



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIDAD
092, CDMX AJUSCO

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA

FORMACION DOCENTE EN EL DESARROLLO DE
COMPETENCIAS SOCIO EMOCIONALES EN
EDUCACION PRIMARIA

DISEÑO DE PROGRAMAS O PROYECTOS
EDUCATIVOS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE: LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

P R E S E N T A:

LIZZEHT HERNÁNDEZ JUÁREZ

ASESORA: DRA.CLAUDIA LÓPEZ BECERRA

CIUDAD DE MÉXICO, AGOSTO 2024



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
COMISIÓN DE TITULACIÓN
DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Ciudad de México, 22 de mayo, 2024

DESIGNACIÓN DE JURADO

La coordinación del Área Académica 3 tiene el agrado de comunicarle que, a propuesta de la Comisión de Titulación, ha sido asignado miembro del jurado del Examen Profesional de:

HERNÁNDEZ JUÁREZ LIZEHT

Generación: **2018-2022**

Pasante de esta Licenciatura, quien presenta la **TESIS:**

"FORMACIÓN DOCENTE EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIO EMOCIONALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA"

Inscrita en la Modalidad: **Diseño de programas o proyectos educativos**

para obtener el Título de: **Licenciatura en Psicología Educativa**

Reciba usted un ejemplar de la TESIS para su revisión y en su caso, aprobación (al considerar un plazo no mayor de veinte días hábiles), para entregar a la Comisión de Titulación la carta-revisión adjunta.

JURADO	NOMBRE
PRESIDENTE	MARICELA GUADALUPE VÉLEZ ESPINOSA
SECRETARIO	ALEJANDRA CASTILLO PEÑA
VOCAL	CLAUDIA LÓPEZ BECERRA
SUPLENTE	AIDA VIOLETA GARRIDO MENDOZA

ASESORA: **CLAUDIA LÓPEZ BECERRA**

Atentamente
"Educar para transformar"

Gerardo Ortiz Moncada
Área Académica 3, Aprendizaje y Enseñanza en
Ciencias, Humanidades y Artes



AGRADECIMIENTO

A dios y a la vida por permitirme vivir este momento, brindarme salud y sabiduría a largo de tantos años

A la Universidad Pedagógica Nacional por permitirme formar parte de tan maravillosa institución, abrirme las puertas y con ayuda de mis profesores formarme profesionalmente a lo largo de la licenciatura. Mi respeto y admiración para cada uno de ellos.

A mis padres por ser mi sostén, inspiración y ejemplo de vida por el amor y apoyo incondicional que me han brindado siempre. Por guiarme en este camino y alentarme a seguir adelante. ♡

A mi abuela quien fue una de las personas más importantes en mi vida que me enseñó que la constancia y la dedicación te llevan a un buen camino.

A mis hermanos por su apoyo incondicional y su compañía en noches de desvelo.

A la Dra. Claudia López Becerra por asesorarme en este proyecto, por la paciencia, sabiduría y cariño que me ha brindado. Por permitirme conocer a un gran ser humano, toda mi admiración y respeto.

A mis amigos y todas las personas que a lo largo de estos años me han acompañado y animado a seguir adelante, por creer en mi incluso cuando yo lo dudaba, ser un sostén para seguir avanzando y darme tantos momentos llenos de felicidad y acompañarme en momentos de tristeza.

Índice

Introducción	3
Marco referencial:	
Capítulo I: Antecedentes educativos	5
1.1. Modelos educativos	5
1.2 Reformas educativas, planes y programas educativos	9
Capítulo II: Formación docente	12
2.1 Escuelas normalistas y otras instituciones	12
2.2 Formación continua	13
Capítulo III: Nueva Escuela Mexicana	15
3.1 La Nueva Escuela Mexicana y sus características	15
3.2 Educación socioemocional	16
3.3 Competencias socioemocionales	18
3.3.1 Competencias socioemocionales: Definición	18
3.4 Dimensiones socio afectivas	19
3.4.1 Procesos emocionales	20
3.4.2 Regulación y afrontamiento	22
4. Procedimiento	24
4.1 Diseño instruccional	24
4.2 Fase de análisis: Detección de necesidades	25
4.2.1 La entrevista y grupo focal	26
4.2.3 Piloteo entrevista	26
4.2.4 Categoría de análisis	26
4.3 Fase de diseño	28
Conclusiones	31
Referencias	33
Anexos	41

INTRODUCCIÓN

La educación socio-emocional es un factor importante para el proceso de enseñanza -aprendizaje, la motivación por ejemplo ayuda a obtener mejores resultados en los alumnos al igual que un docente motivado con autoconocimiento regula las diversas situaciones que enfrenta día con día en la escuela y en su vida.

