



**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TESIS:

“Desarrollo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° grado de primaria, basado en la implementación de una página web dentro del aula educativa; Estrategia pedagógica para docentes frente a grupo”

MODALIDAD:

Propuesta de Material Educativo

AUTORA: Atenas Velasco Medina

ASESORA: Mónica García Hernández

Ciudad de México, 2023

ÍNDICE	
INTRODUCCIÓN	4
Antecedentes	5
Justificación	6
Objetivos	7
CAPÍTULO 1	8
LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	8
Concepto de autorregulación emocional	8
Autorregulación emocional en niños	8
Modelo de autorregulación emocional planteado por Gross	9
Afecciones en la ausencia de una autorregulación emocional	11
Autorregulación emocional en el contexto escolar	11
Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación	12
Estrategias de la autorregulación emocional	13
Concepto de educación emocional	14
Importancia de la educación emocional en la educación primaria	15
Propósitos generales de la educación emocional	15
Materiales y programas de la educación emocional	16
CAPÍTULO 2	19
LAS TICS EN LA EDUCACIÓN	19
Uso de las TIC´S en la educación	19
Beneficios del uso de las TIC´S en la educación	20
Limitantes del uso de las TIC´S en la educación	22
Desafíos que enfrenta el docente a través del uso de las TIC´S	24
CAPÍTULO 3	26
MARCO METODOLÓGICO	26
Enfoque constructivista bajo un método cualitativo	26
Constructivismo	26
Investigación de enfoque cualitativo	27
Descripción de la propuesta	29
Participantes	31
CAPÍTULO 4	33
DIAGNÓSTICO	33
Desarrollo del plan	34
Reporte de aplicación de piloteo	35
Aplicación de instrumentos	35
Principales resultados	36

CAPITULO 5	65
DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO	65
Estructura del material educativo	66
Diseño del material educativo, página web “Autorregulación emocional”	68
Uso y manejo del material educativo, página web	73
CAPITULO 6	83
CONSIDERACIONES FINALES	83
Alcances y Aportaciones	83
Limitaciones	83
Conclusiones	84
PLANEACIONES	85
REFERENCIAS	107
ANEXOS	112
Anexo 1	112
Cuestionario para Directivos	112
Anexo 2	116
ENTREVISTA A DOCENTES	116
Anexo 3	118
Cuestionario para Alumnos	118
Anexo 4	122
Anexo 5	124
Cuestionario para padres de familia	124
Anexo 6	129
Circular para padres de familia	129
Anexo 7	130
Materiales diseñados para las actividades de la página web “Autorregulación emocional”	130

INTRODUCCIÓN

Nos hemos hecho a la idea que pertenecer a un mundo socialmente “actualizado o digital”, hace referencia únicamente a la facilidad que hoy en día tenemos para comunicarnos a través de cualquier aplicación de mensajería instantánea. Pero, ¿Qué pasaría si esta “actualización” se implementara dentro de las aulas educativas?, permitirnos conocer diferentes áreas digitales que nos brinda la red y adquirir las habilidades necesarias para poder implementarlas de manera eficaz y adecuada en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Por esta razón surge el interés de promover material educativo basado en el uso de herramientas digitales como estrategia académica. Si bien es cierto, puede esto sonar poco innovador, pues en la actualidad todos tenemos acceso a un smartphone, tableta o laptop, sin embargo, la dirección que estas herramientas han tenido, no ha sido la más viable.

El presente trabajo tiene por objetivo atender la autorregulación emocional, cuya área ha tomado relevancia en el ámbito educativo, derivada a la COVID-19. De acuerdo con la UNICEF (2021), al menos 1 de cada 7 niños se ha visto directamente afectado por los confinamientos en todo el mundo y casi 46,000 adolescentes se suicidan cada año, una de las cinco principales causas de muerte para este grupo de edad. Así como más de 1.600 millones de niños han sufrido alguna pérdida en su educación.

La propuesta de trabajo se enfoca en el área de educación socioemocional a nivel primaria, tomando como foco de atención la autorregulación, dimensión curricular establecida dentro de los planes y programas de estudio en educación básica. Se basa en ofrecer una página web que funja como herramienta académica a docentes frente a grupo, cuya tarea actualmente les exige trabajar en esta área. Esta tesis esta compuesta por seis capítulos, los cuales engloban cada uno de los componentes teóricos y prácticos que permitieron el desarrollo del trabajo.

Entre ellos podemos encontrar el marco teórico referente a la autorregulación emocional, la educación emocional, la importancia del uso de las TIC'S en la educación y algunos programas referentes a la educación emocional. Así como el marco metodológico y tipo de enfoque en el que está basado el trabajo, por su parte, también se expone el desarrollo, aplicación y principales resultados del plan diagnóstico. Finalmente se puede observar la descripción del material educativo propuesto, su estructura y diseño y cuáles fueron sus alcances, aportaciones, limitantes y conclusiones de su implementación.

Antecedentes

El confinamiento por COVID-19 ha tenido un impacto altamente significativo en el área educativa, no solo por las adaptaciones curriculares y formas de enseñanza que tuvieron que realizarse, sino por la forma en la que se modificaron las relaciones entre profesores, alumnos y padres de familia. Siendo necesario adaptarse a estos nuevos escenarios. Sin embargo, es importante hablar del aumento en las complicaciones o afecciones psicoeducativas y socioemocionales presentes en niños, niñas y adolescentes y de qué manera están siendo atendidas dentro del área educativa.

De acuerdo con profesores de la Universidad Miguel Hernández y de la Università degli Studi di Perugia (2020), han coordinado un estudio sobre las alteraciones en el comportamiento infantil durante la cuarentena y concluyen que el 86 % de las familias observaron cambios en el estado emocional y el comportamiento de sus hijos e hijas durante ese periodo. Los datos mostraron que los niños y niñas tenían mayores problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades para dormir, discusiones, quejas físicas y preocupaciones por sus familiares. Así como el notable cambio de hábitos, en consecuencia, del mayor tiempo de exposición a las pantallas y un aumento en el sedentarismo.

Por lo anterior, la importancia de tomar en consideración el desarrollo emocional de los niños en el ámbito educativo es imprescindible. Tapia por Vivas (2003) señala que ignorarlo es quizá consecuencia de negligencias como los problemas de las pandillas juveniles, el aumento de las tasas de suicidio juvenil, la depresión infantil y el comportamiento escandaloso de los estudiantes. De esta manera incorporar procesos educativos socioemocionales dentro del aula, permitirá al profesorado enfocarse en el desarrollo de áreas y dimensiones relacionadas a la educación socioemocional, obteniendo como resultado, la adquisición de habilidades en los alumnos que potencien el uso adecuado de las TICS, la autonomía y el bienestar íntegro de los estudiantes.

Justificación

De acuerdo con Bisquerra (2000) la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Es por esto que propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana.

Por lo anterior, surge el interés de trabajar y desarrollar la autorregulación emocional en alumnos de primaria a través del uso de recursos digitales, que permitan al alumno acceder a ellos de manera fácil, llamativa y autónoma. Recursos que previamente los alumnos han utilizado con frecuencia debido al confinamiento por COVID-19, sin embargo, éstos únicamente servían como un medio de comunicación con los profesores para tomar clases de manera virtual.

Por lo anterior, a través del uso de las TIC`S se pretende complementar la práctica docente y no solo poner énfasis en el área cognitiva del aprendizaje sino también en el área emocional, con la intención de obtener resultados significativos dentro y fuera del aula.

Rendón (2015 citado por Clemente, 2020) menciona que desarrollar la autorregulación de las emociones dentro de la vida escolar es muy beneficioso, pues a partir de estas los alumnos pueden identificar, interpretar y argumentar cuáles son las emociones más idóneas para la resolución de conflictos. A partir de esto, ellos podrán generar de manera autónoma emociones positivas ante situaciones conflictivas.

Con la autorregulación, los alumnos pueden ejecutar su propio aprendizaje, activando sus conocimientos previos y estableciendo normas o metas por las cuales se esfuerzan, al igual que monitorizan sus progresos y adoptan y regulan la cognición, la motivación y el comportamiento con el fin de alcanzar sus metas.

Objetivos

General

Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente frente a grupo dentro del aula.

Específicos

- a) Capacitar al docente acerca del manejo de la página web y mostrar cuáles son los beneficios de hacer uso de ella al educar emocionalmente.
- b) Brindar al docente las herramientas y recursos didácticos que permitan trabajar la autorregulación emocional en sus alumnos.
- c) Diseñar secuencias didácticas, podcasts, material multimedia, etcétera, correspondientes al trabajo de la autorregulación emocional.
- d) Promover la participación activa en los alumnos dentro del aula, a través de la interacción con las TIC'S.

CAPÍTULO 1

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Concepto de autorregulación emocional

Para comprender de manera significativa el concepto de autorregulación era imprescindible retomar el enfoque que la educación emocional nos brinda, de este modo podemos identificar la importancia que tiene sobre el bienestar físico, cognitivo y emocional del individuo.

De acuerdo con Hervás, (2011 citado por Compte, 2014) la regulación emocional es vista como la capacidad del ser humano para la adecuada expresión de las respuestas emocionales mediante la puesta en marcha de estrategias emocionales, cognitivas o conductuales. Mientras que, para Gross, Silva, 2005 la regulación emocional es definida como una capacidad de distinción de los estados internos diferenciándolos los unos de los otros, de modo que a mayor delimitación de la experiencia emocional con mayor exactitud se podrán manejar los propios estados afectivos.

A groso modo, la autorregulación emocional alude a la capacidad de regular nuestros propios pensamientos, acciones y sentimientos de manera consciente y positiva. Es decir, manifestar y expresar cada una de nuestras emociones de manera pacífica, tolerante y con una meta específica, esto permitirá que el individuo sea perseverante en situaciones de conflicto y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas.

“Es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de las mismas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.” (Bisquerra,2016)

Autorregulación emocional en niños

De acuerdo a Grolnick, Kurowski y McMenamy (1998), la conducta de autorregulación se activa en los dos primeros años, donde es clave el desarrollo de habilidades, mecanismos cognitivos, emocionales y atencionales.

Por su parte, Lozano, Carranza, González, García y Galián (2005), plantean en su investigación que el desarrollo de la capacidad de autorregulación emocional implica la presencia de dos procesos interrelacionados. Por un lado, la sensibilidad emocional y, por

otro, las estrategias empleadas por el niño para alterar o modificar las respuestas emocionales.

La autorregulación emocional en los niños; está inmersa en diferentes áreas de desarrollo del ser humano como lo es el área social y su correlación con las relaciones interpersonales. Debido a que los individuos constantemente se ven expuestos a situaciones que les pueden generar diversas emociones y controlarlas o no depende del aprendizaje previo que haya tenido el niño ante una situación particular (Lozano, 2005)

La importancia de trabajar la autorregulación emocional en educación básica beneficia la formación de alumnos autónomos e independientes, capaces de resolver problemas y tomar decisiones asertivas. Así como el desarrollo de estrategias para adquirir habilidades socioemocionales.

Durante la infancia, el desarrollo de la autorregulación emocional ha sido caracterizado como la transición de una regulación externa dirigida mayormente por los padres o por las características del contexto-, a una regulación interna, - caracterizada por una mayor autonomía e independencia-, en la que el niño interioriza y asume los mecanismos de control. El cambio en este sentido es un proceso activo en donde resulta muy importante la propensión innata del organismo a convertirse en autónomo con respecto a sus diferentes ambientes (Grolnick, Kurowski y McMenemy, 1999).

Diferentes estudios con niños preescolares (Puche, Colinviaux y Dibar, 2001, citado por Puche, 2003) ofrecen datos que permiten considerar que desde la primera infancia los niños hacen uso de herramientas cognitivas como la formulación de hipótesis, la experimentación y la planificación, entre otras; evidenciadas gracias al uso de situaciones de resolución de problemas. Con la autorregulación se dan situaciones de resolución de problemas como un medio en el que puede evidenciar una visión constructiva del niño.

Modelo de autorregulación emocional planteado por Gross

Gross (2007), describe un modelo de la regulación emocional mediante la siguiente definición: *“La regulación emocional incluye todo lo consciente y las estrategias inconscientes que utilizamos para aumentar, mantener o disminuir uno o más componentes de la respuesta emocional”*

Menciona cinco puntos en los que las personas pueden intervenir para modificar el curso de la generación de emociones, es decir, autorregularse emocionalmente.

Los cinco elementos de este modelo se presentan a continuación:

1. Selección de la situación:

Hace referencia a la aproximación o evitación de cierta gente, lugares u objetos con el objetivo de influenciar las propias emociones. Esto se produce ante cualquier selección que hacemos en la que está presente un impacto emocional.

2. Modificación de la situación:

Ya seleccionada la situación, la persona puede adaptarse para modificar su impacto emocional, lo cual podría verse también como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema.

3. Despliegue atencional:

La atención ayuda a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centrará (distraernos si la conversación nos aburre o tratar de pensar en otra cosa cuando nos preocupa algo).

4. Cambio cognitivo:

Se refiere a cuál de los posibles significados elegimos de una situación. Esto es lo que podría llevar al “reappraisal” y sería el fundamento de terapias psicológicas como la reestructuración cognitiva. El significado es esencial, ya que determina las tendencias de respuesta.

5. Modulación de la respuesta:

Hace referencia a influenciar estas tendencias de acción una vez que se han licitado, por ejemplo, inhibiendo la expresión emocional.

Por otro lado, Gross considera 3 componentes importantes para la autorregulación emocional;

- a) **El componente de la experiencia:** Este hace referencia a la sensación subjetiva de la emoción ante un acontecimiento.
- b) **El componente conductual:** Se basa en las respuestas conductuales. La forma en que reaccionamos.

- c) **El componente fisiológico:** Alude a la frecuencia cardíaca y la respiración que producimos ante un acontecimiento.

Afecciones en la ausencia de una autorregulación emocional

De acuerdo con Garrido y Rojas, 2006 (citado por Cacioppo, 2003) mencionan que algunos estudios muestran relación entre la regulación emocional y la aparición y/o continuidad de algunas enfermedades y trastornos. Los cuales a través de estudios e investigaciones han comprobado que ciertas emociones como la ira, la ansiedad y el estrés pueden ser el inicio y desarrollo de problemas de salud. (Fredrickson, 2001; Crossley y Morgado, 2004 y Valdés y De Flores, 1990, citado por Compte, 2014).

Datos arrojados por la UNICEF (2021) nos dicen que la alteración de las rutinas, la educación y el ocio, así como la preocupación de las familias por los ingresos y la salud, hacen que muchos jóvenes sientan miedo, rabia y preocupación por su futuro. Por ejemplo, una encuesta en línea realizada en China a principios de 2020, citada en el *Estado Mundial de la Infancia*, indicaba que alrededor de una tercera parte de los encuestados afirmaba sentirse asustado o ansioso. Por esta misma razón, la importancia de trabajar la autorregulación dentro de las aulas educativas, a partir del regreso a clases presenciales en relación a la COVID-19.

Por otro lado, Mennin, Heimberg, Turk y Carmin (2004) desarrollaron un modelo de disregulación emocional, con el fin de explicar los problemas de ansiedad y del estado de ánimo. Éste plantea que la interrupción de la emoción y su disregulación se ve reflejada en cuatro aspectos; en primer momento se encuentra la alta intensidad de emociones, después la pobre comprensión de las emociones, siguiendo la reacción negativa al estado emocional propio (miedo a la propia emoción) y por último las respuestas de manejo emocional inadecuadas.

Autorregulación emocional en el contexto escolar

De acuerdo con el plan y programas de estudio de educación básica (2017), la autorregulación es la clave fundamental para obtener un bienestar personal y social. Por su parte, la educación busca un desarrollo integral de los miembros que pertenecen a una organización, ésta puede ser educativa, familiar o social.

Dentro del contexto escolar, cabe mencionar la importancia que tiene la autorregulación exitosa en el docente, pues es visto como un modelo a seguir, si el profesor no es una persona emocionalmente autorregulada entonces no podrá dotar a sus alumnos de habilidades para que estos la desarrollen.

Por otro lado, (Noddings, 2003, citado por Bisquerra, 2016) señala en un libro titulado *Happiness and education*, la importancia de que los centros educativos preparen para la vida y no solamente para lo que se denomina “habilidades económicas”

Lo anterior presta atención a una de las tantas exigencias que demanda hoy en día la educación. Evidentemente el sistema educativo ha cambiado, la educación que los padres han brindado a sus hijos sigue en una constante impartición de valores y afectividad. Sin embargo, no todos los padres han hecho la misma labor y lo más importante no todos los padres saben cómo hacerlo.

“Las familias muchas veces no están preparadas para educar en la autoestima, en competencias sociales y emocionales, así como para la felicidad. Se necesita formación para ello (Noddings, 2003, citado por Bisquerra, 2016)”.

Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

De acuerdo al plan y programas de estudio para la educación básica (2017) existen cinco habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación;

- I. **Metacognición:** Tener conciencia de los procesos del pensamiento permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. 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.
- II. **Expresión de las emociones:** Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, es fundamental para alcanzar una buena autorregulación emocional. Es importante tomar consciencia de que un estado emocional interno no necesariamente se corresponde con la expresión externa. 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.

- III. **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.
- IV. **Autogeneración de emociones para el bienestar:** Experimentar emociones no aflictivas, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de la adversidad o la dificultad. El autogestionar recursos emocionales no aflictivos (como la alegría, el amor y el humor, entre otros), nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad. Esto es la base de la resiliencia.
- V. **Perseverancia:** 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.

Estrategias de la autorregulación emocional

De acuerdo a la SEP (2017) dentro del plan y programas de estudio para la educación básica, señala que es importante considerar los siguientes factores asociados a la autorregulación en un contexto educativo:

Aceptación de la necesidad de autorregulación

Para que inicie un proceso de autorregulación es necesario aceptar que los sentimientos y las emociones deben ser regulados, en particular cuando se experimentan estados emocionales fuertemente asociados a respuestas impulsivas, como el estrés, el miedo o el enojo. En este sentido, los estudiantes deberán reconocer en ellos mismos el beneficio de modular su expresión emocional.

Expresión emocional apropiada

La expresión apropiada se refiere no a un parámetro preestablecido de expresión emocional, sino a tomar consciencia de que un estado emocional puede modificar el propio comportamiento y el de otras personas, y comprender cómo estas expresiones se pueden enfatizar o moderar.

Tolerancia a la frustración

Este factor es muy común en el aula escolar debido a problemas, retos o situaciones de conflicto que no parecieran tener una solución evidente ni inmediata en el corto plazo; de ahí la necesidad de apoyar a los estudiantes para que aprendan a modular la sensación de insatisfacción o abatimiento, y generen emociones que conlleven a la calma a pesar de las dificultades.

Concepto de educación emocional

La educación emocional ha sido conceptualizada por distintos autores a lo largo de estos años. Por esto, debemos brindar importancia a cada una de estas definiciones para una mejor comprensión de lo que es la educación emocional.

Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Es decir, la educación emocional propone el desarrollo de conocimientos y habilidades emocionales, con el objetivo de que el individuo tenga la capacidad para la resolución y enfrentamiento de retos que se le planteen en su vida cotidiana.

De acuerdo con Vivas, 2003, para autores como Steiner y Perry, 1997 la educación emocional debe ser dirigida al desarrollo de tres capacidades básicas: “La capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones”.

Por su parte, Goleman (1996) propone forjar una visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del alumno, reconciliando en el aula, emoción y cognición. Es decir, que los procesos cognitivos durante la enseñanza-aprendizaje se vean complementados con procesos emocionales, tomando no solo en cuenta el desempeño académico de los alumnos, sino también el desarrollo de habilidades socioemocionales.

“Si queremos enseñar las habilidades necesarias para la inteligencia emocional será necesario que, en las escuelas, y también en los hogares, se fomente el tipo de entorno emocional que ayude a las personas a desarrollarse emocionalmente, del mismo modo en que se han creado entornos físicos que fomenten el desarrollo corporal e intelectual (Greenberg 2000, p. 41)”.

Importancia de la educación emocional en la educación primaria

De acuerdo con López (2005) considera que la formación inicial debería dotar de un bagaje sólido en materia de emociones y sobre todo en competencias emocionales. Llevar a la práctica la educación emocional no implica únicamente el desarrollo de actividades, sino el desarrollo de actitudes y formas de expresión en las que el educador y educadora tenga en cuenta el modelo que ofrece día a día, en las que las emociones sean vividas, respetadas y acogidas en su amplitud. Es importante revisar qué se ofrece a los infantes y cómo vivimos conjuntamente estas experiencias emocionales nuestro día a día.

Menciona que las características esenciales de la intervención por programas de educación emocional deberían incluir, como mínimo, objetivos, contenidos, metodología, actividades y evaluación.

Por su parte Bach y Darder (2002, citado por López, 2005) refieren que al educar emocionalmente se parte de unas actitudes afectivas que pretenden fomentar en el niño o niña una simbiosis entre pensamiento, emoción y acción, afrontando los problemas sin que se vea afectada la autoestima.

Propósitos generales de la educación emocional

De acuerdo con el plan y programas de estudios para la educación básica SEP (2017) estos son los propósitos generales que la educación emocional debe realizar a nivel educación primaria;

1. Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.
2. Desarrollar formas de comunicación asertiva y escucha activa.
3. Reconocer y valorar la diversidad cultural y el medioambiente, y la importancia de la inclusión como mecanismo para garantizar la igualdad y la paz social.
4. Reafirmar el ejercicio de la autonomía a través de la participación en acciones y proyectos colectivos que busquen el beneficio de la comunidad.

5. Fortalecer la autoestima para conducirse con seguridad, respeto y sentido de agencia, que es la capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.
6. Reconocer el poder de la empatía para establecer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas.

Materiales y programas de la educación emocional

El siguiente apartado hace referencia a la investigación de los materiales y programas de carácter académico encontrados en la red enfocados a la autorregulación emocional. A continuación, se muestra un desglose de cada secuencia realizada durante la selección y análisis de los programas, partiendo de lo general a lo específico, con la finalidad de exponer cuáles de dichos programas cuentan con los elementos esenciales para la implementación de una propuesta de trabajo innovadora y complementaria a los proyectos enfocados al desarrollo de la autorregulación emocional.

Primera etapa: Durante este primer proceso, se hizo una recopilación de aquellos programas de educación emocional enfocados al trabajo y desarrollo de la regulación emocional.

Fueron encontrados 14 referencias sobre materiales y programas de educación emocional. Sin embargo, se seleccionaron aquellos que cumplieran con los elementos correspondientes a la atención emocional en el ámbito educativo, al desarrollo y promoción del trabajo en la autorregulación. En total solo 10 aludían a dichos elementos.

Segunda etapa: Las características y elementos principales que debían ser identificados dentro de los 10 programas y materiales de educación emocional, cumplían con el principal foco de atención para nuestro proyecto que es el desarrollo de la autorregulación emocional. Sin embargo, durante esta segunda etapa tuvieron que eliminarse dos programas, ya que dichos materiales están enfocados a nivel preescolar y la población con la que trabajaremos más adelante es a nivel primaria. Obteniendo un total de 8 programas que nos aportarán a la elaboración de nuestra propuesta de trabajo.

Tercera etapa: Dentro de nuestros ocho programas previamente seleccionados, solo tres estaban basados en la utilización de TIC y recursos educativos tecnológicos y dos de ellos están enfocados a distintas poblaciones a las de nuestro interés de estudio. Una refiere a la educación media superior y la otra a educación preescolar.

Por lo anterior, planteamos que la implementación de las TIC's en el ámbito de la educación emocional, beneficiará a los procesos educativos y al desarrollo de dimensiones socioemocionales, tecnológicas y educativas de docentes y alumnos.

Etapas finales: Con base en el proceso de selección y análisis de las etapas previas sobre programas y materiales, únicamente serán utilizados seis de ellos como marcos de referencia y puntos de partida a la elaboración del proyecto.

Dentro de estos programas podemos encontrar las siguientes aportaciones al proyecto en marcha;

➤ ***Programa ¡Emocionémonos!, propuesto por Martins Rovira, C. (2018)***

Su duración es de 2 meses, con dos sesiones por semana, cada sesión tiene una durabilidad de 45 minutos y se cuenta con el apoyo e involucramiento de la tutora de grupo en cada sesión. Hace énfasis en el trabajo de identificación de sus propias emociones, el reconocimiento de cada emoción tanto propia como la de su compañero, la expresión de las emociones a través del juego y actividades que favorezcan la relación entre pares. Mismos elementos a considerar durante el proyecto.

➤ ***Programa de educación emocional para primer ciclo de primaria, propuesto por Barreda Marín, M. (2016)***

El programa aborda cada una de las cinco dimensiones que compone la educación emocional, con un tiempo de trabajo dividido en 10 sesiones cada dimensión. La aportación que este material brinda es la organización de cada secuencia didáctica que propone, lo cual te permite consultar propuestas de diferentes actividades que puedan adaptarse a nuestra población de estudio.

