoyo de UDEEI● Fortalecimiento de las actividades sociales (amistad, colaboración, responsabilidad, etc.)● Fomentar el respeto de valores
Debilidades <ul style="list-style-type: none">● Enfrentan dificultades para la comprensión lectora● Enfrentan dificultades con la lectoescritura.● Seguimiento de instrucciones.● Falta de hábitos de estudio● Alta vulnerabilidad	Amenazas <ul style="list-style-type: none">● Por las condiciones de salud, los estudiantes faltan con frecuencia.● EL trabajo en equipo (contagios)● Escuela desprotegida, falta de seguridad● Bajo compromiso de los padres



Estrategia de intervención educativa

En el siguiente apartado se muestran las cinco habilidades, en cada una de ellas se desglosan las sesiones con las actividades y los recursos que se utilizaron para llevarla a la práctica. Permitiendo definir qué hacer, como hacerlo y qué recursos y estrategias se emplean en la consecución de tal fin.

Habilidad: Conciencia de las propias emociones.

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 5 de octubre 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad: Conciencia de las propias emociones.
Indicadores de logro	Nombra las propias emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.	
Propósito: Que los estudiantes logren tomar conciencia de sí mismos implica también reconocer e identificar las emociones, así como identificar el impacto de otras personas.		
Actividades		Recursos
<p>Juego de presentación ¿Yo soy?</p> <p>El juego consiste en que tienen que mover una parte de su cuerpo, por ejemplo, la mano y decir un juego que les guste, su color favorito y algo que les guste comer, por ejemplo:</p> <p>Primera ronda...</p> <p>Yo soy María y me gusta jugar con mi muñeca (<i>simula que está meciendo una muñeca</i>).</p> <p>Yo soy Maricela y me gusta jugar a la comidita (<i>mueve los pies</i>).</p> <p>Yo soy Alejandra y me gusta jugar a la con mi oso de peluche (se da vueltas).</p> <p>En total se harán 3 rondas de acuerdo con las preguntas mencionadas anteriormente. Esta actividad permitirá conocer a los estudiantes, para poder presentarnos de una forma divertida.</p>		

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 12 de octubre del 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad: Conciencia de las propias emociones.
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, sorpresa enojo y asco/desagrado) y analiza cómo se sienten en distintas emociones ● Identifica cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias ● Nombra las propias emociones e identifica la relación de las emociones con las sensaciones del cuerpo 	
Propósito: Los estudiantes desarrollen y pongan en práctica la capacidad de reconocer y nombrar sus propias emociones.		
Actividades		Recursos
<p>Nombrar mis emociones</p> <p>Para iniciar con el tema se realizarán dos preguntas para saber su conocimiento previo sobre las emociones ¿Sabes cuáles son las 5 emociones?, ¿Qué son las emociones?</p> <p>Posteriormente se iniciará con la explicación y la enseñanza sobre las emociones que se proyectarán en una presentación en PowerPoint, con el tema “Mis emociones” donde se desglosarán una serie de diapositivas con el contenido de las 5 emociones (alegría, tristeza, asco, miedo y enojo) explicadas de manera sencilla y clara. En cada diapositiva los estudiantes participarán mencionando un ejemplo.</p> <p>Para finalizar, en la presentación vendrá una pequeña actividad, la cual consiste una ruleta que contiene 5 emoticones con la expresión de cada emoción, cada alumno tendrá una oportunidad para hacer girar la ruleta en el momento que crea adecuado podrá detenerla, de tal forma que la flecha quede en algún emoticón, el alumno tendrá que mencionar cuál es el nombre de la emoción y expresar algo referente con esa emoción, algún ejemplo.</p>		<p>Proyector</p> <p>Computadora</p> <p>Plumones</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 19 de octubre del 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad: Conciencia de las propias emociones.
Indicadores de logro	Nombra las propias emociones e identifica la relación entre pensamientos que provocan emociones y las sensaciones corporales.	
Propósito: Que los estudiantes identifiquen que todas las personas sienten las mismas emociones, que se pueden expresar de diferentes formas en una misma situación, así como también existen otras formas de nombrarlas.		
Actividades		Recursos
<p>¿Cómo me siento al ver?</p> <p>1. Se mostrarán dibujos con situaciones diversas y se preguntará qué sienten, piensan y hacen cuando...</p> <p>a. Cuando ...</p> <p>Me siento _____</p> <p>Y pienso _____</p> <p>Como consecuencia ¿Qué hago? _____</p> <p>b. Cuando ...</p> <p>Me siento _____</p> <p>Y pienso _____</p> <p>Como consecuencia ¿Qué hago? _____</p>  <p>c. Cuando ...</p> <p>Me siento _____</p> <p>Y pienso _____</p> 		<p>Imágenes impresas</p>

Como consecuencia ¿Qué hago? _____



d. Cuando ...

Me siento _____

Y pienso _____

Como consecuencia ¿Qué hago? _____



e. Cuando ...

Me siento _____

Y pienso _____


Como consecuencia ¿Qué hago? _____

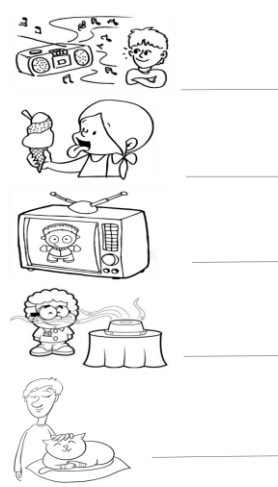


Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 9 de noviembre del 2022
Dimensión: Autoconocimiento	Habilidad: Conciencia de las propias emociones.	
Indicadores de logro	Identifica cómo se sienten las diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta: analiza las consecuencias	
Propósito: Los estudiantes identifiquen que las emociones se pueden sentir a través de diferentes situaciones (acontecimientos, experiencias, música, al ver una imagen, película, etc.). Así mismo pueden ser expresadas por medio de palabras, gestos, conductas, dibujos, entre otras cosas.		
Actividades	Recursos	
<p>¿Cómo me siento al escuchar?</p> <p>Los estudiantes escucharán algún pedazo de una canción de acuerdo con las emociones que han estado trabajando (alegría, enojo, miedo, tristeza y desagrado), posteriormente los estudiantes mientras escuchan la canción tendrán que identificar cual es la emoción que ellos sienten y la expresarán por medio de un dibujo libre. Canciones:</p> <p>Recuérdame - Miguel le canta a Coco</p> <p>Pharrell Williams – Happy</p> <p>Música de Halloween de Terror 🎃 Música de Miedo para Halloween 🦇 Música Suspenso Instrumental</p> <p>asco iuuu</p> <p>El Rey León - Listos Ya</p>	<p>Papel donde pintar</p> <p>Música</p> <p>Crayolas</p> <p>Bocinas</p>	

- **Habilidad Atención**

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 23 de noviembre del 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Atención
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. ● Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta 	
<p>Propósito: Que los estudiantes logren identificar los procesos cognitivos que permite enfocar los recursos sensoriales y mentales en algún estímulo particular. Es decir que logren poner atención a las sensaciones corporales al realizar una actividad.</p>		
Actividades		Recursos
<p>A mover el cuerpo.</p> <p>Para iniciar con la sesión se les comentará a los estudiantes que se realizará una actividad con el tema de atención. Posteriormente, se realizarán algunas preguntas detonadoras sobre ¿Qué entienden ustedes por atención? ¿Se les hace conocida la palabra “atención”? ¿En qué momento han escuchado la palabra “atención”?</p> <p>Se les pedirá a los estudiantes que se pongan de pie, enseguida tendrán que seguir las siguientes indicaciones las cuales se dirán en voz alta durante la actividad. Lo cual consistirá en sacudir las manos y las piernas el número de veces que se les indicará mientras cuentan en voz alta. Por ejemplo: “Sacudan la mano derecha ocho veces mientras cuentan del 1 al 8” Continuarán con la mano izquierda contando también del 1 al 8 mientras brincan; luego, sacudan la pierna derecha y por último la izquierda contando del 1 al 8”.</p> <p>Una vez que realicen esta actividad, se les indicará que vuelvan a sentarse y responderán las siguientes preguntas: ¿Cómo está tu respiración antes de hacer ejercicio?, ¿Cómo está tu respiración en este momento, después de hacer ejercicio?, ¿Cómo sabes que tu cuerpo está agitado o tranquilo?, ¿A dónde diriges tu atención para saberlo?</p> <p>Al finalizar se les explicará que, en ese momento, así como dirigen la atención hacia sus compañeras y compañeros, también es posible que la dirijan hacia sí mismos, hacia lo que sienten en el cuerpo o hacia lo que piensan. Asimismo, esas sensaciones nos permiten reconocer las emociones.</p>		

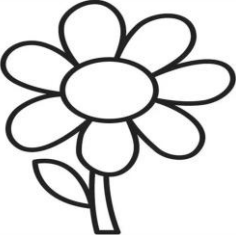
Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 30 de noviembre del 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Atención
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. ● Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta 	
<p>Propósito: Que los estudiantes logren identificar las sensaciones corporales, asimismo conozcan cuáles son sus sentidos y cuál es su función, con la finalidad de responder a nuevas sensaciones, situaciones y servir como guía para su desempeño en el mundo que los rodea.</p>		
Actividades	Recursos	
<p>Conociendo mis sentidos Al iniciar realizarán preguntas para saber su conocimiento previo. ¿Sabes cuáles son los sentidos?, ¿Cuántos sentidos son y cuáles son?, ¿Crees que son importantes para la vida? Posteriormente se les explicará en qué consiste el tema de los cinco sentidos y por qué se relaciona con la Atención. En seguida se explicarán de manera general los conceptos de los cinco sentidos (vista, tacto, gusto, olfato y oído), se hará un ejercicio para que los estudiantes logren identificarlos y asociarlos a las acciones que se desempeñan en la vida cotidiana, así como su importancia. Finalmente, se les entregará una hoja didáctica donde resolverán algunas actividades de acuerdo con el tema.</p>	<p>Hoja didáctica</p> <p>¿Cuál sentido o sentidos utilizaste para observar el cartel? ¿Cuál sentido o sentidos utilizaste para escuchar el cuento? ¿Cuál sentido o sentidos utilizaste para tocar el camino? ¿Cuál sentido utilizaste para resolver la actividad?</p>  <p>Nombre: _____ Grupo: _____</p> <p>1. Rodea las imágenes de las situaciones que te hacen sentir tranquilidad.</p> <p>2. Observa el laberinto y traza el camino para llegar a la meta. Después contesta.</p>	



Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 7 de diciembre del 2021
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Atención
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Sostiene la atención focalizada durante 2 o 3 minutos y reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. ● Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta 	
<p>Propósito: Los estudiantes logren desarrollar sus habilidades y detectar por medio de los sentidos las diferentes sensaciones que se les presenten. Es decir, es una manera de aprender cómo es el cuerpo, cuáles son los sentidos, por qué y para qué se necesitan. Con la finalidad de que el estudiante conozca todo esto y sea capaz de expresarlo mediante el lenguaje oral, corporal y táctico.</p>		
Actividades		Recursos
<p>Identifico mis sentidos</p> <p>Se realizará una pregunta ¿Se acuerdan de lo que hemos estado viendo en las últimas dos sesiones? Posteriormente se iniciará la sesión con una retroalimentación de las últimas dos sesiones que se han trabajado, con la finalidad de que los estudiantes relacionen y pongan en práctica la atención y los sentidos con lo socioemocional y la relevancia que tienen en el desarrollo de cada uno de ellos.</p> <p>Se les entregará una hoja didáctica, donde se les dará la siguiente instrucción:</p> <p>En la hoja se presentan cinco imágenes las cuales representan cada uno de los cinco sentidos (gusto, vista, olfato, oído y tacto), a un lado de la imagen hay una línea donde colocarán el nombre del sentido al que representa la imagen. Con la finalidad de saber si recuerdan lo que han estado viendo en la clase pasada y así poder enriquecer el conocimiento previo.</p> <p>Posteriormente, se les presentará un video en donde explicará cuales son los sentidos y sus funciones para dar retroalimentación de lo que se vio en las sesiones anteriores. https://youtu.be/QO-jX-OqRuk</p>		<p>Video</p> <p>Hoja didáctica</p> 

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 4 de enero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Atención
Indicadores de logro	Demuestra una atención sostenida de hasta 5 minutos, y es consciente de sí mismo y de lo que le rodea al tomar decisiones.	
<p>Propósito: Que los estudiantes logren identificar sus emociones, la empatía, valores, el respeto, etc; por medio de un cuento dirijan su atención y puedan expresar sus opiniones por medio de las preguntas y la comprensión lectora, con la finalidad de que ellos mismos compartan sus pensamientos.</p>		
Actividades		Recursos
<p>Atención y comprensión</p> <p>Para iniciar con la sesión se les pedirá a los estudiantes que se sienten en círculo, posteriormente se les mencionará que leeremos un cuento, el cual lleva por nombre “Choco encuentra una mamá” Al término de la lectura se realizarán unas preguntas detonadoras para la comprensión lectora.</p> <p>1. Primero se les mostrará la portada.</p> <p>2. Se realizará la siguiente pregunta: ¿De qué creen que se trate este cuento?</p> <p>Posteriormente, al finalizar la lectura se realizarán algunas preguntas relacionadas con el cuento</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿A quién busco Choco después de la Jirafa? 2. ¿Por qué la señora morsa no podía ser la mamá de Choco? 3. ¿A cuántos animales busco Choco para que fuera su mamá? 4. ¿Ustedes se han sentido solos alguna vez? 5. ¿Por qué creen que Choco busca una mamá? 6. ¿Ustedes por qué creen que mamá osa abrazo a Choco? 7. ¿Qué creen que sintió Choco cuando lo abrazó la mamá Oso? 8. ¿Por qué creen que la mamá oso se llevó a Choco? <p>Durante la sesión podrían crearse nuevas preguntas</p>		<p>Cuento https://www.fe.unicamp.br/pf-fe/pagina_basica/58/choco_encuentra_una_mama.pdf</p>

● **Habilidad: Autoestima**

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 11 de enero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Autoestima
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos ● Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita. 	
<p>Propósito: Los estudiantes pueden expresar e identificar lo que es importante para ellos, lo que les gusta y lo que no. Así como reconocer y fortalecer sus habilidades físicas y la imagen corporal</p>		
Actividades		Recursos
<p>Yo en un dibujo</p> <p>Se les explicará a los estudiantes la importancia de conocerse a sí mismos, ya que al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía.</p> <p>Posteriormente se les entregará una hoja didáctica, y se les darán las siguientes instrucciones</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Colocarán su nombre 2.- En la parte de en medio de la hoja aparece una silueta donde los estudiantes tendrán que dibujarse, colocar sus características físicas y lo que más te guste de ti. 3.- En el recuadro de abajo tendrán que escribir lo que les gusta y lo que no les gusta de ustedes físicamente 4.- Para finalizar se les pedirá que pasen al frente a explicar su silueta y lo que escribieron. 		<p>Hoja didáctica</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 18 de enero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Autoestima
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos ● Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita. 	
Propósito: Que los estudiantes reconozcan por medio del autoconocimiento cuáles son sus cualidades positivas, ya que son elementos que les servirán de manera fructífera en su vida		
Actividades	Recursos	
<p>Mi flor, Mis cualidades</p> <p>Para iniciar con la sesión se les dará una pequeña introducción sobre qué son las cualidades y porque es importante aprender a reconocerlas y ponerlas en práctica. Antes de la explicación se realizará una pregunta detonadora ¿Qué son las cualidades?</p> <p>Posteriormente se les indicará a los estudiantes que expongan el material para iniciar con la actividad.</p> <p>Para realizar la actividad se les pedirá a los estudiantes que dibujen la flor con sus colores favoritos o bien utilizar la hoja didáctica previamente enviada. Al término de colorearla, en cada pétalo deberán escribir una cualidad positiva que ellos tienen, cabe señalar que previamente se dieron algunos ejemplos y explicaciones. En el centro de la flor escribirán su nombre.</p> <p>Cabe señalar que esta sesión se programará de manera virtual.</p>	<p>Hoja</p> <p>Colores</p> <p>Lápiz</p> <p><small>♦ Sesión 2: La flor de la autoestima</small> <small>Introducción: Elige un color favorito y colorea la flor, posteriormente en cada pétalo escribe una cualidad positiva que tengas, así mismo en el centro de la flor colorea tu nombre.</small></p> 	

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 25 de enero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Autoestima
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos ● Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita 	
<p>Propósito: Que los estudiantes reconozcan e identifiquen que en la vida establecer vínculos saludables es fundamental para la armonía y un factor clave para la autoestima.</p>		
Actividades	Recursos	
<p>Mis Vínculos</p> <p>Se les explicará a los estudiantes que se realizará una actividad en relación con los vínculos de manera muy general. El por qué es un tema importante de ver, con relación con la habilidad de autoestima ya que los estudiantes a lo largo de la vida se relacionan con personas y crean relaciones personales. Esto quiere decir, que la persona comprende y sostiene sus emociones y pensamientos, siente seguridad y autoconfianza.</p> <p>Partiendo de esto, el vínculo le permitiría al niño en el desarrollo satisfacer sus necesidades de dependencia, lo cual le facilita una orientación hacia el exterior, hacia las nuevas experiencias con personas reales que pudiesen brindar un contacto y un intercambio emocional</p> <p>Para iniciar con la actividad se les explicará a los estudiantes que se les entregará una hoja didáctica en donde expresarán de manera escrita lo que se les pide.</p>	<p>Hoja Didáctica</p> <p>Mis vínculos</p> <p>3 personas en las que confió mucho</p> <p>😊 😊 😊</p> <p>Una persona con la que me siento muy seguro</p> <p>Nombre: <input type="text"/> Dibuja: </p> <p>¿Por qué? _____</p> <p>Una persona con la que no tenga buena relación</p> <p>↳ _____</p> <p>¿Por qué? _____</p> <p>Cuando convivo con mi familia me siento...</p> <p>Emoción: <input type="text"/> ¿Por qué? <input type="text"/></p> <p>Mi mascota se llama: <input type="text"/></p> <p>Y es un... <input type="text"/></p> 	

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 1 de febrero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Autoestima
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica y aprecia sus fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos ● Identifica fortalezas para estar en calma, aprender, y convivir con otros, e identifica dificultades y pide apoyo cuando lo necesita. 	
Propósito: Fortalecer en los estudiantes la confianza en ellos mismos y en sus compañeros, así como el trabajo en equipo.		
Actividades		Recursos
<p>Trabajo en equipo y me siento seguro</p> <p>Esta actividad se realizará en el patio. Las instrucciones se darán en el salón de clases. Cada estudiante recibirá un paliacate, se tapan los ojos y tendrán que caminar hacia enfrente con la finalidad de colocar la nariz al payaso.</p> <p>Cada estudiante tendrá su turno para colocar la nariz del payaso, con ayuda de sus compañeros. Cabe señalar que, al momento que el estudiante tenga los ojos vendados, el payaso estará colocado en un lugar diferente.</p> <p>Al finalizar la actividad se mencionarán algunas preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron al ir caminando con los ojos vendados hacia el payaso para colocarle su nariz?</p> <p>¿Les sirvió de mucho el apoyo de sus compañeros para realizar la actividad?</p> <p>Al descubrirse los ojos ¿Qué sintieron al ver donde quedó la nariz?</p> <p>Para finalizar se les explicará a los estudiantes la relación que tiene este juego, el trabajo en equipo y la seguridad que mostró cada uno de ellos con la autoestima.</p>		<p>Una figura de payaso</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Paliacates</p>

● **Habilidad: Aprecio y Gratitud**

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 8 de febrero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento	Habilidad asociada a la dimensión: Aprecio y Gratitud	
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad. ● Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida. 	
Propósito: A fin de que los estudiantes fortalezcan el reconocimiento y aprecio a elementos de su persona, de los demás y del entorno, y que estos los beneficien y los hacen sentir bien.		
Actividades		Recursos
<p>El árbol de la gratitud</p> <p>Para iniciar con la actividad se les explicará a los estudiantes la importancia de reconocer el aprecio y la gratitud que debemos tener y expresar hacia los demás.</p> <p>Posteriormente se dividirá al grupo en 2 equipos, a cada equipo se le dará la mitad de una cartulina blanca con el tronco de un árbol previamente dibujado. Asimismo, se les entregarán una simulación de hojas de árbol en papel donde tendrán que escribir por lo que están agradecidos.</p> <p>Antes de la actividad se les expresará en voz alta, que el agradecimiento nos llena y nos recuerda lo hermosa que es nuestra vida, al igual que cuando agregamos hojas al Árbol del agradecimiento.</p>		<p>Hojas de color</p> <p>hojas blancas</p> <p>Colores</p> <p>Pegamento</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 15 de febrero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento	Habilidad asociada a la dimensión: Aprecio y Gratitud	
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad. ● Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo. 	
Propósito: Que los estudiantes identifiquen que la gratitud puede ayudar a fortalecer las relaciones personales e interpersonales.		
Actividades	Recursos	
<p>Fichas de colores</p> <p>La sesión se iniciará con la misma dinámica, platicaremos sobre el aprecio y la gratitud.</p> <p>Posteriormente se les explicará a los estudiantes que recojan unas fichas de diferentes colores y las metemos en un bote que no sea transparente. Cada color significa una cosa, por ejemplo: rojo = personas, verde = experiencias, azul = escuela/casa y amarillo = cosas cotidianas.</p> <p>Cada uno pasará al frente y deberá sacar una ficha, según el color que le haya tocado, tendrá que comentar algún hecho relacionado con ella por el que esté agradecido. Lo ideal es que se hable un poco sobre la experiencia para revivirla y compartirla con los demás.</p>	<p>Fichas de colores</p> <p>Bote</p>	