En México la educación socioemocional fue implementada en el nuevo modelo educativo dentro del programa construye T en el año 2007, con la finalidad de enfrentar situaciones de riesgo y abandono escolar, en donde los docentes tienen la tarea de trabajar con las dimensiones socio afectivas por lo que al ser una nueva materia implementada resulta ser una problemática para los docentes a pesar de que estar consciente de que es una necesidad para los educandos y para ellos, la manera en la que se abordan los temas es simplemente instrumental, Díaz (2011) menciona que es necesario desarrollar las competencias sociales así como las emocionales en el profesorado pues hay cierto desconocimiento al abordar temas dentro del programa tomando en cuenta diversos factores como la edad en los estudiantes ,el ambiente escolar y familiar en donde se desarrollan.

El cambio de los distintos modelos y programas en México da como resultado conflictos para los profesores pues estos representan un nuevo reto, ya que no hay continuidad en los mismos. En el modelo educativo de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) el docente debe desarrollar distintas competencias, como el auto concepto y la regulación de las emociones ya que tiene la función de guiar al alumno. “Sin embargo a veces se olvida que estas habilidades emocionales, afectivas y sociales deben ser enseñadas por un equipo docente que domine estas capacidades, ya que las aulas son para el alumno uno de los modelos de aprendizaje socioemocionales más importantes” (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004; Palomera, Fernández-Berrocal y Brackett, 2008; Poulou, 2005). Para un docente es necesario desarrollar una inteligencia socio emocional en donde aprenda a

regular y a gestionar las emociones partiendo de que debe conocerse así mismo para que después sea quien apoye al estudiante en el desarrollo de las competencias socioemocionales.

Es por ello que el presente documento tiene como objetivo diseñar un programa de formación para docentes en educación primaria sobre el desarrollo de competencias socioemocionales.

CAPÍTULO I: ANTECEDENTES EDUCATIVOS

De acuerdo a la literatura para tratar de comprender dimensiones cognitivas, así como las prácticas es necesario mirar a la cultura, las emociones en el ámbito educativo en épocas pasadas no era de gran importancia ya que de acuerdo a la época estas no impactaron en el aprendizaje. Con el paso del tiempo se desarrollaron modelos educativos los cuales buscaban responder a las necesidades de la sociedad como lo es la economía, política etc. Y de acuerdo a ello el papel del docente y el alumno también se fue modificando, así como la visión que se tenía de ambos roles y dando como resultado los cambios y nuevas reformas educativas, planes y programas.

1.1 Modelos educativos

Los modelos educativos a lo largo del tiempo han cambiado de acuerdo con necesidades educativas y acontecimientos en la historia, los cuales se han ido configurando basado en supuestos pedagógicos de enseñanza – aprendizaje.

A continuación, se presenta brevemente los modelos dentro del ámbito educativo al paso del tiempo:

Modelo tradicional: Una de las principales características de este modelo es que el docente tiene la función de transmitir su conocimiento a los alumnos codificando los contenidos a enseñar. Benítez (2014,p.3)menciona que se fundamenta en un momento determinado donde el experto (profesor) transmitía conocimientos de forma unidireccional a los aprendices (alumnos) "permitiendo que sea más clara, facilitar la comprensión y el proceso de aprendizaje de los contenidos basado en modelos, los cuáles se siguen al pie de la letra de esta manera la disciplina es de suma importancia en este modelo , ya que no solo es seguir lo que se indica y tener el control sino se creía que de esta manera se lograría llegar al objetivo y formar alumnos que se acerquen a una "realidad moral". Durkheim (1996) menciona que la disciplina escolar es la "vía de acceso a los valores".

Según Durkheim (1996) el objetivo de la educación tradicional es poner al

alumno en contacto con las grandes realizaciones de la humanidad, las obras maestras del pensamiento, ciencia, literatura, arte y técnica. Desde esta perspectiva el modelo preparaba al alumno tanto en mente y cuerpo para que fuera más sencillo enfrentarse a los modelos enseñados y a la realidad misma.

El modelo tradicional evitaba que el docente tuviera alguna relación o lazo con los alumnos pues era necesario tomar distancia para no caer en un juego de relaciones interpersonales. García (1991) menciona que la afectividad del profesor estaba dirigida no tanto hacia los alumnos individualmente, como a la relación con los individuos. El docente se encargaba de presentar los modelos y hacerlos atractivos.

Modelo de pedagogía activa o reformista: Dewey (1916) es uno de los representantes de este modelo a mediados del siglo XX y la principal característica es aprender a aprender, el profesor toma el papel de orientador en donde el alumno tiene un papel activo en el proceso de aprendizaje, el docente estimula al alumno a aprender.