➤ ***Programa para educación primaria (6-12 años), propuesto por Renom Plana, A. (2007)***

La organización de este programa propone cinco actividades de trabajo y desarrollo de la regulación emocional en niños de seis a doce años, cada bloque de cinco actividades se reparte en tres etapas, la primera abarca de los seis a los ocho años de edad, la segunda de los ocho a los diez años y la última de los 10 a los 12 años. Por lo tanto, la estructura con la que este programa cuenta, permite en qué actividades son favorables de trabajar con los alumnos, de acuerdo a la edad que tengan.

➤ ***Programa de educación socioemocional para niños de preescolar basado en recursos educativos tecnológicos, propuesto por Hinojosa Aguirre, D. (2019)***

Cuenta con actividades que promueven la regulación emocional, sin embargo, está basado en alumnos de nivel preescolar. Lo interesante y enriquecedor es la propuesta de una página web en la que desglosan, objetivos, desarrollo y aquellas actividades de las que se compone el programa, por lo tanto, sirve como guía en cuestión de estructura para la elaboración del proyecto.

➤ ***Elaboración de una guía para fortalecer la autorregulación mediante el mindfulness, propuesto por Villafuerte Burgos, C. (2019)***

Cuenta con una guía para mejorar la autorregulación en niños en etapa escolar, se enfoca en fortalecer la autorregulación de los niños mediante talleres enfocados en el Mindfulness, específicamente, en niños escolares de 7 a 12 años de edad.

Está conformado por nueve talleres con una actividad cada uno, su duración es de 40 minutos a 55 minutos cada una.

➤ ***Mediación didáctica de las TIC para la autorregulación emocional infantil, propuesto por Pachón Lozano, S y Sánchez Báez, M. (2021)***

La propuesta de trabajo que proponen es innovadora, debido a que está basada en la utilización de la plataforma de mensajería instantánea WhatsApp. Hace referencia a actividades que desarrollen la autorregulación emocional en los estudiantes e involucra a docentes y padres de familia en el programa.

El aporte que cada uno de estos brindan a la planificación y organización del proyecto es, imprescindible ya, que nos permiten conocer aquellas propuestas de actividades que cumplen con los elementos para el desarrollo y trabajo de la autorregulación. Nuestra intención es partir de dichas propuestas para crear nuevos contenidos, actividades, recursos y herramientas que brinden un aporte significativo a los procesos de educación emocional dentro de un escenario virtual e innovador.

La implementación de las TIC's en el ámbito de la educación emocional, no puede dejar de ser incorporada en los procesos educativos, así como en el desarrollo de dimensiones socioemocionales, tecnológicas y educativas de docentes y alumnos.

CAPÍTULO 2

LAS TICS EN LA EDUCACIÓN

Uso de las TIC'S en la educación

La tecnología y la infinita evolución que ha tenido dentro y fuera de la escuela, se ha adueñado de la mayoría de las propuestas hechas en los congresos de innovación o en eventos sobre cambios en la educación en todos los niveles. Sin embargo, cabe mencionar que es necesario tener especial cuidado al incorporar las TIC'S en la educación para evitar que influyan de manera negativa en el pensamiento del estudiante (Zabalza y Zabalza, 2012). Es decir, llevar a cabo los procesos de enseñanza, basados en el uso de entornos virtuales de aprendizaje conlleva una gran responsabilidad tanto para el alumno como para el docente, ya que el uso adecuado de estas permitirá el pleno desarrollo y alcance de los aprendizajes esperados.

Por su parte, Caccuri (2013) propone el uso de diversas herramientas tecnológicas en la educación inicial y menciona el término software educativo como todos aquellos programas informáticos que se crearon con fines didácticos. Menciona ejemplos referentes al software educativo como lo son; los juegos didácticos, programas con actividades interactivas que pueden instalarse o jugarse en línea, cuentos electrónicos y diferentes formatos multimedia.

“El uso de programas informáticos como apoyo para la enseñanza, aumenta la motivación de los niños, despierta su interés y trae consigo buena participación en clase, además, acercan a los alumnos al uso de TIC`s y desarrolla competencias digitales (Caccuri, 2013).”

Por otro lado, el tema del uso de las TIC's como práctica estándar en la profesión docente, alude a la inclusión de éstas en la formación inicial, al servicio de los maestros. Hoy en día la inversión y uso de TIC's en formación inicial y continua de los docentes debe estar en armonía con el hecho que el uso de esas tecnologías es ya una práctica normal en la vida cotidiana de gran parte de la población joven en todos los países. Si bien es cierto, en la actualidad, las TIC's se han incluido como herramientas de enseñanza y aprendizaje en el aula. Sin embargo, la discusión de éstas como parte de un proceso de transformación social profunda y de sus impactos en la educación, está aún poco atendida. En el caso de los alumnos con una situación o posición económica limitada, es imposible tener acceso

a un recurso tecnológico, su desempeño académico se verá significativamente afectado en comparación con los alumnos que si tienen acceso a éste.

La mayoría de los estudiantes que cuentan con acceso a las TIC's se encuentran digitalmente actualizados, mientras que la formación de docentes y las prácticas de las aulas en todos los niveles educativos sigue anclada principalmente en el siglo XX. Es decir, no se cuenta con una formación digitalizada basada en el docente, formación que debería verse inmersa en la actualidad dentro de un curriculum, con el objetivo de que los docentes en formación adquieran las habilidades pedagógicas necesarias para educar con TIC's dentro del aula.

La incorporación de herramientas digitales en los procesos de enseñanza- aprendizaje, buscan la accesibilidad y usabilidad de los alumnos en la educación. Esto no quiere decir que los recursos digitales pretenden suplantar el uso de los libros de texto, sino enriquecer, ampliar e integrar distintos materiales que favorezcan los distintos estilos de aprendizaje de los estudiantes y que se adecuen a su realidad y entorno.

Beneficios del uso de las TIC'S en la educación

Basados en el estudiante

Llevar a cabo los procesos de enseñanza, basados en el uso de entornos virtuales de aprendizaje conlleva una gran responsabilidad tanto para el alumno como para el docente, ya que el uso adecuado de las TIC'S permitirá el pleno desarrollo y alcance de los aprendizajes esperados.

Por su parte, Sánchez (2007) habla del desarrollo de competencias que el alumno adquiere a través de la incorporación de la tecnología en sus procesos de aprendizaje y enumera las siguientes; Acceso (dónde buscar información), investigación (uso de los buscadores adecuados), evaluación y análisis (mirar si la información es válida, es decir, ser crítico ya que, no todo lo que hay en internet está validado por algún profesional o experto) y organización (tener una metodología de trabajo que nos permita optimizar el tiempo que tenemos).

De acuerdo con Serrate, Gil y San Juan (2011) Cascales y Real, (2011, citados por Ruiz y Tesouro, 2013) refieren que el uso de las TIC's en la educación brinda los siguientes beneficios:

- ✓ **Motivan a los estudiantes:** Debido a que hay una incorporación de juegos y materiales educativos que causen interés en los alumnos.
- ✓ **Fomentan la concentración:** Los recursos digitales que se utilizan atraen la atención de los alumnos, al ser llamativos.
- ✓ **Estimulan la planificación y la memoria:** La memoria en los alumnos tiende a desarrollarse de una mejor manera, debido al uso de materiales y recursos audiovisuales que desarrollan aprendizajes significativos.
- ✓ **Ayudan a acceder a la información:** Las TIC's permiten acceder a internet de forma inmediata.

Mientras que para Tesouro y Puiggali (2004 citados por Ruiz y Tesouro, 2013) mencionan las siguientes ventajas que tiene el uso de la tecnología en la educación;

- ✓ **Mayor interactividad:** Debido a que se pueden consultar documentos online
- ✓ **El alumno puede ser más autónomo:** Es decir, si se equivoca no se siente tan frustrado como si se equivoca en público.

Hierro, Martínez y Otero (2009), Sloep y Berlanga (2011) apuntan que otros beneficios del uso de las nuevas tecnologías consisten en que:

- ✓ **Facilitan la autoevaluación:** El uso de las TIC'S permite en los alumnos un proceso de retroalimentación en cuanto a sus aprendizajes obtenidos.
- ✓ **Son flexibles a cada alumno y asignatura:**
- ✓ **Se pueden crear entornos virtuales de aprendizaje:** Las TIC'S permiten crear espacios virtuales de aprendizaje a través de distintas plataformas como meet, zoom, teams, entre otros.
- ✓ **Se puede acceder a diferentes recursos:** Cuentan con la facilidad de utilizar recursos digitales (audios, textos, videos, plataformas entre otros) de apoyo en los procesos de enseñanza- aprendizaje
- ✓ **Permiten diseñar diferentes actividades:** A través del uso de las TIC'S, los alumnos y docentes pueden crear libremente actividades como mapas mentales, recursos multimedia, presentaciones, podcasts, etc.
- ✓ **Se pueden crear debates:** El uso de redes sociales, plataformas educativas y blogs permiten realizar feedback, referente a un tema en común en la que los participantes puedan debatir.

Basados en el docente

Ruiz y Mármol (2006 citados por Ruiz y Tesouro, 2013) mencionan que los beneficios que tiene el profesor a través del uso de internet son que el acceso a éste le ayuda a preparar sus clases, obtener información actualizada y conocer métodos y recursos didácticos que complementen el trabajo y desarrollo de los aprendizajes esperados en sus alumnos.

Por otro lado, Ezeiza y Palacios (2009) y Fandos y Silvestre (2011) profundizan concretamente sobre los beneficios que puede tener el trabajar a través de un foro o blog virtual. Algunas de las ventajas que citan, son la facilidad de socializar, realizar foros específicos ya que no requieren de un costo económico elevado y la facilitación en los procesos de evaluación.

Limitantes del uso de las TIC'S en la educación

Así como existen múltiples ventajas del uso de la tecnología en la educación, surgen limitantes o desventajas de éste mismo; debemos considerar que el acceso a Internet conlleva una serie de riesgos para los usuarios, sobre todo en alumnos de primaria. Por su parte, Espinar y López (2009) apuntan que muchos jóvenes no son conscientes de estos riesgos y confían mucho en las TIC'S.

Dentro de las limitaciones o desventajas del uso de la tecnología en la educación se enumeran las siguientes;

- ✓ Limitado acceso a las TIC'S:

En este sentido, tomando en consideración que no todos los alumnos cuentan acceso a las TIC'S y, por tanto, se planifican actividades suponiendo que si se cuenta con tal acceso.

- ✓ Estatus económico y social:

Hay alumnos que por su situación económica y social no pueden acceder a las TIC'S. En esta línea, Vílchez (2005 citado por Tesouro y Ruiz, 2013) comenta no sólo que el docente debe guiar al estudiante para que haga un uso positivo sino también que se deben crear puntos de acceso gratuitos para que todos puedan aprender y hacer uso.

- ✓ Problemas en la relación padres e hijos:

La comunicación y convivencia comienza a ausentarse debido al tiempo tan prolongado que emplean en el uso de cualquier dispositivo móvil. Dejando a un lado la socialización con sus padres, ya que la mayor parte de su atención está dirigida al uso de dispositivos móviles.

- ✓ Problemas de salud para el alumno:

Pérez (2010 citado por Tesouro y Ruiz, 2013) añade que el uso inadecuado del ordenador, los videojuegos y el teléfono móvil pueden ocasionar problemas graves de salud y que ya se habla de "enfermedades tecnológicas". Por ejemplo: problemas de la vista a consecuencias de pasar muchas horas con el ordenador, dolores en los músculos, dolores de cabeza, insomnio, entre otras.

- ✓ Pueden ser una herramienta a través de la cual hacer acoso escolar o bullying

La libre expresión con la que cuenta el uso de redes sociales es tan amplia que promueve el uso inadecuado del lenguaje en los alumnos, permitiendo el acoso y bullying entre pares.

Las TIC'S y la educación emocional

De acuerdo con Salazar (2018) las TIC'S provocan emociones y sentimientos en la persona. Este hecho supone que se consiga obtener una sonrisa o una lágrima, por ejemplo, al leer un texto o en la visualización de una imagen a través de una pantalla.

Por otro lado, las TIC'S, resultan un medio de aprendizaje viable y necesario para desarrollar el aprendizaje en los niños de educación infantil. Medio por el cual se sienten motivados a aprender y donde, además, uno se apoya con mayor facilidad en materias como la educación emocional que resulta un tema de conocimiento algo intangible, presentando una mayor dificultad para explicar o hacer entender su contenido.

Los niños y niñas de hoy en día se encuentran inmersos en un mundo tecnológico desde su nacimiento, siendo así nombrados como "nativos digitales". Es decir, aquel niño o niña cuyo nacimiento ha sido después de los años 90, tras la expansión de la tecnología en el mercado, observa las TIC como una herramienta con más capacidad para facilitarle la vida y para entretenerle en su tiempo de ocio.

Según Núñez- Gómez, García- Guardia y Hermida- Ayala (2012, citados por Salazar Rosa, 2018) los nativos digitales son los que hacen una mayor utilización de estos

recursos y servicios nuevos. Además, al ver las TIC como algo natural y dentro de su entorno, lo tratan como un elemento o material cotidiano en su vida. El aprendizaje en el manejo de la herramienta no le resulta más complicado que el resto de cosas que dispone a su alrededor.

Desafíos que enfrenta el docente a través del uso de las TIC'S

La aplicación de esta competencia en el ámbito educativo conlleva una adecuación de los centros a nivel de infraestructura y recursos. Así como una formación del profesorado en el uso y la enseñanza de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (Tigueros Francisco, Sánchez Raquel y Vera María, 2012).

Ambos elementos, profesorado y alumnado nunca podrán ser sustituidos por la tecnología. Si bien el profesor no ha sido marginado, su papel sí que ha cambiado; debe poseer las nuevas habilidades y capacidades, familiarizarse con el software apropiado y planificar e incorporar las nuevas tecnologías en su programación.

De acuerdo con De la Torre (2005) la figura del profesor y el rol docente pueden cambiar con la incorporación de las TIC. El profesor no será el único dueño del conocimiento, sino un facilitador en la búsqueda del mismo. El uso de las TIC hace que el profesorado sea más receptivo a los cambios en la metodología y en el rol docente: orientación y asesoramiento, dinamización de grupos, motivación de los estudiantes, diseño y gestión de entornos de aprendizaje, creación de recursos, evaluación formativa, etcétera.

Por su parte, Vera, Fernández, Martínez y Díez (2005, citados por Tigueros Francisco, Sánchez Raquel y Vera María, 2012) para que el profesorado que utiliza las TIC en el aula sea capaz de promover el cambio cognitivo en los estudiantes, debe desarrollar tres tipos de funciones;

- I. **Función didáctica:** Las tareas de planificación didáctica para el aprendizaje virtual demandan una remodelación de los planteamientos didácticos propios de la enseñanza presencial; Diagnostico de necesidades, planificación del aprendizaje, búsqueda y selección de materiales relevantes y motivadores del aprendizaje, propuesta de actividades de refuerzo, fomento de la participación y la cooperación, favorecer el desarrollo del pensamiento, Motivación para el aprendizaje, evaluación de los aprendizajes.
- II. **Función técnica y de gestión de las herramientas TIC**

III. **Función de tutoría:** Ésta garantiza la comunicabilidad horizontal y vertical de todos los integrantes del grupo, organiza el plan docente en contenidos, actividades y planifica el cronograma de actuación del alumnado. Así mismo, ayuda en las dificultades de diferentes tipos con que alumno pueda encontrarse en cualquier fase del proceso, favorece la comunicación con el profesorado y con sus compañeros por ejemplo, a través de foros y chats, aconseja en la toma de decisiones, realiza un seguimiento puntual y detallado del aprendizaje de los alumnos, propone actividades de refuerzo para los objetivos que no se han conseguido con otras actividades, aumenta la participación individual y grupal, promueve opiniones y actividades conflictivas.

Por otro lado, desafía a los alumnos a presentar ideas contradictorias, gestiona las calificaciones parciales, mediales y finales del alumnado, realiza el seguimiento del historial del alumnado, modera foros, organiza guías y finalmente, toma decisiones sobre el ritmo de trabajo individual y colectivo.

CAPÍTULO 3

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque constructivista bajo un método cualitativo

Constructivismo

El presente material educativo parte de un enfoque constructivista debido a que uno de los objetivos específicos es propiciar la participación activa de los estudiantes dentro del aula. Conseguir que cada uno de ellos aprenda a regularse emocionalmente de manera autónoma, a reconocer y expresar sus emociones y a reaccionar de manera asertiva ante situaciones complejas.

Para García (s.f) el constructivismo refiere al aprendizaje que la persona obtiene desde la experiencia, a través de su propio conocimiento adquirido a partir de la interacción y la manipulación, las reglas e imágenes que tiene del mundo, con las que se da sentido a las experiencias y acciones.

De acuerdo con la teoría constructiva del aprendizaje, Piaget defiende la idea de que el conocimiento no puede medirse, ya que es único en cada persona, en su propia reconstrucción interna y subjetiva de la realidad. Por su parte, Vygotsky, 1934 (Citado por García, s.f) afirma que el pensamiento proviene de la motivación, de nuestros deseos y necesidades, intereses y emociones. Por ello, *“para entender el habla del otro debemos entender su pensamiento y también su motivación”*.

El paradigma constructivista, para Coll (1993, citado por Tigse, 2018) permite que los profesores proporcionen a los estudiantes las estrategias necesarias para promover un aprendizaje significativo, interactivo y dinámico, despertando la curiosidad del estudiante por la investigación; mientras que la educación tradicional se enfoca en enseñar, memorizar e imponer contenidos, dando como resultado, estudiantes pasivos. En este punto, es de especial interés el currículo oculto que genera ideologías de poder que no han permitido una transformación social del ser humano y del conocimiento; por lo que, en la actualidad, la finalidad del docente debe ser enfatizar los procesos de construcción del conocimiento, para promover la metacognición y un aprendizaje activo.

Con base en lo anterior, el proyecto tiene la intención que a partir del uso e interacción de recursos digitales educativos permita que los alumnos construyan de manera autónoma

su aprendizaje, desarrollen habilidades socioemocionales para la autorregulación y las adapten de acuerdo a sus necesidades. Habilidades que surgirán a través de las actividades, secuencias didácticas y recursos multimedia que el docente proporcione una vez capacitado en el uso de la página web; Así como con la interacción y relación que establezcan con sus compañeros.

Aguilar y Bize (2011) mencionan que el aprendizaje es un proceso activo, donde se aprende aquello que se hace. *Se aprende haciendo*, sintiendo y pensando, poniendo el cuerpo en acción a través de sus centros de respuesta. En este sentido, los alumnos podrán conseguirlo a partir del dominio e interacción con el uso de la página web, desarrollando diversas habilidades implicadas en la aplicación de las siguientes estrategias;

Estrategias cognitivas: Implican la manipulación mental o física de la información. Es decir, esta estrategia permite la clasificación, el enlace de la nueva información con el conocimiento previo.

Estrategias metacognitivas: Incorporan las habilidades cognitivas y la capacidad de comprender la información.

Estrategias afectivas: Reducen el filtro afectivo permitiendo la autonomía para la construcción de nuevas ideas o conceptos, favoreciendo la adquisición de destrezas sociales.

Investigación de enfoque cualitativo

Para Sampieri (2014) el enfoque cualitativo puede concebirse como un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo “visible”, lo transforman y convierten en una serie de representaciones en forma de observaciones, anotaciones, grabaciones y documentos.

Menciona que éste es naturalista debido a que estudia los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y en su cotidianidad. Así mismo es interpretativo al intentar encontrar sentido a los fenómenos en función de los significados que las personas les otorguen. En la aproximación cualitativa hay una variedad de concepciones o marcos de interpretación, que guardan un común denominador: todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual

se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto.

Por otro lado, Hernández, Fernández y Baptista (2010) nos dicen que la investigación cualitativa por ser inductiva, permite explorar y describir para y por qué de esta forma se puedan originar perspectivas teóricas. Los estudios empíricos cualitativos están dirigidos a describir e interpretar el significado de un evento o proceso desde la perspectiva de los sujetos participantes en un contexto y tiempo específicos. El estudio parte de hacerse preguntas sobre un tema en específico.

El procedimiento utilizado consiste en el enfoque progresivo, de acuerdo con el cual se hacen preguntas generales sobre un tema o problema y en paralelo se prepara el trabajo de campo. Durante el trabajo de campo se generan preguntas específicas sobre los significados que tiene ese tema para los sujetos participantes y, entonces, emerge el diseño de investigación de acuerdo con el cual se deciden los informantes clave o participantes, los lugares y horarios en los que se lleven a cabo las observaciones y las entrevistas.

De acuerdo con Sampieri (2014) el enfoque o aproximación cualitativa posee diversas características, algunas de éstas son mencionadas a continuación;

- ✓ Se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Ésta consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). De igual manera las interacciones entre individuos, grupos y colectividades.
- ✓ El investigador hace preguntas abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales.
- ✓ El investigador utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades.
- ✓ Evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir, no hay manipulación ni estimulación de la realidad (Corbetta, 2003 citado por Sampieri, 2014).

- ✓ Se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones (busca interpretar lo que va captando activamente).

Descripción de la propuesta

El siguiente material educativo basado en el uso de TIC'S a través de la interacción con una página web, tiene como finalidad complementar el desarrollo socioemocional de los alumnos del Colegio bilingüe Tlamachtilyan. Dicha propuesta fungirá como estrategia académica para aquellos docentes frente a grupo con interés por cuya necesidad es el trabajo de la autorregulación en sus alumnos. Su principal foco de atención es brindar a los docentes diversas herramientas pedagógicas para la aplicación de actividades que permitan trabajar el desarrollo de habilidades para la autorregulación emocional dentro del aula.

Por otro lado, la implementación de la página web pretende promover la participación activa de los alumnos, así como la mejora de convivencia entre docente- alumno, alumno – alumno.

De acuerdo con Morales (2012) el material didáctico refiere al conjunto de medios materiales que intervienen y facilitan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Dichos materiales, pueden ser tanto físicos como virtuales, asumen como condición, despertar el interés de los estudiantes, adecuarse a las características físicas y psíquicas de los mismos, además que facilitan la actividad docente al servir de guía; asimismo, tienen la gran virtud de adecuarse a cualquier tipo de contenido.

Para que la elaboración del material educativo refleje un buen aprendizaje deben ser consideradas algunas características, mencionadas a continuación;

- ✓ El material debe estar diseñado en la búsqueda de los objetivos que se pretenden lograr
- ✓ Los contenidos deben estar sincronizados con los temas de la asignatura
- ✓ El diseñador del material debe contar con diversas características como; capacidades, estilos cognitivos, intereses, conocimientos previos, experiencia y habilidades requeridas para el uso de dicho material.

- ✓ Tomar en cuenta el contexto en el que se va a desarrollar y dónde se piensa emplear dicho material, así como los recursos y temas que se desarrollarán.

Por otro lado, algunos beneficios que promueve el uso del material educativo son los siguientes:

- ✓ Promueve la participación activa de los alumnos
- ✓ Promueve el trabajo autónomo y grupal
- ✓ Brinda actividades llamativas para el docente y los alumnos
- ✓ Promueve el uso de recursos digitales y multimedia

Ogalde (1992) dice que la importancia de la tecnología para la enseñanza es indiscutible, dado el desarrollo que han logrado la ciencia y la tecnología al servicio de la comunicación educativa. El éxito de la docencia, así como del placer de los alumnos, su actuación e interés, su aprovechamiento y aprendizaje, dependen de ella en gran medida. Por lo tanto, es indispensable que el maestro conozca los materiales de enseñanza para utilizarlos adecuadamente, imprimiéndoles vida y significación, de tal manera que proporcione al estudiante una variedad de experiencias, y le facilite la aplicación de su aprendizaje en la vida real.

Con base en lo anterior, la estructura, diseño y elaboración del material educativo está conformada por las siguientes etapas; diagnóstico, planificación e implementación. La primera consiste en la detección de necesidades que demande el escenario, a través de la aplicación de entrevistas, cuestionarios e instrumentos de resolución de problemas, a directivos, docentes, padres de familia y alumnos. Los resultados obtenidos permitirán conocer cuáles son las áreas a trabajar, así como la identificación de estrategias académicas que puedan implementarse para la atención de éstas. La etapa de diseño se encarga de la elaboración y planificación de actividades, en esta etapa se eligen cuáles son las actividades ideales para trabajar la dimensión de la autorregulación y obtener mediante cada una de ellas los indicadores del logro acorde al grado escolar de los alumnos.

Por último, en la etapa de implementación, se puede hacer uso de la página web e interactuar a través de ella. El docente será capacitado y guiado en el uso adecuado del material, tendrá acceso a los recursos didácticos y multimedia para una aplicación satisfactoria dentro del aula.

Es en este momento cuando se desarrolla el conjunto de actividades planeadas y diseñadas de manera esquematizada, con el fin de responder al trabajo de la autorregulación emocional de los alumnos.

Las técnicas e instrumentos de evaluación que se serán utilizados son; guías de observación, escalas de valoración y reporte de actividades mediante portafolio de evidencias. Al ser una evaluación cualitativa y formativa, estos instrumentos permiten atender los procesos de aprendizaje de los alumnos, apoyar y retroalimentar los conocimientos, habilidades y actitudes, reformular estrategias de enseñanza y aprendizaje, replantear o fortalecer proyectos y programas de estudio, así como explorar formas más creativas de interacción pedagógica entre profesores y alumnos.