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 22 de febrero del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Aprecio y Gratitud
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad. ● Reconoce el apoyo que le brindan personas de su comunidad, agradece y aprecia su trabajo. 	
Propósito: Que los estudiantes reflexionen e identifiquen que tener actos y hábitos de gratitud ayudan a sentirse bien.		
Actividades		Recursos
<p>Cerrando los ojos</p> <p>Para iniciar con la actividad, se les dirá a los estudiantes que realizamos un juego que se llama “Cerrando los ojos” el cual consiste en formar un círculo donde los niños tengan que sentarse (manteniendo la sana distancia). Luego se les pedirá que cierren los ojos y que logren concentrarse en la música (se ha de colocar música tranquila pero que sea del agrado de los niños, preferiblemente sin letra para que no se concentren más que en la voz de la docente).</p> <p>Luego se les dirá a los niños lo siguiente:</p> <p><i>“Quiero que te imagines a una persona (puede ser mamá, papá, un amigo, etc) que tú sientas que haya hecho algo bello por ti en el último tiempo, identifica quién es y cómo le agradecerías. Piensa en esto durante unos segundos y una vez que termines de identificar a la persona (puede ser más de una pero no demasiadas personas) abre los ojos y espera a que el resto de los estudiantes hayan terminado el ejercicio. No te olvides de la persona en la que has pensado”.</i></p> <p>Posteriormente, se entregará a los niños carteles que dicen “gracias por lo que has hecho por mí”. Se puede añadir algún dulce u obsequio pequeño si se desea. La consigna es que se entregue ese obsequio a alguien en las próximas 24 horas (de ser posible). El objetivo es que al día siguiente cada niño pueda contar a quién le ha entregado su tarjeta y por qué razón.</p>		<p>Tarjetas donde diga “gracias por lo que has hecho por mí”</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 1 de marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Aprecio y Gratitud
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce y agradece la ayuda que le brinda su familia, sus maestros y compañeros, y personas que le brindan algún servicio en la comunidad. ● Reconoce y aprecia las oportunidades y aspectos positivos que existen en su vida. 	
Propósito: Que los estudiantes logren fortalecer, concientizar y valorar las cosas que solemos dar por sentadas.		
Actividades		Recursos
<p>Siento gratitud</p> <p>En esta sesión se les explicará a los estudiantes la dinámica en cómo trabajaremos. Previamente se dará una retroalimentación de lo que hemos visto sobre el tema de aprecio y gratitud. Se les indicará a los estudiantes que solo van a escribir la respuesta a las preguntas que realizarán en voz alta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nombra a una persona con la que sientas gratitud tenerla en tu vida y dí por qué. 2. Describe un suceso del pasado por el cual no sentiste gratitud en ese momento, pero que ahora recuerdas agradecido. 3. Describe un momento en el que sentiste gratitud instantáneamente. ¿Qué otras emociones sentiste? 4. Describe una forma en que le das las gracias a una persona o intentaste darle las gracias a alguien. 5. Realiza un dibujo donde expresas el significado de gratitud. 		<p>Hojas blancas Lápiz</p>

● **Habilidad: Bienestar**

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 8 marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Bienestar
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje. 	
<p>Propósito: Que los estudiantes identifiquen y desarrollen la capacidad de crear vínculos saludables con otros y con su entorno, de llevar una vida ética, de dotar a su vida de significado y dirección; y de contribuir al bienestar de los demás</p>		
Actividades		Recursos
<p>Lleguemos a un acuerdo</p> <p>En esta actividad se trabajará en casa y en equipo con los integrantes de su familia. Para iniciar con la sesión se les mencionará a los estudiantes sobre el bienestar y su importancia, antes de dar la explicación se realizará la siguiente pregunta detonadora: ¿Qué es el bienestar? Posteriormente pasará a sus lugares a entregarles una hoja didáctica, se les dará la siguiente indicación: Esta hoja la van a contestar ustedes y los integrantes de su familia, todos deben de participar para lograr la actividad de la mejor manera. La siguiente clase deberán traerla ya contestada.</p> <p>“Cuando trabajamos en grupo estamos unidos y unidas a otras personas con un mismo objetivo y debemos encontrar la forma de trabajar. A veces, acordar algo requiere esfuerzo, ya que tenemos que dialogar y cooperar, evitando solo pensar en uno y buscar el bienestar del grupo y de uno mismo.”</p> <p>Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta: <i>¿En qué situación has tenido que ponerte de acuerdo para lograr algo?</i></p> <p>Instrucciones de la hoja didáctica: Reúnete con tu familia para proponer acuerdos que hagan mejor el hogar. A cada integrante se le entregará una hoja blanca donde deben escribir dos propuestas de acuerdos, para luego elegir, mediante votación, los cuatro mejores acuerdos, que quedarán escritos en algún lugar visible de la casa para que todas y todos los miembros puedan leerlos y recordarlos.</p> <p>Los cuatro mejores acuerdos, tendrán que ser escritos nuevamente en una hoja blanca, misma que los estudiantes tendrán que traer a la escuela.</p> <p>Finalmente: escribe sobre cómo se sintieron haciendo la actividad, cómo decidieron su propuesta y qué fue lo más difícil.</p>		<p>Hoja didáctica</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 15 marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Bienestar
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje. 	
<p>Propósito: Que los estudiantes logren identificar los valores, ser responsables en la toma de decisiones, así como la capacidad de evaluar las diferentes posibilidades, teniendo en cuenta, necesidades, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras.</p>		
Actividades		Recursos
<p>“Decir no” Se continuará trabajando con la habilidad de bienestar, se trabajará nuevamente con una hoja didáctica. La actividad lleva por nombre “Decir no” “Hay muchas formas de mostrar amor y afecto a las personas. Para dar y recibir amor es importante respetarnos, sentirnos cómodos y cómodos, saber decir que no cuando algo nos molesta o nos asusta.” Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Cómo le muestras afecto a tus amistades? <p>Todas las personas tenemos derecho a decir que no en situaciones que no nos gustan o nos hacen daño. Cuando alguien siente incomodidad con algo que estamos haciendo, debemos dejar de hacerlo. Dar permiso a otra persona para hacer algo se llama consentimiento. Junto a tu familia, discutan y escriban lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 situaciones en las que debemos pedir consentimiento. 3 maneras diferentes de decir que no. ¿Qué hacer si...? <ul style="list-style-type: none"> ● Quieres darle un abrazo a una amiga, pero ella no quiere. ● Tu amigo o amiga dice que no quiere sacarse una foto contigo, pero está sonriendo. ● Tu amiga o amigo dice que quiere contarte un secreto y luego dice que no. 		Hoja didáctica

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 22 marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		Habilidad asociada a la dimensión: Bienestar
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje. 	
<p>Propósito: Que los estudiantes fortalezcan la capacidad de comprender el punto de vista de otros, entender cómo piensan y cómo se sienten mientras mantienen su propio criterio, resulta fundamental al de analizar las conductas y establecer relaciones interpersonales saludables.</p>		
Actividades		Recursos
<p>¿Cómo me sentiría si...?</p> <p>“Podemos ser personas respetuosas y dar un buen trato a quienes nos rodean de muchas formas: escuchando con atención lo que dicen, poniéndonos en su lugar y conociendo su opinión. A esto se le llama empatía. Somos personas empáticas cuando nos interesamos por el resto y nos preguntamos por sus sentimientos.”</p> <p>Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Conoces el dicho ponerse en los zapatos de la otra persona? ¿Qué significa para ti? <p>Instrucciones: junto a tu familia, cada uno leerá en voz alta una de las siguientes situaciones y describe qué sentiría si estuviera en esas circunstancias. Luego, cada persona debe proponer cómo podrían tener empatía en estos casos.</p> <ol style="list-style-type: none"> Laura juega fútbol en el equipo de la escuela y fue elegida por sus compañeras como la mejor jugadora del campeonato. En el partido antes de la final tiene un accidente, se fractura el tobillo y no podrá jugar el último partido. A María le encantan las matemáticas y ha sido seleccionada junto a un grupo de compañeros y compañeras para participar en un torneo con otras escuelas. En la ronda final, María debe responder la última pregunta que irá al equipo ganador. María se equivoca y gana el otro equipo. La mejor amiga de Lucas le cuenta en secreto que le está organizando una fiesta de cumpleaños sorpresa a su hermana. Sin darse cuenta, Lucas cuenta el secreto y ahora su mejor amiga no le habla. Isabella es nueva en la escuela y en el país. Aunque habla español, no entiende muchas de las palabras que dicen sus compañeras y compañeros cuando le hablan y siente que no ha podido hacer nuevas amistades. 		<p>Hoja didáctica</p>

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 29 marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento	Habilidad asociada a la dimensión: Bienestar	
Indicadores de logro	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje. 	
Propósito: Que los estudiantes reconozcan que su identidad está relacionada con su bienestar emocional.		
Actividades	Recursos	
<p>Nuestra identidad es lo que nos hace seres únicos</p> <p>Haz tu propio retrato: En el recuadro dibújate y escribe en primera persona sobre tu historia. Cuenta dónde naciste, cómo es tu familia, cuáles son tus gustos y cómo han cambiado, y algún evento que haya sido importante, cuáles son tus valores, la relación con tu familia.</p>	Hoja didáctica	

● **Evaluación final**

Primaria: 3ro	Taller: Educación Socioemocional	Fecha: 29 de marzo del 2022
Dimensión: Autoconocimiento		
Propósito: Que los estudiantes reconozcan e identifiquen en qué grado han logrado hacer suyos los conocimientos y habilidades establecidos durante la intervención.		
Actividades		Recursos
<p>Escribo lo que reconozco de mi</p> <p>Para iniciar con la evaluación se dirá en voz alta la siguientes instrucciones:</p> <p>-Cada uno recibirá una cartulina, en ella tienen que dibujar su silueta utilizando sus colores, lápiz, crayolas, etc.</p> <p>-Posteriormente, se realizará una serie de preguntas de acuerdo con las cinco habilidades que se vieron durante las sesiones (conciencia de las propias emociones, atención, autoestima, bienestar, aprecio y gratitud).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Atención (color azul): ¿Qué te hace sentir tranquilo y calmado? ● Conciencia de las propias emociones (rojo): ¿Qué harías para expresar las siguientes emociones en el salón de clases: felicidad, enojo, tristeza, miedo y desagrado? ● Autoestima (verde): Escribe tres cualidades positivas ● Aprecio y gratitud (rosa): ¿Cómo expresas tu gratitud con las personas que te ayudan y te apoyan? ● Bienestar (naranja): ¿Cómo le muestras afecto a tus amistades? <p>-Al terminar, pasarán a dejar su dibujo al escritorio para así poder compartir cómo se sintieron al contestar las preguntas, ¿Qué parte les gusto más de la actividad?</p>		<p>Cartulina</p> <p>Lápiz</p> <p>Colores</p> <p>Crayolas</p> <p>Plumones</p>

Seguimiento y evaluación del proyecto de intervención

Habilidad: Conciencia de las propias emociones

Sesión 1: Juego de presentación ¿Yo soy?

El día de la primera sesión asistieron siete estudiantes. Me presente con los niños, les explique de manera general en qué consiste la dinámica de las sesiones y los temas que íbamos a estar abordando. Para iniciar con la actividad los niños tuvieron que pasar al frente a realizar las siguientes dinámicas, para la primera ronda inicie yo para mostrarles cómo tienen que hacerlo. En seguida se indican las respuestas de los participantes:

Ronda 1

Alberto: “Yo me llamo Alberto y me gusta jugar a las atrapadas” (brincaba).

Nora: “Yo soy Nora Yolotzin y me gusta patinar” (simulaba que está patinando).

Xiomara: “Yo soy Xiomara y me gusta jugar atrapadas” (se movía muy poco).

Joel: “Yo me llamo Joel Ramos y me gusta jugar a las escondidillas” (movía solo sus pies).

Brisa: “Hola yo soy Brisa y me gusta jugar con las barbies” (brincaba).

Daniela: “Yo soy Daniela y me gusta jugar en los columpios” (Se balanceaba hacia adelante y hacia atrás).

Dinora: “Yo me llamo Dinora y me gusta jugar igual a las barbies” (brincaba).

Alberto fue el primero en pasar, se mostraba apenado y lo hizo con un tono en voz baja mientras brincaba y dijo: “Yo me llamo Alberto y me gusta jugar a las atrapadas”. Nora con tono de voz alto, expresó lo que le gustaba hacer mientras simulaba que estaba patinando, se observó que se sentía segura. Cuando a Xiomara le tocó pasar, no quería, al mencionar lo que le gustaba lo hizo con un tono de voz bajo y los movimientos fueron poco notorios. Joel lo realizó con tono de voz alto y movía mucho los pies. Brisa mencionaba lo que le gustaba y realizaba brincos, se

mostraba muy alegre. Daniela se mostraba tranquila mientras mencionaba lo que le gustaba y se movía hacia adelante y hacia atrás. Para finalizar Dinora mencionaba que igual le gustaba jugar a las barbies mientras brincaba.

Ronda 2

Alberto: “Mi color favorito es el azul” (movía las manos hacia arriba y hacia abajo).

Nora: “Mi color favorito es el azul menta” (bailaba hawaiano).

Xiomara: “Mi color favorito es el rojo” (no realizó ningún movimiento).

Joel: “Mi color favorito es el rojo y el azul, como el hombre araña” (bailaba moviendo todo su cuerpo).

Brisa: “Mi color favorito es el morado” (hacía círculos con la cadera).

Daniela: “Mi color favorito es el amarillo” (movía las manos de lado a lado).

Dinora: “Mi color favorito es el rosa clarito” (bailaba la pelusa).

Posteriormente, en la segunda ronda Alberto subió el tono de voz y sus movimientos fueron más notorios. Nora se mostraba muy segura y les enseñaba a sus compañeros como se baila el hawaiano. Xiomara mencionó cuál era su color favorito, sin embargo, no realizó ningún movimiento. Joel estaba emocionado por volver a pasar al frente y decirles a sus compañeros cuál era su color favorito y el porqué. Daniela se mostraba más segura y sus movimientos de manos eran más notorios que la ronda anterior, por último, Dinora estaba muy emocionada por participar y enseñarles cómo bailaba la pelusa.

Ronda 3

Alberto: “Mi comida favorita es la pizza (movía los pies).

Nora: “Mi comida favorita son las verduras” (movía los brazos).

Xiomara: “Mi comida favorita son las hamburguesas” (movía las manos).

Joel: “Mi comida favorita es el espagueti” (movía la cabeza y las manos).

Brisa: “La comida que más me gusta es la pizza” (movía los brazos haciendo movimientos circulares).

Daniela: “Mi comida que me gusta mucho son los nuggets” (movía la cintura en círculos y las manos).

Dinora “Mi comida favorita es la lasaña” (movía la cabeza y los pies).

Para finalizar con la actividad la mayoría de los estudiantes se mostraban más seguros al momento de participar y pasar al frente, a excepción de Xioma debido a que se mostraba nerviosa al momento de pasar al frente, sin embargo, expresó lo que le gustaba.

En general, se observó que en la primera ronda los estudiantes se mostraban nerviosos, logrando realizar la actividad de la mejor manera. Posteriormente, en la segunda ronda la mayor parte del grupo se mostraban motivados deseando pasar al frente y participar, y para finalizar los estudiantes lograron sentirse en confianza y disfrutar la actividad, con la finalidad de conocerse y generar un ambiente agradable, así como también identificar y reconocer que es lo que les gustaba y expresarlo. En los resultados todos los estudiantes expresaron lo que les gusta hacer, su color y su comida favoritos, mientras movían alguna parte del cuerpo. Esta actividad fue de presentación y conocer a los estudiantes y que entre ellos se conozcan generando un ambiente armónico y de reconocimiento.

Sesión 2: Nombrar mis emociones

Para iniciar con la sesión asistieron siete estudiantes. Nos dirigimos al salón de la biblioteca para poder observar la presentación de las emociones, lo cual despertó en los estudiantes curiosidad y motivación. Posteriormente se realizaron las siguientes dos preguntas antes de mostrar las diapositivas, a continuación, se presentan las respuestas de los participantes:

Pregunta 1. ¿Saben cuáles son las emociones?

Se observó que todos los estudiantes expresaron que sí saben cuáles son las emociones, por ejemplo, Joel señaló que “Si, yo las he escuchado” Nora y Dinora señalaron que las vieron en la película de Intensamente, expresando que en esa película aparecen las emociones.

Pregunta 2: ¿Cuáles son las 5 emociones?

Alberto: “Feliz, tristeza enojo”.

Daniela: “Estar Alegre, enojo, miedo y tristeza”.

Brisa: “Alegría, enojo, tristeza y miedo”.

Xiomara: “Alegría, enojo, tristeza y miedo”.

Joel: “Feliz, enojo, miedo, tristeza y amor”.

Nora: Feliz, enojo, tristeza, miedo y asco”.

Dinora: “Son las de la película felicidad, tristeza, desagrado, enojo y miedo”.

Al terminar la pregunta, el primero en participar fue Alberto, el cual solo menciona tres emociones. Daniela, Brisa y Xiomara respondieron las mismas cuatro emociones. Joel respondió las mismas cuatro emociones que sus compañeros y agregó la emoción de amor. Para finalizar Nora y Dinora respondieron basándose en la película “Intensamente” por lo cual expresaron las cinco emociones.

A continuación, se muestran los resultados de los ejemplos que expresó cada estudiante en relación a la emoción que se había visto:

Pregunta 1: Un ejemplo de alegría

Alberto: “Cuando como helado”.

Daniela: “Mi papá me da regalos”.

Brisa: “Venir a la escuela”.

Xiomara: “Jugar con el celular de mi mamá”.

Joel: “Que me regalen cosas del hombre araña”.

Nora: “Venir a la escuela”.

Dinora: “Jugar con mis primas”.

Se logró observar que los estudiantes identificaron la emoción de alegría y expresaron por medio de un ejemplo que les causa dicha emoción.

Pregunta 2: Un ejemplo de tristeza:

Alberto: “Cuando se murió mi perrito”.

Daniela: “Cuando mi papá se va a trabajar y llega en la noche”.

Brisa: “A veces me regañan mis papás y no me gusta”.

Xiomara: “Cuando no me prestan el celular”.

Joel: “Yo a veces me pongo triste cuando no voy al parque”.

Nora: “Yo casi nunca estoy triste, bueno a veces, cuando mi papá no me deja comer dulces”.

Dinora: “Cuando mis primas se enojan conmigo”.

Conclusión

Los estudiantes mediante la definición de tristeza, lograron aportar un ejemplo cuando se han sentido tristes y por qué se han sentido así.

Pregunta 3: Un ejemplo de Asco:

Alberto: “Cuando huelen feo las coladeras de mi casa”.

Daniela: “La comida que ya no sirve, siempre huele feo y me dan ganas de vomitar”.

Brisa: “La popo de mis perros, siempre huelen feo”.

Xiomara: “También cuando huelo el bote de basura y mejor me tapo la nariz”.

Joel: “A mí no me gustan las verduras, luego huelen feo”.

Nora: “Cuando hay mucha basura, así también cuando pasa el camión y lleva mucha basura”.

Dinora: “Yo igual pienso que la basura me da asco, huele muy feo, así como el baño”.

Los estudiantes identificaron que les causa la emoción de asco, como el olor a la comida echada a perder, la basura, el olor del baño, entre otras cosas.

Pregunta 4: Un ejemplo de Miedo:

Alberto: “A mí me dan miedo las películas de terror”.

Daniela: “Cuando esta oscura mi casa”.

Brisa: “Cuando ponen películas de terror”.

Xiomara: “Cuando me quedo sola”.

Joel: “Las serpientes me dan miedo maestra”.

Nora: “A mí si me gustan las películas de terror, me dan miedo las serpientes, como dijo mi amigo”.

Dinora: “Igual me dan miedo las películas de terror”.

Los estudiantes expresaron de manera correcta que les provoca miedo, logrando identificar correctamente la emoción y la asociación con la cual se origina dicha emoción.

Pregunta 5: Un ejemplo de enojo:

Alberto: “Que agarren mis juguetes y que no me los pidan”.

Daniela: “Cuando me gritan mis papás”.

Brisa: “Yo me enojo porque luego rompen mis muñecas”.

Xiomara: “Yo me enojo cuando pierdo en free fire”.

Joel: “Yo a veces no me enojo, pero si me enojo mucho porque luego y a veces mis papás no me dejan jugar”.

Nora: “Yo me enojo cuando en mi salón agarren mis cosas sin decirme nada y me molesto mucho”.