En este modelo se busca que el alumno tenga interés en lo que aprenderá y de esta manera participe en su aprendizaje, el docente solo se encargará de guiarlos López (2007,p.35) menciona que en la escuela activa se adoptan rasgos de alguna manera complementaria de varias escuelas filosóficas del empirismo y el positivismo se adopta el modelo metodológico hipotético- inductivo -deductivo; este método se convierte en el marco de referencia , buscando así modelar el análisis y la síntesis en el nuevo modelo. Para Dewey (1916) la democracia participativa, así como la comunicación era primordial para la función de la sociedad y está misma era aplicada en la escuela como primer acercamiento para posteriormente aplicarse fuera de ella teniendo beneficios mutuos en la sociedad. Dewey (1916) afirma que “la educación existe mediante un proceso de transmisión, tanto como por la vida biológica. Esta transmisión se realiza por medio de la comunicación de los hábitos del hacer, pensar y sentir de los más viejos a los más jóvenes” (p.15). Algunos otros representantes de la pedagogía activa que aportaron a este modelo estudiando niños con características

distintas fueron María Montessori, Decroly, Rudolf Steiner (modelo Waldorf) Alexander Surthelland (modelo Summerhill) y Rebeca Wild (pedagogía Wild). (2022)

Modelo conductista: Principales representantes Watson, Skinner, Pavlov y Thorndike (2012) el aprendizaje se basa en el estímulo - respuesta, la manera en la que Skinner (1994) concibe al comportamiento es desde una filosofía de la cual de deriva esta ciencia. Desde esta perspectiva la enseñanza se ve como una guía basada en condicionamiento operante es decir cuando la persona viva alguna otra experiencia similar responderá al estímulo que dando una respuesta, también mencionaba que la escuela tradicional tenía algunas deficiencias ya que dejaba fuera algunos factores y mencionaba que los alumnos deberían de tener una participación activa en su aprendizaje para responder a los estímulos, esto fue basado en observaciones que había realizado en un salón de clases. El progreso de cada alumno debería de ser único pues son seres individuales con distintos ritmos de aprendizaje por lo que deberían de tener una enseñanza personalizada bajo este paradigma se propusieron algunas consideraciones para la enseñanza programada la cual menciona que esta debe formular objetivos, las tareas deben estar fragmentadas, cada alumno debe seguir su ritmo y debe de haber recursos motivadores positivos.

Modelo constructivista: Este modelo tiene como idea central al ser humano por lo cual en este modelo el alumno construye su conocimiento basado en sus experiencias en donde están presentes el aprendizaje significativo, la Zona de desarrollo próximo, esquemas cognitivos, tipos de aprendizaje etc. En este modelo el docente es quién provoca situaciones para que el alumno genere su aprendizaje, el docente es un guía y el alumno un generador en dónde se toma en cuenta el contexto y además se menciona que el alumno no genera su conocimiento solo, sino con ayuda de los demás ya que el alumno interioriza lo aprendido de otras personas. Piaget realizó grandes aportes a este modelo según Patiño (2018) y menciona que “Los primeros estudios de Piaget estuvieron encaminados a elaborar un planteamiento de la génesis y desarrollo de las funciones psicológicas. Es por ello que la problemática central de su obra tiene un carácter epistémico, y se

generaliza en la incógnita enunciada por el propio autor de cómo pasar de un cierto nivel de conocimiento a otro de mayor validez” (p.37) con el paso del tiempo se comenzaron a crear distintos tipos dentro de este modelo cómo psicólogo, material, formal etc. Por otra parte, Vygotsky (1978) hizo aportaciones relevantes a este modelo cómo lo es la Zona de Desarrollo Próximo. Vygotsky(1978) sostenía que los procesos psicológicos deben estudiarse de acuerdo al desarrollo del sujeto además que los niños aprenden por medio de la interacción con los demás, resaltaba la importancia de lo que el individuo aprende acompañado más que de manera individual y que el lenguaje y el pensamiento están ligados .Patiño (2007)menciona que esté concepto por parte de Vygotsky(1978) mantiene al sujeto activo para su aprendizaje en el cuál interactúa con otros con sus creencias, cultura etc. el cual permite un desarrollo en el mismo sujeto y una transformación. Algunos otros representantes de este modelo son Ausubel (1976) y Bruner (1972).