Por su parte, las guías de observación permiten tomar registro de situaciones individuales y grupales (descriptivos y anecdóticos) para valorar la consecución de los objetivos de aprendizaje. Las escalas de valoración permiten ponderar los indicadores de logro de los aprendizajes alcanzados, por ejemplo: logro Alcanzado o en proceso; Este tipo de instrumento puede ser utilizado para valorar los logros grupales o individuales. Finalmente, el reporte de actividades puede beneficiarse también con portafolios que reporten el tipo de actividades realizadas junto con algunas evidencias de los logros más significativos alcanzados, sea a nivel grupal o individual de parte de los estudiantes.

Participantes

Los participantes de esta investigación están divididos en directos e indirectos, los primeros refieren a los alumnos y los segundos a los docentes. El material educativo propuesto se dirige a los grupos de 2° y 4° grado de primaria del Colegio bilingüe Tlamachtilyan, ubicado en calle capulín 227. Alcaldía: Xochimilco. Colonia: San José las peritas.

El colegio bilingüe Tlamachtilyan con 24 años de experiencia, imparte clases para nivel preescolar con una plantilla docente y administrativa de siete personas, mientras que a nivel primaria la plantilla está conformada por 20 personas, 16 docentes y cuatro personales administrativos. Por su parte, la infraestructura cuenta con dos niveles, planta baja y el primer nivel, seis sanitarios, 2 para docentes (damas y caballeros), 2 para alumnos de preescolar y 2 para alumnos de primaria (niñas y niños). Así mismo, cuenta

con espacios en común como el salón de francés, música, computación, cafetería, patio y estancia de tomar agua.

Los salones del colegio están distribuidos en grupos pequeños, de manera que la educación impartida en los alumnos sea de calidad, a continuación, se muestran una serie de fotografías referentes a nuestro escenario.



Imagen 1. Fotografía de la entrada principal del colegio bilingüe Tlamachtilyan.



Imagen 2. Fotografía de un salón de clases del colegio

CAPÍTULO 4

DIAGNÓSTICO

En este capítulo encontraremos la estructura del plan diagnóstico, basada en tres fases fundamentales para la aplicación del mismo (Inicio, desarrollo y cierre), expuestas más adelante en la tabla 1.

Así mismo, está presente el desarrollo del plan y la distribución de tiempos y espacios de aplicación de cada uno de los instrumentos (ver tabla 2). Por otro lado, podemos encontrar el reporte del piloteo aplicado en todos los participantes del proyecto, datos relevantes en la aplicación de los instrumentos y los principales resultados de éstos.

Tabla 1. Planeación general del diagnóstico para identificación de la problemática

FASE	INFORMACIÓN	PROPÓSITO	INSTRUMENTO	PERSONAS A LAS QUE SE APLICA
INICIO	Conocimiento sobre la autorregulación emocional	Identificar acciones y conocimientos al interior del colegio sobre la autorregulación emocional	Cuestionario (ver anexo 1) Entrevista (ver anexo 2)	2 directivos 2 docentes
DESARROLLO	Habilidades socioemocionales	Identificar fortalezas y debilidades en los alumnos	Cuestionario (ver anexo 3)	18 alumnos (10 alumnos de 2° y 8 de 4°)
			Resolución de problemas (ver anexo 4)	2 equipos en 2° 2 equipos en 4°
CIERRE	Habilidades socioemocionales	Identificar fortalezas y debilidades en la familia de los alumnos	Cuestionario (ver anexo 5)	18 padres de familia

Desarrollo del plan

En esta primera etapa del plan diagnóstico, se pretende conocer aquellas necesidades socioeducativas con las que cuente el Colegio Bilingüe Tlamachtilyan. Así mismo, identificar cuál es la perspectiva de los participantes en el proyecto (directivos, docentes, alumnos y padres de familia) acerca del trabajo de la autorregulación emocional, analizar las respuestas obtenidas y considerar el contexto en el que puede llevarse a cabo la implementación del material educativo dentro de las aulas educativas basado en la autorregulación emocional.

Los instrumentos utilizados durante el diagnóstico fueron los siguientes; cuestionario dirigido a dos directivos, entrevistas a docentes frente a grupo en el grado de 2° y 4° de primaria, con el objetivo de identificar las acciones y conocimientos al interior del colegio sobre la autorregulación emocional. Cuestionario y resolución de problemas dirigidos a 18 alumnos, 10 alumnos de 2° grado y 8 alumnos de 4° grado de primaria con la intención de conocer las fortalezas y debilidades basadas en las habilidades socioemocionales. Por último, se llevó a cabo la aplicación de un cuestionario dirigido a 18 padres de familia con preguntas abiertas y cerradas con la finalidad de identificar fortalezas y debilidades en la familia de los alumnos. El tiempo de aplicación del plan abarcó una semana, del lunes 17 de octubre al viernes 21 de octubre del año en curso, dosificado de la siguiente manera (ver tabla 2).

Tabla 2. Plan diagnóstico

DÍA	GRADO	INSTRUMENTO APLICADO	POBLACIÓN
Lunes	2° y 4° primaria	Cuestionarios	Alumnos
Martes	2° y 4° primaria	Resolución de problemas	Alumnos
Miércoles	2° y 4° de primaria	Entrevistas	Docentes
Jueves	-----	Cuestionarios	Padres de familia
Viernes	-----	Cuestionarios	Directivos

Reporte de aplicación de piloteo

El pilotaje de los instrumentos realizados para el plan diagnóstico fue aplicado en alumnos, docentes, directivos y padres de familia, ajenos al colegio bilingüe Tlamachtilyan con el objetivo de lograr la comprensión de los mismos en cada uno de los participantes. Así como la adecuada redacción y estructura de cada uno de ellos.

La aplicación del cuestionario enfocado en los alumnos, se realizó con tres alumnos de segundo grado y con tres de cuarto grado de primaria. Así mismo con los cuestionarios referidos a los padres de familia siendo 6 participantes en total, mientras que en la aplicación de entrevistas dirigidas a los docentes se contó con la participación de dos maestros frente a grupo. Por último, el cuestionario para directivo se realizó a una directora en nivel primaria.

Con base en los instrumentos del plan, se atendieron las modificaciones necesarias y pertinentes para su correcta aplicación dentro colegio Tlamachtilyan. En primer lugar, se prestó atención a la estructura de los cuestionarios dirigidos a los alumnos ya que el lenguaje utilizado debía ser acorde a la edad de los niños y niñas de 2º y 4º grado de primaria. Mientras que, en el cuestionario dirigido a padres de familia y directivos, así como la entrevista enfocada a docentes se diseñó y adecuó con términos y lenguaje actualizado, por ejemplo; En el cuestionario de padres de familia en los reactivos 21 y 22 del apartado de *Dinámica familiar con su hijo (a)*, se modificó el tiempo invertido en ver televisión, por el tiempo invertido en el uso de algún dispositivo móvil.

Finalmente, en el cuestionario de directivos y la entrevista de docentes se adecuó el contenido en cuanto al plan y programas de estudios SEP (2017).

Aplicación de instrumentos

La aplicación del diagnóstico abarcó una semana, del lunes 17 de octubre al viernes 21 de octubre del 2022. Dosificado de la manera previamente señalada en la *tabla 1 “Plan diagnóstico”*

Con la autorización de las docentes, se ingresó a cada grupo para realizar la aplicación de cuestionarios (ver anexo 3) tanto a alumnos de 2º como de 4º grado de primaria. Sin embargo, hubo 3 alumnos ausentes en la aplicación por lo que días posteriores se les aplicó el instrumento. Mientras que el día de la aplicación de la resolución de problemas

(ver anexo 4) todos los alumnos fueron partícipes de ella, resultando exitosa la intervención. Cabe señalar que el colegio siempre brindó su apoyo en cuanto a recursos para la impresión de los materiales.

En lo que respecta a las entrevistas con las dos docentes (ver anexo 2), su participación fue muy activa, respetuosa y sobre todo se obtuvo la voluntaria colaboración y apoyo para actividades posteriores a realizar con los alumnos. De igual manera con los directivos, el apoyo que brindaron en cuanto tiempo y espacios fueron muy accesibles (ver anexo 1).

Finalmente, para la aplicación del cuestionario a padres de familia (ver anexo 5) se diseñó una circular (ver anexo 6) en la que se invitaba a responder de manera sincera y puntual el cuestionario anexo a la agenda de tareas de los alumnos, con el objetivo de conocer el comportamiento social y emocional de su hijo (a) y de esta forma contribuir en su desarrollo integral. No obstante, de los 18 padres de familia a los que se les fue enviado el cuestionario, únicamente 14 lo respondieron, 7 padres de 2° de primaria y 7 padres de familia de 4° de primaria. De los 4 cuestionarios restantes, sus hijos e hijas comentaron que sus papás “No tenían tiempo o se les había olvidado responderlo”.

Principales resultados

A continuación, se señalan las problemáticas focalizadas en cada aplicación de los instrumentos;

Desempeño directivo:

Con base en los conceptos brindados por los directivos del colegio, se identificó que los dos conocen qué es la autorregulación emocional, sin embargo, ambos refieren que la institución trabaja medianamente y de manera indirecta el área de educación socioemocional. Lo anterior expuesto en el siguiente gráfico en el que se muestra la frecuencia con la que el colegio promueve habilidades de autorregulación emocional en sus alumnos.

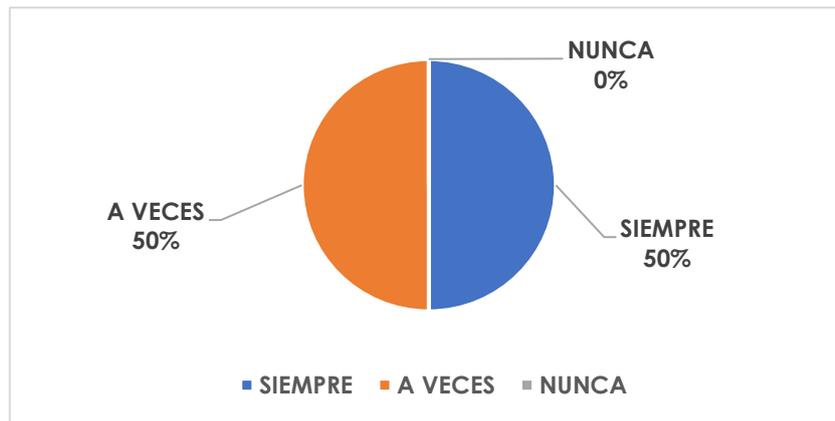


Gráfico 1. Promoción de habilidades socioemocionales para la autorregulación

Por otro lado, mencionan que la escuela no cuenta con un psicólogo educativo o algún especialista que pueda llevar a cabo actividades referentes a la educación socioemocional en el plantel, debido a que la organización administrativa y el presupuesto escolar no lo contempla. Por tal motivo, la implementación del proyecto es crucial, debido a la ausencia de un acompañamiento pertinente en dicha área.

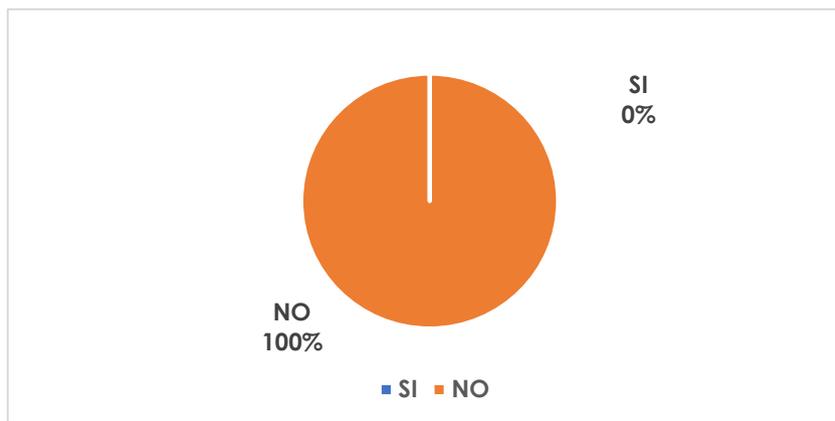


Gráfico 2. ¿El colegio cuenta con personal especializado en el desarrollo emocional de los alumnos?

Así mismo comentan que desconocen cuáles son los propósitos generales de la educación socioemocional de acuerdo al plan y programa de estudios para la educación básica 2017, manifestando uno de ellos que es porque existe falta de tiempo y capacitación, mientras que el otro directivo refiere que no ha leído dicho programa. Por otro lado, el colegio cuenta con diferentes tipos de recursos digitales, sin embargo, éstos no se utilizan para la promoción de la educación socioemocional dentro del salón de clases. En cuanto a la capacitación y actualización de temas referentes al área socioemocional, solo uno de los directivos ha tenido capacitación sobre ésta, por tal motivo manifiesta que considera

necesario que en el colegio se lleve a cabo el trabajo de la autorregulación emocional tanto en docentes como en alumnos.

Finalmente, desde su perspectiva consideran que su rol dentro del colegio para promover la autorregulación emocional es; la planeación, organización de estrategias y facilitación de espacios para llevar a cabo una capacitación al respecto, para más detalles (ver tabla 3).

Tabla 3. Sistematización de respuestas obtenidas en cuestionario a directivos

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó	
		Directivo 1	Directivo 2
1.-Datos personales	1.2 Nivel educativo	Primaria	Primaria
	1.3 Cargo	Director técnico	Director
	1.4 Edad	56 a	32 a
	1.5 Sexo	Masculino	Masculino
	1.6 Nivel de estudios	Licenciatura	Maestría
2.- Conocimiento sobre la autorregulación emocional	2.1 Autorregulación emocional	Pregunta 7: Es la habilidad para controlar nuestras propias emociones de manera correcta.	Pregunta 7: Control de las reacciones emocionales/ impulsos hasta un punto socialmente aceptable.
		Pregunta 8: Medianamente, porque hace falta capacitación	Pregunta 8: De manera indirecta, es decir no se trabaja con un psicólogo o profesional de planta
		Pregunta 9: Porque la infraestructura del colegio no lo contempla	Pregunta 9: -----
	2.2 Plan y programas de estudio	Pregunta 11: No, porque existe falta de tiempo	Pregunta 11: No, no lo he leído

		Pregunta 12: Desconozco	Pregunta 12: -----
		Pregunta 13: No	Pregunta 13: No
		Pregunta 14: No las conozco	Pregunta 14: -----
3.- Habilidades y capacitación	3.1 Herramientas pedagógicas	Pregunta 16: Si, contamos con recursos digitales	Pregunta 16: No, no sé qué se necesite
		Pregunta 17: Cursos de Santillana	Pregunta 17: Posibles cursos de Santillana
	3.2 Asesoría y capacitación	Pregunta 18: Si, solo en una ocasión	Pregunta 18: No, en ningún momento
		Pregunta 19: Secretaría de Educación Pública	Pregunta 19: -----
		Pregunta 20: El tema de la caja de herramientas	Pregunta 20: -----
		Pregunta 21: El ciclo pasado por temas de pandemia, todo fue socioemocional	Pregunta 21: Nunca he recibido
	3.3 Rol directivo y docente	Pregunta 15: Si claro y también en los docentes	Pregunta 15: Si
	Pregunta 22: La planeación y la organización de las estrategias	Pregunta 22: Facilitar un espacio para llevar a cabo una capacitación al aspecto	
	Pregunta 23:	Pregunta 23:	

	Mediante el uso de nuestra plataforma de Santillana	Solicitar la asistencia de un psicólogo
	Pregunta 24: Regular, porque me parece que no es algo que atiendan a estas emociones y sentimientos de los chicos	Pregunta 24: Ellos son la aplicación y el refuerzo de cualquier información o trabajo realizado
	Pregunta 25: Que en la plantilla se contara con el apoyo de un especialista	Pregunta 25: No sé, no hay un plan al momento.

Desempeño docente:

Las docentes frente a los grados de 2° y 4° de primaria refieren que la aplicación de una educación socioemocional en su salón de clases es de manera superficial por falta de tiempo, ya que su prioridad es atender los contenidos curriculares. Así mismo mencionan que no cuentan con las herramientas y habilidades necesarias para llevar a cabo actividades sobre ésta, específicamente, en la falta de actualización en contenidos.

Perciben a sus alumnos como irrespetuosos, por no seguir reglas y normas establecidas dentro del aula. Así como constantes episodios de mala conducta entre los mismos alumnos, en ocasiones, de alumnos a profesoras. Afirman tomar en cuenta el sentir de los alumnos debido a que su estado emocional se ve reflejado en su desempeño académico, pero no pueden trabajar a fondo la parte emocional por el tiempo que abarca únicamente sus contenidos curriculares. Por ende, les gustaría el acompañamiento o apoyo de un experto o especialista, para más detalles (ver tabla 4).

Tabla 4. Sistematización de respuestas obtenidas en entrevista a docentes

ASPECTO	DESGLOSE DE ASPECTO	EJEMPLO DE RESPUESTAS MÁS COMÚNES	
		Profesora 2º primaria	Profesora 4º de primaria
1. Datos personales	1.1 Nombre		
	1.2 Edad	63 años	61 años
	1.4 Nivel de estudios	Licenciatura	Licenciatura
2. Conocimiento sobre la autorregulación emocional	2.1 Autorregulación	<i>Pregunta 5;</i> Tengo idea, tienes que darles una dinámica para que estén estables emocionalmente	<i>Pregunta 5;</i> Sí, el trabajo de autorregulación emocional, tener las habilidades e instrumentos necesarios para resolver situaciones personales que se me van presentando
		<i>Pregunta 6;</i> Tengo idea, me imagino que están preocupados por la situación de la pandemia, entonces creo que ahorita hay que estarlos ayudando emocionalmente porque algunos tuvieron pérdidas, el mismo encierro. Entonces creo que es eso.	<i>Pregunta 6;</i> Tener la capacidad propia, para tomar decisiones en diferentes situaciones que pueden llegar a ser conflictivas y poderlas resolver
	2.2 Autorregulación y aprendizaje	<i>Pregunta 7;</i> Si, porque si un niño tiene problemas obviamente no estará atento, por estar pensando en la situación que vive en casa o en la familia y no se va a enfocar, entonces si definitivamente influye	<i>Pregunta 7;</i> Si, porque cada niño es diferente en cuanto a su nivel de aprendizaje y aunque los temas son para todos, es importante saber que no todos los entienden y comprenden al mismo tiempo y de la misma forma. En ocasiones es necesario es adecuar esos aprendizajes a determinados chicos dependiendo sus características cognitivas.
		<i>Pregunta 8;</i> No sé, yo acabo de ingresar al, ésta es mi cuarta semana. Desconozco todavía muchas cosas.	<i>Pregunta 8;</i> Solamente tenemos una materia, formación cívica y ética, habla sobre valores y temas que pueden apoyar a esta área de autorregulación. Hay también una asignatura que, aunque no sea obligatoria, educación socioemocional pero no es algo que "Ay tienes que ver esto".
	2.3 Autorregulación y COVID 19	<i>Pregunta 9;</i> Pues no conozco a los alumnos aún, yo vi un cambio en general por la situación del cambio por el profesor. Al principio hubo rechazo de parte de ellos hacía mí, porque pues perdieron algo con él que ya habían trabajado. Entonces les costó un poquito adaptarse, porque tenemos distintas formas de trabajo, siento que emocionalmente estaban tristes, porque él los consentía mucho.	<i>Pregunta 9;</i> Si, previo a la pandemia los niños se sentían tal vez con el ánimo de asistir a la escuela, de estar con sus compañeros, o sea les permitía la socialización. Había más disposición al acudir a la escuela y después de la pandemia estuve con unos niños de 2º que llegaron con ciertos temores, con inseguridades con falta de maduración motriz, como que el hecho de volver a
		Conmigo se portaban groseros, no tenían reglas, hacían lo que querían. Pero han mejorado mucho.	la convivencia con los niños se sentía liberados.
		<i>Pregunta 10;</i> No,	<i>Pregunta 10;</i> No a ciencia cierta o a detalle

	2.4 Plan y programas de estudio	Pregunta 11; No, porque estoy enfocada al horario con las materias que tengo que dar y aparentemente nada más me enfoco en esto, pero yo creo que algunas dinámicas que llevo les esta ayudando por ejemplo el "peluchito, unos sellos que traigo y de repente premios y platicamos por deben ser así." Y ya de repente me dicen "te quiero miss".	Pregunta 11; Como tal no, si he hecho algunos ejercicios, en el libro de español y matemáticas de Santillana viene al inicio de cada trimestre trae una lección de educación socioemocional que si lo comentamos y si lo vemos. En el libro de formación cívica si abarca más el contenido de valores y la autorregulación emocional, y me baso más en el contenido de ese que en el de educación socioemocional.
		Pregunta 12; No directamente, pero si he hecho dinámicas	Pregunta 12; Si, a partir del libro Santillana
3. Habilidades y capacitación	3.1 Herramientas pedagógicas	Pregunta 13; Yo creo que sí, lo fundamental son los humanos	Pregunta 13; Yo creo que me hace falta tener un poquito más de asesoramiento
	3.2 Asesoría y capacitación	Pregunta 14; No	Pregunta 14; No, nadie
		Pregunta 15; No	Pregunta 15; Si, en las juntas de consejo técnico
	3.3 Rol del docente	Pregunta 16; Si, porque con las pláticas que he tenido con el director me da apertura	Pregunta 16; Si
		a que tengo la libertad de trabajar como crea yo que sea necesario referente a las necesidades de mi grupo	
		Pregunta 17; Si, yo creo que el hecho de tener al alumno tan con problemas severos de disciplina y conducta afecta totalmente a los demás alumnos del salón.	Pregunta 17; Si, faltas de tiempo, los tiempos son muy cortos para el área de español y específicamente falta tiempo para actividades de es tipo por tener que cubrir la currícula.

Desempeño del alumnado:

Aplicación de cuestionarios

Con base en la aplicación de cuestionarios dirigidos a los alumnos, se obtuvieron los siguientes datos expuestos en los gráficos 3 y 4. De acuerdo con la estancia en el colegio, el 80% de los alumnos de 2° refirieron que estar en el colegio siempre les hace sentir bien, mientras que el 20% mencionó que estar en el colegio a veces les hace sentir bien. Las respuestas de los alumnos de 4° de primaria, arrojaron que el 37% de ellos estar en el colegio siempre les hace sentir bien y el 63% restante refiere que estar en el colegio a veces les hace sentir bien. Por otro lado, de los 18 alumnos cuestionados, seis de ellos expresan que lo que más les gusta de venir al colegio es ver, platicar y estar con sus amigos, siete mencionan que tomar clases extracurriculares como educación física, artes danza o salir al recreo y finalmente siete alumnos dijeron que estudiar y aprender es lo

que más les gusta de venir al colegio, para más detalles (ver tabla 5). Cabe señalar que los resultados antes expuestos, se relacionan con las respuestas obtenidas por las docentes de ambos grupos, pues el ambiente y relación con los alumnos no es la más deseada, por lo tanto, el gusto por su estancia en el colegio está dirigido a diversas actividades recreativas y extracurriculares.

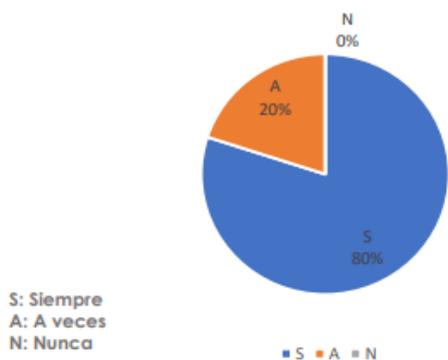


Gráfico 3. Estancia en el colegio, alumnos de 2° de primaria.

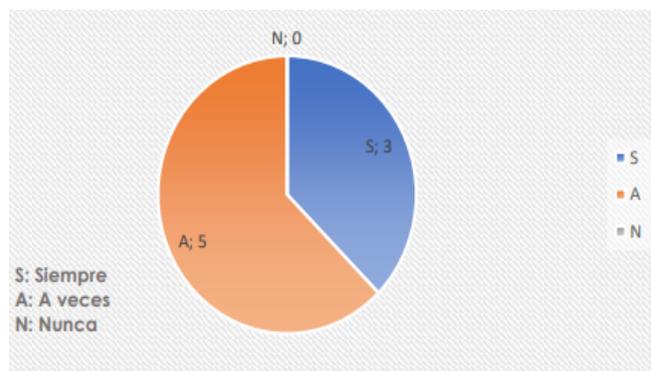


Gráfico 4. Estancia en el colegio, alumnos de 4° de primaria.

Los siguientes gráficos hacen alusión al aspecto de convivencia con los demás, el 100% de los alumnos tanto de 2° como de 4° de primaria afirman tener amigos dentro del colegio, sin embargo, la relación con ellos tiende a variar. En 2° de primaria se identificó que el 80% de los alumnos tiene una buena relación con sus compañeros, el 10% regular y el otro 10% refiere que la relación que tiene con sus compañeros es mala. En 4° de primaria el 50% menciona que la relación que tienen con sus compañeros es buena y el otro 50% la relación es regular.