Dinora: “Si me enojo muchísimo maestra, a veces porque no me dejan jugar y también como mis compañeros que agarren mis cosas eso me enoja y mucho”.

Se observó que cada estudiante mencionó correctamente un ejemplo sobre lo que les provoca la emoción de enojo.

Juego de la ruleta:

Alberto: Emoción enojo, “Yo me siento enojado porque, pues cuando luego me quitan mis juguetes”.

Daniela: Emoción desagrado, “A mí me da asco el olor del bote de la basura, es uno que tenemos aparte y es de pura comida y luego me dan ganas de vomitar y me aguanto”.

Brisa: Emoción de enojo, “Me enojo a veces y a veces no, cuando me enojo es porque no me piden mis muñecas para jugar y que las maltraten yo digo que eso me enoja”.

Xiomara: Emoción alegría, “A mi da alegría cuando como helado de chocolate, me gusta muchísimo”.

Joel: Emoción tristeza, “Me pone triste cuando mis papás me regañan o se enojan conmigo”.

Nora: Emoción alegría, “Me pone feliz venir a la escuela y jugar con mis amigas, me gusta demasiado porque me llevo bien con mis amigos y mi amiga”.

Dinora: Emoción miedo, “Me dan miedo las películas de terror, mis primos grandes las ven y yo no, mejor me pongo a jugar y hacer otras cosas en mi cuarto”.

Se logró apreciar que durante la sesión todos los estudiantes participaron de manera efectiva, permitiendo observar que tuvieron la capacidad de identificar y ejemplificar de qué manera asocian la emoción con algún suceso de la vida diaria. Los estudiantes se mostraron sorprendidos al saber que otros estudiantes daban el mismo ejemplo iniciando así un intercambio de palabras sobre dicha emoción, ejemplos: “Igual a mí me dan miedo las serpientes, pero no mucho, a mí también me pone feliz que me den regalos, yo también me enojo cuando maltratan mis cosas”, entre otras cosas. Asimismo, los estudiantes mostraron felicidad por girar la ruleta y saber que emoción les tocaría para así poder participar, lo cual fue un éxito.

Sesión 3: ¿Cómo me siento al ver?

Imagen 1

El día de la sesión asistieron siete estudiantes. Al observar la imagen todos los estudiantes reconocen que las personas de la imagen están enojadas, a continuación, se indican las respuestas de los participantes sobre lo que hacen en una situación similar:

Ernesto: “Enojo al jugar”.

Daniela: “[está] diciéndole que no le hizo nada”.

Xiomara: “Ayudarles”.

Dinora: “Me enoja que tiren basura en la calle”.

Joel: “Cuando yo me enojo le digo al que me hizo enojar lo que no me gusta”.

Nora: “Respirar y tratar de tranquilizarme”.

Alberto: “Disculparme y calmarme”.

Se puede apreciar que Ernesto solo reconoció que se enoja al jugar con otros, pero no expresó y lo hace. Daniela justifica lo que el niño dice, es decir, qué no le hizo nada para que esté enojado. Xiomara señala lo que podría hacer, en este caso ayudar a los niños a resolver el enojo. Dinora da un ejemplo de lo que a ella le enoja. Joel, Nora y Alberto señalan estrategias que reconocen que tienen que hacer cuando se enojan como tranquilizarse/calmarse, disculparse y decir al compañero lo que no les gusto o los hizo enojar.

Imagen 2

Al mostrar la imagen siguiente los estudiantes observan e identifican que hay felicidad, afectó y amor a continuación se indican las respuestas de los participantes sobre lo que hacen en una situación similar:

Ernesto: “Feliz”.

Daniela: “Feliz de venir a la escuela”.

Xiomara: “Feliz especial”.

Dinora: “Feliz cuando comemos helado”.

Joel: “Feliz cuando abrazo a mi familia me siento feliz”.

Nora: “Feliz abrazar a mis papás”

Alberto: “Amor, amor”

Ernesto reconoció que están felices porque los dos se están abrazando. Daniela logró reconocer que están felices y esa emoción la relaciono con la felicidad que siente de venir a la escuela. Xiomara menciona que es algo muy especial cuando alguien te da un abrazo. Dinora relaciona la felicidad cuando come helado y por último Joel se siente Amor cuando abraza a su familia.

Imagen 3

Posteriormente se muestra la tercera imagen en donde los estudiantes identifican que hay felicidad, describiendo de manera breve su respuesta y agregando algo que a ellos les hace feliz.

Ernesto: “Feliz gustar [gustar]”.

Daniela: “Feliz ir a visitar a mis abuelos al bosque”.

Xiomara: “Feliz bien”.

Dinora: “Feliz cuando vienen mis primas”.

Joel: “Felices cuando estoy feliz juego con mi papá”.

Nora: “Feliz jugar con mis perros”.

Alberto: “Feliz jugar”.

Imagen 4

Para finalizar con la actividad se les mostró la cuarta imagen y los niños observaron felicidad e inteligencia, respondiendo de la siguiente manera:

Ernesto: “Haciendo tarea feliz”.

Daniela: “Feliz estudiar la naturaleza”.

Xiomara: “Feliz y bien”.

Dinora: “Feliz porque me da orgullo”.

Joel: “Felices a mi gusta hacer tarea”.

Nora: “Felicidad. Jugar con mi amigo imaginario Gatchan”.

Alberto: “Inteligente, el mejor estudiante”.

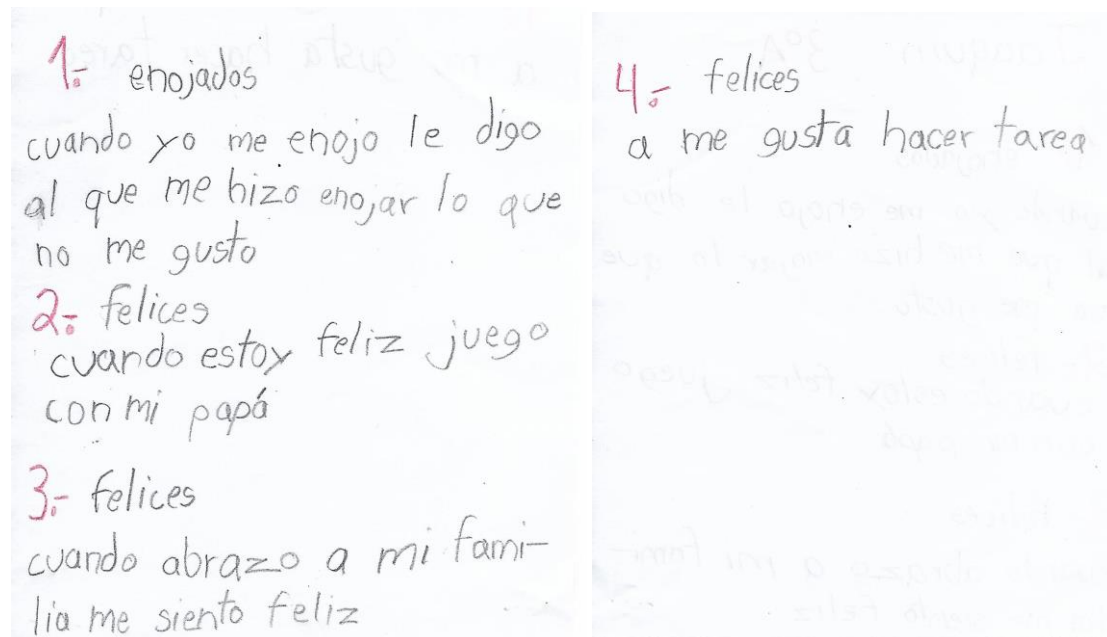
Imagen 5

No fue posible mostrar la imagen número cinco por motivos de tiempo y no atrasar las actividades del docente tutor del grupo.

En general, se aprecia que los estudiantes tuvieron la capacidad de reconocer las emociones y la consecuencia, ya sea lo que ellos hacen o lo que los otros hacen, pero tuvieron dificultades para reconocer los pensamientos a pesar de que me acerque de manera individual a ellos, les pregunté directamente y lo que pensarán lo plasmarán tal cual.

Se muestra el ejemplo de un estudiante de acuerdo con la actividad que se desarrolló durante la sesión.

Figura 1. ¿Cómo me siento al ver?



En las imágenes se puede observar que Joel escribió lo que percibió en las imágenes y escribió lo que siente, piensa y que hace. Asimismo, Joel logró identificar que también las personas experimentan las mismas emociones y las pueden expresar de diferentes maneras.

Sesión 4: ¿Cómo me siento al escuchar?

El día de la sesión asistieron seis estudiantes. Al escuchar la primera canción Recuérdame - Miguel le canta a Coco. A algunos estudiantes les dio alegría y a otros les dio tristeza, a continuación, se presentan las respuestas de los estudiantes sobre lo que sienten al escuchar la canción:

Canción 1

Xiomara: “Siento alegría, porque me gusta mucho esa canción y el video”.

Brisa: “Esa canción es triste y me siento triste”.

Ernesto: “Feliz”.

Nora: “Conozco la canción y es muy triste, por eso dibujaré una carita triste”.

Dinora: “La canción es bonita, es de las que más me gustan de la película”.

Joel: “Feliz, me gusta un poco”.

Se puede observar que Xiomara y Dinora reconocieron la canción y la empezaron a cantar y enseguida dibujaron la carita de alegría, porque la canción les gustaba. Brisa y Nora mencionan que esa canción les gusta pero que es muy triste por la película y dibujan una carita triste. Ernesto sólo dibujó la carita feliz y Joel reconoce la canción, pero casi no le gusta y solo dibuja la carita feliz.

Canción 2

Al presentar la siguiente canción Pharrell Williams – Happy. Los estudiantes identifican que esa canción es alegre y que les gusta cómo se escucha, a continuación, se indican las respuestas de los estudiantes:

Xiomara: “Esa canción le gusta a mi prima y me gusta”.

Brisa: “Al escuchar la canción me siento feliz”.

Ernesto: “Se escucha bien”.



Nora: “Esa canción tiene buen ritmo y me gusta”.

Dinora: “Se escucha bien y asombroso”.

Joel: “Me siento feliz y me gusta un poco”.

A todos los estudiantes al escuchar la canción se pudo observar que les gustaba, algunos movían la cabeza al ritmo de la canción, mientras dibujaban la emoción que les transmitía y era felicidad.

Canción 3

La cuarta canción fue Música de Halloween de Terror  Música de Miedo para Halloween  Música Suspenso Instrumental. Los estudiantes se mostraron curiosos, estuvieron en silencio un par de segundos, intentando identificar qué canción es y qué emoción les transmitía y esto fue lo que expresaron:

Xiomara: “Esa canción es de miedo, pero me gusta”.

Brisa: “Esa canción da miedo”.

Ernesto: “Triste”.

Nora: “Me gustan las películas de terror, no me da miedo”.

Dinora: “Esa canción me gusta, no me da miedo”.

Joel: “Se escucha de miedo, pero no meda, de todas formas, lo voy dibujar la cara de miedo”.

Se observó que los estudiantes identificaron al escuchar la canción que provoca la emoción de miedo, sin embargo, expresaron que no les provoca miedo, mientras dibujaban la carita algunas felices y otras con miedo.

Canción 4

Al presentar el sonido “*asco iuuu*” fue necesario repetirlo varias veces, ya que es un sonido muy corto, los estudiantes mostraron atención para lograr identificar que causaba ese sonido expresando lo siguiente:

Xiomara: “Si me causa asco, fuchi”.

Brisa: “Yo igual hago los mismos sonidos cuando huelo algo que no me gusta y me siento con asco”.

Ernesto: Solo dibujo una carita de desagrado.

Nora: “Ese sonido si causa asco, por eso dibuja una carita así”.

Dinora: “Así le hago yo, igual cuando pasa el camión de la basura o el olor a coladera”.

Joel: “Sí que causa desagrado cuando huelo algo que no me gusta y así hago el sonido, fuchi”.

Los estudiantes lograron identificar qué sensación causa el sonido y que es lo que causa asco, mientras hacían gestos mostrando dicha emoción.

Canción 5

Esta última canción, se les menciona que sale en la película del Rey león “El Rey León - Listos Ya”. Los estudiantes prestaron atención, por lo cual estuvieron un momento en silencio para poder identificar qué canción es y que transmite y eso fue lo que expresaron:

Xiomara: “Se escucha y es como de enojo y también miedo, pero me gusta”.

Brisa: “Esa canción es de enojo y es malo, me siento enojada”.

Ernesto: Solo dibujo una carita feliz.

Nora: “Él es el malo de la película y siempre está enojado, pero me gusta la canción”.

Dinora: “Nunca la he escuchado, pero si se ve que es malo y enojón, la canción da sueño”.

Joel: “Canta como si estuviera muy enojado, no me gusta”.

Los estudiantes expresaron de manera oral lo que les provocaba la canción, sin embargo, al momento de expresarlo por medio del dibujo, dibujaban caritas contrario a lo que expresaban de manera oral.

Se les pidió a los estudiantes que dibujaran la emoción que sentían mientras escuchaban la canción, a continuación, se muestra en la figura 2 un collage de la actividad de los estudiantes:

Figura 2. Collage de las emociones



Se puede observar que cada estudiante expresó por medio de los emojis y colores de la emoción en relación con la canción, algunos escribieron como se sentían. Se puede apreciar que un estudiante en todas las canciones se sintió feliz, debido a que le gustaban las canciones y otro de los estudiantes asoció cada emoción con lo que le hacía sentir la canción.

Habilidad: Atención

Sesión 5: A mover el cuerpo

El día de la sesión se presentaron solo 5 niños. Realizamos un poco de actividades de motricidad gruesa, al término de dicha actividad se realizaron preguntas y los niños respondieron lo siguiente:

Pregunta 1 ¿Cómo está tu respiración antes de hacer ejercicio? tranquila o agitada.

Ernesto: Tranquila.

Xiomara: Tranquila.

Joel: Tranquila.

Nora: Tranquila.

Brisa: Tranquila.

Conclusión:

Todos los estudiantes consideraron su respiración tranquila, debido a que solo estaban en su lugar, sin realizar movimientos que ocasionarán una respiración agitada.

Pregunta 2 ¿Cómo está tu respiración en este momento, después de hacer ejercicio? tranquila o agitada.

Ernesto: Agitada.

Xiomara: Agitada.

Joel: Agitada.

Nora: Tranquila (cuando respondió la pregunta mencionó que ella practica gimnasia y por eso está acostumbrada).

Brisa: Agitada.

Se puede observar que la mayoría de los estudiantes coinciden en sentirse agitados después

de realizar la actividad, ya que notaron su respiración más rápida. Nora identificó que se sentía tranquila y no se cansó.

Pregunta 3 ¿Cómo sabes que tu cuerpo está agitado o tranquilo?

Ernesto: Respiro muy rápido.

Xiomara: Me estoy moviendo.

Joel: Porque muevo mi pierna de que me canse y mi respiración es fuerte.

Nora: Mi cuerpo está tranquilo me siento normal.

Brisa: Me siento bien.

Al realizar la siguiente pregunta se observó que Ernesto, Xiomara y Joel aún seguían agitados por la actividad que habían realizado. Mientras que Nora y Brisa identificaron sentirse tranquilas.

Pregunta 4 ¿Hacia dónde dirigen su atención para saberlo?

Ernesto: Con mi corazón.

Xiomara: En mi mente.

Joel: Porque guarde silencio y escuche que mi respiración estaba agitada y veo mi pie.

Nora: Guardando silencio, toco mi pecho y oigo mi corazón.

Brisa: Pensé.

Para finalizar con las preguntas Ernesto dirige su atención hacia el ritmo de su corazón para saber si está agitado o tranquilo. Xiomara y Brisa coinciden en que su atención se dirigió a su mente. Joel y Nora guardaron silencio para concentrarse mientras sentía su cuerpo.

Se puede observar que los estudiantes lograron identificar en qué momento se sienten agitados y tranquilos. Así mismo, dirigieron su atención hacia las sensaciones de su cuerpo, como la orientación para responder y darse cuenta en qué estado se sintieron.

En la tabla IV se muestra la actividad que realizaron dos de los estudiantes respondiendo de manera subjetiva las preguntas de acuerdo con la percepción que generó al realizar los ejercicios.

Tabla IV. Preguntas sobre respiración

	¿Cómo está tu respiración antes de hacer ejercicio?	¿Cómo está tu respiración en este momento, después de hacer ejercicio?	¿Cómo sabes que tu cuerpo está agitado?	¿Hacia dónde diriges tu atención para saberlo?
Joel	Tranquila	Agitada	porque muevo mi pierna de que me canse	Porque guarde silencio y escuche que mi respiración estaba agitada y veo mi pie
Nora	Tranquila	Tranquila (cuando respondió la pregunta mencionó que ella practica gimnasia y por eso está acostumbrada)	Mi cuerpo está tranquilo, me siento normal	Guardando silencio, toco mi pecho y oigo mi corazón

En la tabla se puede observar que los estudiantes respondieron las preguntas de acuerdo con los estímulos que experimentaron, explicando hacia dónde dirigen su atención para saber por qué se sienten agitados o tranquilos y cómo lo supieron. Es decir, que él se percató que estaba agitado porque su respiración era más rápida de lo normal, ya que su atención fue en el momento en que guardó silencio y escuchó su respiración. Y ella se percató que en todo momento se sentía tranquila, dirigiendo su atención al pecho y guardando silencio para escuchar su corazón.

Sesión 6: Conociendo mis sentidos

En la sesión asistieron nueve estudiantes: Luis, Ernesto, Nancy, Alberto, Xiomara, Daniela, Joel, Nora y Brisa. Se observó que los estudiantes pusieron atención mientras se explicaba el concepto de cada sentido, su relevancia con el tema de atención y como lo es en la vida diaria.

En las dos primeras actividades de la hoja didáctica tienen que rodear las imágenes de las situaciones que los hacen sentir tranquilos. La mayoría de los estudiantes encerraron dos imágenes en donde se aprecia a un niño leyendo y a tres niños jugando. Logrando percibir que los estudiantes estando en esas situaciones se sienten tranquilos. Sin embargo, Xiomara encerró las cuatro imágenes, las dos situaciones que se acaban de explicar y las otras dos imágenes que representan enojo y discusión. En la parte de abajo aparece un laberinto, se observó Joel, Nora, Luis, Brisa, Ernesto y Dinora no tuvieron ningún problema para trazar el camino, sin embargo, Nancy, Alberto, Xiomara enfrentaron cierta dificultad para trazar el camino, intentado en varias ocasiones lograr llegar a la meta.

En la tercera actividad aparecían una serie de preguntas, la primera es ¿Qué sentido o sentidos utilizaste para observar el laberinto?, los estudiantes escribieron lo siguiente:

Luis: La vista.

Ernesto: La vista.

Nancy: Vista.

Alberto: La vista.

Xiomara: La vista.

Daniela: La vista.

Joel: Vista.

Nora: La vista.

Brisa: La vista.

Todos los estudiantes lograron identificar que para trazar el camino y llegar a la meta utilizaron el sentido de la vista, centraron su atención para seguir el camino.

Pregunta 2: ¿Qué sentidos o sentidos utilizaste para repasar el camino con tu dedo?

Luis: El tacto.

Ernesto: El tacto.

Nancy: Tacto.

Alberto: La vista.

Xiomara: El tacto.

Daniela: El tacto.

Joel: Tacto y vista.

Nora: El tacto.

Brisa: El tacto.

Revisando las respuestas de los estudiantes Luis, Ernesto, Nancy, Xiomara, Daniela, Nora y Brisa, escribieron que el sentido que utilizaron fue el tacto. Joel escribió que utilizó dos sentidos, la vista y el tacto, mientras que Alberto escribió que la vista, mencionando que no trazó el camino antes de resolverlo con su lápiz.

Pregunta 3: ¿Qué sentido o sentidos utilizaste para trazar el camino?

Luis: El tacto y la vista.

Ernesto: El tacto y la vista.

Nancy: Tacto y la vista.

Alberto: La vista.

Xiomara: El tacto y La vista.

Daniela: El tacto y vista.

Joel: Tacto y vista.

Nora: El tacto y la vista.

Brisa: La vista.

La mayoría de los estudiantes respondieron que utilizaron los sentidos del tacto y la vista, cabe mencionar que Nora realizó el comentario sobre que era muy obvio utilizarlos, sino lo haríamos muy mal, por consiguiente, sus compañeros comenzaron a anotar lo que expresó su compañera.

La última pregunta se refinería ¿Qué sentiste al resolver la actividad?

Luis: Nervios.

Ernesto: Bien.

Nancy: Feliz.

Alberto: No respondió la pregunta.

Xiomara: Feliz.

Daniela: Bien porque estaba muy fácil.

Joel: Feliz.

Nora: Felicidad.

Brisa: Emoción.

Cada estudiante escribió que sentimiento experimentó al momento de realizar el laberinto, por lo que Nancy, Xiomara, Joel y Nora, escribieron que estaban felices por llegar a la meta, Ernesto se sintió bien, Daniela se sintió bien ya que para ella resolver el laberinto fue muy fácil, Luis sintió nervios ya que no sabía cómo lo resolvería. Brisa sintió emoción, porque le gusta realizar este tipo de actividades, por último, Alberto no escribió su respuesta.

Para finalizar con la actividad de la hoja didáctica, los estudiantes tuvieron que relacionar una imagen representativa de cada sentido con la acción. Los estudiantes ejecutaron la actividad de manera correcta. Al observar lo que realizó Brisa, enfrentó algunas dificultades al momento de realizarlos, porque relaciono el gusto con la acción del tacto y el tacto con la acción del gusto.

Durante la sesión los estudiantes participaron de manera activa. Mientras respondían la hoja didáctica, realizaban un intercambio de palabras con sus compañeros, para saber que habían escrito. Tuvieron la capacidad de identificar qué sentidos se trabajaron y llevarlos a la práctica, prestando más atención a lo que realizaban.

En las siguientes imágenes se muestran cómo se trabajaron las hojas didácticas durante la sesión con relación a los cinco sentidos y la atención.

1. Rodea las imágenes de las situaciones que te hacen sentir tranquilidad.

2. Observa el laberinto y traza el camino para llegar a la meta. Después contesta.

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para observar el laberinto? La vista

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para repasar el camino con tu dedo? El tacto

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para trazar el camino? El tacto y vista

¿Qué sentiste al resolver la actividad? bien porque estaba muy fácil!

Figura 3. Los cinco sentidos 1.

En las primeras dos imágenes se puede observar que Daniela identifica qué situaciones la hacen sentir tranquila, asimismo, reconoció que sentidos utilizó para realizar el laberinto y como sentimiento y para finalizar relacionar correctamente las acciones con su respectivo sentido, permitiendo conocer los conocimientos del tema. Por otro lado, se observan las actividades de Brisa identificó que situaciones la hacen sentir tranquila, en relación con las preguntas y el laberinto reconoció que sentidos utilizó para resolverlo. Sin embargo, en la última actividad se observa una confusión entre algunos sentidos (gusto y tacto), relaciono el gusto con la acción del tacto y el tacto con la acción del gusto.

1. Rodea las imágenes de las situaciones que te hacen sentir tranquilidad.

2. Observa el laberinto y traza el camino para llegar a la meta. Después contesta.

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para observar el laberinto? la vista

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para repasar el camino con tu dedo? El tacto

¿Qué sentido o sentidos utilizaste para trazar el camino? la vista

¿Qué sentiste al resolver la actividad? Emosion

Figura 4. Los cinco sentidos 2.

Sesión 7: Identifico mis sentidos

El día de la sesión asistieron ocho estudiantes. Para iniciar con la sesión se realizó una pregunta detonadora, ¿Qué es lo que se acuerdan de lo que hemos estado viendo? a lo que respondieron lo siguiente, cabe señalar que no todos respondieron a la pregunta:

Luis: “Yo si me acuerdo muy bien, son los cinco sentidos y es el gusto, la vista, los oídos, el olfato y tocar”.

Nora: “Son cinco sentidos los que tenemos y son la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto estos nos ayudan mucho, todos los seres humanos los tenemos y nos ayudan porque nos hacen recordar cosas bonitas y nos hacen sentir alegría o también cosas feas de miedo y muchas cosas que vimos, me acuerdo más tarde”.

Daniela: “Sí, yo pienso igual que mi amiga Nora, son cinco y nos ayudan a muchas cosas también dijo algo de la atención, pero ya ni me acuerdo”.

Dinora: No respondió.

Nancy: “Pues ya dijeron mis compañeras me ganaron, porque si son cinco sentidos, el oído, la vista, el olfato, y el gusto y tacto. También nos sirve como el gusto para saber a qué saben las cosas, el odio para escuchar lo que nos dicen las personas y escuchar música y así muchas cosas”.

Ernesto: No respondió.

Alberto: No respondió.

Brisa: No respondió.

No todos los estudiantes respondieron ya que no fue una pregunta obligatoria para responder. Sin embargo, Luis, Nora, Daniela y Nancy respondieron recordando lo que hemos visto en las sesiones pasadas siendo sus respuestas efectivas y relacionadas de acuerdo con los temas vistos.

En la hoja didáctica los siguientes estudiantes Luis, Nora, Daniela, Dinora, Nancy y Ernesto colocaron el nombre de los sentidos a la imagen correspondiente a la acción que desempeña el sentido.

Por otro lado, Brisa respondió correctamente los cuatro sentidos correspondientes al oído, gusto, tacto y olfato, el último sentido que aparece es el tacto, lo que anotó fue sentido, me acerqué

a ella para preguntarle a que se refiere y lo que me respondió fue lo siguientes “Lo puse porque tiene que ver con sentir las cosas, las mascotas, la mesa, mi lápiz y sentir todos.”

Otro de los estudiantes Alberto respondió no con el nombre de los sentidos, sino que escribió las acciones que aparecían en la imagen, en cambio, en las oraciones relaciono los nombres con la acción.

Se presentó el video, sin embargo, por cuestiones de tiempo no se logró dialogar acerca del video y escuchar el punto de vista de los estudiantes. Solo respondieron que si les gusto el video.

Se logró observar que todos los estudiantes han logrado reconocer los sentidos y la importancia que tienen con relación a la atención y a lo socioemocional. Cabe señalar que los estudiantes resolvieron por sí solos la hoja didáctica, permitiendo identificar las acciones asociadas a los sentidos, así como su relación con lo socioemocional.

En las siguientes imágenes se muestran dos ejemplos de diferentes estudiantes, de lo que se trabajó en la sesión con respecto a los cinco sentidos.

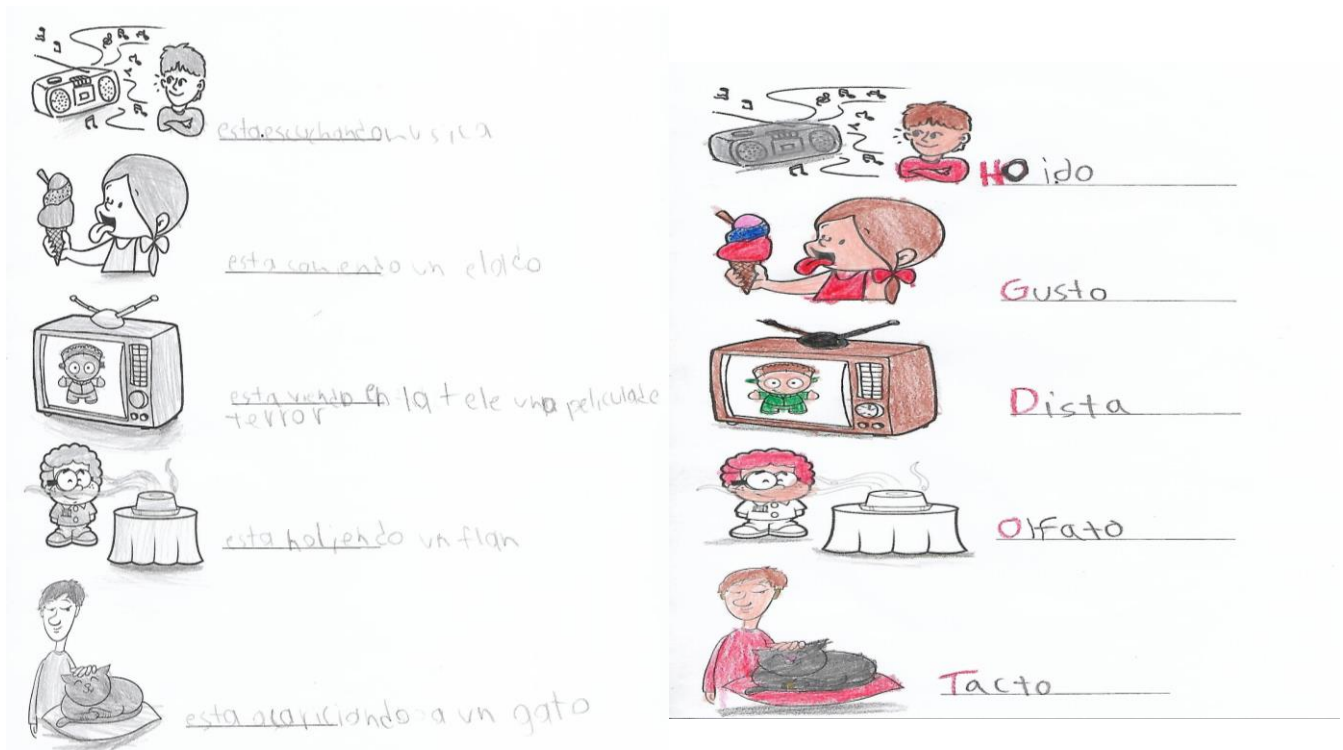


Figura 5. Identifico mis sentidos.

En las dos imágenes anteriores se puede observar que los dos estudiantes reconocieron e identificaron los sentidos y las acciones que desempeñan cada uno de ellos. En cambio, se puede apreciar que Alberto escribió la acción de la imagen y en algunas agregó el sentido. Y Luis escribió los nombres correctamente. En conclusión, los estudiantes asociaron los sentidos con la acción de manera correcta, permitiendo precisar la comprensión de los estudiantes.

Sesión 8: Atención y comprensión

El día de la sesión asistieron siete estudiantes. Durante la lectura del cuento los estudiantes prestaban mucha atención a lo que les contaba mostrando interés y saber qué más pasaba con Choco.

Al mostrarles la portada del cuento les realice una pregunta, ¿De qué creen que se trate este cuento? lo que los estudiantes respondieron:

Alberto: “Que la va a encontrar en el bosque”.

Joel: “Yo digo que Choco se va a poner muy feliz cuando la encuentre”.

Dinora: “Yo digo lo mismo que dice mi amigo Joel, se pondrá feliz igual que su mamá”.

Luis: “Qué va a encontrar a su mamá pájaro y se van a abrazar”.

Nancy: “Si se van a encontrar y después irán a casa”.

Ernesto: “Pues si la va a encontrar”.

Xiomara: “Todos ya dicen que la va encontrar, yo digo lo mismo que todos”.

Se observó que todos los estudiantes coincidieron en que choco si la va a encontrar, sin embargo, Luis fue más específico en decir que encontrará a su mamá que es un pájaro.

Posteriormente, se realizaron preguntas en relación con el cuento y los estudiantes respondieron lo siguiente:

1. ¿A quién busco Choco después de la Jirafa?

Alberto: “Busco a los pingüinos”.

Joel: “Yo, pingüinos”.

Dinora: “Si, tiene razón Alejandro Joaquín a los pingüinos”.

Luis: “Yo también digo que a los”.

Nancy: “A los pingüinos”.

Ernesto: “Pingüinos”.

Xiomara: “Yo, a la mamá morsa”.

Conclusión

Todos los estudiantes respondieron lo mismo, cuando realice la pregunta, lo cual fue la mamá pingüino, quien busco Choco después de la jirafa, siendo Xiomara la única en responder que fue la morsa.

2. ¿Por qué la señora morsa no podía ser la mamá de Choco?

Alberto: “Porque sus cachetes son muy grandes y gordos”.

Joel: “Por qué es muy grande y no son del mismo color”.

Dinora: no quiso responder.

Luis: “La morsa dijo que no tenía las patas con rayas como Choco”.

Nancy: “Porque ella es una morsa y él es un pájaro”.

Ernesto: “Por qué no tiene las patas con rayas”.

Xiomara: “Por los cachetes redondos que la morsa tiene y chocó los tiene muy pequeños”.

Se observó que los estudiantes respondieron de acuerdo con lo que cuento mencionaba, por las mejillas y las patas con rayas de Choco. Joel respondió algo diferente a sus compañeros mencionando que no quería ser su mamá porque no son del mismo tamaño, ni del mismo color.

3. ¿A cuántos animales busco Choco para que fuera su mamá?

Alberto: “4”.

Joel: “3”.

Dinora: “3”.

Luis: “3”.

Nancy: “4”.

Ernesto: “4”.

Xiomara: “4”.

Los estudiantes Alberto, Nancy, Ernesto y Xiomara respondieron que son cuatro y les pregunté cuáles eran mencionando a la jirafa, la morsa, la pingüina y su mamá osa. Joel, Dinora y Luis respondieron que tres mencionando solo a la jirafa, la pingüina y la morsa.

4. ¿Ustedes se han sentido solos alguna vez?

Alberto: “Sí, cuando me quedo solo en el cuarto”.

Joel: “A veces cuando mis papás salen a comprar cosas”.

Dinora: “Casi nunca”.

Luis: “Sí, cuando mis primos no juegan conmigo”.

Nancy: “Casi no, pero cuando mi mamá tiene que hacer cosas y no me puede llevar”.

Ernesto: “Sí, cuando llevan a mi hermanito a la clase y ya no juego con él”.

Xiomara: “Sí, a veces yo tengo que dormir en mi cuarto y mi hermana no está”.

Todos los estudiantes expresaron que en algún momento se han sentido solos alguna vez. Sin embargo, siendo más específicos Luis se siente solo cuando sus primos no juegan con él, Ernesto cuando un familiar se va, Xiomara y Alberto cuando tienen que quedarse solos en su cuarto, Joel mencionó que solo a veces, Dinora y Nancy se han sentido así en pocas ocasiones.

5. ¿Por qué creen que Choco busca una mamá?

Alberto: “Porque estaba solito”.

Joel: “Yo creo porque no quería estar solo”.

Dinora: “Pues él estaba solo en el bosque y estaba buscando alguien que lo cuidara”.

Luis: “Para que no estuviera solo”.

Nancy: “Choco estaba solo y triste y quería tener una mamá para que Chocó ya no sintiera así”.

Ernesto: “Porque no tenía mamá se perdió y estaba triste”.

Xiomara: “Él estaba triste”.

Se observó que los estudiantes respondieron e identificaron que Choco quería una mamá porque sentía solo y triste.

6. ¿Ustedes por qué creen que mamá osa abrazo a Choco?

Alberto: “Por qué su mamá lo abrazaría como él quiere”

Joel: “Porque lo vio triste”.

Dinora: “Porque estaba solo y triste”.

Luis: “Yo digo porque él estaba solo en el bosque”.

Nancy: “Porque estaba triste”.

Ernesto: “Para que no estuviera solo y porque su mamá también quería que lo abrazara así”.

Xiomara: “Para que ya estuviera triste Choco”.

Los estudiantes expresaron que la mamá abrazó a Choco para que él ya no estuviera solo ni mucho menos triste.

7. ¿Qué creen que sintió Choco cuando lo abrazó la mamá Oso?

Alberto: “Felicidad”.

Joel: “Mucho amor”.

Dinora: “Yo digo que igual sintió felicidad”.

Luis: “Para que estuviera feliz”.

Nancy: “Felicidad y amor”.

Ernesto: “Felicidad”.

Xiomara: “Felicidad y amor”.

Todos los estudiantes identificaron que Choco sentiría felicidad cuando lo abrazó la mamá oso, coincidiendo en sus respuestas”

8. ¿Por qué creen que la mamá oso se llevó a Choco?

Alberto: “Para que ya no estuviera solito ni triste”.

Joel: “Porque ella quería ser su mamá y Choco también”.

Dinora: “Yo digo porque la oso quería verlo feliz y quería ser su mamá”.

Luis: “Porque ya no estaría triste”.

Nancy: “Porque ya sería su mamá ya no estaría solo”.

Ernesto: “Para que fuera ella su mamá y ya no estuviera solo”.

Xiomara: “Ya no estaría triste ni solo y ella lo va a querer”.

Los estudiantes identificaron y reconocieron que la mamá oso se lo llevaba para que Choco ya no estuviera triste ni solo, logrando que se sintiera feliz porque ella lo iba a querer.

Todos los estudiantes lograron dirigir su atención al cuento, expresando de manera subjetiva su opinión acerca de las preguntas que se realizaron, así como la comprensión lectora que los estudiantes pusieron en práctica. Su participación fue muy abundante, permitiendo el intercambio de respuestas entre los estudiantes

Durante la actividad se le leyó un cuento en voz alta, al finalizar la lectura los estudiantes de manera verbal contestarán algunas preguntas. Elegí dos resultados donde los estudiantes respondieron lo siguiente:

Al mostrarles la portada del cuento les realice una pregunta detonadora, ¿De qué creen que se trate este cuento?, lo que los estudiantes respondieron:

Alberto: “Que la va a encontrar en el bosque”

Joel: “Yo digo que Choco se va a poner muy feliz cuando la encuentre”

1. ¿A quién busco Choco después de la Jirafa?

Alberto: “Busco a los pingüinos”.

Joel: “Yo, pingüinos”.

2. ¿Por qué la señora morsa no podía ser la mamá de Choco?

Alberto: “Porque sus cachetes son muy grandes y gordos”.

Joel: “Por qué es muy grande y no son del mismo color”.

3. ¿A cuántos animales busco Choco para que fuera su mamá?

Alberto: “4”.

Joel: “3”.

4. ¿Ustedes se han sentido solos alguna vez?

Alberto: “Sí, cuando me quedo solo en el cuarto”.

Joel: “A veces cuando mis papás salen a comprar cosas”.

5. ¿Por qué creen que Choco busca una mamá?

Alberto: “Porque estaba solito”.

Joel: “Yo creo porque no quería estar solo”.

6. ¿Ustedes por qué creen que mamá osa abrazo a Choco?

Alberto: “Por qué si su mamá lo abrazaría como él quiere”.

Joel: “Porque lo vio triste”.

7. ¿Qué creen que sintió Choco cuando lo abrazó la mamá Oso?

Alberto: “Felicidad”.

Joel: “Mucho amor”.

8. ¿Por qué creen que la mamá oso se llevó a Choco?

Alberto: “Para que ya no estuviera solito ni triste”.

Joel: “Porque ella quería ser su mamá y Choco también”.

En las respuestas de los estudiantes de Alberto y Joel se puede apreciar la comprensión y atención que le dedicaron al cuento, respondiendo las preguntas de manera subjetiva e identificando las emociones, la empatía y los valores plasmadas en sus respuestas.

Habilidad: Autoestima

Sesión 9: Yo en un dibujo

En esta sesión asistieron siete estudiantes. Al ver la silueta todos los estudiantes preguntaron qué íbamos hacer, enseguida leí las instrucciones y expliqué un ejemplo de cómo debían hacerlo. Mencione mis características físicas las que me gustaban y las que no, con la finalidad de que entendieran el propósito de la actividad en seguida se mostrarán las respuestas de los niños al pasar al frente y mostrar su dibujo.

Xiomara: “Esta soy yo lo que me gusta es mi pelo, mis ojos, mi boca, mis pies y lo que no me gusta son mis rodillas porque siempre que me caigo y me las raspo”.

Brisa: “Yo soy Brisa y lo que no me gusta es que cuando estoy encerrada en mi casa, y lo que me gusta es cuando yo salgo con mis papás, lo que no me gusta de mí son mis peinados y lo que me gusta es mi ropa”.

Ernesto: “Hola soy Ernesto y me dibuje con uniforme porque casi siempre me gusta estar con uniforme, lo que me gusta de mi es ser yo mismo porque puedo expresarme y lo que no me gusta de mi es que casi siempre me aburro”.

Luis: No quiso pasar al frente.

Nora: “Hola yo soy Nora y les voy a contar porque me gusta mucho con el color morado porque también me gusta este nombre porque me gusta mucho esa serie, con el cabello suelto porque me gusta estar así, y con el color rosa porque no tenía carnita, y unos ojos grandes y una boca feliz porque a mí siempre me gusta está feliz. Porque puse todo mi cuerpo me gusta, porque para mi cuerpo es algo muy valioso”.

Daniela: “Yo puse mi chamarra rosa por que la tengo también mis zapatos, mis pantalones azules porque me equivoque eran negros. A mí lo que me gusta, me gusta que tenga el cabello largo también mi fleco y lo único que no me gusta es la enfermedad que tengo, varicela y me dio en diciembre”.

Alberto: “Me gusta cuando me quedo en la casa porque juego con mi hermano, construimos con bloques y hacemos casas con almohadas, cobijas y sillas, y no me gusta también por qué hacemos tiradero y siempre me caigo y me lastimo la pierna y solo me dijo así”.

Se pudo observar que la mayoría de los estudiantes mostraron emoción e interés para poder pasar al frente y expresarle a sus compañeros el por qué se dibujaron así, y lo que más les gusta de ellos, todos mostraron empatía y respeto. Uno de los niños no deseo pasar al frente para explicar cómo realizó la actividad y respetamos su decisión.

En la siguiente imagen se muestra cómo se llevó a cabo la actividad durante la sesión.

❖ Sesión 1: Me describo

Esta actividad consiste en dibujar en la silueta sus rasgos físicos y que nos cuenten como son, es decir, que me gusta o no me gusta mí.



A mí me gusta que tengo el cabello largo también mi piel, lo que no me gusta es solo la enfermedad que tengo todo lo demás me gusta. (varicela)

Figura 6. Yo en un dibujo

En la imagen se puede observar que Daniela se dibujó en la silueta y escribió los aspectos físicos que le gustan y los que no. Al pasar al frente expresó lo siguiente: “Yo puse mi chamarra rosa porque la tengo también mis zapatos, mis pantalones azules porque me equivoque eran negros. A mí lo que me gusta es, me gusta que tenga el cabello largo también mi fleco y lo único que no me gusta es la enfermedad que tengo, varicela y me dio en diciembre.” La realización de esta actividad permitió que los estudiantes analicen y desarrollen la capacidad de reconocer e identificar qué es lo que les gusta y lo que no, y sentirse seguros de expresarlo hacia los demás, en este caso con sus compañeros.