En este apartado, es importante señalar que los datos arrojados en el grupo de 2° de primaria, son derivados de una problemática previamente expuesta por la profesora en su entrevista, pues uno de los alumnos constantemente presenta mala conducta dentro y fuera del salón de clases. Dato que se confirma en el momento de la aplicación de los instrumentos con los alumnos, pues aproximadamente la mitad del grupo expresó que, debido a la mala conducta de su compañero, la relación entre compañeros no era la mejor. Por su parte los alumnos de 4° de primaria, comentó que, en muchas ocasiones, la relación entre compañeros dependía del estado de ánimo de cada uno, por lo tanto, a veces era buena y a veces regular.

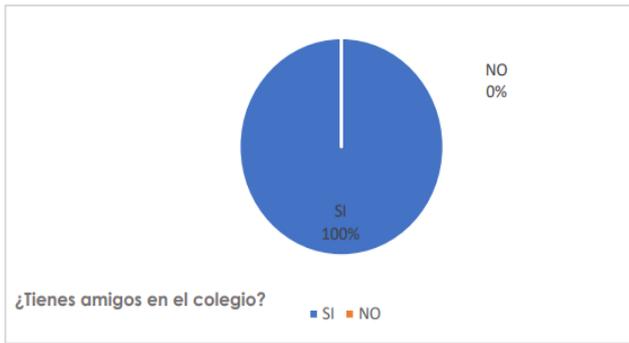


Gráfico 5. Convivencia con los demás, 2º de primaria.



Gráfico 6. Convivencia con los demás, 4º de primaria.



Gráfico 7. Convivencia con los demás, 2º de primaria.

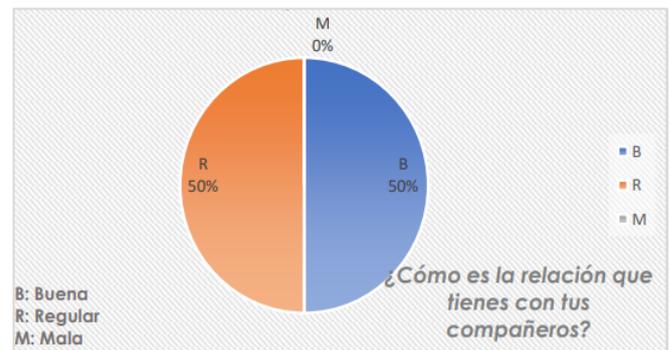


Gráfico 8. Convivencia con los demás, 4º de primaria.

Por su parte, en relación al aspecto de habilidades emocionales y expresión emocional, se identificó que con un porcentaje del 10% los alumnos de 2º de primaria, siempre han molestado a sus compañeros, el otro 10% a veces han molestado a sus compañeros y el 80% afirma que nunca han molestado a sus compañeros. Mientras que el 30% menciona que siempre lo han molestado sus compañeros, el 60% a veces y el 10% restante, dice que nunca lo han molestado sus compañeros.

En 4º de primaria los resultados fueron los siguientes; El 37% de los alumnos afirma que a veces ha molestado a sus compañeros y el otro 63% refiere que nunca ha molestado a sus compañeros. Por otro lado, el 50% arrojó que a veces lo han molestado sus compañeros y el siguiente 50% nos dijo que nunca lo han molestado sus compañeros, para más detalles (ver gráficos 9, 10, 11 y 12).

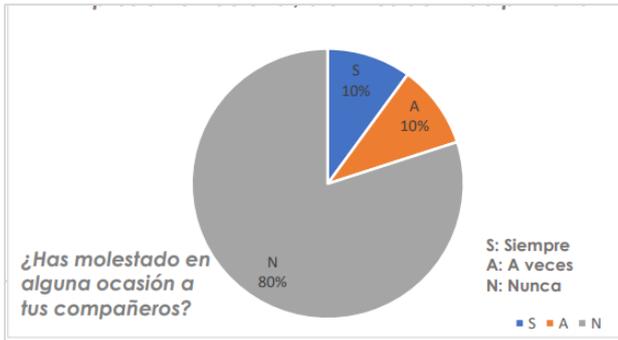


Gráfico 9. Expresión emocional, alumnos de 2º de primaria.



Gráfico 10. Expresión emocional, alumnos de 2º de primaria.

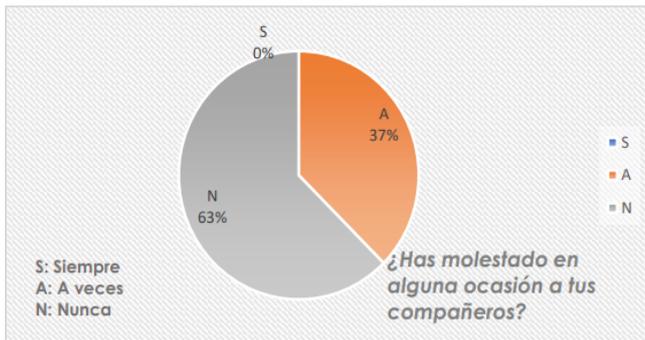


Gráfico 11. Expresión emocional, alumnos de 4º de primaria.

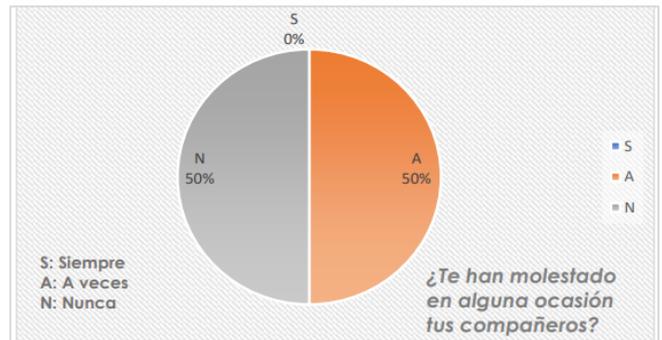


Gráfico 12. Expresión emocional, alumnos de 4º de primaria.

Por último, en el aspecto de habilidades socioemocionales y autorregulación emocional, los alumnos de 2º de primaria, con el 20% afirman que siempre se molestan cuando pierden en un juego, las cosas no salen como lo esperan y no les dan lo que quieren, el 50% menciona que a veces se molestan y el 30% nunca se molestan cuando pierden en un juego. En los alumnos de 4º de primaria se identificó que el 12% siempre se molesta cuando pierden en juego, el 25% a veces se molesta y el 63% refiere que nunca se molestan cuando pierden en un juego, (ver gráficos 13 y 14).

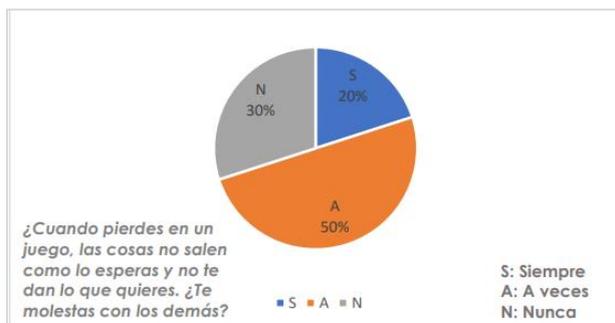


Gráfico 13. Autorregulación de las emociones, alumnos de 2º de primaria.

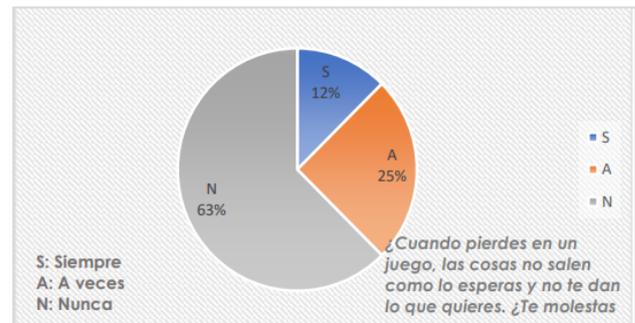


Gráfico 14. Autorregulación de las emociones, alumnos de 4º de primaria.

Así mismo, en la tabla 5 y 6 se puede observar que en el grupo de 2° de primaria, 7 de 10 alumnos respondieron que las cosas que hacen para lograr calmarse cuando se enojan son; jugar, distraerse y ver el celular o la televisión, los 3 alumnos restantes mencionaron que cuando se enojan y tardan en calmarse lo que hacen es apretar sus manos y sus dientes. Por su parte, en el grupo de 4° de primaria el 50% de los alumnos tiende a respirar, jugar y distraerse para lograr calmarse y el otro 50% acude a dejar de hablarles a las personas, a rayar la última hoja de su cuaderno o bien, a pegarle a un cojín hasta mantener la calma.

Otro dato curioso en los alumnos hace alusión a la reacción que tienen con las personas que los hacen sentir pena o vergüenza, se identificó que el 100% de los alumnos de 2° de primaria reacciona de mala manera, enojándose y poniéndose tristes ante dicha situación. En el grupo de 4° de primaria la reacción de los alumnos con las personas que los hacen sentir pena y vergüenza es, enojarse, ponerse tristes y ser agresivos. Mientras que 2 de 8 alumnos refieren que los ignoran y no les hablan. En este punto podemos ver un importante foco de atención, debido a la ausencia de habilidades emocionales en la mitad de los alumnos, para solucionar conflictos con los demás ya que únicamente expresan las emociones de enojo y tristeza sin saber administrarlas y regularlas correctamente. Habilidades desconocidas, que se puede notar en los siguientes resultados; el 50% de la población total de los alumnos (2° y 4° de primaria) menciona que ante situaciones que lo hacen sentir mal, la solución que da al respecto es ignorando la situación y calmándose, mientras que el otro 50% prefiere hablarlo, llegar a acuerdos pidiendo que no hagan cosas que lo hagan sentir mal y disculparse.

Tabla 5. Sistematización de respuestas obtenidas en el cuestionario aplicado a los alumnos de 2° de primaria

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Datos personales	1.1 Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1.2 Grado	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo	Segundo
	1.3 Grupo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
	1.4 Edad	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7
	1.5 Sexo	M	F	M	F	F	F	M	M	F	F
2. Comportamiento del alumno	2.1 Estancia en el colegio	<i>Pregunta 5;</i> Ver a mis amigos	<i>Pregunta 5;</i> Estudiar	<i>Pregunta 5;</i> Por mis compañeros	<i>Pregunta 5;</i> Estudiar, la clase de E.F y danza	<i>Pregunta 5;</i> Aprender	<i>Pregunta 5;</i> Las actividades de E.F, danza, computación y música	<i>Pregunta a 5;</i> Estudiar	<i>Pregunta 5;</i> La clase de Arte	<i>Pregunta 5;</i> Que puedo estar con mis amigos	<i>Pregunta 5;</i> Hacer actividades
	2.2 Convivencia con los demás	<i>Pregunta 4;</i> Jugar	<i>Pregunta 4;</i> Comer y jugar	<i>Pregunta 4;</i> Jugar	<i>Pregunta 4;</i> Las atrapadas	<i>Pregunta 4</i> Comer y jugar	<i>Pregunta 4;</i> Jugar y platicar	<i>Pregunta a 4;</i> Jugar con mis amigos	<i>Pregunta 4;</i> Comer y jugar	<i>Pregunta 4;</i> Comer y jugar	<i>Pregunta 4;</i> Jugar
3.- Habilidades socioemocionales	3.1 Expresión emocional	<i>Pregunta 6;</i> Disculparme	<i>Pregunta 6;</i> Nos arreglamos	<i>Pregunta 6;</i> Disculparme	<i>Pregunta 6;</i> Defenderme	<i>Pregunta 6;</i> Disculparme y obtener la amistad	<i>Pregunta 6;</i> Disculparme y nunca volver a hacerlo	<i>Pregunta a 6;</i> Me disculpo con mis amigos	<i>Pregunta 6;</i> Les pido disculpas	<i>Pregunta 6;</i> Juego con mi hermana	<i>Pregunta 6;</i> Disculparme
	3.2 Autorregulación emocional	Pregunta 11; Veo la T.V	Pregunta 11; Veo el celular	Pregunta 11; Me tranquilizo	Pregunta 11; Aprieto los dientes	Pregunta 11; Aprieto mis manos	Pregunta 11; Jugar	Pregunta a 11; Me acuesto	Pregunta 11; Aprieto mis manos y me calmo	Pregunta 11; Juego otro juego	Pregunta 11; Jugar

	Pregunta 14; Les pateo	Pregunta 14; Mal, porque no me gusta que me molesten	Pregunta 14; Mal, no me gusta que me hagan eso	Pregunta 14; Me defiendo	Pregunta 14; Me quedo en shock	Pregunta 14; Enojada, porque me agrede, me hace esto, me hace aquello.	Pregunta 14; Me defiendo	Pregunta 14; Me pongo triste	Pregunta 14; Mal, porque me enoja	Pregunta 14; Mal
	Pregunta 15; Calmándome	Pregunta 15; Diciéndole que se calme	Pregunta 15; Calmándome	Pregunta 15; Intentando calmarme	Pregunta 15; No les hablo	Pregunta 15; Diciéndole que no lo haga	Pregunta 15; Pensando en pensamientos bonitos	Pregunta 15; Les digo que no se preocupen	Pregunta 15; Lo hablamos	Pregunta 15; Disculpándonos

Tabla 6. Sistematización de respuestas obtenidas en el cuestionario aplicado a los alumnos de 4° de primaria

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.- Datos personales	1.1 Alumno	1	2	3	4	5	6	7	8
	1.2 Grado	4°	4°	4°	4°	4°	4°	4°	4°
	1.3 Grupo	A	A	A	A	A	A	A	A
	1.4 Edad	9	9	9	9	9	9	9	9
	1.5 Sexo	F	M	M	M	M	M	F	F
2.- Comportamiento del alumno	2.1 Estancia en el colegio	<i>Pregunta 5;</i> La clase de inglés o de francés	<i>Pregunta 5;</i> educación física	<i>Pregunta 5;</i> La clase de inglés y el recreo	<i>Pregunta 5;</i> Estar con mis amigos y la clase de francés	<i>Pregunta 5;</i> Escribir y platicar	<i>Pregunta 5;</i> El recreo	<i>Pregunta 5;</i> Que puedo ver a mis maestros y compañeros	<i>Pregunta 5;</i> Que veo a mis amigos
	2.2 Convivencia con los demás	<i>Pregunta 4;</i> Comer y platicar	<i>Pregunta 4;</i> Correr	<i>Pregunta 4;</i> Comer y platicar	<i>Pregunta 4;</i> Comer y platicar	<i>Pregunta 4;</i> Hablar con algunos de 6° y platicar con los de mi salón	<i>Pregunta 4;</i> Jugar twist	<i>Pregunta 4;</i> Comer y jugar	<i>Pregunta 4;</i> Jugar y comer
3.- Habilidades socioemocionales	3.1 Expresión emocional	<i>Pregunta 6;</i> No les hablo	<i>Pregunta 6;</i> No he tenido conflictos	<i>Pregunta 6;</i> Rayo la última hoja de mi cuaderno	<i>Pregunta 6;</i> Nunca he tenido un conflicto con mis compañeros	<i>Pregunta 6;</i> A veces disculparme, pero si hizo algo que me molestó, pues no	<i>Pregunta 6;</i> No he tenido conflicto con mis compañeros	<i>Pregunta 6;</i> Trato de solucionar lo que hice	<i>Pregunta 6;</i> Le diría que se calme y si no quiere esperaría unos días para ver si me perdona

	3.2 Autorregulación emocional	Pregunta 11; Respiro	Pregunta 11; Me calmo	Pregunta 11; Rayo la última hoja de mi cuaderno	Pregunta 11; Me estreso y me calmo	Pregunta 11; No me tardo, pegarle a un cojín	Pregunta 11; Jugar de nuevo	Pregunta 11; Dejo de hablar a mis compañeros	Pregunta 11; Me distraigo y se me olvida que estaba enojada
		Pregunta 14; Me enojo	Pregunta 14; Me piden perdón	Pregunta 14; Me enojo	Pregunta 14; Me pongo triste o enojado	Pregunta 14; Los ignoro	Pregunta 14; Agresivamente	Pregunta 14; Mal	Pregunta 14; No les hablo hasta que me calmo
		Pregunta 15; Pedir que no me hagan sentir mal	Pregunta 15; Ya no hacerlo	Pregunta 15; Pido que se disculpen	Pregunta 15; Decirle “basta” y decirle que no me moleste	Pregunta 15; Casi no, porque si esas personas me hablan, se disculpan	Pregunta 15; Dejar jugar videojuegos	Pregunta 15; Trato de calmarme	Pregunta 15; Decirle que me pida perdón y si no quiere, no le hablo hasta que me pida perdón

Aplicación de situaciones para la resolución de problemas

Con base en la aplicación de dichas “*situaciones para la resolución de problemas*”, se identificaron distintas áreas de oportunidad para trabajar y atender aquellas habilidades socioemocionales relacionadas a la autorregulación emocional en los alumnos.

Ambos grupos tanto de 2° como de 4° de primaria, muestran un 50% de habilidades en la autogeneración de emociones para el bienestar, sin embargo, cuentan con una ausencia del 50% de habilidades en la regulación de sus emociones. Por lo tanto, este 50% ausente es significativo para los resultados ya que de acuerdo con los indicadores de logro establecidos por la SEP 2017 en el plan y programas de estudios, los alumnos de 2° de primaria, deberían anticipar los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementar estrategias preventivas de regulación, logro que no es conseguido por ellos. Por su parte, en el grupo de 4° de primaria, los alumnos tendrían que reconocer los pensamientos que generan y reforzar las emociones de miedo, ira o frustración, sin embargo, no existe dicha identificación y reconocimiento por parte de ellos, para más detalles (ver tabla 7).

Tabla 7. Sistematización de respuestas obtenidas en resolución de problemas

SITUACIÓN	PROPUESTA DE SOLUCIÓN	OBSERVACIONES
<p>HABILIDAD: AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR</p> <p>A. Paulina entró por primera vez al colegio, un mes después del regreso a clases y se incorporó al grupo de 2°B. Por ser nueva, sus compañeros no quieren juntarse con ella, nadie le habla y le hacen groserías, como insultarla y no permitir que juegue con ellos. Le pidieron que no le dijera nada a la maestra sino, cada vez la molestarían más.</p> <p>¿Qué harías si fueras Paulina? ¿Qué debe hacer la maestra? ¿Qué deben hacer los compañeros de Paulina?</p>	<p><i>-Situación no elegida por los alumnos, por ende, no fue aplicada.</i></p>	<p><i>-Sin observaciones</i></p>
<p>HABILIDAD: REGULACIÓN DE EMOCIONES</p> <p>B. Ximena y Laura estaban grabando un video mientras cantaban con el celular de Ximena. De repente a Laura se le resbaló de</p>	<p>Respuestas dadas por los alumnos:</p> <p>Grupo de 2° de primaria Equipo 2: (5 alumnos) Pregunta 1: ¿Cuál sería tu reacción si fueras Ximena?</p>	<p>Grupo de 2° de primaria Equipo 2: (5 alumnos)</p> <p>Observaciones: <i>La participación de los alumnos fue activa en todo momento, cada uno de</i></p>

<p>las manos y al caerse se rompió toda la pantalla.</p> <p>¿Cuál sería tu reacción si fueras Ximena? ¿Qué le dirías a Laura? Si fueras Laura, ¿Qué le dirías a Ximena? ¿Cuál sería tu reacción al ver que se rompió el celular?, ¿Por qué?</p>	<p><i>Respuesta 1: Le daría una bofetada</i> Pregunta 2: ¿Qué le dirías a Laura? <i>Respuesta 2: Que ya no se lo prestaría nunca más</i> Pregunta 3: Si fueras Laura, ¿Qué le dirías a Ximena? <i>Respuesta 3: Que pensaba pagárselo, pero como me pegó, ya no lo hare</i> Pregunta 4: ¿Cuál sería tu reacción al ver que se rompió el celular?, ¿Por qué? <i>Respuesta 4: Sentir nervios porque no se si funcionará más.</i></p> <p>Grupo de 4° de primaria Equipo 2: (4 alumnos) Pregunta 1: ¿Cuál sería tu reacción si fueras Ximena? <i>Respuesta 1: Enojarme y llorar del coraje porque no cuida mis cosas</i> Pregunta 2: ¿Qué le dirías a Laura? <i>Respuesta 2: Nada, le quitaría el celular y le diría que no me hable un buen rato porque no quiero actuar mal con ella.</i> Pregunta 3: Si fueras Laura, ¿Qué le dirías a Ximena? <i>Respuesta: Que talvez pueda pagárselo</i> Pregunta 4: ¿Cuál sería tu reacción al ver que se rompió el celular?, ¿Por qué? <i>Respuesta 4: Preocuparme porque no se cómo iba a reaccionar Ximena.</i></p>	<p><i>los integrantes del equipo dio su punto de vista sobre el caso y al final decidieron por votación cuál de todas las posibles respuestas era la mejor, desde su punto de vista.</i></p> <p>Grupo de 4° de primaria Equipo 2: (4 alumnos)</p> <p>Observaciones: <i>La participación de los alumnos fue satisfactoria, el diálogo entre ellos jugó un papel muy importante, porque en primera instancia no estaban convencidos de las respuestas dadas. Así que decidieron leer nuevamente el caso y pensar en conjunto cuál era la mejor respuesta desde su punto de vista.</i></p>
<p>HABILIDAD: AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR</p> <p>C. El profesor de educación física formó equipos de tres integrantes para el torneo. Manuel, Carla y Jorge eran un equipo, pero Manuel no quería participar con ellos, ya que, en clase de artes, había tenido una discusión con Jorge por haberle pintado su lonchera. El profesor no puede cambiarlos de equipo, pues les dijo que ya habían sido anotados en la lista de la competencia.</p> <p>Si tú fueras Manuel, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Jorge? ¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué? Si fueras Jorge, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Manuel?</p>	<p>Respuestas dadas por los alumnos:</p> <p>Grupo de 2° de primaria Equipo 1: (5 alumnos)</p> <p>Pregunta 1: Si tú fueras Manuel, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Jorge? <i>Respuesta 1: Pedirle que me lave la lonchera y que me pida perdón.</i></p> <p>Pregunta 2: Si tú fueras Manuel, ¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué? <i>Respuesta 2: Le diríamos que no junte a Manuel y a Jorge porque si no se pelearan.</i></p> <p>Pregunta 3: Si fueras Jorge, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Manuel?</p>	<p>Grupo de 4° de primaria Equipo 2: (4 alumnos)</p> <p>Observaciones: <i>Los alumnos dialogaron en todo momento para llegar a una solución, no obstante, algunos de los integrantes difrieron en la respuesta, pero por mayoría optaron en dar solución como los demás habían propuesto</i></p>

<p>¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué?</p>	<p><i>Respuesta 3: Ofrecer una disculpa</i></p> <p>Pregunta 4: Si fueras Jorge, ¿Qué le dirías o pedirías al profesor? ¿Porqué?</p> <p><i>Respuesta 4: Profesor, dígame a Manuel que lave mi lonchera porque me la pintó.</i></p> <p>Grupo de 4° de primaria Equipo 1: (4 alumnos)</p> <p>Pregunta 1: Si tú fueras Manuel, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Jorge?</p> <p><i>Respuesta 1: Que me pague la lonchera y me pida perdón.</i></p> <p>Pregunta 2: Si tú fueras Manuel, ¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué?</p> <p><i>Respuesta 2: Le exigiría al profesor que Jorge me pida perdón y que me pague mi lonchera, porque la dañó y también hirió mis sentimientos.</i></p> <p>Pregunta 3: Si fueras Jorge, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Manuel?</p> <p><i>Respuesta 3: Le pediría perdón y le pagaría la lonchera.</i></p> <p>Pregunta 4: Si fueras Jorge, ¿Qué le dirías o pedirías al profesor? ¿Porqué?</p> <p><i>Respuesta 4: Le diría que le demos el dinero a Manuel porque hice un daño a su lonchera.</i></p>	<p>Grupo de 4° de primaria Equipo 1: (4 alumnos)</p> <p>Observaciones: <i>La participación de los alumnos fue activa y significativa debido a que relacionaron el caso con alguna situación que habían vivido con anterioridad, por lo tanto, sus respuestas fueron mejor pensadas y acordadas por todo el equipo.</i></p>
--	--	---

Perspectiva de los padres de familia:

Con base en el aspecto de “*Educación y emociones del alumno*” los resultados arrojaron los siguientes datos; En el grupo de 2° de primaria, el 72% de los padres de familia espera que el grado escolar de su hijo sea satisfactorio, mientras que un 14% espera que sea adecuado y otro 14% espera que su hijo únicamente cumpla con lo requerido. Por su parte, en el grupo de 4° de primaria, la expectativa de los padres de familia para el grado escolar de sus hijos, es de un 100% satisfactorio (ver gráfico15 y 16).

Estos datos concuerdan con las respuestas obtenidas por los padres de familia en los cuestionarios ya que a pesar de preocuparse por el desempeño académico de los alumnos, su prioridad también es que sus hijos cuenten con un buen desempeño socioemocional.