Sesión 10: Mi flor, mis cualidades

En esta sesión fue de manera virtual debido a que hubo contagios en la escuela primaria. Se conectaron seis estudiantes a la sesión. El tiempo que tuve para realizar la actividad fue de 15 minutos, lo cual solo realice la pregunta y enseguida explique qué son las cualidades y la

importancia de reconocerlas e identificarlas. Los estudiantes se mostraron atentos y participativos, aunque algunos de ellos participaban más en mostrar a sus mascotas u objetos que tenían alrededor.

Para comenzar realice la siguiente pregunta ¿Qué son las cualidades?, los estudiantes respondieron lo siguiente

Luis: “Yo tampoco”.

Nora: “Nuestras características de nosotros”.

Ernesto: “Yo no sé”.

Nancy: “Mis características”.

Xiomara: “Mis características”.

Brisa: “No se maestra”.

Conclusión

La mayoría de los estudiantes respondió que no saben cuáles son las cualidades. Sin embargo, Nora, Nancy y Xiomara respondieron que son las características de sí mismos.

Se les indicó a los estudiantes que no terminaríamos de realizar la actividad, ya que no nos quedaba tiempo, algunos estudiantes solo habían coloreado la flor y otros la estaban dibujando. Por esa razón les di la siguiente indicación: En cada pétalo de la flor escribirán una cualidad positiva de ustedes y me la enviarán al término de la sesión que tienen con su maestra de grupo.

A continuación, se presentan lo que escribió cada estudiante en su flor:

Luis: Encestar, honesto, tomar decisiones, aprendo cuando me equivoco, bailar, respetuoso e imaginar cuentos.

Nora: Respetuosa, alegre, responsable, amorosa, puntual, estudiosa y honesta.

Ernesto: Correr muy rápido, cuidando animales, haciendo mis labores, saltando la cuerda, construyendo cosas. Debido a que la actividad fue enviada por foto, no se alcanza a percibir lo que escribió en los dos pétalos restantes.

Nancy: Responsable, positiva, respeto, competitiva, perfección, sensibilidad.

Xiomara: Alegre, honesta, respetuosa, responsable, cariñosa, puntual y sincera.

Brisa: Puntual, responsable, ordenada, dormilona, inteligente y comelona.

De manera general, Luis, Nora, Nancy y Xiomara coincidieron en ser respetuosos. Nora, Nancy, Xiomara y Brisa identificaron que una de sus cualidades es la responsabilidad. Nora es alegre. Nancy, Brisa y Nora se consideran puntuales. Luis, Nora, Xiomara reconocieron ser honestos. Xiomara escribió ser unas personas cariñosas. Se logró observar que de igual forma cada estudiante identificó una cualidad distinta al de los demás.

Elegí las actividades de dos estudiantes donde se muestran sus cualidades en cada pétalo y la comprensión del tema.

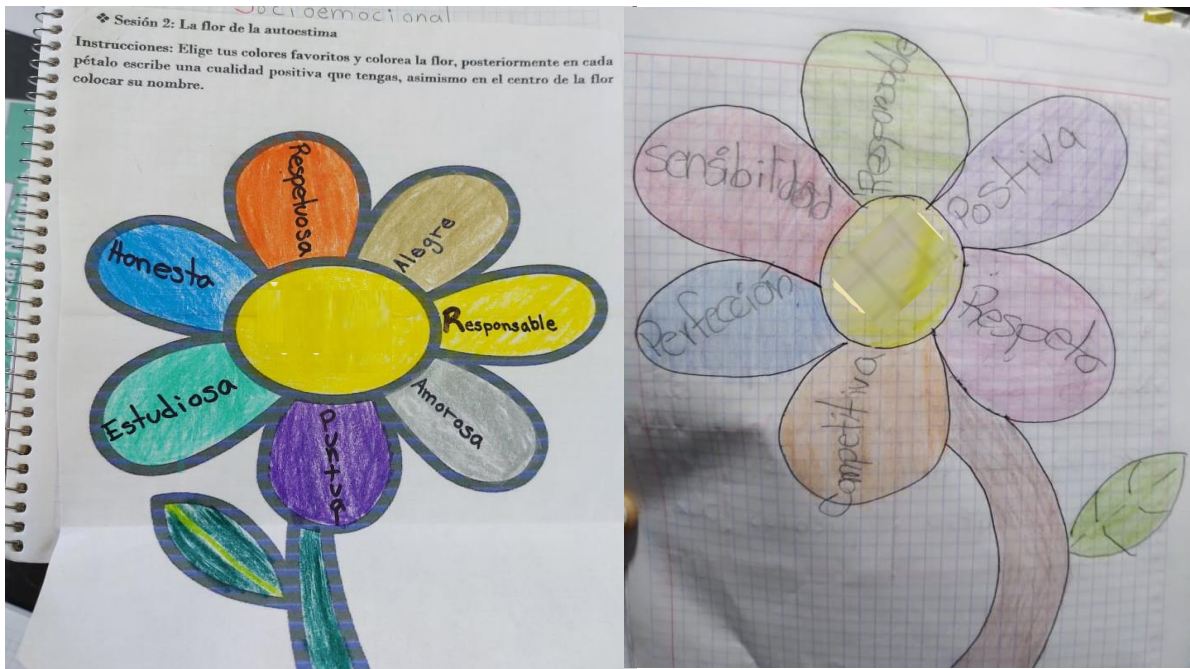


Figura 7 . Mis cualidades.

En la primera imagen se puede observar la flor de Nora y en la segunda la flor de Nancy. Cada una de las estudiantes escribió sus cualidades, se logra percibir que en dos cualidades coinciden las estudiantes y son en ser respetuosas y responsables, y en los demás pétalos cada una de ellas plasman sus características que las distinguen de los demás.

Sesión 11: Mis vínculos

Al inicio de la sesión asistieron nueve estudiantes, se logró observar la disposición de los estudiantes para trabajar la actividad. En la primera parte de la hoja se indica que escriban tres personas en las cuales confían mucho, por lo que los estudiantes respondieron los siguiente:

Alberto: Ernesto, Nora, Leo.

Nancy: Xiomara, Ernesto, Luis.

Luis: Xiomara, Ernesto, Nancy.

Xiomara: En mis amigos, en mi familia, en mi hermano.

Brisa: En mi familia, en mis amigos, en mis gustos.

Daniela: En Nora, En mi familia. En mis amigos.

Dinora: En Brisa, En mi hermanita, En mi maestra.

Nora: En Daniela, En mi mama, En Ernesto.

Ernesto: Luis, mamá, papá.

Se puede apreciar que Alberto, Nancy y Luis coincidieron en responder que en las personas en las que confían es en sus amigos del salón. Xiomara respondió en sus amigos de manera general, respondiendo que también en sus amigos que viven por su casa, en su familia al igual que Daniela y Brisa. Dinora mencionó a su maestra y Ernesto específico en su mamá y en su papá que son las personas en las cuales confía mucho.

En el siguiente apartado que aparece en la hoja deben escribir y dibujar con que persona el estudiante se siente seguro y el ¿por qué?, lo cual respondieron de la siguiente manera:

Alberto: Xaotzin “Mi mamá” porque me cuida.
Nancy: Xiomara “amiga del salón” Porque es mi mejor amiga.
Luis: Ernesto “amigo del salón” Porque me ayuda.
Xiomara: Nancy “amiga del salón” Porque es mi mejor amiga.
Briasa: Con mi familia. Por su forma de portarse conmigo.
Daniela: Nora “amiga del salón” Porque me apoya.
Dinora: Mi familia. Es mi familia.
Nora: Daniela “amiga del salón” porque me apoya.
Ernesto: Ana “mi mamá” Porque me cuida siempre.

Alberto y Ernesto en la persona con la cual se sienten seguros en su mamá por que los cuidan. Daniela y Nora muestran seguridad mutua, debido a que se consideran mejores amigas. Asimismo, Nancy y Xiomara entre ellas se sienten seguras porque son mejores amigas, Brisa y Dinora se sienten seguros con su familia. Luis se siente seguro con su amigo Ernesto del salón de clases.

La mayoría de los estudiantes se sienten seguros con su compañero del salón, Alberto y Ernesto escribieron que se sienten seguros con su mamá.

Se les preguntó con qué persona no tenían buena relación y ¿Por qué? y los estudiantes respondieron:

Alberto: Xiomara, no sé qué escribir.
Nancy: Ernesto, no nos llevamos bien.
Luis: Ninguna, porque son todos buenos.
Xiomara: Con mi hermano, porque no me quiere.
Briasa: Con desconocidos, por no saber cómo son.
Daniela: Fanny, Porque se enoja mucho y nos miente.
Dinora: personas desconocidas no las conozco.
Nora: Fanny, porque se enoja mucho y nos miente.
Ernesto: con mis primos, porque nos peleamos casi siempre.

Alberto no supo expresar por qué no tiene buena relación con su compañera Xiomara. Nancy escribió que no tiene buena relación con Ernesto debido a que no se llevan bien. Luis expresó que con ninguna persona se lleva mal, refiriéndose a sus compañeros del salón, porque todos son buenos con él. Daniela y Nora coinciden que no tienen buena relación con su compañera Fanny, porque se enoja y miente. Dinora y Brisa identificaron que no tienen buena relación con personas que no conocen y no saben cómo son. Ernesto expresó que con sus primos ya que cuando conviven pelean mucho

En la hoja didáctica hay un apartado más específico que aborda las emociones y se refiere a cómo se siente el estudiante cuando convive con su familia, qué emoción sienten y el por qué, las respuestas de los estudiantes fueron las siguientes:

Alberto: feliz, porque siempre vivo feliz.

Nancy: feliz, porque me cuidan.

Luis: Feliz porque estoy cerca de mi familia.

Xiomara: Feliz: porque es mi familia.

Brisa: Feliz, por convivir.

Daniela: Feliz, porque nos queremos.

Dinora: Felicidad, porque los visito.

Nora: Feliz, porque me divierto.

Ernesto: Muy feliz, porque los quiero.

Se puede observar que todos los estudiantes se sienten muy feliz por convivir con sus familiares, porque los quieren y los cuidan.

En el último apartado de la hoja didáctica, los estudiantes tienen que anotar que mascota tienes y que animal es, los estudiantes escribieron lo siguiente:

Alberto: Benlli, no sé.

Nancy: Chispa y es un perro.

Luis: No tengo.

Xiomara: Popis y es un perro.

Brisa: Aquira, Orio y Peisi y son 2 perritas y 1 perrito.

Daniela: Poopy y es un conejo.

Dinora: Frida, Max, Canelo y Riki y es un perro y gato.

Nora: Lulila y es un Perro.

Ernesto: Lia, Mamtaro y Bocadin y es un perro y dos hamsters.

Se puede observar que la mayoría de los estudiantes identificaron sus vínculos con sus compañeros del salón. Algunos estudiantes se sienten seguros cuando están con su mamá Reconocieron el motivo por el cual no se sienten seguros con una persona y qué emociones sienten cuando conviven con su familia. En relación con las mascotas solo un estudiante no tiene y expreso porque se murió hace unos meses.


Se les pidió a los estudiantes resolver una hoja didáctica en relación con los vínculos afectivos. A continuación, se muestra en la siguiente imagen:

Mis vínculos

3 personas en las que confió mucho

😊 En Nelli
😊 En mi familia
😊 En mis amigos

Una persona con la que me siento muy seguro

Nombre: Nelli	Dibujo 
-------------------------	--

¿Por qué? Porque me apoya

Una persona con la que no tenga buena relación

↳ Fanny

¿Por qué? Porque se enoja mucho y nos miente

Cuando convivo con mi familia me siento...

Emoció: Feliz	¿Por qué? Porque nos queremos
-------------------------	---

Mi mascota se llama: Poopy

Y es un... conejo




Figura 8. Mis vínculos.

En la imagen se puede observar que Denis resolvió la hoja didáctica respondiendo con las personas en las cuales confía, identificó con que persona se siente segura y porque, así como también qué sentimientos le genera convivir con su familia

Sesión 12: Trabajo en equipo y me siento seguro

En esta actividad asistieron ocho estudiantes. Nos dirigimos al patio para realizar la actividad, los estudiantes se mostraron emocionados, posteriormente en voz alta les explique nuevamente en qué consistía la actividad, a continuación, se describe qué tan cerca estuvieron los estudiantes al colocar la nariz.

Alberto: La nariz quedo justo en la oreja del payaso.

Joel: Quedó muy cerca, ya que quedó en la boca.

Daniela: La nariz quedó en el estómago del payaso.

Dinora: La nariz quedó fuera del payaso.

Nancy: La nariz quedó justo en su lugar.

Luis: La nariz quedo justo al lado donde era el lugar correcto.

Ernesto: La nariz quedó justo en su lugar.

Xiomara: La nariz quedó en la frente.

Se observó que los estudiantes estaban contentos por el logro que hicieron, sin embargo, cuando era el turno de pasar, se mostraban nerviosos. Todos participaron y se apoyaron mutuamente, realizando un gran trabajo en equipo.

Al terminar la actividad, se realizó la primera pregunta ¿Cómo se sintieron al ir caminando con los ojos vendados hacia el payaso para colocarle su nariz? Los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Yo me sentí un poco nervioso, me gusto pasar, yo quise ser el primero”.

Joel: “También me dieron nervios, no veía nada, se veía todo negro, pero si pude, no me dio miedo”.

Daniela: “Me dio algo de miedo, porque me podía caer y lastimar, lo hice un poco despacio, pero me gustó muchísimo”.

Dinora: “Lo hice rápido, a mí me gusta jugar a eso, sentí felicidad”.

Nancy: “A mi igual me da mucho miedo, pero no pasa nada, me gusto”.

Luis: “A mí me gustó mucho, me sentí nervioso y feliz también”.

Ernesto: “Feliz y me dio risa por nervios”.

Xiomara: “Nervios sentí porque no veía nada, lo hice despacito y bien”.

Los estudiantes expresaron en su mayoría que se sintieron nerviosos cuando era su turno. Asimismo, se sintieron felices al realizar la actividad.

En la segunda pregunta ¿Les sirvió de mucho el apoyo de sus compañeros para realizar la actividad? Los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Sí, escuche más la voz de mi amigo Ernesto”.

Joel: “Sí, yo escuche la voz de todos mis compañeros, pero escuchaba más la voz de un amigo, pero no sé de quién era. Pero me ayudaron mucho para llegar ahí con el payaso”.

Daniela: “Yo sentí que mis compañeras me ayudaron mucho, pero escuché más la voz de mis amigas, los niños gritaban muy fuerte”.

Dinora: “Me sentí muy nerviosa, me ayudaron, aunque no le atine, pero si no me dicen nada pues yo digo que menos le hubiera atinado al payasito”.

Nancy: “Gritaban mucho mis compañeros, pero si me ayudaron mucho, porque si su ayuda no lo hubiera logrado”.

Luis: “Quedé muy cerquita para atinarle, eso quiere decir que mis compañeros me apoyaron mucho”.

Ernesto: “Mis amigos me ayudaron mucho, me concentré en escucharlos y logré hacerlo, entonces sí me ayudaron mucho”.

Xiomara: “Yo solo escuche la voz de mis amigos. Pero yo vi que no le atine y aun así mis amigos me apoyan”.

Todos los estudiantes se apoyaron mutuamente, en voz alta los compañeros expresaban las indicaciones hacia dónde dirigirse (derecho, izquierda o derecha, etc.) al participante. Trabajaron en equipo para así lograr el objetivo del juego.

En la última pregunta ¿Qué sintieron al ver donde quedó la nariz? La respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Alberto: “Pues casi le atino, quedó en la oreja, pero me sentí bien”.

Joel: “La verdad me sorprendí, porque casi le atino”.

Daniela: “Un poquito triste porque quedó muy abajo, pero no importa”.

Dinora: “Triste porque no quedó adentro de él, pero ni modo, no me concentre”.

Nancy: “Me sorprendí mucho, y me sentí muy feliz la verdad, no me lo imaginaba”.

Luis: “Me sentí feliz porque casi lo logré”.

Ernesto: “Bien contento la verdad”.

Xiomara: “Bien, quedó en la cara, pero arriba, me sentí bien”.

La mayoría de los estudiantes se sintieron felices y sorprendidos por lograr la actividad. Sin embargo, algunos se sintieron tristes ya que la nariz no quedó cerca del lugar correcto, cada uno justificó el cómo se sentía.

Se logró observar en los estudiantes un gran apoyo y un buen trabajo en equipo. Durante la actividad todos estuvieron activos, respetando cada turno, guiando de manera correcta al estudiante que le tocó pasar. A pesar de que tenían nervios, la actividad se concretó de manera correcta.

Elegí algunos resultados sobre lo que respondieron a las preguntas realizadas después de la actividad. A continuación, se escribe qué tan cerca estuvieron los estudiantes al colocar la nariz:

Alberto: La nariz quedo justo en la oreja del payaso.

Joel: Quedó muy cerca, ya que quedó en la boca.

Daniela: La nariz quedó en el estómago del payaso.

Al terminar la actividad, se realizó la primera pregunta y los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Yo me sentí un poco nervioso, me gusto pasar, yo quise ser el primero”.

Joel: “También me dieron nervios, no veía nada, se veía todo negro, pero si pude, no me dio miedo”.

Daniela: “Me dio algo de miedo, porque me podía caer y lastimar, lo hice un poco despacio, pero me gustó muchísimo”.

La segunda pregunta los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Sí, escuche más la voz de mi amigo Ernesto”.

Joel: “Sí, yo escuche la voz de todos mis compañeros, pero escuchaba más la voz de un amigo mío, pero no sé de quién era. Pero me ayudaron mucho para llegar ahí con el payaso”.

Daniela: “Yo me sentí que mis compañeras me ayudaron mucho, pero escuché más la voz de mis amigas, los niños gritaban muy fuerte”.

En la última pregunta consiste en expresar que sintieron en ver donde quedo la nariz del payaso y la respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Alberto: “Pues casi le atino, quedó en la oreja, pero me sentí bien”.

Joel: “La verdad me sorprendí, porque casi le atino”.

Daniela: “Un poquito triste porque quedo muy abajo, pero no importo”.

Los estudiantes se sintieron felices y sorprendidos por lograr la actividad. Sin embargo, algunos se sintieron tristes ya que la nariz no quedó cerca del lugar correcto, cada uno justificando el cómo se sentía. También se sintieron apoyados por sus compañeros.

Habilidad: Aprecio y Gratitud

Sesión 13: El árbol de la gratitud

El día de la sesión asistieron nueve estudiantes. Se les indicó a los estudiantes que trabajarán esta actividad en equipos, se observó un gran entusiasmo por parte de todos. Asimismo, los estudiantes expresaron con quienes querían hacer equipo, así que para que fuera equitativo le pedí de favor a la maestra frente a grupo que, si pudiera organizar los dos equipos, quedaron conformados de la siguiente manera:

Equipo 1: Nora, Alberto, Daniela, Brisa y Dinora

Se observó que lograron trabajar en equipo, intercambiaron ideas, así como cada uno de los integrantes colocó en las respectivas hojas del árbol porque están agradecidos. Cabe señalar que Alberto tuvo poca participación en el equipo, en el aspecto de intercambiar palabras con sus compañeras. Algunas de las situaciones por las cuales estaban agradecidos fueron las siguientes:

Porque mi madre me trajo al mundo.

Porque tengo salud.

Porque mi mamá me apoya en todo.

Estoy agradecida porque mi familia me apoya.

Porque tengo amigos.

Porque soy una niña lista y obediente.

Porque mi maestra me enseña.

Porque Nora me apoya.

Porque Daniela me apoya en español.

Equipo 2: Nancy, Ernesto, Xiomara, Luis

Se observó que hubo mucha comunicación entre los participantes del equipo, cada uno de ellos comunicaba a los demás lo que estaba escribiendo, intercambio de ideas y apoyo entre ellos. A Continuación, se escribirán algunas cosas que los estudiantes escribieron:

Por estos fabulosos amigos.

A mis papás.

Por mis hermanos.

Por tener un perrito de chiquito.

Estoy agradecida por tener salud.

Por estar bien.

Por mi maestra que me enseñan muchas cosas.

Por esta vida asombrosa.

Al terminar la actividad se les indicó a los estudiantes que deben pasar al frente en equipo a expresar que puso cada uno de los intrigantes en árbol.

Equipo 1:

Brisa: Estoy agradecida por tener amigos.

Nora: Porque Daniela me ayudaba en primero español.

Alberto: Con la maestra porque me enseña hacer la tarea.

Daniela: Por mi salud.

Dinora: Porque la maestra me enseña muchas cosas nuevas.

Equipo 2:

Nancy: Por mi salud.

Luis: Por esta vida maravillosa.

Ernesto: Por mis amigos.

Xiomara: Por mis papás.

Por cuestiones de tiempo no logramos concluir con la actividad y dar sus puntos de vista, así como un pequeño resumen de lo que realizaron. De manera general, se observó que los estudiantes identificaron el sentimiento de gratitud, que trabajar en equipo los motiva para realizar las actividades. Asimismo, se observó empatía y una buena comunicación.

A continuación, se muestran los dos árboles que cada equipo realizó.

Por estos fabulosos amigos

A mis papás.

Por mis hermanos.

Por tener un perrito de chiquito.

Estoy agradecida por tener salud.

Por estar bien.

Por mi maestra que me enseñan muchas cosas.

Por esta vida asombrosa.

Sesión 14: Fichas de colores

No hay resultados, debido a que no se llevó a cabo la actividad, por organización a la escuela.

Sesión 15: Cerrando los ojos

No hay resultados, debido a que no se llevó a cabo la actividad, por organización a la escuela.

Sesión 16: Siento gratitud

El día de la sesión asistieron nueve estudiantes. Todos los estudiantes demostraron e identificaron que es la gratitud y como la han puesto en práctica en casa, a continuación, se mostrarán las respuestas de los participantes.

Al iniciar con la actividad, indique en voz alta la primera instrucción en donde tendrían que responder de manera escrita la respuesta de las preguntas. La primera indicación fue nombrar a una persona con la que sientes gratitud por tenerla en tu vida y di por qué, y estas fueron sus respuestas:

Brisa: Mi mamá por apoyarme y estar conmigo.

Nancy: Papás me cuidaron y me dieron vida.

Ernesto: A mi mamá: porque es graciosa estoy agradecido porque ella me ha enseñado todo lo que se.

Daniela: A mi mamá porque me cuida y me quiere.

Dinora: Mi mamá porque me trajo a la vida.

Luis: A mis papás porque me cuidan y me ayudan.

Xiomara: A mi familia a mi papá a mi mamá y a mi hermano porque los amo mucho.

Nora: A Daniela porque me explica cuando yo no entiendo español.

Alberto: Mi hermano porque juega conmigo.

La mayoría de los estudiantes respondieron que sienten gratitud con sus familiares y padres. Nora siente gratitud por su compañera Daniela porque mencionó que cuando no entiende algo de español su compañera le explica. Alberto siente gratitud por su hermano porque juegan juntos y eso le gusta mucho a él.

La segunda indicación fue describir un suceso del pasado por el cual no sentiste gratitud en ese momento, pero que ahora recuerdas agradecido.

Brisa: Porqué me traicionaron mis amigas.

Nancy: Que mi hermano me pegue.

Ernesto: No estoy agradecido porque a veces se enoja sin razón.

Daniela: Que me hagan hecho una broma.

Dinora: Que mi perrito se murió.

Luis: Siempre me siento agradecido.

Xiomara: Cuando mi hermano me dijo que no me quería.

Nora: Cuando antes a Daniela y a mi muchas veces nos mentía Fanny.

Alberto: Cuando mi perro me muerde.

Todos los estudiantes solo reconocieron el momento que no sintieron gratitud, pero no reconocieron cuando ahora ya lo estaban. Briana identificó que no siente gratitud porque una vez la traicionaron. Nancy cuando su hermano le pega y Xiomara cuando su hermano le dice que no la quiere. Ernesto no siente gratitud cuando su mamá se enoja sin razón. A Daniela cuando le hicieron una broma. Dinora cuando su perro se murió y Alberto cuando su perro lo mordió fue en ese momento que reconocieron que no sintieron gratitud. Nora incluyó a su compañera Daniela que no sienten gratitud cuando su compañera les mentía y para concluir a Luis no identifico en qué momento no siente gratitud y escribió que siempre se ha sentido agradecido.

La tercera indicación consistió en describir un momento en el que sentiste gratitud instantáneamente. ¿Qué otras emociones sentiste? A continuación, se muestran las respuestas:

Brisa: Por estar en este mundo con mi familia, felicidad.

Nancy: Que tenga amigos, feliz.

Ernesto: Yo me he sentido muy agradecido porque ella es muy protectora conmigo y yo en cambio hago buenas acciones por ella.

Daniela: Con que Nora me ayuda y a veces me ayuda y me sentí alegre o feliz.

Dinora: Cuando nació mi hermanita.

Luis: Cuando me compraron una mantita cuando era bebe me sentí muy feliz.

Xiomara: Agradezco que mi hermano, mamá y papá están en mi vida, felicidad.

Nora: Cuando Daniela me regala cosas.

Alberto: En mi cumpleaños.

Los estudiantes expresaron de manera escrita que se sienten muy felices al recordar un momento de gratitud. Brisa por estar en este mundo y compartirlo con su familia. Nancy al tener amigos. Ernesto se siente muy agradecido porque su mamá lo protege. Dinora fue muy específica al identificar el momento que sintió mucha gratitud y lo expresó escribiendo cuando nació su hermanita. Luis cuando le regalan cosas y esta vez recordó cuando le regalaron su mantita.

Xiomara siente gratitud por tener a su familia. Nora cuando su amiga del salón le regala cosas. Alberto reconoce e identifica que siente inmensa gratitud cuando es su cumpleaños.

Describe una forma en que le das las gracias a una persona o intentaste darle las gracias a alguien, lo que escribieron los estudiantes fue lo siguiente:

Brisa: Porque mi abuelita por cuidarme mientras mis papás se habían ido le agradezco mucho.

Nancy: Cuando ayudo a una persona a una abuela feliz de ayudarla.

Ernesto: Yo me he sentido muy agradecido porque ella es muy protectora conmigo y yo en cambio hago buenas acciones por ella.

Daniela: Le dije muchas gracias Nora y me sentí feliz.

Dinora: Le di gracias a mi mamá porque me ayudo en mi tarea y me sentí feliz.

Luis: Feliz le dije a mi mamá porque me trajo a esta vida.

Xiomara: Cuando le agradezco a mi mamá.

Nora: Me sentí muy feliz, me exprese con un abrazo y se lo di a Daniela.

Alberto: ¡Son los mejores! Feliz.

Los estudiantes lograron expresar cuando se sienten agradecidos. Brisa le agradeció a su abuelita por cuidarla mucho. Ernesto respondió por igual y agradece con acciones buenas hacia su mamá. Daniela con su compañera al decirle gracias. Dinora le da gracias a su mamá cuando le ayuda con las tareas. Luis está feliz porque su mamá le dio la vida. Xiomara le agradece a su mamá. Nora expresa gratitud con un abrazo. Alberto al decir que son los mejores.

Para finalizar con la sesión se indicó la última instrucción que fue realizar un dibujo donde expresarán el significado de gratitud, para esto les pedí a los estudiantes que al terminar su dibujo pasen al frente a explicarlo, y esto fue lo que dijeron:

Brisa: “Aquí mi abuelita me estaba cuidando mientras mis papás estaban comprando cosas”.

Xiomara: “Yo dibujé todas las preguntas que hice, primero hice la de yo le agradezco a mi familia que estoy aquí y a mi hermano que los quiero mucho. También puse cuando usted me dijo que cuando me dijeron algo y no estaba agradecida o algo así, que no estaba agradecida porque cuando mi hermano me dijo que cuando a mi no me quería, porque mi hermano no me quiere. También le

puse que yo también estoy agradecida porque mi familia está en mi vida o sea en mi corazón. También le agradezco a mi mamá porque yo nací y que me trajo a la vida y ya, nada más”.

Nancy: “Yo dibuje ayudando a mi mamá a cargar las compras porque a veces mi mamá no puede y se deja muchas bolsas colgadas y yo le ayudo, y estoy agradecida porque mi mamá me dio la vida y mis papás me cuidan”.

Luis: “Yo hice un dibujo donde estoy con mi mamá abrazándonos”.

Dinora: “Yo hice un dibujo cuando mis papás me dan una noticia y estoy agradecida porque mi mamá me trajo a la vida”.

Daniela: “Yo dibuje a mi amiga Nora porque me ayuda y crecimos juntas casi todo el tiempo”.


Ernesto: “Este dibujo de aquí representa el amor que le tengo a mi familia”.

Alberto: “Yo dibuje un corazón porque amó mucho a mi familia y le agradezco tener una familia que me ayude y me cuide”.

Nora: “Yo hice a Daniela y a mi dándole a su osito Candy que está por allá porque a ella le gustan mucho los ositos y por eso le regalé uno y aquí estamos, aunque yo me salí pues de lo grande.

Se puede observar que los niños tuvieron la capacidad de identificar y reconocer cuando sienten gratitud, en qué momento han sentido y con qué personas. La mayoría de los estudiantes expresó que era hacia su familia, y así su mamá por traerlos a la vida, con las amistades con las que conviven. Tuvieron dificultad en identificar después de tener un suceso porque no sintieron gratitud en ese momento, pero ahora sí. Para finalizar los niños sintieron felicidad al convivir con sus familias y recibir ayuda y que igual ellos lo puedan hacer.

A continuación, se mostrarán dos de las actividades que se realizaron en la sesión:

—
amí mamá, porque es graciosa
estoy agradecido porque ella me enseñado
todo lo que se 
no estoy agradecido porque a veces se enoja
sin razón

yo me siento muy agradecido
por que ella es muy protectora
con mígo y yo a cambio ago buenas
acciones por ella



Figura 11. Siento gratitud.

En la imagen se observa que Ernesto respondió de manera subjetiva de acuerdo con las preguntas que se realizaron en voz alta. Asimismo, se logra observar que reconoce cuando siente gratitud y hacía que personas.

1 Papas me cuidaron y me dieron vida
2 Que mi hermano me pege
3 Que tenga amigos feliz
4 Cuando alludo a un persona
a una adueta feliz alludandola

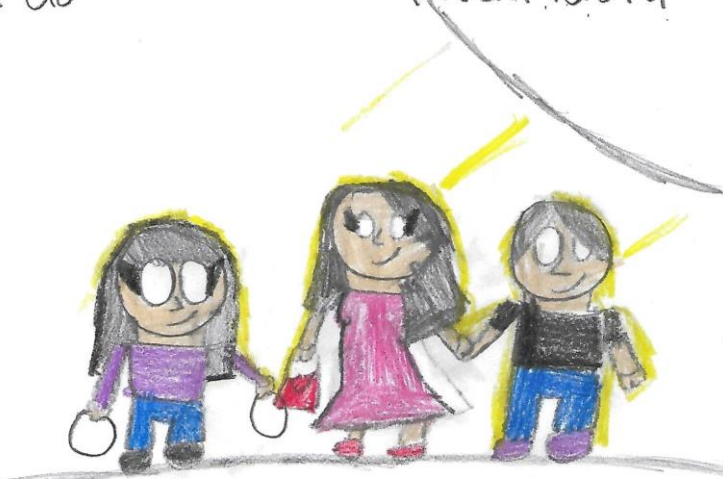


Figura 12. Siento gratitud.

En la imagen se puede observar que Nancy por medio de las respuestas identifica y reconoce en qué momentos siente gratitud y en qué situaciones no la siente.

Habilidad: Bienestar

Sesión 17: Lleguemos a un acuerdo

El día de la sesión asistieron diez estudiantes. Todos mostraron disposición por aprender y participar en la clase. Para iniciar realice la primera pregunta detonadora: ¿Qué entienden por bienestar?

Xiomara: “Yo digo que es estar bien”.

Luis: “Bienestar es comer bien y tener salud”.

Ernesto: “Sentirme bien”.

Nora: “Tener muy buena salud en nuestro cuerpo”.

Alberto: No participó.

Joel: “Estar feliz”.

Daniela: “El bienestar es estar bien conmigo”.

Nancy: “Bienestar es sentirme muy bien”.

Dinora: “Es estar bien y jugar bien con salud”.

Brisa: “No sé, ya dijeron mis compañeros”.

La mayoría de los estudiantes respondieron que el bienestar es sentirse bien consigo mismo y de salud. Brisa menciona que no sabe, ya que sus compañeros ya lo han dicho. Por otro lado, Alberto no desea participar y fue respetada su decisión.

La siguiente pregunta que se realizó fue la siguiente: ¿Qué entienden por acuerdos?

Xiomara: “Es ponerte de acuerdo para organizar una tarea”

Luis: “Es estar de acuerdo con mis amigos”.

Ernesto: “Cuando juego con mis primos siempre decidimos que jugar y siempre estamos de acuerdo”.

Nora: “Cuando se toma un acuerdo con la maestra de los que vamos a hacer”.

Alberto: “Cuando decidimos a qué jugar y no nos enojamos”.

Joel: “Decidir que jugar”.

Daniela: “Como dicen mis amigos, algo que decidimos”.

Nancy: “Yo pienso que es hablar de cosas sin enojarnos”.

Dinora: “Cuando juego con mis primas, yo decido a qué jugamos y todas dicen que sí”.

Brisa: “Cuando la maestra nos pregunta algo y todos decimos que sí”.

Todos los estudiantes participaron en responder la pregunta, por medio de la experiencia y ejemplos al momento de tomar acuerdos.

¿En qué situación has tenido que ponerte de acuerdo para lograr algo? Los estudiantes respondieron lo siguiente:

Xiomara: “Cuando juego con mi hermano los dos tenemos un juego decidimos que jugar primero”.

Luis: “Por ejemplo, cuando juego con mis compañeros a la hora del recreo porque hay juegos en equipos y nos ponemos de acuerdo para vencer al otro equipo”.

Ernesto: “A la hora de jugar, al comprar películas y al decir el orden para verlas”.

Nora: “En limpiar la casa, lavar los platos, hacer la comida, y levantar los platos de la mesa”.

Alberto: “A que vamos a Jugar”.

Joel: “En que no sabíamos cómo jugar el juego: quemados, hasta que lo pudimos solucionar”.

Daniela: “Dejar todo bien ordenado en su lugar”.

Nancy: “Cuando mis amigos y yo quiero ir a jugar a algo y ellos quieren jugar a otra cosa”.

Dinora: “Dónde salir de paseo”.

Brisa: Haciendo algún trabajo en equipo.

La segunda parte de la hoja didáctica es que todos los integrantes de la familia propongan 2 acuerdos para mejorar el hogar, y que por mayoría de votos se queden los cuatro mejores y fueron los siguientes por cada estudiante:

Xiomara: Tener más convivencia, nunca decir mentiras siempre hablar con la verdad, ayudar con las labores de la casa en equipo, ayudar siempre en la familia.

Luis: Pasar tiempo en familia, respetarnos y querernos, ayudarnos y compartir en familia, a la hora de comer no utilizar celulares.

Ernesto: Cuando César no esté, no dejar que su hermano toque sus juguetes porque los puede romper. Cuando terminen de comer, cada uno debe llevar sus trastes al lavadero. Cada que se bañen o se cambien de ropa, deben de colocar la ropa sucia en su lugar. Cuando papá no esté, debemos de hacernos de los animales.

Nora: Entre todos realizar la limpieza del hogar. Uno sacudirá, otro barrerá y el último trapeará. Cocinar y poner la mesa todos participan. Mi mamá hace la carne, mi papá la sopa de verduras y yo preparé el agua de limón. Para la mesa colocó los platos, mi papá los vasos y mi mamá los cubiertos. Mi mamá sirve la comida. Lavar la ropa. entre todos separamos la blanca la de color. Cuando esté lista entre todos la ponemos a secar y después la doblamos y la guardamos. Los domingos ver películas en familia.

Alberto: No entregó los acuerdos.

Joel: Poner más atención a los que quieran decir propuestas para convivir en las actividades que realizamos, jugamos u... otra cosa, por eso es importante ser oídos para escuchar una decisión de las hojas. Ser oídos por los demás o escuchar a los demás qué quieren comentar o decir algo de reglamentos del aula o el hogar. Ser paciente con los demás o esperarse. Tener opiniones para que los demás sepan qué es lo que van a decir.

Daniela: Recoger cada uno su cuarto, colocar todos en su lugar y bien ordenado y limpiar y mantener limpia la casita y mantener todo bien ordenado.

Nancy: Cada vez que juguemos hay que recoger lo que utilizamos. Todos ayudamos a mantener limpia la casa. Darle de comer un día cada uno a bichi. Siempre nos respetamos entre todos y si algo nos molesta lo decimos.

Dinora: Propuesta que todos ayuden en las labores de la casa para más rápido. Propuesta: Que tengamos más convivencia en la familia y tener tiempo para darnos tiempo la convivencia para toda la familia.

Brisa: Propongo que cada integrante guarde en su lugar las cosas que ocupe, por ejemplo: juguetes, herramientas, trastes, ropa, cuadernos, etc. Respetar los horarios establecidos para cada actividad como comer, jugar, ver T.V., utilizar el celular, dormir entre otras.

Todos los estudiantes realizaron la actividad con la participación de su familia, logrando apreciar la toma de acuerdos y decisiones para obtener un bienestar para sí mismo y con las demás personas.

Para finalizar con la actividad, describieron cómo se sintieron durante la actividad, como decidieron su propuesta y que fue lo más difícil:

Xiomara: Nos sentimos bien, la propuesta la decidimos entre los cuatro integrantes de mi familia. Lo más difícil fue decidir cuál propuesta ganaría un lugar para nuestro hogar.

Luis: Nos sentimos emocionados y unidos porque trabajamos en familia para hacer las propuestas, decidimos votar por las mejores lo más difícil fue que no nos poníamos de acuerdo e hicimos la votación.

Ernesto: Me sentí bien que tomarán en cuenta mi opinión, pude decidir porque era lo que quería, decidir qué acuerdos eran los más importantes para elegir.

Nora: Nos sentimos emocionados y felices al realizar la actividad, la propuesta la elegimos con las actividades que realizamos en la casa y elegir la propuesta.

Alberto: Me sentí bien y aprendimos a llevarnos mejor.

Joel: Nos sentimos super bien con esta actividad. Fue decidiendo entre todos que se iba a poner y que no y lo más difícil fue elegir cuál llevar a la escuela.

Daniela: Muy bien porque todos ayudamos.

Nancy: Ponernos de acuerdo en los puntos que hablamos y ponernos de acuerdo. Pero al final logramos tener buenos acuerdos para mejorar nuestro hogar.

Dinora: Me sentí feliz y sentí que todas nuestras opiniones son valiosas para mejorar nuestro hogar.

Brisa: Me pareció divertida la actividad, pero lo más difícil fue ponernos de acuerdo.

Se puede apreciar en las hojas didácticas que los estudiantes con apoyo de su familia resolvieron adecuadamente la actividad. Con la finalidad de que los estudiantes identifiquen y desarrollen la capacidad de crear vínculos saludables con otros y con su entorno familiar.

Elegí una de las actividades que realizaron los estudiantes en su casa de acuerdo con el tema que se abordó durante la sesión.

Educación Socioemocional

“El Bienestar para aprender a convivir”

Tarea 1:

“Cuando trabajamos en grupo estamos unidos y unidas a otras personas con un mismo objetivo y debemos encontrar la forma de trabajar. A veces, acordar algo requiere esfuerzo, ya que tenemos que dialogar y cooperar, evitando ser egoístas y buscando el bienestar del grupo.”

Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta:

- ¿En qué situación has tenido que ponerte de acuerdo para lograr algo?

A la hora de jugar, si comprar películas y si decir el orden para verlas.

Actividad

“LLEGUEMOS A UN ACUERDO”

Instrucciones: Reúnete con tu familia para proponer acuerdos que hagan mejor el hogar. A cada integrante se le entregará una hoja blanca donde deben escribir dos propuestas de acuerdos, para luego elegir, mediante votación, los cuatro mejores acuerdos, que quedarán escritos en algún lugar visible de la casa para que todas y todos los miembros puedan leerlos y recordarlos.

Los cuatro mejores acuerdos, tendrán que ser escritos nuevamente en una hoja blanca, misma que los estudiantes tendrán que traer a la escuela.

Materiales: Papel y lápices, hojas blancas y plumones.

Finalmente: escribe sobre cómo se sintieron haciendo la actividad, cómo decidieron su propuesta y qué fue lo más difícil.

Me sentí bien que tomara en cuenta a mi opinión, al momento de decidir porque era lo que quería, decidir que acuerdos eran los más importantes para elegirlos.

Figura 13. Lleguemos a un acuerdo.

1- Cuando César no este, no dejar que su hermano toque sus juguetes porque los puede romper.
2- Cuando terminen de comer, cada uno debe de llevar sus trastes al lavadero.
3- Cada que se bañen o se cambien de ropa, deben de colocar la ropa sucia en su lugar.
4- Cuando papá no este, debemos de hacer nos cargo de los animales.

Figura 14. Acuerdos.

En la figura 14 se puede observar que Ernesto expresa que, a la hora de jugar, al comprar películas y al decidir el orden en verlas, reconoce que en algunas situaciones para lograr algo es necesario ponerse de acuerdo. En la segunda hoja aparecen los acuerdos que la familia decía para mejorar el ambiente del hogar. Por medio de la actividad llegar a los acuerdos permite un ambiente de bienestar.

Sesión 18: Decir no

El día de la sesión asistieron siete estudiantes. Para iniciar la sesión explique la importancia del bienestar y la relación que tiene al aprender a “decir no”. Posteriormente, pase a cada uno de sus lugares para entregar la hoja didáctica.