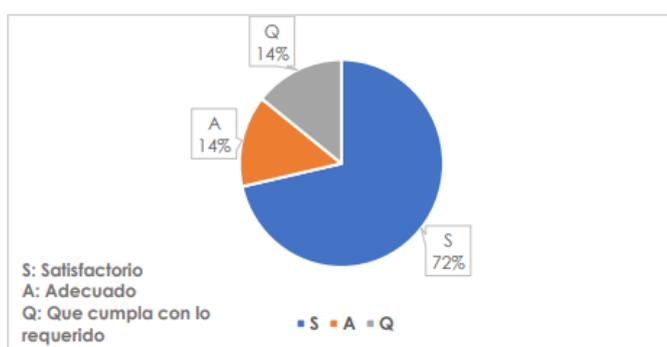


Gráfico 15. Expectativa escolar de los padres referente a los alumnos de 2° de primaria



Gráfico 16. Expectativa escolar de los padres referente a los alumnos de 4° de primaria

Referente al apoyo que brindan los padres de familia, con la realización de las tareas académicas de sus hijos, se cuenta con el apoyo del 100% en ambos grupos. Sin embargo, en los gráficos 17 y 18, se puede notar que los resultados varían en la disposición con la que el alumno cuenta para la realización de tareas y trabajos de la escuela; los padres de familia del grupo de 2° de primaria, comentan que con un 86%, sus hijos cuentan con buena disposición y el otro 14% con una disposición regular. Mientras que en el grupo de 4° de primaria, el 57% refiere que sus hijos tienen buena disposición y el 43% restante cuentan con una disposición regular por realizar tareas y trabajos de la escuela.

Dichos porcentajes hacen referencia a lo previamente señalado, pues la mayoría de los padres de familia pretende que el desempeño académico de sus hijos sea satisfactorio y adecuado.

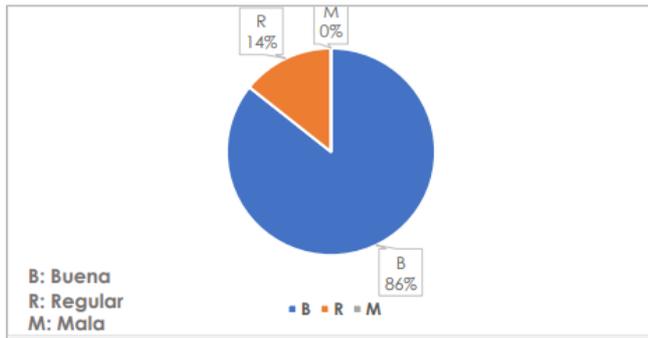


Gráfico 17. Disposición del alumno para realizar tareas o trabajos de la escuela (2º primaria)

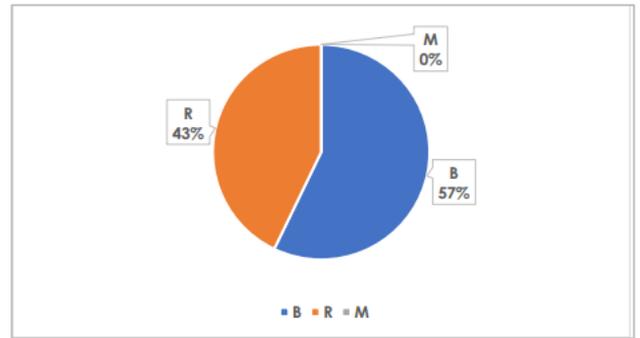


Gráfico 18. Disposición del alumno para realizar tareas o trabajos de la escuela (4º primaria)

Por otro lado, en el grupo de 2º de primaria, el 100% de los padres de familia, consideran que el estado emocional de sus hijos es bueno y en el grupo de 4º de primaria manifiestan que el 71% es bueno y el otro 29% refiere que el estado emocional de sus hijos es regular. Finalmente, exponen qué tan sociables son sus hijos, obteniendo lo siguiente; en el grado de 2º de primaria, el 100% de los padres menciona que sus hijos realizan procesos de socialización con facilidad, mientras que en el grupo de 4º refieren que el 43% de sus hijos realizan con facilidad procesos de socialización y el 57% lo realiza con dificultad, para más detalles (ver gráficos 18 al 21).

Con base en lo anterior, resulta importante trabajar los procesos de socialización y estado emocional de los alumnos, pues las respuestas de los padres de familia, no se relación con la de los alumnos en este aspecto.

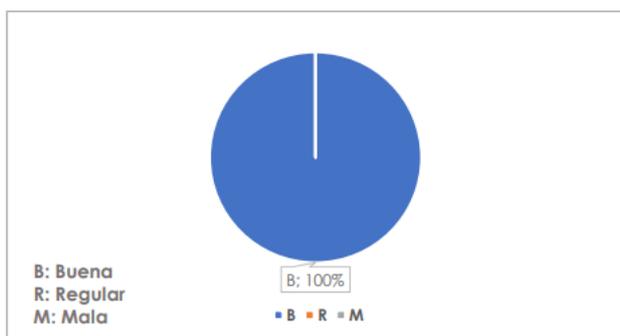


Gráfico 18. Perspectiva del padre de familia sobre el estado emocional de los alumnos de 2º primaria.

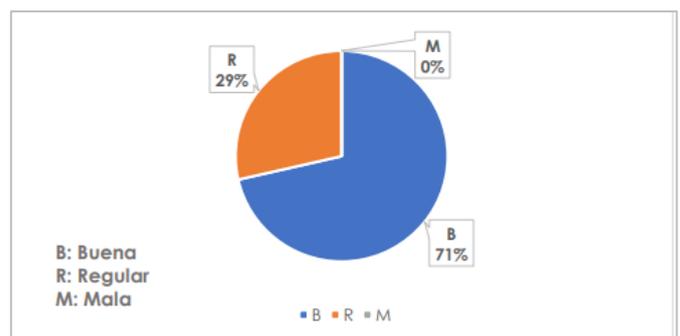


Gráfico 19. Perspectiva del padre de familia sobre el estado emocional de los alumnos de 4º primaria.

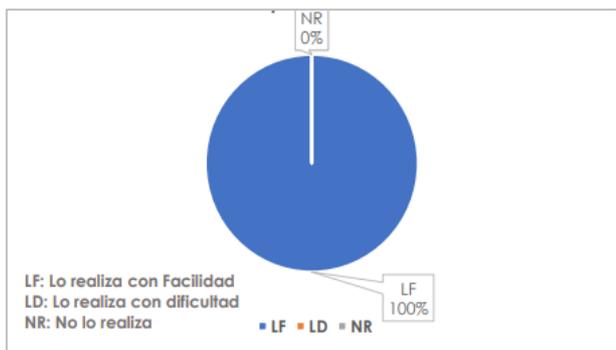


Gráfico 20. Nivel de socialización de los alumnos de 2º primaria

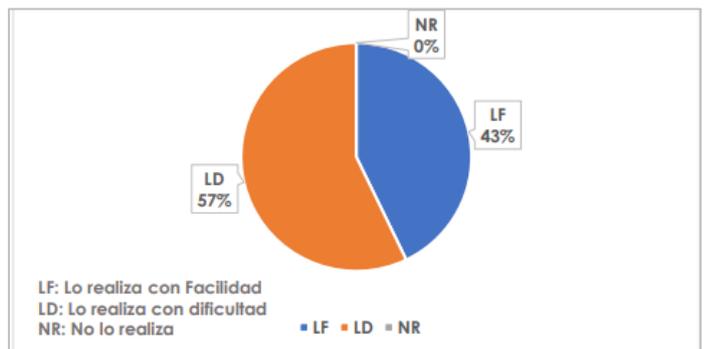


Gráfico 21. Nivel de socialización de los alumnos de 4º primaria

Así mismo, en el apartado de habilidades socioemocionales y apoyo emocional, se identificó que los 14 padres de familia brindan el apoyo emocional que sus hijos necesitan (ver, respuestas expuestas en tabla 8 y 9, preguntas 31 a la 34).

El 100% de los padres de familia, tanto de 2º como de 4º de primaria, dialoga con sus hijos cuando se encuentran en una situación conflictiva o estresante para ellos. Brindando a sus hijos posibles soluciones para la resolución de dichos conflictos, en atención a esto se pretende generar la habilidad de la metacognición, con el objetivo de que el niño o la niña identifique sus errores en la resolución de un problema de manera independiente y autónoma.

Tabla 8. Sistematización de respuestas obtenidas en cuestionario a padres de familia de 2° de primaria

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.- Datos personales	1.1 Nombre	Padre 1	Padre 2 (Sin respuesta)	Padre 3	Padre 4	Padre 5 (Sin respuesta)	Padre 6	Padre 7	Padre 8 (Sin respuesta)	Padre 9	Padre 10
6. Dinámica familiar	6.1 Persona con la que toma los alimentos	Pregunta 20; Con abuela y tío	Pregunta 20;	Pregunta 20; Es variable, normalmente papá y hermano	Pregunta 20; Con mamá	Pregunta 20;	Pregunta 20; Mamá	Pregunta 20; En familia (Mamá, papá y hermana)	Pregunta 20;	Pregunta 20; 4 días a la semana los 4	Pregunta 20; Hermanos y mamá
	6.2 Tiempo libre	Pregunta 21; 3 hrs, fines de semana	Pregunta 21;	Pregunta 21; 5 hrs, fines de semana	Pregunta 21; 1hr por día	Pregunta 21;	Pregunta 21; 1 hora	Pregunta 21; 2 hrs	Pregunta 21;	Pregunta 21; 2 hrs	Pregunta 21; 1 hora aprox al día
		Pregunta 22; Videos y juegos	Pregunta 22;	Pregunta 22; Juegos, series de caricatura	Pregunta 22; Caricatura, música	Pregunta 22;	Pregunta 22; Caricaturas y música	Pregunta 22; Videojuegos, películas	Pregunta 22;	Pregunta 22; Youtubekids, roblox y gatcha	Pregunta 22; Caricaturas

	6.3 Uso o papel del juego	Pregunta 23; Jugar, ver t.v y entrenar	Pregunta 23;	Pregunta 23; Correr, saltar, jugar cualquier deporte	Pregunta 23; Nadar y correr	Pregunta 23;	Pregunta 23; Jugar con mamá	Pregunta 23; Correr, saltar, bailar	Pregunta 23;	Pregunta 23; Correr	Pregunta 23; Jugar
		Pregunta 24; Escribir por mucho tiempo	Pregunta 24;	Pregunta 24; Es muy activo, el bañarse o irse a dormir son las que no hace con tanto gusto	Pregunta 24; _____	Pregunta 24;	Pregunta 24; Hacer tarea o estudiar	Pregunta 24; Ordenar	Pregunta 24;	Pregunta 24; Cuesta un poco que haga tareas de casa, pero si ayuda	Pregunta 24; _____
		Pregunta 25; Con ambos, 1 hr diaria	Pregunta 25;	Pregunta 25; Con ambos, 1 hr masomenos entre semana	Pregunta 25; Mamá, abuelos, mascota. Varía tiempo y días	Pregunta 25;	Pregunta 25; Mamá, 1 hora	Pregunta 25; Papá y mama. Durante la tarde	Pregunta 25;	Pregunta 25; Si, 1hr	Pregunta 25; A veces con los dos, 1 hora
7. Educación y emociones del alumno	7.6 Habilidades socioemocionales	Pregunta 31; Diálogo, masaje, ejercicios, juegos, etc.	Pregunta 31;	Pregunta 31; Platicando mucho con él, explicando que hay que estar contentos, disfrutando el presente y con un	Pregunta 31; Hablando con ella y explicando la situación y lo necesario que puede ser.	Pregunta 31;	Pregunta 31; Le explico la situación y le ayudo a entender las causas de su estrés, dolor o	Pregunta 31; Platicamos , respiramos , etc.	Pregunta 31;	Pregunta 31; Siempre trato de platicar con ella para saber que siente y porqué lo siente de esa	Pregunta 31; Tranquilizando, con un abrazo y verla a los ojos

				equilibrio entre nuestras obligaciones y tiempo de entretenimiento			ansiedad y aterrizamos el sentimiento buscando soluciones			manera y siempre hacerle ver que la empatía es lo mejor para entender y evitar problemas	
	7.7 Apoyo emocional	Pregunta 32; Si, por empatía y sentido común, lo queremos	Pregunta 32;	Pregunta 32; Si, cuando hace berrinche nos acercamos a él y lo ayudamos a que tranquilice y entienda la situación.	Pregunta 32; Si, ninguna es mala si se habla o trata.	Pregunta 32;	Pregunta 32; Si, porque en ocasiones no entiende la raíz del problema	Pregunta 32; Si, A veces es necesario encaminarlo o a entender sus emociones	Pregunta 32;	Pregunta 32; Si, creo que a esta edad es importante ayudarlo	Pregunta 32; Si, hay que apoyarla en poder salir de alguna situación no favorable
		Pregunta 33; Si, por empatía, sentido común y para facilitarle la	Pregunta 33;	Pregunta 33; Si, le pedimos lo intente nuevamente y que sienta que logra lo que quiere hacer	Pregunta 33; Si, debe aprender a solucionar siempre	Pregunta 33;	Pregunta 33; Si, porque solo intentando las cosas se logra llegar a la meta	Pregunta 33; Si, intentarlo una y otra vez	Pregunta 33;	Pregunta 33; Si, siempre le digo “dale otra oportunidad	Pregunta 33; Si, es importante para ella insistir en lo que hace y no

		comprensión del mundo, lo queremos						fortalice su autoestima			dejar las cosas a medias
		Pregunta 34; Si, porque nos gusta y lo queremos	Pregunta 34;	Pregunta 34; Si, en cada juego con sus amigos, compañeros, primos y hermano, explicando que respite el sentir de cada uno y siempre sea respetuoso con quien se relaciona	Pregunta 34; Si, debe saber que ningún sentimiento es malo o bueno, pero sí cuando sentirlo y porqué	Pregunta 34;	Pregunta 34; Si, interaccionando en la escuela	Pregunta 34; No, no se si lo he hecho, es confusa la pregunta	Pregunta 34;	Pregunta 34; Si, tomaba clases de natación y entres los 4 siempre celebramos y tratamos de siempre decir lo bueno y solo mencionar un poco lo que debemos mejorar, pero siempre de manera positiva	Pregunta 34; Si, para que ella aprenda a convivir con diferentes actitudes

Tabla 9. Sistematización de respuestas obtenidas en cuestionario a padres de familia de 4° de primaria

Aspecto	Desglose de aspecto	Respuestas por número de persona que contestó							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.- Datos personales	1.1 Nombre	Padre 1	Padre 2	Padre 3	Padre 4	Padre 5 (Sin respuesta)	Padre 6	Padre 7	Padre 8
6. Dinámica familiar	6.1 Persona con la que toma los alimentos	Pregunta 20; Madre, hermana	Pregunta 20; Mamá	Pregunta 20; Con hermana, padre y/o madre	Pregunta 20; Papá, mamá y hermana	Pregunta 20;	Pregunta 20; Madre, hermano y abuelos maternos	Pregunta 20; 4 días a la semana los 4 juntos	Pregunta 20; Abuelita, mamá y hermana
	6.2 Tiempo libre	Pregunta 21; 2 horas	Pregunta 21; 1 hora al día	Pregunta 21; De 1 2 horas	Pregunta 21; 1 horas	Pregunta 21;	Pregunta 21; 2 horas	Pregunta 21; 2 horas	Pregunta 21; 1.5 horas
		Pregunta 22; Películas infantiles, juegos	Pregunta 22; Videos sobre videojuegos	Pregunta 22; Redes sociales y búsqueda de información	Pregunta 22; Videos de juegos	Pregunta 22;	Pregunta 22; Video juegos	Pregunta 22; Youtubekids, roblox y gatcha	Pregunta 22; Youtube, juegos en línea
	6.3 Uso o papel del juego	Pregunta 23; Jugar con su perra	Pregunta 23; Jugar con sus primos atrapadas	Pregunta 23; Ciclismo y ver películas	Pregunta 23; Dibujar	Pregunta 23;	Pregunta 23; Natación	Pregunta 23; Jugar	Pregunta 23; Nadar

		Pregunta 24; Tender su cama	Pregunta 24; Ponerse a leer	Pregunta 24; Labores de limpieza del hogar	Pregunta 24; _____	Pregunta 24; _____	Pregunta 24; _____	Pregunta 24; Algunas cosas de casa	Pregunta 24; _____
		Pregunta 25; Si, 30 min aprox.	Pregunta 25; En ocasiones, 2 horas	Pregunta 25; Si, 30 minutos	Pregunta 25; Si, 2 a 3 horas	Pregunta 25; _____	Pregunta 25; Si, 3 veces por semana 1 hora	Pregunta 25; Si, 1 hora	Pregunta 25; Si, 30 min
7. Educación y emociones del alumno	7.6 Habilidades socioemocionales	Pregunta 31; Manteniéndola ocupada, clases extraescolares, platicando con ella.	Pregunta 31; Explicándole dependiendo de la situación que está pasando para que pueda estar tranquilo y si vuelve a suceder pueda manejar mejor la situación	Pregunta 31; Platicando con él, dándole tranquilidad y generándole confianza en sí mismo. Haciendo alguna actividad para que se distraiga como salir a jugar	Pregunta 31; Jorge, es un niño que cuando se siente mal o tiene algún otro padecimiento se sienta para tratar de explicarse porque se siente así, entiende muy bien.	Pregunta 31; _____	Pregunta 31; Hablando con él o en ocasiones, en momento de crisis, darle su espacio hasta que se sienta mejor. Cuando lo permite lo abrazo	Pregunta 31; Intento siempre platicar con ella para que sienta la confianza de platicarme y la conozco sé cuándo algo le duele o no le gusta y le pregunto directamente	Pregunta 31; Trato de animarla a expresar lo que siente, le hago ver que enojándose o llorando no buscamos soluciones

	7.7 Apoyo emocional	Pregunta 32; Si, me preocupa la integridad de mi hija	Pregunta 32; Si, para que él pueda estar tranquilo y contento	Pregunta 32; Si, porque lo amo y es mi responsabilidad apoyarlo	Pregunta 32; Si, pregunto cómo se siente	Pregunta 32;	Pregunta 32; Si, porque está aprendiendo	Pregunta 32; Si, le doy consejos de cómo resolverlo o como lo haría yo	Pregunta 32; Si, para que sienta el apoyo, que no está sola
		Pregunta 33; Si, debe lograr lo que se propone	Pregunta 33; Si, para que pueda seguir logrando sus metas	Pregunta 33; Si, es necesario que sepa que es normal fracasar o equivocarse, pero no es normal darse por vencido	Pregunta 33; Si, él puede realizar eso y más, es inteligente	Pregunta 33;	Pregunta 33; Si, de los errores se aprende más	Pregunta 33; Si, siempre le digo si dices “NO PUEDO” no podrás, ¡Inténtalo!	Pregunta 33; Si, porque es importante hacerle notar que puede
		Pregunta 34; No	Pregunta 34; Si, es importante que interactúe mejor con las personas	Pregunta 34; No, no hemos tenido la oportunidad	Pregunta 34; Si, me gusta apoyar a mi hijo en su desarrollo	Pregunta 34;	Pregunta 34; No, durante la pandemia se suspendió, pero trataba de llevarlos al parque o juegos infantiles. Incluso	Pregunta 34; Si, tomaba clases de natación y siempre estábamos los 4 para apoyarnos, por ejemplo, con	Pregunta 34; No, no se ha presentado la oportunidad

						colegios pequeños porque no se sientan abrumados por grandes cantidades de gente	Sofí que tenía que aventarse de un trampolín	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

CAPITULO 5

DESCRIPCIÓN DEL MATERIAL EDUCATIVO

A continuación, se expone la forma en que fue diseñado, estructurado y adecuado el material educativo (página web “Autorregulación emocional), con la finalidad de explicar a detalle cada una de las partes que lo componen. Se hace mención del programa de estudios de la Secretaría de Educación Pública en el área de trabajo de educación socioemocional, así como el instructivo del material y la organización de las actividades que contiene la página web

El diseño del material educativo fue elaborado con base en los indicadores de logro por grado establecidos por la SEP en el plan y programas de estudios (2017). Así como en atención a las necesidades y problemáticas presentes en el colegio bilingüe Tlamachtilyan identificadas a partir de la aplicación del plan diagnóstico.

Los indicadores de logro hacen referencia a la estructura de cada una de las cinco habilidades asociadas a la dimensión socioemocional de la autorregulación emocional, habilidades que se retoman en cada una de las actividades diseñadas para la aplicación dentro del aula. A continuación, se muestran dos tablas con cada indicador de logro por dimensión, enfocados en los grados de primaria con los que se trabajó (2° y 4° grado de primaria).

Dichos indicadores, fungieron como un marco de referencia en cumplimiento a los objetivos de cada actividad y dinámica establecidas en las sesiones de intervención y aplicación del material.

Tabla 10. Indicadores de logro establecidos por la SEP en 2° de primaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA 2°		
Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Realiza una autoevaluación del proceso que llevó a cabo para resolver un problema.
	Expresión de las emociones	• Responde con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.
	Regulación de las emociones	• Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflitivo e implementa estrategias preventivas de regulación.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflitivos y alcanzar el bienestar.
	Perseverancia	• Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.

Tabla 10. Indicadores de logro establecidos por la SEP en 2° de primaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL. PRIMARIA 4º		
Dimensiones socioemocionales	Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Indicadores de logro
AUTORREGULACIÓN	Metacognición	• Identifica sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo.
	Expresión de las emociones	• Practica formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflitiva.
	Regulación de las emociones	• Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.
	Autogeneración de emociones para el bienestar	• Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflitivas para mantener un estado de bienestar.
	Perseverancia	• Analiza los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades.

Estructura del material educativo

La estructura del material educativo *página web*, *Autorregulación emocional* está conformada por cinco módulos que podrán ser consultados por directivos, docentes, padres de familia y alumnos. En la tabla 11, se pueden apreciar dichos módulos y su contenido, entre ellos el nombre de la actividad, la actividad didáctica y digital basada en el uso de recursos tecnológicos, la secuencia didáctica (*guía del docente*) basada en cuatro tiempos, inicio, desarrollo, cierre y una propuesta de evaluación enfocada en el refuerzo en casa, los recursos didácticos y tecnológicos a utilizar durante la aplicación de dichas actividades, el tiempo de durabilidad y la habilidad asociada a la dimensión socioemocional.

Así mismo, cabe destacar que la organización, diseño y estructura de dicho material está adaptado para cualquier rango de edad, tanto docentes como alumnos. Beneficiando así su fácil acceso y exitosa interacción dentro del sitio web

Tabla 11. Módulos y contenidos de la página web Autorregulación emocional

NOMBRE DEL MÓDULO	CONTENIDO
<p>1. Inicio</p> <p><i>“Bienvenida al sitio web”</i></p>	<p>Presentación y descripción del compromiso, propósito que tiene el sitio web <i>“Autorregulación emocional”</i> con los docentes y alumnos del colegio bilingüe Tlamachtilyan (ver imagen 1).</p>
<p>2. Introducción</p> <p><i>“¿Por qué trabajar la autorregulación emocional?”</i></p>	<p>Exposición introductoria sobre el concepto de la Autorregulación Emocional (AE). Así como la importancia del trabajo de la AE, dentro del aula (ver imagen 2).</p>
<p>3. Actividades</p> <p><i>“Desarrollo de la autorregulación emocional en primaria”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Nombre de cada actividad -Material digital y didáctico (podcast, presentaciones formato power point, documentos drive editables y descargables, ruletas digitales, cuestionarios quizizz, presentaciones canva, fichas de trabajo digitales, videos YouTube, entre otros). -Imágenes llamativas, retomadas de la web -Planeaciones, con su secuencia didáctica (guía del docente), descargables para los docentes (ver imagen 4).
<p>4. Evaluación, refuerzo en casa</p> <p><i>“Habilidades socioemocionales”</i></p>	<p>Actividades propuestas para trabajar en casa, con la intención de reforzar las habilidades socioemocionales trabajadas durante la navegación e interacción con la página web.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realización de fichas de trabajo digitales -Actividades descargables y editables en línea -Visualización de videos en plataforma Youtube y ejercicios de respiración (ver imagen 5).

Diseño del material educativo, página web “Autorregulación emocional”

El diseño de la página web cuenta con una estructura amigable, visualmente atractiva para docentes y alumnos, con el objetivo de captar el interés de los participantes y que este les resulte llamativo para realizar el total de actividades, tomando como un pilar fundamental el uso de los recursos tecnológicos. Así mismo se tomaron en cuenta las diferentes problemáticas identificadas previamente para el diseño de las actividades. Es decir, cada actividad expuesta en la página web promoverá el desarrollo de las habilidades que permitan a los alumnos obtener una autorregulación emocional exitosa dentro y fuera de las aulas educativas. Cabe mencionar que algunas de las actividades cuentan con un “plus” para reforzar en casa lo aprendido durante las sesiones. Las habilidades que se atienden en las actividades hacen alusión a las previamente señaladas en los indicadores establecidos por la SEP; metacognición, expresión de las emociones, regulación de las emociones, autogeneración de emociones para el bienestar y la perseverancia. Así mismo, dentro de la página web se encuentra en cada uno de los módulos, el apartado titulado “secuencia didáctica”, apartado que funge como *guía del maestro* al proporcionarle de manera guiada cuál será la correcta aplicación de las actividades.

A continuación, se muestra el diseño de la página web titulada “*Autorregulación emocional*”, en ella se podrá observar el objetivo general y específico del proyecto, la importancia que tiene trabajar la autorregulación emocional con niños y niñas de educación primaria, actividades personalizadas que ayudarán a promover distintas habilidades de la autorregulación emocional, material audiovisual, videos, podcasts educativos, propuestas de actividades para realizar en casa, juegos y archivos descargables en los dispositivos móviles de los alumnos y finalmente un apartado de autoevaluación para los alumnos.

Imagen 1. Módulo de Inicio de la página web Autorregulación emocional}



**COLEGIO BILINGÜE
TLAMACHTILOYAN**

INICIO OBJETIVO ACTIVIDADES



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Estrategias pedagógicas para el docente

En Autorregulación emocional, preparamos a docentes para que a través de una educación socioemocional nuestros alumnos tengan un futuro más brillante y autónomo. Tenemos un firme compromiso con nuestros estudiantes, sus necesidades, pasiones y sueños.

Continúa explorando nuestra página web para conocer más.



¿PORQUÉ TRABAJAR LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

[VER AQUÍ](#)

CONTENIDOS

Este sitio está compuesto por los siguientes apartados, que ayudarán a desarrollar el trabajo de la autorregulación emocional.

¡ÉCHALES UN VISTAZO!

 <p>Objetivo USO DE LA TECNOLOGÍA EN EL AULA</p> <p>IR</p>	 <p>Actividades DESARROLLO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN PRIMARIA</p> <p>IR</p>	 <p>Refuerzo en casa HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES</p> <p>IR</p>
--	--	--

Imagen 2. Introducción ¿Por qué trabajar la autorregulación emocional?



**COLEGIO BILINGÜE
TLAMACHTILOYAN**

INICIO OBJETIVO ACTIVIDADES

EL TRABAJO DE LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL?

Aquí te explicamos

Para entender porqué se debe trabajar la autorregulación emocional en los alumnos es importante conocer que el concepto de la *autorregulación emocional* alude a la capacidad de regular nuestros propios pensamientos, acciones y sentimientos de manera consciente y positiva. Es decir, manifestar y expresar cada una de nuestras emociones de manera pacífica, tolerante y con una meta específica, esto permitirá que el individuo sea perseverante en situaciones de conflicto y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas.



¿PORQUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

Nos hemos hecho a la idea que pertenecer a un mundo socialmente "actualizado o digital", hace referencia únicamente a la facilidad que hoy en día tenemos para comunicarnos a través de cualquier aplicación de mensajería instantánea. Pero, ¿Qué pasaría si esta "actualización" se implementara dentro de las aulas educativas?, permitiéndonos conocer diferentes áreas digitales que nos brinda la red y adquirir las habilidades necesarias para poder implementartas de manera eficaz y adecuada en los procesos de enseñanza- aprendizaje.

Por esta razón surge el interés de promover material educativo basado en el uso de herramientas digitales como estrategia académica. Si bien es cierto, puede esto sonar poco innovador, pues en la actualidad todos tenemos acceso a un smartphone, tableta o laptop, sin embargo, la dirección que estas herramientas han tenido, no ha sido la más viable.

El presente sitio web tiene por objetivo atender la autorregulación emocional, cuya área ha tomado relevancia en el ámbito educativo, derivada a la COVID-19. De acuerdo con la UNICEF (2021), al menos 1 de cada 7 niños se ha visto directamente afectado por los confinamientos en todo el mundo y casi 46,000 adolescentes se suicidan cada año, una de las cinco principales causas de muerte para este grupo de edad. Así como más de 1.600 millones de niños han sufrido alguna pérdida en su educación.

La propuesta de trabajo se enfoca en el área de educación socioemocional a nivel primaria, tomando como foco de atención la autorregulación, dimensión curricular establecida dentro de los planes y programas de estudio en educación básica.

Imagen 3. Módulo de objetivo del material educativo

OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal es promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2º y 4º de primaria, a través del uso de este sitio web, fungiendo como una herramienta pedagógica para el docente dentro del aula educativa.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Capacitar a la o el docente acerca del manejo de la página web y mostrar cuáles son los beneficios de hacer uso de ella al educar emocionalmente.
- Brindar al docente las herramientas y recursos didácticos que permitan trabajar la autorregulación emocional en sus alumnos.
- Brindar actividades, podcasts, material multimedia, etcétera, correspondientes al trabajo de la autorregulación emocional.
- Promover la participación activa en los alumnos dentro del aula, a través de la interacción con las TIC'S.

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

psico.tlamach@gmail.com

©2023 por AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL. Creado con Wix.com
AUTORA: PSICÓLOGA ATENAS VELASCO MEDINA
EGRESADA DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

Imagen 4. Módulo de actividades “Desarrollo de la autorregulación emocional en primaria”



COLEGIO BILINGÜE TLAMACHTILYAN

INICIO OBJETIVO **ACTIVIDADES**

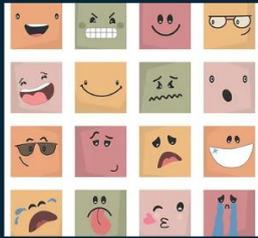


Secuencias Didácticas

En este apartado podrás encontrar diferentes actividades para trabajar la autorregulación emocional. Aprenderemos juntos a regular nuestras emociones y cómo actuar cuando nos estamos sintiendo así.

iEmpecemoos!

"¿CÓMO TE SIENTES?"



Trabajando la expresión de las emociones

VER

"EL ALTERCADO"



Trabajando la metacognición

VER

"LA PRESENTACIÓN"



Trabajando la autogeneración de emociones para el bienestar

VER

"EMOCIONES Y COLORES"



Trabajando la autogeneración de emociones para el bienestar

VER

"TIRO Y ACIERTO"



Trabajando la perseverancia

BOTÓN

"PEDRO SIN MIEDO"



Trabajando la regulación de las emociones

BOTÓN

"EL VOLCÁN DE LAS EMOCIONES"



Trabajando la regulación de las emociones

VER

"RANITA SÍ, RANITA NO"



Trabajando la regulación de las emociones

VER

"COMENTANDO MI EXPERIENCIA"



Evaluando la expresión de emociones

VER

Imagen 5. Evaluación, refuerzo en casa

**COLEGIO BILINGÜE
TLAMACHTILOYAN**

INICIO OBJETIVO ACTIVIDADES

REFUERZO EN CASA

"EL ALTERCADO"
Aquí encontraras la actividad de refuerzo en casa
"Fichas de trabajo".
Recomendaciones: Usa tu celular o computadora para realizarlo ¡Disfrútalo!

"Tarjetas de presentación"
Aquí encontrarás tu tarjeta de presentación.
¡Descárgala, imprímela y decórala!
Te recomendamos la enmiqués y la coloques en donde siempre la puedas observar y nunca olvidarte de lo que te hace sentir bien.

"El volcán de las emociones"
Aquí podrás encontrar unos videos que te enseñarán ejercicios de respiración para contrarlarlo en momentos de estrés o aflictivos. ¡REVÍSALOS!

EVALUACIÓN
Este espacio es para que comentes cuál fue tu experiencia al realizar todas estas actividades y cómo te sientes ahora que has aprendido sobre la autorregulación emocional...

Para más detalles se puede acceder al material con el siguiente link;
<https://iatenas0630.wixsite.com/autorregulaci-n-emoc>

Uso y manejo del material educativo, página web

A continuación, se encuentran el instructivo de la página web *Autorregulación Emocional*, con la intención de que el docente lleve a cabo el correcto uso y manejo del material dentro del salón de clases. Al ser creativo el diseño del instructivo, permite que las docentes frente a grupo, tengan un fácil acceso y dominio de la página, mismo que les será entregado impreso, previamente a su uso.

Los pasos para acceder y navegar en la página web, son entendibles y sencillos para su dominio, esto pensado en las edades tanto de las docentes como de los alumnos de ambos grupos.

Imagen 6. Instructivo de la página web

¿CÓMO DARLE UN BUEN USO A LA PÁGINA?

INSTRUCTIVO

> Página Autorregulación Emocional

CONTENIDO

- > Inicio
- > Importancia del trabajo de la autorregulación emocional
- > Objetivo
- > Actividades
- > Refuerzo en casa

OBJETIVO

- > Garantizar la correcta interacción con las actividades brindadas, al navegar a través del sitio web *"Autorregulación emocional"*.

INSTRUCCIONES

- 1 Los participantes deberán buscar en el navegador el siguiente URL:
<https://iatenas0630.wixsite.com/autorregulaci-n-emoc>
- 2 Una vez direccionados al sitio, el docente tendrá que leer los apartados de la importancia que tiene trabajar la autorregulación emocional con sus alumnos, así como informarse sobre el objetivo del proyecto.
- 3 Por su parte, los alumnos deben familiarizarse con los botones y enlaces de cada una de las actividades con los que interactuarán a lo largo de su implementación.
- 4 Se recomienda que cada que los participantes accedan al sitio web, tengan disponibles los siguientes recursos; bocinas, proyector, dispositivos móviles.



¡A DIVERTIRSE!

Por su parte, los recursos educativos y actividades digitales que se pueden encontrar dentro de la página web, fueron adecuadas y diseñadas de manera personalizada, con base en los resultados obtenidos a partir de la aplicación del diagnóstico. La intención de esto fue atender las necesidades identificadas en el colegio bilingüe Tlamachtloyan y con ello promover el trabajo de la autorregulación emocional en los alumnos de 2° y 4° de primaria a través del uso de la página web. Así como potencializar y complementar el desempeño docente dentro del salón de clases a partir de la utilización del material educativo.

No obstante, para que la implementación del material educativo fuera exitosa, era importante considerar la disponibilidad de recursos tecnológicos para el uso adecuado del material, por ejemplo; proyectores multimedia o “cañones” en cada uno de los salones, tanto de 2° como de 4° de primaria, computadoras para las docentes, la página web publicada en la plataforma de wix, conexión a internet, la disponibilidad y permiso del uso de celulares o tabletas para los alumnos dentro del aula educativa, bocinas, hojas de trabajo impresas, entre otros.

Finalmente, de las ocho actividades propuestas en la página web, siete de ellas fueron retomadas de estrategias brindadas por autores como Bisquerra 2009, Barreda 2016, Renom 2007 y SEP 2022 en el apartado de recursos de apoyo socioemocional en la caja de herramientas para las y los docentes. Una de ellas fue diseñada de inicio a fin, dicho esto, únicamente seis fueron adaptadas con un nuevo diseño, basado en el uso e implementación de recursos tecnológicos y digitales. Así como en atención a las demandas de la población a trabajar. Entre estas adecuaciones, se pueden encontrar las siguientes, (ver tabla 12).

Tabla 12. Presentación y adecuación de los materiales

ACTIVIDAD	MATERIAL RETOMADO	ADECUACIÓN REALIZADA POR LA AUTORA
<p>UNO</p> <p><i>“¿Cómo te sientes?”</i></p>	<p>AUTOR: Bisquerra, 2009</p> <p>-Sin modificaciones, al ser aplicables únicamente de manera presencial en el aula</p>	<p>-Sin modificaciones, al ser aplicables únicamente de manera presencial en el aula</p>
<p>DOS</p> <p><i>“El altercado”</i></p>	<p>AUTOR: Renom, 2007.</p> <p>-Lectura de una historia hipotética acerca de una problemática entre alumnos, por parte del profesor.</p> <p>-Cuestionario impreso</p>	<p>-Lectura de “El altercado” editada en una presentación formato power point, llamativa y creativa para atrapar la atención de los alumnos y hacerlos partícipes en la lectura en voz alta.</p> <p>-Elaboración de un código QR con dirección a un cuestionario digital, creativo, editable y descargable referente a la reflexión que harán a partir de la lectura.</p> <p>-Actividad extra: Diseño y elaboración de fichas de trabajo digitales que podrán ser editados desde el dispositivo móvil de los alumnos. Dichas fichas pretenden el trabajo de la metacognición en los alumnos ante situaciones que le generen emociones y sentimientos específicos.</p>
<p>TRES</p> <p><i>“Mi presentación”</i></p>	<p>Material diseñado de inicio a fin.</p>	<p>-Diseño y elaboración de una ruleta digital para cada grupo.</p> <p>-Elaboración de tarjetas de presentación digitales para cada uno de los alumnos, escaneables con código QR, editables y descargables en el dispositivo móvil de los alumnos</p>

<p>CUATRO</p> <p><i>“Emociones y colores”</i></p>	<p>AUTOR: Secretaría de Educación Pública , 2022.</p> <p>-Elaboración de dibujos en papel, referentes a las emociones que enfrentan los alumnos ante diferentes situaciones.</p>	<p>-Elaboración de dibujos digitales, referentes a las emociones que enfrentan los alumnos ante diferentes situaciones, a través del uso de la aplicación <i>“Tayasui, memopad 2”</i>, descargable en el dispositivo móvil de los alumnos.</p>
<p>CINCO</p> <p><i>“Tiro y acierto”</i></p>	<p>AUTOR: Bisquerra, 2009.</p> <p>-Juego de acertar papeles en el cesto de basura aplicable de manera presencial en el aula.</p>	<p>-Juego de acertar papeles en el cesto de basura aplicable de manera presencial en el aula.</p> <p>-Diseño y elaboración de materiales educativos y digitales, para reforzar el trabajo de la perseverancia;</p> <p>Para el grupo de 2° de primaria: Diseño de una actividad en la plataforma Quizizz · Tiro y acierto”, con el objetivo de conocer que pensamientos predominan en los alumnos, si positivos o negativos.</p> <p>Para el grupo de 4° de primaria: Diseño y elaboración de la actividad “100 Tlamaniños dijeron”, con el objetivo de conocer que pensamientos predominan en los alumnos, si positivos o negativos.</p>
<p>SEIS</p> <p><i>“Pedro sin miedo”</i></p>	<p>AUTOR: Bisquerra, 2009.</p> <p>-Hoja de trabajo: Miedos diferentes</p>	<p>-Diseño de documento drive “Miedos diferentes” editable y descargable desde el dispositivo móvil de los alumnos</p> <p>-Producción del cuento “Una historia de miedo” a través de un podcast educativo descargable.</p>

	-Cuento: “Una historia de miedo”	
SIETE “El volcán de las emociones”	<p><i>Sin Autor, retomado de una página de internet.</i></p> <p>-Explicación teórica sobre los volcanes y sus funciones, a través de un video.</p> <p>-Dibujo de un volcán y edición de este sobre papel</p>	<p>-Explicación teórica de la erupción de un volcán a través del cuento “Tengo un volcán” retomado de la plataforma YouTube.</p> <p>-Reflexión del cuento a partir de diferentes cuestionamientos empleados en una presentación formato power point.</p> <p>-Actividades extras como refuerzo en casa, referentes a ejercicios de respiración, técnicas brindadas en videos de la plataforma YouTube.</p>
OCHO “Ranita sí, ranita no”	<p>AUTOR: Bisquerra, 2009.</p> <p>-Cuento: Ranita sí, ranita no</p> <p>-Lluvia de ideas escritas por el profesor en el pizarrón del aula educativa.</p>	<p>-Producción del cuento “Ranita sí, ranita no” a través de un podcast educativo descargable.</p> <p>-Lluvia de ideas escritas en un documento drive, editable y descargable por cada uno de los alumnos a través de su dispositivo móvil.</p>

A groso modo, para ejemplificar la distribución de las actividades, en la siguiente tabla se muestra la organización de las ocho secuencias didácticas implícitas en el material educativo (página web “Autorregulación Emocional”), cada una de ellas tiene como objetivo específico trabajar las habilidades asociadas a la dimensión de la autorregulación, dichos objetivos se rigen bajo los indicadores de logro establecidos por la SEP en el plan y programas de estudios 2017, mencionadas ya con anterioridad. Así mismo, la tabla muestra los recursos didácticos que se requieren utilizar en las actividades y las propuestas de evaluación para cada una de ellas.

Tabla 13. Distribución de las actividades

ACTIVIDAD	HABILIDAD ASOCIADA A LA AUTORREGULACIÓN	OBJETIVO	RECURSOS DIDÁCTICOS	PROPUESTA DE EVALUACIÓN
UNO “¿Cómo te sientes?”	Expresión de las emociones	Los alumnos identifican las situaciones que le generan emociones aflictivas y no aflictivas, y las comparte con los demás.	-Un objeto simbólico (muñeco, pelota) al turno	-Guía de observación
DOS	Metacognición	Los alumnos identifican sus errores en la resolución de un	-Proyector	-Portafolio de evidencias

“El altercado”		problema para evitar que sucedan de nuevo.	<ul style="list-style-type: none"> -Dispositivo móvil (Celular o tableta) -Presentación “El altercado” formato ppt, (power point). -Código QR para cuestionario digital -Fichas digitales de trabajo 	
TRES “Mi presentación”	Autogeneración de emociones para el bienestar	Los alumnos utilizan estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> -Ruleta digital -Tarjetas digitales de presentación -Computadora -Proyector -Dispositivo móvil (Celular o tableta) 	<ul style="list-style-type: none"> -Guía de observación -Portafolio de evidencias
CUATRO “Emociones y colores”	Autogeneración de emociones para el bienestar	Los alumnos utilizan estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> -Aplicación “<i>Tayasui, memopad 2</i>” -Pizarrón y plumones -Dispositivo móvil 	-Guía de observación

CINCO “Tiro y acierto”	Perseverancia	Los alumnos muestran disposición y optimismo ante retos o tareas poco interesantes pero necesarias.	<ul style="list-style-type: none"> -Un bote -Papel reciclado arrugado en forma de pelota -Actividad “Tiro y acierto” en plataforma Quizizz -Actividad digital “100 Tlamaniños dijeron” 	<ul style="list-style-type: none"> -Guía de observación -Cuestionarios (Quizizz, Canva)
SEIS “Pedro sin miedo”	Perseverancia	Los alumnos muestran disposición y optimismo ante retos o tareas poco interesantes pero necesarias.	<ul style="list-style-type: none"> -Documento drive, “Miedos diferentes”, <i>editable</i> -Podcast del cuento, “Una historia de miedo” -Dispositivo móvil (celular o tableta) -Proyector y bocinas 	-Portafolio de evidencias
SIETE	Regulación de las emociones	Los alumnos reconocen los pensamientos que generan y	-Video del cuento “Tengo un volcán” retomado de plataforma YouTube	-Portafolio de evidencias

<p>“El volcán de las emociones”</p>		<p>refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.</p>	<p>-Presentación “El volcán de las emociones” formato power point</p> <p>-Videos de diferentes técnicas de respiración en plataforma YouTube.</p> <p>-Proyector y bocinas</p>	
<p>OCHO</p> <p>“Ranita sí, ranita no”</p>	<p>Metacognición</p>	<p>Los alumnos identifican sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo.</p>	<p>-Podcast cuento de la “<i>Ranita sí, ranita no</i>”.</p> <p>-Pizarrón</p> <p>-Papeles</p> <p>-Botiquín de frases (Caja)</p> <p>-Documento drive “Lluvia de ideas”</p>	<p>-Guía de observación</p> <p>-Portafolio de evidencias</p>

CAPITULO 6

CONSIDERACIONES FINALES

Alcances y Aportaciones

Me permito afirmar que los alcances y aportaciones que el material educativo tuvo dentro del Colegio bilingüe Tlamachtilyan fueron significativos. Esto debido a que las docentes frente a grupo no trabajaban aprendizajes sobre educación socioemocional, por ende, brindarles esta herramienta pedagógica es de suma ayuda en la implementación del trabajo para la autorregulación emocional. Así mismo, los directivos del colegio estuvieron satisfechos con las aportaciones en cuanto al desarrollo socioemocional de los alumnos de 2° y 4° de primaria, expresando que la página web influirá de manera positiva en los procesos de enseñanza – aprendizaje y por lo tanto se verá reflejado en el desempeño académico de los alumnos.

Por otro lado, al ser un material diseñado a partir de la recuperación de los indicadores de logro establecidos por la SEP (2017) en el plan y programa de estudios de educación socioemocional, tiene un peso importante para poder ser incluido en sus horarios regulares del colegio y de esta manera darle un uso adecuado y fomentarlo en diferentes grupos del plantel. En cuanto a los alumnos, las conductas y actitudes a partir de la primera intervención y/o acercamiento con ellos se tornó distinta, ya que eran temas que no abordaban con regularidad dentro del salón de clases y esto benefició que su participación fuera lo más activa posible.

Limitaciones

Las limitaciones que se identificaron para la exitosa implementación del material educativo fueron las siguientes; las docentes frente a grupo son profesoras con poca actualización digital, por lo tanto, no siempre llevan a cabo la utilización de recursos digitales para sus clases, no obstante, optaron por tomar la capacitación del uso adecuado del material educativo y así darle un giro a su práctica docente. Otra limitante identificada fue que, debido a los ajustados tiempos entre clases, las docentes no podrían llevar a cabo el uso del material y sacar provecho de él, aunado a que no existe personal de psicología educativa para que puedan apoyar a las maestras.

Conclusiones

A modo de conclusión puedo decir que estoy completamente convencida que cada uno de los temas y aprendizajes que la Universidad Pedagógica Nacional me brindó a lo largo de la carrera como psicóloga educativa, me permitieron llegar hasta este punto. Terminar mi tesis de manera exitosa y poder aplicar cada uno de estos aprendizajes al momento de elaborar el presente material educativo.

Algunas de las asignaturas que el programa de psicología educativa que me permitieron aplicarlos para esta tesis fueron las siguientes;

-Planeación de la enseñanza: Esta asignatura me permitió realizar la elaboración de cada una de las secuencias didácticas inmersas en mi material educativo, así como su organización y estructura, desde aprendizajes esperados, objetivos, recursos y tiempo que implicaba realizar cada actividad.

-Adecuaciones curriculares: Con base a los aprendizajes obtenidos, pude realizar las adecuaciones y ajustes razonables en atención a las necesidades identificadas en el Colegio Bilingüe Tlamachtilyan. Tomando en consideración la población a la que iba dirigido el material y el contexto en el que se desarrollaría.

-Evaluación psicopedagógica: Este curso me ayudó a planear y diseñar de manera pertinente la evaluación diagnóstica del colegio. Así como correcta selección de instrumentos de evaluación que utilizaría en dicho contexto. Finalmente, la asignatura de aprendizaje, me permitió poder definir el enfoque de mi investigación basándome en las teorías del aprendizaje.

Por último, trabajar dentro del colegio Bilingüe Tlamachtilyan, fue sumamente enriquecedor a nivel profesional como personal ya que mi participación e involucramiento con docentes y alumnos superó mis expectativas, debido a que los aprendizajes eran recíprocos y por supuesto altamente significativos.