¿Cómo le muestras afecto a tus amistades?

Nora: Con abrazos, dibujos, regalos y cariño.

Daniela: Dándoles cariño y diciéndole palabras bonitas y abrazándolos y saludándolos amablemente.

Luis: Con respeto y sentirme cómodo al respetarlos y que me respeten.

Nancy: Abrazándolos.

Dinora: Abrazándolos, platicando con ellos y jugando.

Joel: Respetándolos, aunque son diferentes a mí.

Ernesto: Tratándolos bien diciéndoles que me caen bien.

Todos los estudiantes lograron reconocer cómo les muestran afecto a sus amigos.

Tres situaciones en las que tenemos que pedir consentimiento:

Nora: Pedir consentimiento para jugar videojuegos. Pedir consentimiento para hacer una pijamada. Pedir consentimiento para llevar a un amigo a mi casa.

Daniela: Pedir permiso para salir. Pedir permiso para tomar algo prestado. Pedir permiso para que alguien se haga al lado y puedas pasar.

Luis: Para: Jugar, ir a la tienda, para ir con los amigos.

Nancy: Ir a un lugar o ir de viaje.

Dinora: Sentarme con alguien. Hablar con una amiga. Jugar con una amiga.

Joel: ¿Te puedo saludar de beso en la mejilla? ¿Podemos jugar? Te puedo dar un abrazo.

Ernesto: Pedir consentimiento a mis papás para ir a algún lado con mis abuelos. Pedir consentimiento para agarrar cosas en casas ajenas. Pedir consentimiento para salir a jugar con mi prima.

Cada estudiante reconoce en qué situaciones es importante pedir permiso, como salir a jugar, para dar un abrazo, para poder pasar por un lugar, cada estudiante escribió de acuerdo con su experiencia.

Tres maneras diferentes de decir que no.

Nora: No me gusta esa ropa. No me gusta ese programa. No me gusta el picante.

Daniela: No se puede. Lo siento no. No dejarme pensarlo.

Luis: Persona desconocida. Comida que no me gusta. Para ir con los amigos.

Nancy: No puedo, no quiero, no me gusta.

Dinora: Mejor otro día. No tengo tiempo. Estoy ocupada.

Joel: Ya déjame. No me gusta eso. Hay que jugar a otra cosa.

Ernesto: No quiero. No me gusta. No me interesa.

Los estudiantes escribieron de acuerdo con su experiencia en diferentes situaciones en qué momento han dicho que no, como no me gusta, no me gusta esa ropa, entre otros. Asimismo, se observa que también los estudiantes reconocen que hay otras formas de decir que no.

¿Qué hacer si...?

Quieres darle un abrazo a una amiga, pero ella no quiere:

Nora: Respetar su decisión.

Daniela: No darle el abrazo y comprenderla o dárselo después.

Luis: Que me dé su permiso o su consentimiento.

Nancy: Tienes que respetar.

Dinora: Pedir permiso.

Joel: Respetar que no quiere abrazos y dejarla.

Ernesto: Estaría triste pero no se lo daría.

Los estudiantes respondieron que respetan la decisión de su amigo, Se puede observar que Ernesto se sentiría triste, otros estudiantes como Dinora pedirán permiso.

Tu amigo o amiga dice que no quiere sacarse una foto contigo, pero está sonriendo:

Nora: Tomar la foto y demostrarle que está sonriendo.

Daniela: Tomárnosla en otro momento.

Luis: Porque está insegura.

Nancy: Respetar su opinión.

Dinora:

Joel: Dejarla.

Ernesto: Estaría triste pero después me daría cuenta de que es una broma porque se está riendo.

Cada estudiante respondió de manera diferente, Ernesto escribió que se sentiría triste, Nora tomaría la foto y se la enseñara a su amiga, debido a esto se puede interpretar que Nora no está respetando la decisión de su amiga. Los demás estudiantes escriben tomarla en otro momento o bien respetar su decisión.

Tu amigo o amiga dice que quiere contarte un secreto y luego dice que no:

Nora: Respetar su decisión y luego tendrá la confianza de contarme.

Daniela: Solo respetarlo y preguntarle porque no.

Luis: Porque tiene miedo contarlo o puede estar amenazado.

Nancy: Ser respetuosa y que me diga cuando ella esté lista.

Dinora:

Joel: No lo obligo a que me cuente su secreto.

Ernesto: Respetaría su decisión porque es un secreto difícil de decir.

Todos los estudiantes coinciden en respetar la decisión de su amigo o amiga.

La participación de los estudiantes permite observar la comprensión del tema con base a experiencias o bien que harían en una situación como la que se le presentó.

A continuación, se muestra una hoja didáctica que se trabajó durante la sesión:

Educación Socioemocional

“El Bienestar para aprender a convivir”

Tarea 2:
“Hay muchas formas de mostrar amor y afecto a las personas. Para dar y recibir amor es importante respetarnos, sentirnos cómodos y cómodas y saber decir que no cuando algo nos molesta o nos asusta.”

Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta:

• ¿Cómo le muestras afecto a tus amistades?
Respetándolos porque son
diferentes a mí.

Actividad

“DECIR NO”

Todas las personas tenemos derecho a decir que no en situaciones que no nos gustan o nos hacen daño. Cuando alguien siente incomodidad con algo que estamos haciendo, debemos dejar de hacerlo. Dar permiso a otra persona para hacer algo se llama consentimiento. Junto a tu familia, discutan y escriban lo siguiente:

a) 3 situaciones en las que debemos pedir consentimiento.

1. Te puedo saludar de beso en la mejilla?
2. Podemos jugar?
3. Te puedo dar un abrazo.

b) 3 maneras diferentes de decir que no.

1. Ya dejame.
2. No me gusta eso.
3. Hay que jugar a otra cosa.

c) ¿Qué hacer si...?

- Quieres darle un abrazo a una amiga, pero ella no quiere.
Respetar que no quiere abrazos y dejarla.

Figura 15. Decir no.

- Tu amigo o amiga dice que no quiere sacarse una foto contigo, pero está sonriendo.

Dejav la.

- Tu amiga o amigo dice que quiere contarte un secreto y luego dice que no.

No lo obligo a que me cuente su secreto.

Figura 16. Decir no de otra forma.

En las dos imágenes se puede observar que Nancy reconoce e identifica en qué situaciones debe poner en práctica sus valores como el respetar, ser responsable de sus decisiones. Se observa que con base a su experiencia y la comprensión del tema logró responder a las situaciones presentadas.

Sesión 19: ¿Cómo me sentiría si...?

El día de la sesión asistieron seis estudiantes. Al iniciar la sesión comencé leyendo un texto en voz alta para iniciar con el tema. Cabe señalar que mencione a los estudiantes que esta actividad tiene que ver con la habilidad de Bienestar. Todos los estudiantes prestaron atención a lo que estaba leyendo y a las indicaciones que estaba dando. Posteriormente, leí en voz alta la primera pregunta que se presenta a continuación:

¿Conoces el dicho ponerse en los zapatos de la otra persona? ¿Qué significa para ti?

Nora: Sí, sentir y pensar lo de la otra persona.

Daniela: Si. Significa para mí como te sentirías si estuvieras en su lugar, o sea si fueras él o ella.

Luis: Que si esa persona está mal no quisiera estar en su lugar.

Nancy: Ponernos en el lugar de la persona que tiene un problema.

Joel: Hacer lo que otra persona hace.

Ernesto: Si, tratar de entender lo que siente el otro.

La mayoría de los estudiantes respondió que entender, pensar y ponernos en el lugar de la otra persona. Sin embargo, Luis fue más específico ya que respondió, si una persona está mal el no quisiera está en su lugar, pero expresa con claridad lo que significa estar en el lugar de otra persona. Por otro lado, Joel escribió hacer lo que la otra persona hace.

En el primer párrafo la respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Nora: Me sentía triste y desilusionada por fallarle a mi equipo. Empatía sanar y volver a jugar.

Daniela: Me sentiría mal por no poder ir porque me eligieron y no poder ir y también porque no poder jugar y por mi pie y llevarlo a ver el partido porque no puede jugar.

Luis: Tristeza por no poder jugar y darle ánimos para que se recupere.

Nancy: Me sentiría frustrada y triste por no poder jugar tendríamos empatía diciéndole que todo va a mejorar y después podrá a volver a jugar.

Joel: Me sentiría triste porque no podría jugar.

Ernesto: Me sentiría triste e impotente. Sus compañeros podrían entender y echarle ganas para ganar el partido y así poder hacer que Laura se sienta tranquila.

Todos los estudiantes escribieron que se sentirían tristes por no poder ir, ni jugar en el partido. Nancy respondió que se sentiría frustrada, Ernesto se sentirá aparte de triste impotente. Asimismo, los estudiantes escribieron el porqué del sentimiento y cómo se sentirían si estuvieran en los zapatos de Laura.

En el segundo párrafo la respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Nora: Me sentiría triste y culpable. Empatía prepararse más e intentar de nuevo.

Daniela: Me sentiría mal, perdí, me eligieron y les falle. Quiero decirle que no se sienta mal, pronto ganara otro.

Luis: enojo y tristeza al mismo tiempo por no haber estudiado bien y a la próxima estudiar más.

Nancy: me sentiría enojada y triste a la vez. decirle a María que estudie más y no este triste y enojada.

Joel: Me sentiría enojada y triste pero no pasa nada solo es un torneo.

Ernesto: Si fuera María me sentiría triste y enojado porque por mi culpa perdimos. Sus compañeros le dirían que no se preocupe que pueden concursar en el siguiente.

Todos los estudiantes expresaron que se sentirían tristes y enojados, mostrando empatía hacia María.

En el tercer párrafo la respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Nora: Si fuera Lucas me sentiría triste y culpable por contar el secreto. Si fuera la mejor amiga de Lucas me sentiría triste, enojada y desilusionada. La empatía es guardar el secreto y pedir disculpas.

Daniela: Me sentiría triste porque ya no me hablaría y era mi mejor amiga. diciéndole que no esté triste que a lo mejor fue un accidente.

Luis: Lucas no sabe guardar secretos, por haber hecho estos daños los sentimientos de su amiga.

Nancy: Triste de que mi mejor amiga ya no me hable y que ella no me y ni me contaría ningún secreto.

Joel: Me enojaría porque él tenía que guardar el secreto, porque era sorpresa.

Ernesto: Me sentiría culpable por contarlo y triste porque ya no me habla. Como su amiga me sentiría muy enojada y tardaría en perdonarla.

Todos los estudiantes expresaron cómo se sentirían si fueran Lucas, expresando cómo se sentirían y que harían.

En último párrafo la respuesta de los estudiantes fue la siguiente:

Nora: Me sentiría triste y desplazada. Empatía acercarme a ella y preguntar cómo se siente y enseñarle las palabras que no sabe.

Daniela: Me sentiría mal y triste por no entender a mis compañeros y por no tener amigos. Quiero decirle que hable más con ellos y que no sienta miedo.

Luis: yo me siento triste por no entender las palabras que dicen, en mi opinión le enseñaría palabras que no entiende y así le sería más fácil entender y tener nuevas amistades.

Nancy: Me sentía triste porque extrañaría a mis amigos de antes y a mi país. Le diría que fuéramos amigos y que poco a poco se acostumbraría al nuevo país y a la escuela.

Joel: Trataría aprender ese idioma más rápido.

Ernesto: Como Isabella me sentiría triste por no poder entender bien lo que dicen. Como sus compañeros pasaríamos más tiempo con ella para que aprendiera a entender y hablar más el idioma.

Los estudiantes escribieron cómo se sentirían si pasarán por lo mismo que Isabella.

La actividad que se realizó durante la sesión permitió observar la comprensión del tema, la empatía y la relación con el bienestar. Asimismo, los estudiantes escriben lo que tendrían si pusieran en práctica la empatía y el cómo se sentirían si pasarán por algo una situación similar.

A continuación, se muestra uno de los trabajos que se realizó durante la sesión:

Educación Socioemocional

“El Bienestar para aprender a convivir”

Tarea 3:

“Podemos ser personas respetuosas y dar un buen trato a quienes nos rodean de muchas formas: escuchando con atención lo que dicen, poniéndonos en su lugar y conociendo su opinión. A esto se le llama empatía. Somos personas empáticas cuando nos interesamos por el resto y nos preguntamos por sus sentimientos.”

Antes de iniciar con la actividad el estudiante responderá la siguiente pregunta:

- ¿Conoces el dicho ponerse en los zapatos de la otra persona? ¿Qué significa para ti?

Sí. Significa para mí como te sentirías si estuvieras en su lugar o sea si fueras el o ella.

Actividad

¿CÓMO ME SENTIRÍA SI...?

Instrucciones: junto a tu familia, cada uno leerá en voz alta una de las siguientes situaciones y describe qué sentiría si estuviera en esas circunstancias. Luego, cada persona debe proponer cómo podrían tener empatía en estos casos.

1. Laura juega fútbol en el equipo de la escuela y fue elegida por sus compañeras como la mejor jugadora del campeonato. En el partido antes de la final tiene un accidente, se fractura el tobillo y no podrá jugar el último partido.

Me sentiría mal por no poder ir porque me eligieron y no puede ir y también porque no puede jugar y por mi pie. y llevarlo a ver el partido porque no puede jugar.

2. A María le encantan las matemáticas y ha sido seleccionada junto a un grupo de compañeros y compañeras para participar en un torneo con otras escuelas. En la ronda final, María debe responder la última pregunta que de mirá al equipo ganador. María se equivoca y gana el otro equipo.

Me sentiría mal porque les queda mal, perdí, me eligieron y les faltó. Decirle que no se sienta mal pronto ganará otro.

Figura 17. ¿Cómo me sentiría sí...?

Figura 18. ¿Cómo me sentiría sí...?

3. La mejor amiga de Lucas le cuenta en secreto que le está organizando una fiesta de cumpleaños sorpresa a su hermana. Sin darse cuenta, Lucas cuenta el secreto y ahora su mejor amiga no le habla.

Me sentiría triste porque ya no me hablaba y era mi mejor amiga. Diciéndole que no está triste que a lo mejor fue un accidente

4. Isabella es nueva en la escuela y en el país. Aunque habla español, no entiende muchas de las palabras que dicen sus compañeras y compañeros cuando le hablan y siente que no ha podido hacer nuevas amistades.

Me sentiría mal y triste por no entender a mis compañeros y por no tener amigos. Diciéndole que hable más con ellos y que no sienta miedo

Figura 19. ¿Cómo me sentiría sí...? Segunda parte.

En las imágenes se puede observar la actividad realizada por Daniela, en donde responde cómo se sentiría si estuviera en alguna situación parecida o bien, como apoyara a una persona tratando de entender por la situación que está pasando

Sesión 20: Nuestra identidad es lo que nos hace seres únicos

No hay resultados, debido a que no se llevó a cabo la actividad, por organización a la escuela.

Evaluación final

Sesión Final: Evaluación final.

El día de la evaluación asistieron nueve estudiantes. Al indicar las instrucciones y entregar las cartulinas a cada uno, los estudiantes se mostraron muy emocionados porque ellos se iban a dibujar, mientras utilizaban todo su material.

En la primera pregunta sobre la habilidad de atención, los estudiantes escribieron lo siguiente:

Alberto: “Parcur”.

Ernesto: “Estar con mis familiares”.

Dinora: “Dormir y bailar”.

Nora: “Los videojuegos”.

Nancy: “Que me hagan cosquillas”.

Xiomara: “darle un fuerte abrazo a mi hermano”.

Daniela: “Estar con mi familia me hace sentirme tranquilo. también jugar”.

Joel: “Jugar y escuchar música”.

Brisa: “Jugar con mi mamá”.

Luis: “Divertirme con mi familia”.

En la segunda pregunta sobre la habilidad conciencia de las propias emociones, los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Sonriendo, Juego a otra cosa, llorando, temblando, tapándome la boca”.

Ernesto: “Con una sonrisa, caminar a la dirección contraria, llorando, escondiéndome, dibujando una cara de desagrado”.

Dinora: “Brincando, me acuesto en mi cama y me pongo mi almohada en mi cara, llorando, temblando, vomitando cierro los ojos”.

Nora: “Sonriendo y estando feliz, inflo mis cachetes, poniéndome seria, no queriéndome acerca a la cosa o persona, haciendo una cara de asco”.

Nancy: “cantar, gritando, llorando, no agarrarlo, asustándome”.

Xiomara: “Darles a mis amigos de lo que como, que me griten, que no me quieran, que me asusten, que me lo den y que me digan que lo huela”.

Daniela: “Feliz. lo expresaría sonriendo. Expresaría mi enojo no hablando. Expresaría la tristeza”. llorando. Expresaría el miedo temblando. Expresaría el desagrado haciendo gestos.”.

Joel: “Sonreír, Cruzándome de brazos y no hablando, Temblar, Llorando, Vomitando”.

Brisa: “Comprándome mi dulce favorito, gritando en una almohada, le cuento a mi mama lo que sucedió, le digo a mi mama que tengo miedo y temblando, no me acerco y me voy a mi casa o a mi cuarto”.

Luis: “Abrazándome, tengo cara de enojado, llorando, poniendo cara de miedo, con cara de asco”.

En la tercera pregunta sobre la habilidad de autoestima, los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “honesto y amigable”.

Ernesto: “Ser perfeccionista, ser organizado, ser muy rápido”.

Dinora: “Hago mi tarea, soy responsable y honesto”.

Nora: “Jugar videojuegos, patinar, puntual y cariñosa”.

Nancy: “dibujar, cantar, limpia, fuerte”.

Xiomara: “Me hago cargo de mi pez que tengo, hago tarea y por último limpio mi cuarto”.

Daniela: “Soy responsable. Estudiar. Humilde”.

Joel: “Ayudó en el quehacer, Soy amigable, Ayudó a los demás”.

Brisa: “Yo hago mi tarea y juego, Soy puntual. Responsable”.

Luis: “Limpio, Responsable, ordenado”.

En la cuarta pregunta sobre la habilidad de aprecio y gratitud, los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Haciéndoles sorpresas como dulces o dibujos”.

Ernesto: “Siendo amable, Ayudando a esa persone, Amar a las personas”.

Dinora: “a mi mamá le doy muchos abrazos, y a mi hermanita le doy muchos besos”.

Nora: “Ayudándole a cocinar, Ayudando a doblar ropa y lavar mi ropa”.

Nancy: “Ayudando cuando me dan cosas que les apoye”.

Xiomara: “Le doy gracias a mi mama por darme la vida, le doy gracias a mi maestra por enseñarme cosas, le doy gracias a mis amigos por quererme mucho”.

Daniela: “Yo ayudo a las personas ayudándolos a actividades o con Alegría. Estudiar”.

Joel: “Abrazando”.

Brisa: “Cruzar la calle a una señora, hago el quehacer con mi mama, le ayudó a mi familia a pasarle las cosas”.

Luis: “Diciéndole que los quiero mucho”.

En la última pregunta sobre la habilidad de bienestar, los estudiantes respondieron lo siguiente:

Alberto: “Diciéndole que si quiere ser mi amiga”.

Ernesto: “diciendo que lo quiero, jugando con él, animándolo y apoyarlo”.

Dinora: “Les digo que los quiero con un abrazo o con palabras bonitas”

Nora: “Regalándoles cosas, abrazándolos y diciéndoles gracias. Abrazos, besos y gracias”.

Nancy: “dándole carta, abrasándola, besándolos, decirle debe”.

Xiomara: “darles abrazos, darles besos y apacharlos, decirles que los quiero mucho, escribir caritas o jugar con ellos”.

Luis: “Diciéndole que me cae bien”.



Figura 20. Evaluación.

En la figura anterior se puede apreciar algunas evaluaciones de los estudiantes que se llevó a cabo durante la última sesión del programa. Todas las respuestas a las preguntas realizadas sobre las habilidades que se trabajaron son subjetivas.

Conclusiones

Durante el proceso de intervención, en marque las dimensiones y habilidades que expone la SEP, en el libro: Aprendizajes Clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. Puesto que tiene un enfoque humanista, se centra en el desarrollo de aprendizajes, contribuye al desarrollo integral, está orientado al desarrollo personal y social, y hace énfasis en las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

El papel del psicólogo educativo desempeña una serie de funciones, que permiten proponer una serie de planes de acción, métodos, estrategias, entre otras, para adaptar los aprendizajes a los estudiantes. Asimismo, contribuir a la construcción de capacidades y competencias en todos los ejes del desarrollo psicológico, cognitivo, psicosocial y psicoafectivo, dentro y fuera del centro educativo. El asesoramiento, el trabajo colaborativo, que me brindo el directivo, los docentes, me permitió conocer más el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes.

Al inicio fue un poco difícil el acercamiento con los estudiantes, sin embargo, conforme se realizaban las actividades, la comunicación, se fue dirigiendo de una manera participativa e integral, permitiendo llevar a cabo las actividades de una manera favorable y un avance notorio, dando respuesta al objetivo esperado.

A continuación, se muestran las conclusiones de manera general sobre las actividades que se desempeñan en cada sesión de acuerdo con la habilidad establecida:

En las primeras cuatro sesiones se abordó el tema conciencia de las propias emociones.