PLANEACIONES

Secuencia uno

(Aplicable a los grupos de segundo y cuarto grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Identifica las situaciones que le generan emociones aflitivas y no aflitivas, y las comparte con los demás

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
“¿Cómo te sientes?”	<p>INICIO</p> <p>A modo de bienvenida, se preguntará a los alumnos y a las alumnas: ¿Buenos días, cómo te sientes...(nombre del alumno)?</p> <p>Para la realización de la actividad se utilizará un objeto que simbolizará nuestro turno de palabra, éste puede ser un muñeco que puede ser la mascota de la clase, una pelota, un sombrero, etc.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Para facilitar la participación e interés del grupo, el docente será quien contestará a la pregunta en primer momento. Posteriormente y siguiendo un orden se preguntará con la ayuda de todo el grupo cómo se siente cada niño o niña, y si no contesta, será el docente quien</p>	15 minutos aproximadamente	<ul style="list-style-type: none"> • Un objeto que nos sirva para facilitar este ritual. Puede ser un muñeco, una marioneta, un sombrero, etc. 	Expresión de las emociones

	<p>ayudará a poner nombre a su expresión o bien pedirá a los demás niños que la pongan: ¿Cómo se siente Juan?</p> <p>Incluso podemos preguntarles si nos quieren explicar por qué se sienten así.</p> <p>CIERRE</p> <p>En el momento de preguntar ¿Cómo te sientes? Se hace siguiendo una tonalidad musical.</p> <p>Aunque el niño no diga cómo se siente verbalmente, puede decirlo con su cuerpo. Por ejemplo, si no nos mira, se agacha o esconde la cabeza, quiere decir que siente vergüenza. Esto es una emoción que se aceptará para trabajarla a continuación.</p>			
--	---	--	--	--

Secuencia dos

(Aplicable en los grupos de segundo y cuarto de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Identifica sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<i>“El altercado”</i>	<p>INICIO</p> <p>Se pide de manera aleatoria la participación de un alumno para que lea el texto expuesto en la presentación de la actividad “El altercado”. Es importante que el nivel de su voz sea fuerte y claro para la comprensión de sus demás compañeros.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Una vez leído el texto, se les pide a los alumnos que escaneen el código QR que se le proporcionará en la presentación.</p> <p>Este QR, les dará acceso a los alumnos a un documento en Google Drive en el que podrán contestar las siguientes preguntas;</p> <p>¿Cuál creen que es el problema que origina el conflicto? ¿Ustedes qué hubieran hecho en una situación similar? ¿Cómo resolverían el problema? ¿Creen que es importante prevenir situaciones</p>	40 a 50 minutos aproximadamente	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Bocinas • Dispositivo móvil (Celular o tableta) • Presentación formato ppt. “El altercado” • Código QR Para cuestionario digital • Fichas digitales de presentación 	Metacognición

	<p>problemáticas? ¿Qué valores podemos apreciar en dicha situación?</p> <p>CIERRE</p> <p>Pida a los alumnos que formen equipos de 4 a 5 integrantes cada uno, de manera que se pongan de acuerdo para que respondan las preguntas que encontrarán en el drive.</p> <p>Finalmente, cada equipo expondrá cuáles fueron sus respuestas y explicarán las razones de éstas.</p> <p>Es importante permitir a los alumnos y alumnas expresar sus opiniones libremente sin emitir juicios ya que eso nos permitirá validar las emociones naturales de cada uno y posibilitar su adecuado manejo.</p> <p>Además, es necesario situar a los y las alumnas en un ambiente de empatía y escucha efectiva que canalizará sus emociones de mejor forma.</p> <p><i>PROPUESTA DE REFUERZO EN CASA</i></p> <p>Fichas de trabajo, digitales</p>			
--	---	--	--	--

Secuencia tres

(Aplicable al grupo de cuarto de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<i>“Mi presentación”</i>	<p>INICIO</p> <p>Comente con las y los alumnos sobre los aspectos positivos que cada uno tiene y la importancia de reconocerlos.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>El o la docente abrirá la ruleta de la <i>“Tarjeta de presentación”</i>. De manera aleatoria los alumnos pasarán al frente para poder girar la ruleta desde el monitor del docente.</p> <p>Una vez que la ruleta pare y muestre el nombre del alumno “elegido”, los alumnos abrirán desde sus dispositivos la actividad <i>“Tarjetas de presentación”</i> y escribirán en el apartado correspondiente, una acción o cualidad que les guste de su compañero o compañera.</p>	50 minutos aproximadamente	<ul style="list-style-type: none"> • Ruleta digital • Tarjetas digitales de presentación • Computadora • Proyector • Dispositivo móvil (Celular o tableta) 	Autogeneración de emociones para el bienestar

	<p>CIERRE</p> <p>Al finalizar, cuando todos hayan leído, pida por turnos que compartan al grupo sobre su sentir (Se escucha con mucha atención y se incentiva con frases positivas). Como recomendación pida a los alumnos que descarguen, impriman y decoren su tarjeta de presentación para que la coloquen en donde siempre la puedan observar y nunca olviden de lo que les hace sentir bien.</p>			
--	--	--	--	--

Secuencia cuatro

(Aplicable a los grupos de segundo y cuarto grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<p><i>“Emociones y colores”</i></p>	<p>INICIO</p> <p>De manera aleatoria se pedirá a los alumnos que lancen un dado, mencionando que a quien le toque número par, pasará frente al monitor del docente a dibujar y que a quien le toque número non o impar les tocará hacer comentario a cerca de los dibujos de sus compañeros.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se pide a los alumnos que dibujen una emoción diferente que hayan sentido en algún momento. Posteriormente se compartirá con los demás observando las emociones que se han representado y los demás deben identificar de qué emociones se trata, comentando el dibujo con una palabra o frase que escribirán en el pizarrón.</p> <p>CIERRE</p> <p>Se finaliza con la lectura de cada uno de los comentarios y la persona expresará si los demás han identificado correctamente las emociones que él ha simbolizado en el dibujo.</p> <p>Es importante que no se juzguen las emociones de los demás, por ello el adulto debe recordar que las emociones que se sientan y expresen sean respetadas.</p> <p>Lo importante es descubrir qué emociones nos representan los</p>	<p>45 a 50 minutos aproximadamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Aplicación <i>“Tayasui, memopad 2”</i> •Pizarrón y plumones •Dispositivo móvil 	<p>Autogeneración de emociones para el bienestar</p>

	demás y cómo ellas conectan con nuestras propias vivencias y realidades.			
--	--	--	--	--

Secuencia cinco

(Aplicable al grupo de segundo grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2º y 4º de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Muestra disposición y optimismo ante retos o tareas poco interesantes pero necesarias

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<i>“Tiro y acierto”</i>	<p>INICIO</p> <p>Se escogen dos personas y se les pide que abandonen el salón de clases; deben esperar a que sean llamados. Mientras se les explica el juego y las consignas al resto del grupo: a la primera persona que entre se le tapan los ojos y se le pedirá que intente encestar el papel en el bote que estará delante suyo.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>El grupo tendrá la indicación de “comunicar sólo los papeles no acertados” realizando un refuerzo negativo. Después de unos dos minutos se observará qué pasa con la persona que tiene los ojos tapados y cuantas veces ha enceestado.</p> <p>CIERRE</p> <p>Sucesivamente se hará pasar a la siguiente persona a la cual</p>	45 a 50 minutos aproximadamente	<ul style="list-style-type: none"> •Un bote •Papel reciclado arrugado en forma de pelota 	Perseverancia

	<p>también se le tapan los ojos y se le pedirá que realice lo mismo que la persona anterior pero esta vez el grupo debe “comunicar sólo los papeles acertados” realizando un refuerzo positivo. Después de pasar el mismo tiempo que el anterior, el grupo observará la diferencia del ambiente y de los aciertos.</p> <p>Refuerzo</p> <p>Se abrirá la página de autorregulación emocional y se pedirá a los niños y niñas que abran la actividad “Pensamientos positivos, pensamientos negativos” 2º</p> <p>Publicada en Quizziz</p>			
--	--	--	--	--

Secuencia cinco

(Aplicable al grupo de cuarto grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Analiza los recursos que le permiten transformar los retos en oportunidades

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<i>“Tiro y acierto”</i>	<p>INICIO</p> <p>Se escogen dos personas y se les pide que abandonen el salón de clases; deben esperar a que sean llamados. Mientras se les explica el juego y las consignas al resto del grupo: a la primera persona que entre se le tapan los ojos y se le pedirá que intente encestar el papel en el bote que estará delante suyo.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>El grupo tendrá la indicación de “comunicar sólo los papeles no acertados” realizando un refuerzo negativo. Después de unos dos minutos se observará qué pasa con la persona que tiene los ojos tapados y cuantas veces ha enceestado.</p> <p>CIERRE</p>	45 a 50 minutos aproximadamente	<ul style="list-style-type: none"> •Un bote •Papel reciclado arrugado en forma de pelota 	Perseverancia

	<p>Sucesivamente se hará pasar a la siguiente persona a la cual también se le tapará los ojos y se le pedirá que realice lo mismo que la persona anterior pero esta vez el grupo debe “comunicar sólo los papeles acertados” realizando un refuerzo positivo. Después de pasar el mismo tiempo que el anterior, el grupo observará la diferencia del ambiente y de los aciertos.</p> <p><i>Refuerzo en casa</i></p> <p>Se abrirá la página de autorregulación emocional y se pedirá a los niños y niñas que abran la actividad “100 Tlamaníños dijeron”</p> <p>LINK: https://www.canva.com/design/DAFUSSQ7J7I/TTEIEUpyD7sRJVWpXw0I1A/view?utm_content=DAFUSSQ7J7I&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p>			
--	--	--	--	--

Secuencia seis

(Aplicable al grupo de cuarto grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
“Pedro sin miedo”	<p>INICIO</p> <p>Se inicia la actividad reproduciendo el relato “Una historia de miedo” para atrapar su interés y que reflexione sobre la función del miedo.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>De manera conjunta el grupo puede ir expresando diferentes miedos e ir clasificándolos en la columna correspondiente rellenando la hoja de trabajo “Miedos diferentes” que encontrarán en un documento de drive. A medida que vayan enumerándolos sería conveniente que argumentaran porqué consideran que son de un tipo de miedo u otro.</p> <p>CIERRE</p> <p>Pedir a los alumnos que comenten entre ellos, porqué</p>	<p>45 a 50 minutos aproximadamente</p> <p>LINK DRIVE: https://docs.google.com/document/d/1JIfYaKgwzyhht7Px63W4W3oPnvsYgWWCsAB5OKuMk/edit?usp=sharing</p> 	<ul style="list-style-type: none"> •Documento drive, “Miedos diferentes”, <i>editable</i> •Podcast del cuento, “Una historia de miedo” •Dispositivo móvil (celular o tableta) •Proyector y bocinas 	Regulación de las emociones

	<p>algunas situaciones les dan miedo y qué podrían hacer para dejar de sentirse así</p> <p>Se les otorgará una hoja de <i>"Enfrentado al miedo"</i> en la que podrán escribir algunos tips o consejos que les den sus compañeros.</p>			
--	---	--	--	--

Secuencia siete

(Aplicable a los grupos de segundo y cuarto grado de primaria)

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Utiliza de manera autónoma técnicas de atención y regulación de impulsos provocados por emociones aflitivas.

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<p><i>“El volcán de las emociones”</i></p>	<p>INICIO</p> <p>Como primer punto, se proyecta a los alumnos el video con el cuento de <i>“Tengo un volcán”</i></p> <p>Link: https://www.youtube.com/watch?v=AIR8-B2lefI</p> <p>Posteriormente se pide a los alumnos que observen la ilustración del volcán en erupción que encontrarán en el apartado “El volcán de las emociones” de la página de autorregulación emocional, misma que se les otorgará impresa. Se les explica que a partir de ahora cada vez que se enfrenten a una situación que</p>	<p>45 a 50 minutos aproximadamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Video del cuento “Tengo un volcán” retomado de plataforma YouTube •Presentación “El volcán de las emociones” formato power point •Videos de diferentes técnicas de respiración en plataforma YouTube. •Proyector y bocinas 	<p>Regulación de las emociones</p>

	<p>los irrite, los haga enfadar mucho o que los sobrepase, deben recordar o acudir al volcán, transformarse mentalmente en él e identificarse con las fases que representa.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Se ayuda a los alumnos a entender e identificar qué situaciones le generan enojo, ira, frustración o estrés y se le pide que las anote en una hoja blanca.</p> <p>Ya que el alumno identifique las situaciones, deberá escribir dentro de pedazos de papel, qué es lo que siente en ese momento de enojo, ira, estrés, a través de frases, palabras o comentarios. Esto simulará gotas de lava del volcán.</p> <p>CIERRE</p> <p>Se pide a los alumnos que peguen sus gotas de lava dentro del volcán y posterior a esto deben dibujar una línea horizontal en el volcán, a modo que lo divida por la mitad. Se explica que cuando esas palabras que hemos escrito en el paso anterior lleguen a la mitad del volcán hay que evitar que sigan subiendo. El objetivo es no entrar en erupción.</p> <p>En este punto deben decir a los demás qué problema tienen y cómo se sienten, así como tratar de encontrar una solución.</p>			
--	--	--	--	--

	<p>RECOMENDACIÓN</p> <p>La mejor forma de evitar que la lava siga subiendo es contar poco a poco hasta diez y controlar la respiración, con inhalaciones y exhalaciones profundas. También puede ser útil lavarse la cara o salir del aula un momento.</p> <p>Refuerzo en casa:</p> <p>Ver videos: <i>“Relajación para niños- método de Koeppen I”</i> y <i>“Relajación para niños- método de Koeppen II”</i></p> <p>Links de acceso:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9y2sKXDrr0</p>			
--	---	--	--	--

Secuencia ocho

Aplicable para los grupos de segundo y cuarto grado de primaria

OBJETIVO GENERAL	Promover el trabajo de la autorregulación emocional en alumnos de 2° y 4° de primaria, a través del uso y trabajo de una página web que fungirá como herramienta pedagógica para el docente dentro del aula
OBJETIVO ESPECÍFICO	Explica por sí solo el procedimiento que realizó para afrontar un problema y las emociones asociadas a este proceso.

NOMBRE LA DE ACTIVIDAD	SECUENCIA DIDÁCTICA	TIEMPO	RECURSOS DIDÁCTICOS	HABILIDAD ASOCIADA A LA DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL
<p><i>“Ranita SI y ranita NO</i></p>	<p>INICIO</p> <p>El docente abre desde la página de autorregulación emocional el podcast del cuento “Ranita sí, ranita no”, para que todos los alumnos los escuchen con atención.</p> <p>Posteriormente, les pregunta a los niños qué ranita les gustó más y qué es lo que les gustó de ella; también pregunta qué le paso a la ranita NO. El docente hace un paralelismo entre lo que le sucedió a la ranita NO y lo que les sucede a los niños cuando se dicen que no sabrán hacer algo, que es muy difícil, que no lo conseguirán, cuando sienten miedo de equivocarse y ni siquiera lo intentan.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Durante la reflexión, el docente, por medio del ejemplo de la ranita expone la importancia de los mensajes que nos decimos de nosotros mismos, de nuestras capacidades y posibilidades de logro. Y se dirige la reflexión a la conclusión de cuanto más positivos, optimistas y realistas sean los mensajes que nos decimos, más posibilidades de estar tranquilos y hacer bien los ejercicios.</p>	<p>50 a 60 minutos aproximadamente</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Podcast “Ranita sí, ranita no”. •Pizarrón •Papeles •Botiquín de frases (Caja) 	<p><i>Metacognición</i></p>

CIERRE

Finalmente, el docente propone que todos busquen qué frases ayudaron a la ranita SÍ a conseguir llegar a donde estaba la tortuga. Y qué frases no ayudaron a la ranita NO a saltar al agua. Mientras van encontrando las frases, el docente pide a los alumnos que las escriban desde sus dispositivos móviles en el documento “Rana frases” que encontrarán en la página de autorregulación emocional. Una vez identificadas las frases, el docente propone que entre todos piensen, qué frases les diría la ranita SI ante un ejercicio difícil y éstas serán apuntadas en una hoja reciclable. (Por ejemplo; “voy a poder hacerlo, voy a intentarlo, yo sé hacer muchas cosas, mis papás confían en mí, ya soy grande, valdrá la pena, etc.”)

Una vez estén todas las frases recogidas en el documento de drive, se escriben una por una en un papel y se introducen en el “*Botiquín de frases*” (Una caja de cartón o de madera, fácil de abrir). De entre todas las frases del documento se deberá votar por las que más les haya gustado, para pasarlas en limpio, adornarlas en tu tarjeta que se les entregará y a la hora del recreo regalarla a quien ellos desees (*puede*

	<i>ser a compañeros de otros grupos).</i>			
--	---	--	--	--

RECOMENDACIONES	Se explica que siempre que alguno de los alumnos necesite una frase positiva para iniciar una tarea, puede abrir el “Botiquín de frases” y seleccionar la que más le guste. En algunas situaciones el docente puede aconsejar al alumno, según su reacción a una actividad, ir a buscar una frase de la ranita SI.
------------------------	--

REFERENCIAS

- 1) Aguilar, M., y Bize R. (2011). Pedagogía de la Intencionalidad. Educando para una conciencia activa. Recuperado de: http://libreriahumanista.com/Libros/PDF/Pedagogia_intencionalidad.pdf
- 2) Arias, L.A y Soto, M.L. (2012). Diseño de un programa de autorregulación emocional (PAE) en niños, dirigido a padres. Recuperado de: [Diseño de un programa de autorregulación emocional \(PAE\) en niños, dirigido a padres.pdf](#)
- 3) Arribas, Álvaro, A. (2020). Tic y educación emocional. Propuesta de aplicación online en el aula de bachillerato. Recuperado de: https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5466/Alonso_Arribas.pdf;jsessionid=EAF033DF8BF43B39366B4C4C2956061C?sequence=1
- 4) Ato Lozano, Ester; Carranza Carnicero, José A.; González Salinas, Carmen; Ato García, Manuel; Galián, María D. Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia Psicothema, vol. 17, núm. 3, 2005, pp. 375-381 Universidad de Oviedo Oviedo, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717303>
- 5) Barreda, M. (2016). Programa de Educación Emocional para primer ciclo de primaria. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/107401/7/TFP%20Miguel%20Barreda.pdf>
- 6) Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. (3era ed.). España: Desclée
- 7) Caccuri, V. (2008). Técnicas de estudio y TIC's. Recuperado de: <http://www.estudiante.org/tecnicas-de-estudio-y-tics/>
- 8) Clemente Betancourt, L.A. (2020). Me conozco, me valoro y actúo. Un taller para la autorregulación de las emociones, en educación primaria. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/UPN212LPCLU2020.pdf>
- 9) Compte, A. (2014). Regulación emocional: concepto, estrategias y aplicaciones en la relación de ayuda. Recuperado de: <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/848/Compte%20Boix%20Almudena..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- 10) Ezeiza, Ainhoa y Palacios, Santiago (2009). Evaluación de la competencia comunicativa y social en foros virtuales. RELIEVE, v. 15. Recuperado de: <https://ojs.uv.es/index.php/RELIEVE/article/view/4159/3775>
- 11) Fernández Batanero, J.M., y Tadeu, P. (2019). Educación emocional y TIC. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/100743/articulo%20AICE.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- 12) Gómez Cruz, C. (2008). La autorregulación emocional en los niños y en preescolar. Recuperado de: <http://200.23.113.51/pdf/30843.pdf>
- 13) Hernández Requena, S. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. España. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/780/78011201008.pdf>
- 14) Hernández Sampieri, R., Fernández Callado, C., Baptista Lucio, M., Méndez Valencia, S, R., y Mendoza Torres, C, R. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- 15) Hinojosa, D. (2019). Programa de educación socioemocional para niños de preescolar basado en recursos educativos tecnológicos. Monterrey, N.L. Recuperado de: [HinojosaAguirre TesisdeMaestriaPDFA.pdf \(tec.mx\)](#)
- 16) Lacruz Inmaculada, C., y Glòria, R. (2016). La importancia de la autorregulación y la empatía en la formación docente. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115344155012>
- 17) López Cassà, Èlia. La educación emocional en la educación infantil Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 19, núm. 3, diciembre, 2005, pp. 153-167 Universidad de Zaragoza Zaragoza, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- 18) Martins, C. (2018). ¡Emocionémonos! Programa de educación emocional en el aula de primaria. Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/177213/TFG_2018_Martin_sRovira_Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 19) Mercedes Vargas Gutiérrez, Rochy, & Milena Muñoz-Martínez, Amanda (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. Psicología. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305128932003>

- 20) Morales Muñoz, P, A. (2012). Elaboración de material didáctico. Recuperado de: https://www.aliat.click/BibliotecasDigitales/derecho_y_ciencias_sociales/Elaboracion_material_didactico.pdf
- 21) Ogalde Careaga, I., y Bardavid Nissim, E. (1992). Los materiales didácticos. Medios y recursos de apoyo a la docencia. Recuperado de: file:///C:/Users/Atenas%20Medina/Downloads/pdfcoffee.com_materiales-didacticos-ogalde-isabelpdf-2-pdf-free.pdf
- 22) Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, JP (2020). Efectos psicológicos inmediatos de la cuarentena por COVID-19 en jóvenes de Italia y España. Recuperado de: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- 23) Ortiz Granja, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. Ecuador. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846096005.pdf>
- 24) Pachón Lozano, S y Sánchez Báez, M. (2021). Las TIC para la autorregulación emocional infantil. Mediación didáctica de las TIC para la autorregulación emocional infantil. Un estudio asociado a la emergencia y prevalencia de la COVID-19. Recuperado de: <https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/8358/Mediacion%20didactica%20de%20las%20TIC%20para%20la%20autorregulacion%20emocional%20infantil.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 25) Renom, A. (2007). Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Recuperado de: <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2018/11/Educacion-emocional-programa-para-educacion-primaria-6-12-anos-FREELIBROS.ORG-1.pdf>
- 26) Ruiz Arroyo, R. y Tesouro Cid, M. (2013). Beneficios e inconvenientes de las nuevas tecnologías en el aprendizaje del alumno. Propuestas formativas para alumnos, profesores y padres. Recuperado de: https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/118963/EYFD_72.pdf
- 27) Schalk, E. (2010). El impacto de las TIC en la educación. UNESCO. Recuperado de: [CONFERENCIA INTERNACIONAL.pdf](#)
- 28) Secretaria de Educación Pública. (2022). Caja de herramientas para las y los docentes. Recuperado de: <https://laescuelaencasa.mx/caja-herramientas/>
- 29) Secretaría de Educación Pública. SEP (2017). Aprendizajes clave para la educación integral. Plan y programas de estudio para la educación básica.

- 30) Serrano González, J, M., y Pons Parra, R, M. (2008). La concepción constructivista de la instrucción: Hacia un replanteamiento del triángulo interactivo. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v13n38/v13n38a2.pdf>
- 31) Serrano González, J, M., y Pons Parra, R, M. (2011). El Constructivismo hoy: enfoques constructivistas en educación. *Revista electrónica de investigación educativa*. Recuperado de: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412011000100001
- 32) Técnica del volcán. (2022, 3 de marzo). Mi cuento. Recuperado de: <https://micuento.com/blog/tecnica-delvolcan/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20t%C3%A9cnica%20del,que%20la%20lava%20se%20derrame>.
- 33) Tigse Parreño, C, M. (2018). El constructivismo, según bases teóricas de César Coll. *Revista Andina de Educación*. Recuperado de: <https://doi.org/10.32719/26312816.2019.2.1.4>
- 34) UNICEF. (2021). Los efectos nocivos de la covid-19 sobre la salud mental de los niños, niñas y jóvenes son solo la punta del iceberg. Un nuevo análisis indica que los trastornos mentales entre los jóvenes suponen una pérdida para la economía de casi 390.000 millones de dólares al año. Recuperado de : <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/efectos-nocivos-covid19-salud-mental-ninos-ninas-jovenes-punta-iceberg#:~:text=Los%20trastornos%20mentales%20diagnosticados%2C%20como,la%20educaci%C3%B3n%20las%20condiciones%20de>
- 35) Vargas Murillo, G. (2017). Recursos educativos didácticos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Cuadernos de Clínica Hospitalaria*. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762017000100011&lng=es&tlng=es.
- 36) Villafuerte, C. (2019). Elaboración de una guía para fortalecer la autorregulación mediante el mindfulness. Ambato. Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2755/1/76915.pdf>
- 37) Villanueva Méndez, L., Vega Pérez, L. y Poncelis Raygoza, M. (2011). CRECIENDO JUNTOS. Estrategias para promover la autorregulación en niños preescolares. Recuperado de:

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Creciendo_juntos_Estrategias_de_autorregulacion_en_ninos_de_preescolar_Villanueva_Vega_y_Poncelis.pdf

- 38) Villouta, M. (2017). Autorregulación emocional: un descubrimiento a través del arte terapia. Santiago. Recuperado de: <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1709/Autorregulaci%C3%B3n%20e>

ANEXOS

Anexo 1 Cuestionario para Directivos

A) PLANEACIÓN

OBJETIVO: *Conocer las necesidades de la comunidad escolar que surgen en relación a la autorregulación emocional.*

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Escuela	1
	1.2 Nivel educativo	2
	1.3 Cargo	3
	1.4 Edad	4
	1.5 Sexo	5
	1.6 Nivel de estudios	6
2.- Conocimiento sobre la autorregulación emocional	2.1 Autorregulación emocional	7, 8, 9, 10
	2.2 Plan y programas de estudio	11, 12, 13, 14
3.- Habilidades y capacitación	3.1 Herramientas Pedagógicas	16, 17
	3.2 Asesoría y capacitación	18, 19, 20, 21
	3.3 Rol directivo y docente	15, 22, 23, 24, 25

B) Diseño



EDUCACION SOCIOEMOCIONAL
Cuestionario enfocado a directivo



El presente cuestionario tiene por objetivo conocer las necesidades que surgen en el colegio Tlamachtilyan con relación a la autorregulación emocional.

INSTRUCCIONES: *Por favor, lea con atención y responda de acuerdo a lo que considere apropiado.*

1. Nombre de la escuela: _____
2. Nivel Educativo: Preescolar _____ Primaria _____ Secundaria _____
3. Función o Cargo: _____
4. Edad: _____
5. Sexo: F ___ M ___
6. Nivel de estudios: _____
7. ¿Qué es la autorregulación emocional?

8. ¿El colegio trabaja el área de educación socioemocional?

9. ¿El colegio cuenta con personal especializado en el desarrollo emocional de los alumnos?
Si () No () ¿Por qué? _____
10. Marque con un (x) la respuesta que considere apropiada sobre que tanto el colegio promueve las siguientes habilidades en sus alumnos:

AUTORREGULACIÓN	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
a) Expresión equilibrada de las emociones			
b) Tolerancia a la frustración			
c) Promoción de un pensamiento reflexivo			
d) Regulación de emociones			

e) Autogeneración de emociones para el bienestar			
f) Perseverancia			

11. ¿Conoce cuáles son los propósitos generales de la educación socioemocional de acuerdo al plan y programa de estudios para la educación básica (2017)?

Si _____ No _____

¿Por qué?

12. Mencione al menos dos de los propósitos generales de la educación socioemocional

13. ¿Conoce cuáles son las cinco dimensiones curriculares en las que se organiza el área de educación socioemocional?

Si _____ No _____

14. ¿Cuáles son las cinco dimensiones curriculares en las que está organizada el área de educación socioemocional?