Esta actividad se realizó para que los estudiantes no solo pasen al frente y se presenten, sino que expongan sus gustos, fortalezcan su seguridad, experimenten emociones y sensaciones al momento de estar al frente. Cabe señalar que al dirigirnos hacia las personas creamos una comunicación y una escucha activa por parte de los demás, sin juzgar, sin criticar, poder entender para establecer relaciones positivas que posibilite la empatía, la colaboración con los otros, favoreciendo las emociones que experimentan en el momento.

Las emociones son un estado afectivo que experimentamos, son como sensores, estímulos de respuesta que traducen como nos afecta un factor o acontecimiento interno o externo. Para

identificar emociones debes tener claro que, no hay emociones positivas o negativas, sino que, cada una de ellas tiene una función sana. Los estudiantes deben de reconocer los estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para tomar mejores decisiones, relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros, atender sus necesidades y bienestar, mejorando su calidad de vida y sobre todo conocerse mejor así mismos y a los demás. Por eso es importante que conozcan cuáles son, su definición y que por medio de los ejemplos identifiquen que las han puesto en práctica en diversas situaciones.

Se llevó a cabo con la finalidad de que identifiquen que todas las personas sienten las mismas emociones, que se pueden expresar de diferentes formas en una misma situación. Es decir, en el momento de reconocer las emociones ajenas es necesario comprender en cierta medida cómo funciona el lenguaje corporal. De este modo, cuando somos capaces de relacionar el lenguaje corporal de una persona con sus emociones, estamos más cerca de entender cómo se siente. Por otro lado, el reconocer las emociones de los demás contribuye a mejorar las relaciones interpersonales y facilita establecer límites, prestar atención a las propias necesidades y procurar el bienestar.

Es bueno expresar las emociones porque liberan tensiones, permiten relacionarse con los demás y facilitan la comunicación. Uno de los factores para expresar las emociones y sentir las es por la música. Es decir, permite expresar emociones, formas de pensar y sentimientos. Las emociones son las encargadas de convertir los sonidos que percibimos en algo comprensible. Hace que entendamos las situaciones en las que estamos, permitiéndonos reaccionar acorde al contexto.

La segunda habilidad que se abordó fue la de atención, el tema que se trabajó en las actividades tiene relación con los cinco sentidos (vista, olfato, gusto, oído y tacto).

Se implementó esta actividad con la finalidad de contribuir en el aprendizaje del estudiante. El ejercicio que se realizó durante la sesión se relaciona con la habilidad de atención, debido a que permite mantener y centrar su atención en las sensaciones de su cuerpo. El autor Kort, (1995) menciona que “la interacción mente-cuerpo se realiza a través de las emociones que luego se traducen en manifestaciones visibles en el cuerpo” (p. 498). Cuando los estudiantes identifican que enfocarse en las sensaciones, pensamientos, emociones y sentimientos que experimentan les permite orientarlos hacia un desarrollo óptimo en la toma de decisiones y su bienestar.

Es importante que los estudiantes identifiquen las situaciones que los hacen sentir tranquilos o intranquilos para responder a los acontecimientos y resolverlos de la mejor manera. Asimismo, abordar el tema de los cinco sentidos es un aspecto esencial para el autoconocimiento y la educación socioemocional, debido a que permite que el estudiante explore el mundo a través de la vista, el tacto, el oído, el gusto y el olfato y muestre curiosidad por los diversos elementos que se encuentran en su entorno más próximo, para que pueda experimentar con ellos y obtener tantos aprendizajes.

Abordar el tema de los cinco sentidos tiene como finalidad que los estudiantes reconozcan que los cinco sentidos nos conectan con su entorno, detectan las sensaciones que se les presentan. Asimismo, los sentidos se conectan con la mente mandando la información recibida del entorno externo con la finalidad de construir una imagen clara del mundo. Es decir, dirigir la atención hacia el cerebro ayuda a entender las emociones, lo que sienten, la diversidad, y la dinámica de su entorno, lo cual es clave para tomar decisiones en el momento y también para formar recuerdos. Es por esta razón que profundizar en cada uno de los sentidos y de aprender cómo se reúne la información sobre sonidos, texturas, imágenes, sabores y olores.

Por medio del cuento se pretende que el estudiante focalice su atención en la lectura y la información transmitida permite construir nueva información en relación al tema. Es decir, plantear la apropiación del conocimiento mediante la lectura que involucra definir las relaciones con los valores, la atención, la educación socioemocional, el autoconocimiento, entre otros. Las preguntas después de la lectura permiten que el estudiante genere un pensamiento crítico, obtener claridad de sus ideas, relevancia de acuerdo con los acontecimientos, así como la reflexión sobre supuestos, creencias y valores.

Posteriormente, se trabajó con la habilidad de autoestima con diversas actividades.

Por medio de la actividad tiene como finalidad que los estudiantes identifiquen que la autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos. Asimismo, se conforma por un conjunto de factores subjetivos, como las emociones y los juicios de valor, que pueden ser elaborados por el individuo y/o pueden surgir por influencias y preconceptos del entorno en el que vive.

Las cualidades permiten describir a una persona, pueden ser innumerables y variadas y están íntimamente vinculadas con su personalidad, la forma de ser y también con las capacidades de la persona. Estos factores contribuyen a la autoestima, ya que expresa que opinión tienes sobre ti, cuánto confías en tus capacidades y habilidades. Reconocer tus cualidades permitirá expresar lo mejor de ti y a potenciar tu bienestar y felicidad. Es por lo que la actividad está relacionada con la autoestima, el autoconocimiento y la educación socioemocional.

Establecer vínculos con una o más personas genera un sentimiento de bienestar, empatía, seguridad emocional, siendo un factor que es indispensable para un desarrollo sano e integral, un desarrollo de la personalidad que adquieren confianza y seguridad en sí mismos, de manera que desarrollan sus capacidades para ser autónomos, debido a que tienen una valoración de su persona muy positiva, con la finalidad de favorecer la autoestima. Los vínculos afectivos contribuyen al conjunto de elementos emocionales nuestros y de otros que ayudan a entender nuestra vida emocional.

Uno de los aspectos importantes que contribuyen a la autoestima es el trabajo colaborativo. Realizar actividades es una adecuada oportunidad para que los estudiantes aporten sus conocimientos y habilidades puesto que es importante que se den cuenta que su compromiso y responsabilidad personal contribuye al aprendizaje de cada uno de sus compañeros. Por medio de esta actividad se estimulará y motivará a los estudiantes para despertar su creatividad y nuevos desafíos. Con relación a la autoestima permite ampliar su pensamiento crítico, fortalecer el sentimiento de solidaridad y el respeto mutuo.

La habilidad de aprecio y gratitud:

Esta actividad se realizó con la finalidad de que el estudiante reconozca que el aprecio y la gratitud significa darse cuenta y valorar las cosas que solemos dar por sentadas, al compartir sinceramente tu gratitud, dejas saber a otros que notas lo que hicieron o dijeron y que lo aprecias. El reconocimiento sincero le da a la otra persona un regalo que sin duda será bien recibido. Todo esto permite generar un sentimiento de bienestar, equilibrar las emociones y las relaciones intrapersonales e interpersonales.

El aprecio y la gratitud contribuyen a fortalecer las relaciones interpersonales y personales, como también reconocer, identificar y expresar de forma recurrente, permite mejorar

la comunicación, disminuir los conflictos, tiene un impacto positivo en la otra persona y esto es muy gratificante para ambos. Sentirse agradecido mejor a la calidad de vida, ya que permite apreciar las cosas positivas que se vive día con día y la interacción con las personas.

Expresar el aprecio y la gratitud es una forma de valorar de algo que ha sido bien recibido y ayuda a tomar conciencia de las cosas buenas que a veces se dan por sentadas. A medida que invertimos en nosotros, le damos forma a la vida que deseamos y escogemos conscientemente el camino que deseamos seguir. A las personas con las que compartes tu vida, diles cómo te sientes y lo que ellas significan para usted. Todos tenemos un estilo propio. Sin embargo, si expresas lo que sientes en el tono adecuado en el momento correcto, hasta una simple frase, etc. significa mucho.

De acuerdo con González y Rodríguez (2003) mencionan que “la gratitud es la capacidad que el individuo posee de poder agradecer, de poder reconocer los dones recibidos por un bienhechor” (p. 55). Esto quiere decir que la gratitud es importante reconocerla ya que permite la toma de conciencia de las cosas por las cuales se siente agradecido e identificarlas, así como en la orientación de la toma de decisiones.

Para finalizar con las últimas cuatro sesiones la habilidad que se abordó en casa actividad fue la de bienestar.

Uno de los factores que contribuye al bienestar es el aprender a convivir, con la finalidad de saber llegar a un acuerdo, desarrollar la tolerancia hacia las demás personas, respetar las diferencias interpersonales. Asimismo, favorece la autoestima, las relaciones sociales, personales y familiares, tener una percepción de uno mismo aporta seguridad y permite el desarrollo de las habilidades personales y colectivas.

La toma de decisión es influida por las emociones, así como también predominan en el bienestar. Puesto que es un término que contribuye para indicar el proceso de tomar decisiones conscientes sobre uno mismo para tener una vida plena. El reconocer y aceptar las emociones y sentimientos de sí mismo y de los demás, con la finalidad de ser responsable en la toma decisiones, así como la capacidad para evaluar las diferentes posibilidades, teniendo en cuenta, necesidades, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras.

Tener la capacidad de comprender qué pasa por su mente, cómo y por qué se siente así de la otra persona. Esto contribuye a facilitar la comunicación, la resolución de problemas, la escucha activa, la comprensión y el apoyo emocional, etc. Estos factores contribuyen al bienestar ya que ayuda a manejar las relaciones personales, sociales y familiares, sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

La identidad es una de las cosas que representa el ser humano, por medio de sus rasgos, valores, su modo de pensar, de sentir y de actuar, siempre está en proceso de construcción, entre otras cosas. La base de la experiencia emocional de la identidad proviene de la capacidad del individuo de seguir sintiéndose él mismo a través de los cambios continuos, para beneficio de su bienestar.

Referencias

- Alarcón, R. Morales de Isasi, C. (2012). Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad. *Acta de investigación psicológica*. (2), 2, pp. 699-712. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v2n2/v2n2a8.pdf>
- Alvarez Bolaños, E. (2020). Educación socioemocional. *Asociación Latinoamericana de Sociología Uruguay*. vol. 11, (núm. 20). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20socioemocional%20es%20un,el%20desarrollo%20de%20competencia%20emocional>.
- Ascorra, P. López, V. (2019). *Una década de investigación en convivencia escolar*. Chile. Ediciones Universitarias de Valparaíso Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Ávila, M. Sanjuán, P. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. (21), 1, pp. 1-10. Disponible en: https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401/pdf_57
- Bennett, M. (2008). Autoconocimiento. Ediciones i. Disponible en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=autoconocimiento&ots=ig4oAxhy8J&sig=mXuCJnbzVRyb8t_pwgLyIb8nb0k#v=onepage&q=autoconocimiento&f=false
- Bisquerra-Alzina, R. Educación emocional. *Padres y maestros*. 337. Disponible en: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. En. R. Bisquerra (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 24-35). Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios Sobre Educación*, 11, 9 - 25. Servicios de Publicaciones de la Universidad de Navarra. Disponible en <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/9208/1/Ea.pdf>
- Bisquerra-Alzina, R. & Pérez-Escobar, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Universidad Nacional a Distancia, Madrid, España. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/706/70601005.pdf>

- Casas-Fernández, G. (2003). Inteligencia emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*. (15). Disponible en: <https://revista.trabajosocial.or.cr/index.php/revista/article/view/108/121>
- Del Río Villegas, R. (2014). Benevolencia y compasión. *Cuadernos de Bioética*. 25, (1), 99-103. Asociación Española de Bioética y Ética Médica Murcia, España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/875/87530575009.pdf>
- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., & Junqué, C. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de neurología*, 25 (148), 1989-1997. Disponible en <file:///C:/Users/user/Downloads/La%20atenci%C3%B3n,%20una%20compleja%20funci%C3%B3n%20cerebral.pdf>
- Fernandes-Sisto, F. Marín-Rueda, F. J. Urquijo, U. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*. 16 (2). Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200011
- Ferrel-Ortega, F. R. Vélez-Mendoza, J. Ferrel-Ballestas, L. F. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Encuentros*, 12, (2), 35-47. Universidad Autónoma del Caribe. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/4766/476655660003.pdf>
- Froh, J. Bono, G. (2016). *Educación en la gratitud*. Madrid. Ediciones palabras.
- Fuenmayor, G. & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 9 (22), 187-202. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170118859011>
- Garaigordobil, M. García de Galdeano, P. (2006) Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18 (2) p. 180-186. Universidad de Oviedo Oviedo, España. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718203.pdf>
- García-Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*. 6, 19-39. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-ElBienestarSubjetivo-281674.pdf>
- Gómez, Cardona, L. M. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. núm. 52, p. 174-185. Fundación Universitaria Católica del Norte Medellín, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194253828011.pdf>
- González, Nunes, J. J. Rodríguez Cortés, M. P. (2003). La gratitud: una calidad natural. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 6, (4), pp. 54-67. Associação Universitária de Pesquisa em Psicopatología Fundamental São Paulo, Brasil.

- Gómez, Pérez, O. Calleja, Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*. 1 (8) p. 96-117. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- José M. Mestre. Marc A. Brackett. Rocío Guil. Peter Salovey. (2008). Inteligencia emocional: definición, evaluación y aplicaciones desde el modelo de habilidades de Mayer y Salovey. *Motivación y Emoción*. p. 407-438. Disponible en: <https://docplayer.es/22230484-Inteligencia-emocional-definicion-evaluacion-y-aplicaciones-desde-el-modelo-de-habilidades-de-mayer-y-salovey.html>
- Kort, F. (1995). Interacción mente-cuerpo. *Revista Latinoamericana de Psicología*. (27), 3, pp. 497-501 Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80527307.pdf>
- López, M. B. Filippetti, V. A. Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericanas*. 33 (1). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242014000100004
- López-Pereyra, M. Armenta-Hurtarte, C. Gómez-Vega M. Puerto-Díaz, O. (2021). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. (1), 2, pp. 53-70. Disponible en: http://192.203.177.185/bitstream/handle/ibero/5956/RiEEB_01_02_53.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maldonado, Palacios, C. (2017). El rol del docente como favorecedor del desarrollo de la autonomía en los niños de tres años de una I. E. de Miraflores. *Pontificia Universidad Católica Del Perú*. Disponible en: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8914/Maldonado_Palacios_Rol_docente_favorecedor_1.pdf?sequence=1
- Martínez-Gómez, C. F. (1998). El autocontrol. *Contaduría Universidad De Antioquia*. 32, 121–142. Diponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/cont/article/view/25540/21092>
- Mateos-Claros, F. (2001). La evolución de la autoestima en la enseñanza primaria y su relación con el rendimiento. *Enseñanza*. 19, 113-140. Universidad de Salamanca. Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:20432/evolucion_autoestima.pdf
- Mestre, Navas, J. M. Guil, Bozal, R. Martínez-Cabañas Rodríguez, F. Larrán, Escandón, C. González De La Torre Benítez, G. (2011). Validación de una prueba para evaluar la capacidad de percibir, expresar y valorar emociones en niños de la etapa infantil. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14 (3), p. 37-54. Asociación

Universitaria de Formación del Profesorado. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2170/217022109003.pdf>

- Monsalvo-Diéz, E. Guaraná De Sousa, R. (2008). El valor de la responsabilidad en los niños de educación infantil y su implicación en el desarrollo del comportamiento prosocial. *Revista Iberoamericana de Educación*. (47). p. 1-10. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI). Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Eugenio-Monsalvo-2/publication/28230218_El_valor_de_la_responsabilidad_en_los_ninos_de_educacion_infantil_y_su_implicacion_en_el_desarrollo_del_comportamiento_prosocial/links/0c960531e0e421159f000000/El-valor-de-la-responsabilidad-en-los-ninos-de-educacion-infantil-y-su-implicacion-en-el-desarrollo-del-comportamiento-prosocial.pdf
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? En. R. Bisquerra (Coord.). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 14-23). Barcelona, España: Hospital Sant Joan de Déu.
- Murillo-Bocanegra, E. & Garcés-Giraldo, L. F. (2016). Investigando con sentido. *Revista Lasallista de Investigación*, 13 (2), 7-8 Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/695/69549127001.pdf>
- Naranjo Pereira, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Actualidades Investigativas en Educación* 7, (3), 1-27. Universidad de Costa Rica. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Ordóñez-López, A. González-Barrón, R. & Montoya-Castilla, I. (2016). Conciencia emocional en la infancia y su relación con factores personales y familiares. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 3 (2), 79-85. Universidad Miguel Hernández de Elche Alicante, España. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152554009.pdf>
- Oyanedel, C. J. Alfaro, J. (2014). ¿Qué afecta el bienestar subjetivo y la calidad de vida de las niñas y los niños chilenos? Universidad del desarrollo. Universidad de excelencia.
- Patiño-Domínguez, H. A. M. (2017). La educación socioemocional en el nuevo modelo educativo de la Educación Pública en México. *Asociación Latinoamericana de Filosofía de la Educación*, AC. Universidad Nacional de San Martín. Disponible en: <http://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/279/257>
- Pena-Garrido, M. Extremera-Pacheco, N. Rey-Peña, L. (2011). El papel de la inteligencia emocional percibida en la resolución de problemas sociales en estudiantes adolescentes. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*. 22 (1) pp. 69-79 Asociación Española

- de Orientación y Psicopedagogía Madrid, España. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230787007.pdf>
- Pérez-Pérez, N. Castejón, J. L. (1997). Relaciones entre la inteligencia emocional y el cociente intelectual con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista electronica de motivación y emoción*. IX (22). Disponible en: <http://reme.uji.es/articulos/numero22/article6/texto.html#:~:text=Salovey%20y%20Maye%20publicaron%20un,para%20la%20orientaci%C3%B3n%20de%20la>
- Ramos-Linares, V. Piqueras-Rodríguez, J. A. Martínez-González, A. E. Oblitas-Guadalupe, L. A. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia psicológica*. 27 (2). Santiago. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200008
- Real Academia Española. (04/11/2021) Emoción. Real Academia Española. Recuperado de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- Roa-García A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Centro Clínico de la Psicología y el Lenguaje. Universidad Complutense de Madrid*. Disponible en: <https://revistas.ucv.es/edetania/index.php/Edetania/article/view/210/178>
- Rodríguez, Estrada, M. Serralde, M. (1991). Asertividad para negociar. Serie. *El arte de negociar*. Disponible en: <https://www.udocz.com/apuntes/14014/asertividad-para-negociar---mauro-rodriguez-estrada>
- Romero- González, M. V. (2015). La gratitud como fortaleza humana: Una revisión bibliográfica. *Trabajo final de grado*. Universidad de Jaén Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1982/1/Romero_Gonzlez_MVictoria_TFG_Psico%20loga.pdf
- Salguero-Barba, N. G. García-Salguero, C. P. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. *Boletín virtual*. 6, (p.84-92) Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-AutoestimaEducacionEmocionalYSuIncidenciaEnElProce-6132729.pdf>
- Sebartián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *Phainomenon*, 11 (1), (p. 23–34). Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/226/339>

- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave Aprendizajes clave para la educación integral: plan y programas de estudio para la Educación básica*. México: Subsecretaría de Educación Básica.
- Soldevila, A. Filella, G. Ribes, R. & Agulló, M. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y Educación* 19 (1) 47-59. Universidad de Lleida. Disponible en <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conci%C3%A8ncia.pdf>
- Steiner-Benaim, D. (2005). La teoría de la autoestima en el proceso terapéutico para el desarrollo del ser humano. *Trabajo especial de grado*. Tecana American University. Maracaibo. Disponible en: https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_steiner.pdf
- Valencia, C. (2019). Abraham Maslow. *La autoestima*. Disponible en: <https://www.laautoestima.com/abraham-maslow/>
- Valerio, G., Jaramillo, J., Caraza, R., & Rodríguez, R. (2016). Principios de Neurociencia aplicados en la Educación Universitaria. *Formación Universitaria*, 9 (4), 75-81. Centro de Información Tecnológica La Serena, Chile. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/3735/373546601009.pdf>
- Victoriano-Ramos, L. Piqueras-Rodriguez, J.A. (2009). Martínez-González, A.E. & Oblitas-Guadalupe, L.A. Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 27, (2), 227 - 237. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>
- Vivas, García. M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*. 4 (2), Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>
- Zubieta-Elen, M. Delfino-Gisela, I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*. (17), pp. 277-283. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946018.pdf>
- Zubieta, E. Muratori, M. Fernández, O. (2012). Bienestar subjetivo y psicosocial: explorando diferencias de género. *Salud & Sociedad: investigaciones en psicología de la salud y psicología social*. 3 (1). Antofagasta. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005#:~:text=El%20bienestar%20subjetivo%20refiere%20al,emocional%20derivada%20de%20ello%20\(Veenhoven%2C](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-74752012000100005#:~:text=El%20bienestar%20subjetivo%20refiere%20al,emocional%20derivada%20de%20ello%20(Veenhoven%2C)