15. ¿Considera necesario que en el colegio se desempeñe el trabajo de la autorregulación emocional en los alumnos?

16. ¿El colegio cuenta con recursos digitales para implementar programas educativos de autorregulación emocional basados en el uso de TIC's dentro de los salones de clases?

Si _____ No _____

17. ¿Qué herramientas o recursos les brindan a los docentes para el desarrollo de una educación socioemocional?

18. ¿Ha recibido capacitación sobre la implementación de una autorregulación emocional en los alumnos?

19. ¿Quién le brinda la capacitación o información?
20. Describa brevemente los temas abordados en esta capacitación o información que le brindaron
21. ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación sobre la autorregulación emocional?
22. ¿Cuál considera que es su rol dentro del colegio en la promoción de la autorregulación emocional?
23. ¿De qué manera podría proporcionar información a los estudiantes sobre la autorregulación emocional?
24. ¿Cómo considera el rol que desempeñan los padres de familia en la autorregulación emocional de sus hijos alumnos del colegio?
25. ¿Qué aspectos de capacitación incluiría en el colegio para impulsar el trabajo y desarrollo de la autorregulación emocional?

Gracias por su colaboración

Anexo 2
ENTREVISTA A DOCENTES

A) PLANEACIÓN

Objetivo: Identificar los conocimientos y habilidades con las que cuenta el docente en relación a la autorregulación emocional

ASPECTO	DESGLOSE ASPECTO	NÚMERO DE REACTIVO
1.- Datos personales	1.1 Nombre	1
	1.2 Edad	2
	1.3 Cargo	3
	1.4 Nivel de estudios	4
2.- Conocimiento sobre la Autorregulación emocional	2.1 Autorregulación	5, 6
	2.2 Autorregulación y Aprendizaje	7, 8
	2.3 Autorregulación y COVID 19	9
	2.4 Plan y Programas de estudio	10, 11, 12
3.- Habilidades y capacitación	3.1 Herramientas pedagógicas	13
	3.2 Asesoría y capacitación	14, 15
	3.3 Rol del docente	16, 17



AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



Entrevista enfocada a docentes

OBJETIVO: Identificar los conocimientos y habilidades con las que cuenta el docente en relación a la autorregulación emocional.

1. ¿Cuál es su nombre?
2. ¿Qué edad tiene?
3. ¿Nivel educativo en el que actualmente se desempeña?
4. ¿Cuál es el nivel máximo de estudios con el que cuenta?
5. ¿Conoce en qué consiste el trabajo de la autorregulación emocional?
6. ¿Sabe qué es la autorregulación emocional?
7. ¿Considera que las habilidades emocionales de sus alumnos influyen en sus procesos de enseñanza- aprendizaje? ¿Por qué?
8. ¿El colegio desempeña acciones que promuevan el trabajo de la autorregulación emocional con los alumnos dentro del aula?
9. ¿Ha notado algún cambio emocional en los alumnos previo a la pandemia y posterior a ésta? Mencione un ejemplo;
10. ¿Ha revisado el plan y programa de estudios referente a la educación socioemocional?
11. ¿Lleva a cabo el plan y programa de educación socioemocional en su aula?
12. ¿En algún momento ha trabajado la autorregulación emocional con sus alumnos?
13. ¿Considera que cuenta con las herramientas necesarias para la implementación de estrategias educativas para fomentar la autorregulación emocional?
14. ¿Existe alguien que lleve a cabo actividades enfocadas al área emocional de los alumnos?
15. ¿El colegio lo ha capacitado para la implementación o trabajo de una educación socioemocional dentro del aula?
16. ¿Considera que cuenta con el apoyo del colegio para trabajar la autorregulación emocional dentro de su grupo?
17. ¿Existe alguna limitante dentro de su grupo que impida llevar a cabo el desarrollo de actividades enfocadas en la autorregulación emocional? ¿Cuáles?

Anexo 3
Cuestionario para Alumnos

A) PLANEACIÓN

OBJETIVO: Conocer cómo son las relaciones de los alumnos con sus compañeros y de qué manera ellos se desenvuelven social y emocionalmente, así como su desenvolvimiento social y emocional dentro de la escuela.

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos personales	1.1 Nombre	a
	1.2 Grado	b
	1.3 Grupo	c
	1.4 Edad	d
	1.5 Sexo	e
2.- Comportamiento del alumno	2.1 Estancia en el colegio	1, 5, 7
	2.2 Convivencia con los demás	2,3,4
3.- Habilidades socioemocionales	3.1 Expresión emocional	6,8,9
	3.2 Autorregulación emocional	10, 11,12,13,14.15

B) Diseño



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
COLEGIO BILINGÜE TLAMACHTILOYAN



OBJETIVO: Conocer cómo son las relaciones de los alumnos con sus compañeros y de qué manera ellos se desenvuelven social y emocionalmente dentro de la escuela.

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS ALUMNOS

- a) Nombre: _____
- b) Grado: _____
- c) Grupo: _____
- d) Edad: _____
- e) Sexo: Masculino Femenino

Marca con una x en SI o NO de acuerdo a tú comportamiento dentro del colegio y da una breve explicación de por qué.

1. ¿Estar en el colegio, te hace sentir bien?

Siempre A veces Nunca

¿Porqué?

2. ¿Tienes amigos en el colegio?

Si No

¿Cuántos?

3. ¿Cómo es la relación que tienes con tus compañeros?

Buena Regular Mala

¿Porqué?

4. ¿Qué actividad te gusta hacer en la hora del recreo?

5. ¿Qué es lo que más te gusta de venir al colegio?

¿Porqué?

6. Cuando tienes un conflicto con tus compañeros o amigos y la relación con ellos queda mal, ¿Qué haces tú?

Explica a detalle

7. ¿Estar en el colegio te hace sentir bien?

Siempre A veces Nunca

¿Porqué?

8. ¿Has molestado en alguna ocasión a tus compañeros?

Siempre A veces Nunca

¿Porqué?

9. ¿Te han molestado en alguna ocasión tus compañeros?

Siempre A veces Nunca

¿Porqué?

10. Cuando pierdes en un juego, las cosas no salen como lo esperas y no te dan lo que quieres. ¿Te molestas con los demás?

Siempre () A veces () Nunca ()

¿Porqué?

11. Cuando te enojas, estas enfurecido y tardas en calmarte. ¿Qué haces para lograrlo?

12. ¿Cómo tratas a las personas que te piden calmarte?

13. Si te sientes avergonzado, apenado o criticado. ¿Cuál es tu reacción al pasar esto?

14. ¿Cómo reaccionas con la persona o personas que te hicieron sentir así?

15. ¿Qué solución das al respecto?

Gracias por tu colaboración



Anexo 4
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
COLEGIO BILINGÜE TLAMACHTILOYAN



OBJETIVO: Identificar con qué habilidades de autorregulación emocional cuentan los alumnos, ante la resolución de un conflicto.

INSTRUCCIONES: Organizar dos equipos de cinco integrantes y brindarles una problemática para que analicen y den una solución los integrantes. Posteriormente se expondrá la solución ante el grupo.

SITUACIÓN	PROPUESTA DE SOLUCIÓN	OBSERVACIONES
<p>HABILIDAD</p> <p>AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR</p>		
<p>D. Paulina entró por primera vez al colegio, un mes después del regreso a clases y se incorporó al grupo de 2°B. Por ser nueva, sus compañeros no quieren juntarse con ella, nadie le habla y le hacen groserías, como insultarla y no permitir que juegue con ellos.</p> <p>Le pidieron que no le dijera nada a la maestra sino, cada vez la molestarían más.</p> <p>¿Qué harías si fueras Paulina? ¿Qué debe hacer la maestra? ¿Qué deben hacer los compañeros de Paulina?</p>		
<p>HABILIDAD</p> <p>REGULACION DE EMOCIONES</p>		
<p>E. Ximena y Laura estaban grabando un video mientras cantaban con el celular de Ximena. De repente a</p>		

<p>Laura se le resbaló de las manos y al caerse se rompió toda la pantalla. ¿Cuál sería tu reacción si fueras Ximena? ¿Qué le dirías a Laura?</p>		
<p>HABILIDAD</p> <p>AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR</p> <p>F. El profesor de educación física formó equipos de tres integrantes para el torneo. Manuel, Carla y Jorge eran un equipo, pero Manuel no quería participar con ellos, ya que el año pasado había tenido una discusión con Jorge por haberle pintado su lonchera en clase de artes.</p> <p>El profesor no puede cambiarlos de equipo, pues les dijo que ya habían sido anotados en la lista de la competencia.</p> <p>Si tú fueras Manuel, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Jorge?</p> <p>¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué?</p> <p>Si fueras Jorge, ¿Qué harías para trabajar bien en equipo con Manuel?</p> <p>¿Qué le dirías o pedirías al profesor?, ¿Por qué?</p>		

Anexo 5

Cuestionario para padres de familia

A) PLANEACIÓN

OBJETIVO: Conocer desde la perspectiva de los padres de familia, su percepción acerca del comportamiento social y emocional de sus hijos

Tabla de especificaciones

Aspecto	Desglose de aspecto	Número de reactivo
1.- Datos escolares	1.1 Nombre del alumno	1
	1.2 Grado	2
	1.3 Grupo	3
	1.4 Fecha	4
	1.5 Edad	5
2.-Datos de los padres de familia	2.1 Nombre del padre	6
	2.2 Edad	7
	2.3 Ocupación	8
	2.4 Nombre de la madre	9
	2.5 Edad	10
	2.6 Ocupación	11
3.- Constitución familiar	3.1 Número de hermanos	12
	3.2 Lugar que ocupa	13

	3.3 Número de personas que integran su familia	14
4.- Estado civil de los padres	4.1 Casados	15
	4.2 Divorciados	16
	4.3 Unión libre	17
	4.4 Padres solteros	18
5. Tutela del alumno	5.1 A quién corresponde	19
6. Dinámica familiar	6.1 Persona con la que toma los alimentos	20
	6.2 Tiempo libre	21, 22
	6.3 Uso o papel del juego	23, 24, 25
7. Educación y emociones del alumno	7.1 Expectativa escolar	26
	7.2 Apoyo a tareas	27
	7.3 Disposición del alumno	28
	7.4 Estado emocional del alumno	29
	7.5 Socialización del alumno	30
	7.6 Habilidades socioemocionales	31
	7.7 Apoyo emocional	32, 33, 34

B) Diseño



COLEGIO BILINGÜE TLAMACHTILOYAN
CUESTIONARIO A PADRES DE FAMILIA



OBJETIVO: Conocer desde la perspectiva de los padres de familia, acerca del comportamiento social y emocional de sus hijos.

Datos escolares

1. Nombre del alumno (a): _____
2. Grado: _____
3. Grupo: _____
4. Fecha: _____
5. Edad: _____

Datos del padre familia

6. Nombre del padre: _____
7. Edad: _____
8. Ocupación: _____
9. Nombre de la madre: _____
10. Edad: _____
11. Ocupación: _____

Constitución familiar de su hijo (a)

12. Número de hermanos: _____
13. Lugar que ocupa: _____
14. Número de personas que integran su familia: _____

Estado civil de los padres

15. Casados: _____
16. Divorciados: _____
17. Unión libre: _____
18. Madre o padre soltera (o): _____
19. _____

Tutela del alumno (a)

20. ¿A quién corresponde la tutela del menor? _____

Dinámica familiar de su hijo (a)

21. ¿Con quién toma los alimentos?: _____
22. ¿Cuánto tiempo invierte ocupando un dispositivo móvil (celular, Tablet, computadora)?: _____
23. ¿Qué tipo de contenido consulta u observa en cualquiera de estos dispositivos móviles?: _____
24. ¿Qué actividad le gusta hacer a su hijo(a)?: _____
25. De manera general, ¿Qué actividad no le gusta hacer a su hijo(a)?: _____
26. ¿En casa juega con papá o mamá? _____
- ¿Cuánto tiempo? _____

Educación y emociones de su hijo (a)

Marque con una x en la opción adecuada

27. ¿Cómo espera que sea este grado escolar para su hijo (a)?
- Satisfactorio _____ Adecuado _____ Que cumpla con lo requerido _____
28. ¿Le ayuda a su hijo (a) a realizar tareas y actividades de la escuela?
- Si () No ()
- ¿Por qué? _____
29. ¿Cuál es la disposición de su hijo (a) para realizar tareas o trabajos de la escuela?
- Buena _____ Regular _____ Mala _____
30. ¿Cuál considera que es el estado emocional de su hijo (a)?
- Buena _____ Regular _____ Mala _____
- ¿Por qué? _____
- Mencione un ejemplo: _____
31. ¿Qué tan sociable es su hijo (a)?
- Lo realiza con facilidad _____ Lo realiza con dificultad _____ No lo realiza _____
32. ¿De qué forma ayuda a su hijo (a) a manejar o lidiar con el estrés, el dolor o la ansiedad?
- _____
- _____
- _____
33. ¿Interviene cuando su hijo experimenta dificultades para resolver un problema relacionado con sus emociones?

Si () No ()

¿Por qué? _____

34. ¿Alienta a su hijo a seguir intentado, aun cuando se queje de que algo es demasiado difícil o incluso cuando fracasa?

Si () No ()

¿Por qué? _____

35. ¿Ha participado con su hijo en alguna actividad que promueva el desarrollo de sus emociones al relacionarse con otras personas?

Si () No ()

¿Por qué? _____

Gracias por su colaboración.

Anexo 6
Circular para padres de familia



CIUDAD DE MÉXICO, A 21 DE OCTUBRE DE 2022

ESTIMADOS PADRES DE FAMILIA DE 4º GRADO

Por medio del presente reciba un cordial saludo, así mismo le solicito de su apoyo para contestar el cuestionario que se le ha enviado a través de la agenda de tareas. El objetivo del mismo es conocer el comportamiento social y emocional de su hijo (a) y de esta manera contribuir al desarrollo integral de nuestros alumnos.

Sin otro particular por el momento, quedo de ustedes su seguro servidor.

ATENTAMENTE

Prof. Francisco Javier Velasco Martínez

Director Técnico

Anexo 7

Materiales diseñados para las actividades de la página web “Autorregulación emocional”

Presentación diseñada para la actividad “El altercado”

"EL ALTERCADO"



PREGUNTAS

¿CUÁL CREES QUE ES EL PROBLEMA QUE ORIGINA EL CONFLICTO?



¿CÓMO RESOLVERÍAS EL PROBLEMA?



¿QUÉ VALORES PODEMOS APRECIAR EN DICHA SITUACIÓN?



LEAMOS...



En la cafetería de la escuela, todos los viernes preparan hot cakes, como son tan deliciosos, se terminan rapidísimo.

Al llegar la hora del descanso, Simón ingresó a la fila sin haberse formado previamente, lo que ocasionó que todos y todas se molestaran.



ESCANEA PARA CONTESTAR



¿QUÉ HUBIERAS HECHO EN UNA SITUACIÓN SIMILAR?



¿CREES QUE ES IMPORTANTE PREVENIR SITUACIONES PROBLEMÁTICAS?



A COMPARTIR...



Fichas de trabajo para los grupos de 2º y 4º de primaria (refuerzo en casa de la actividad “El altercado”)

Quando tengo miedo



Quando algo me hace sentir miedo necesito...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que me hacen sentir con miedo son...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que digo cuando tengo miedo son...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando tengo miedo me veo...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy feliz



Quando algo me hace sentir feliz necesito...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que me hacen sentir feliz son...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy feliz me veo...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que digo cuando estoy feliz son...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy triste



Quando algo me hace sentir triste necesito...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que me hacen sentir triste son...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que digo cuando estoy triste...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy triste me veo...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy enojada (o)



Quando algo me hace sentir enojada (o) necesito...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que me hacen sentir enojada (o) son...

Escribe tu respuesta aquí...

Quando estoy enojada (o) me veo...

Escribe tu respuesta aquí...

Las cosas que digo cuando estoy enojada (o) son...

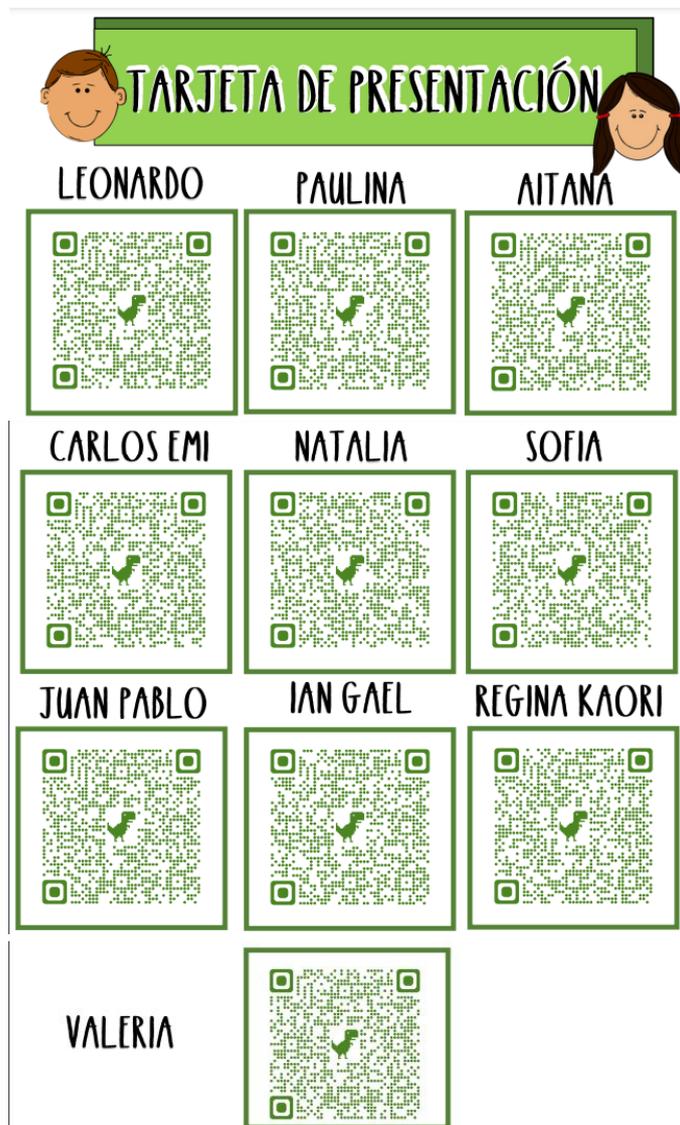
Escribe tu respuesta aquí...

Actividad “Tarjeta de presentación”

Ruleta digital diseñada para el grupo de 2º de primaria

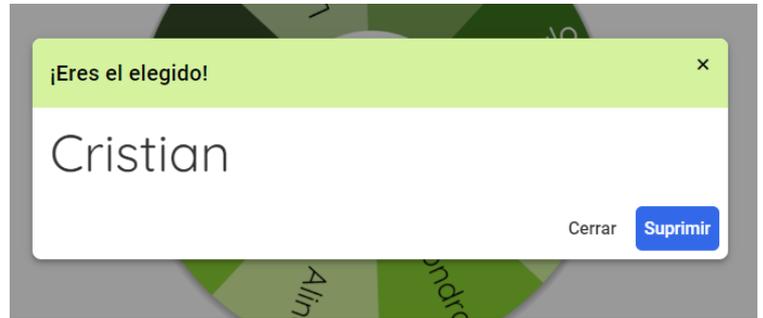


Tarjetas de presentación diseñadas para el grupo de 2º de primaria

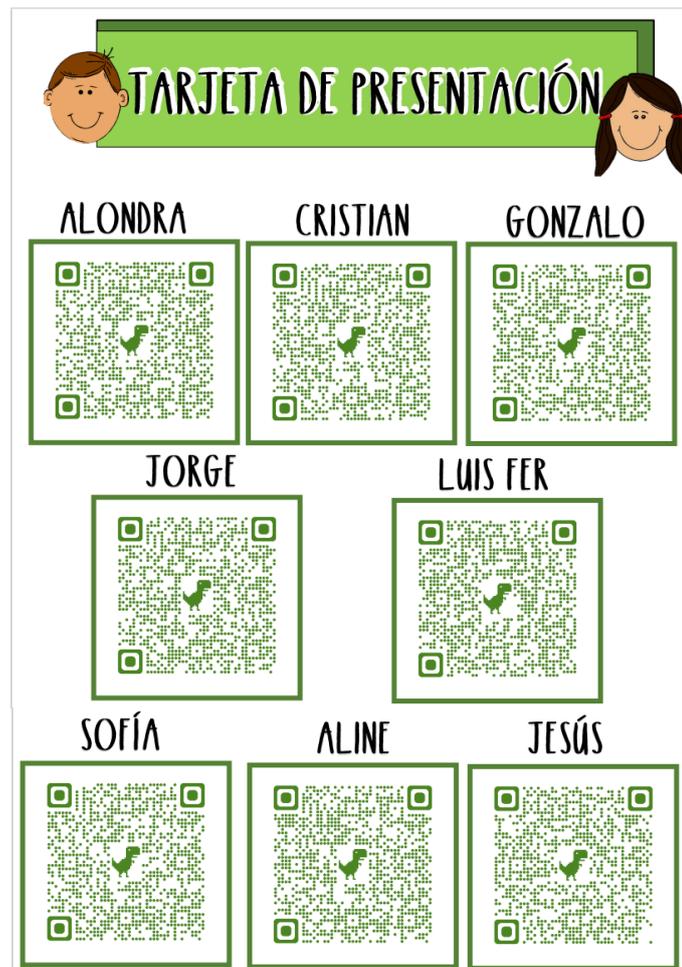


Actividad “Tarjeta de presentación”

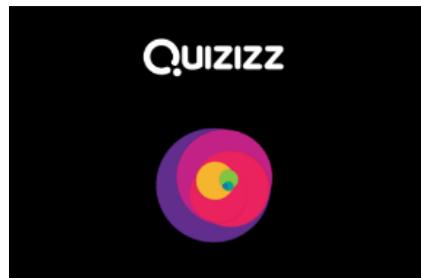
Ruleta digital diseñada para el grupo de 4° de primaria



Tarjetas de presentación diseñadas para el grupo de 4° de primaria



**Complemento de actividad “Tiro y Acierto” para el grupo de 2º de primaria
(Diseñado en plataforma Quizizz)**




 La frase:
 "Nadie me entiende, nadie me quiere"
 es un pensamiento...

Escribe aquí tu respuesta

positivo...


 La frase:
 "Equivocarme, me ayudará a mejorar poco a poco"
 es un pensamiento...

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "Sé que hoy me irá bien"
 Es un pensamiento....

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "No puedo con la tarea, mejor ya no la hago"
 es un pensamiento ...

Escribe aquí tu respuesta

negativo


 La frase:
 "Si mantengo la calma, no me enojaré"
 es un pensamiento....

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "Soy muy torpe para las matemáticas"
 es un pensamiento...

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "Me quiero, me respeto y me agrado como soy"
 es un pensamiento...

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "He mejorado en mis calificaciones día con día"
 es un pensamiento....

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "Mamá me grita, porque no me quiere"
 es un pensamiento...

Escribe tu respuesta...


 La frase:
 "Siempre me equivoco en todo"
 Es un pensamiento:

Escribe tu respuesta...

Complemento de actividad “Tiro y Acierto” para el grupo de 4º de primaria
(Presentación “100 Tlamaniños dijeron” diseñada en plataforma Canva)



PREGUNTA 1

CADA MAÑANA CUANDO TU DESPERTADOR SUENA, LO PRIMERO QUE PIENSAS ES.....



PREGUNTA 2

CUANDO TE VES FRENTE AL ESPEJO Y NOTAS ALGO DIFERENTE EN TI. ¿QUÉ PIENSAS?



PREGUNTA 3

AL SALIR RUMBO A LA ESCUELA, ¿CÓMO IMAGINAS QUE SERÁ TU DÍA



PREGUNTA 4

SI TE INVITAN A UNA FIESTA Y AL LLEGAR, NO CONOCES A NADIE. ¿QUÉ PIENSAS AL RESPECTO?



Complemento de Actividad “Pedro sin miedo” para los grupos de 2º y 4º de primaria
(Archivo “Miedos diferentes” diseñado en plataforma Google Drive)

<h1>MIEDOS</h1> 	
<h2>MIEDOS QUE SIRVEN</h2>	<h2>MIEDOS QUE NO SIRVEN</h2>
<p>Nombre: Escribe aquí...</p>	<p>Nombre: Escribe aquí...</p>

Complemento de Actividad “Pedro sin miedo” para los grupos de 2º y 4º de primaria
(Archivo imprimible “Enfrentando el miedo”)

ENFRENTANDO AL MIEDO

¿QUÉ SITUACIÓN ME HACE SENTIR MIEDO?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE SENTIRME ASÍ?

Actividad “El volcán de las emociones” presentación diseñada para los grupos 2º y 4º de primaria

EL VOLCÁN DE LAS EMOCIONES

CUENTO: "TENGO UN VOLCÁN"



<https://www.youtube.com/watch?v=AIR8-B2lefI>

¿QUÉ SITUACIONES ME HACEN SENTIR
ASÍ?

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CALMARMÉ Y
QUE MI VOLCÁN, NO HAGA ERUPCIÓN?