Modelos por competencias :A partir de los años 90 la educación fue modificando debido a los contextos en los que se iba desarrollando la educación y las necesidades de la sociedad para formar a los nuevas generaciones así como el desarrollo de las tecnologías y el uso de las mismas se busca que no solo el alumno forme su conocimiento sino que esté capacitado para desarrollarse en un entorno es decir que conozca su ambiente en donde se desarrolla creando un líder ,una persona competente en distintos ámbitos ,según Bañuelos ,Sierra y Virginal (s .f)menciona que la formación de las personas es importante, ya que para competir es necesario conocer el medio y de esta manera la persona podrá solucionar problemáticas.

En este modelo se toma en cuenta el estilo de aprendizaje de los alumnos ya que de esta manera el docente conseguirá un aprendizaje de contenidos en dónde el alumno tiene una participación activa en la construcción del proceso de aprendizaje en un contexto determinado.

1.2 Reformas educativas, planes y programas

En la educación el contexto social tiene una relevancia importante ya que se configura por medio de los acontecimientos, ideologías, factores económicos y sociopolíticos. Las reformas educativas en América Latina han tenido presencia pues una de las intenciones es la de incluir el desarrollo social y emocional de los docentes y estudiantes en el momento de formular los objetivos transversales para conseguir un impacto positivo en los estudiantes., sin embargo, este es un desafío para el sistema escolar en América Latina.

Guzmán (s.f) menciona “Las reformas educativas son valoradas a partir de un espacio social que es el entorno sociocultural, económico y político en el cual se inserta el proceso educativo. E

n este sentido, la calidad educativa es una construcción social, históricamente determinada, cuya concepción obedece a condiciones económicas, políticas, culturales y sociales determinadas; de ahí que existan visiones que puedan ser hasta antagónicas a la hora de valorarlas”.
(p.3)

En México las reformas educativas se han ido modificando al paso del tiempo en donde el artículo tercero de la educación se ha ido reformando en cada sexenio presidencial. Las reformas educativas comenzaron a partir de Lázaro Cárdenas en el año de 1934 en donde mencionaba que la educación tendría que ser socialista excluyendo doctrinas religiosas o fanatismos., así como los planes ,programas y los métodos de enseñanza corresponden al estado .Durante el gobierno de Miguel Alemán Valdés una de las características de esta reforma constitucional fue que las instituciones dedicadas a la educación tendrían que adaptarse y acatar la libertad de creencias, cultos ,así como las instituciones particulares podrán impartir en todo los tipos y grados, cumpliendo los planes y programas oficiales.

En el gobierno del presidente Carlos Salinas de Gortari tuvo dos reformas la primera en el año de 1992 y la segunda en 1993 en donde se establece

que los planes y programas serán establecidos por el poder ejecutivo federal en donde se tomaba en cuenta la opinión de los gobiernos de cada estado, posteriormente la siguiente reforma fue en el gobierno de Vicente Fox Quesada.

Las reformas en México en la Educación básica han sido un proceso de estructuración e implementación para un orden y una integración, las distintas modificaciones son respuesta de las diversas necesidades curriculares y los movimientos derivados de estas modificaciones como lo son el programa 2004 con preescolar, en el programa 2006 en Educación secundaria y 2009 en Educación primaria respectivamente así como el 2011 en donde se busca responder al desempeño académico basado en los parámetros internacionales enfocado en un perfil integral del estudiante.

En años actuales la Reforma integral realizó modificaciones a los planes y programas en educación básica la cual tiene una visión social. De acuerdo a SEP (2012) está fundamentada en los siguientes documentos: “el artículo 3º Constitucional; los artículos 12, 13 y 20 de la Ley General de Educación (LGE); el artículo 33 del Reglamento Interior de la Secretaría de Educación Pública; La Alianza por la Calidad de la Educación; el Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012 (PND); el Programa Sectorial de Educación 2007-2012 (PROSEDU) y los artículos primero, segundo, tercero y décimo del Acuerdo Número 592 por el que se establece la Articulación de la Educación Básica (AEB)”.(p.8).

Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica, las reformas en educación preescolar (2004) y educación secundaria (2006), las cuales dieron surgimiento al perfil de egreso y las competencias, la vigencia y contenido del Eje Rector del Plan Nacional de Desarrollo 2007-2012, la articulación curricular del plan de estudios 2009 en educación básica y los acuerdos publicados en el D.O.F número 494 y 540 en el año 2009 y 2010.

Derivado de estos cambios de reformas, planes y programas la formación docente también ha sufrido transformaciones debido a las necesidades que

se tienen con respecto a cada uno de estas reformas ya que es necesario que los docentes se adapten a lo que se requiere y busca lograr en cada uno de los cambios. Pérez (2014) menciona que las distintas modificaciones “forma parte de una construcción histórica en la cual se combinan racionalidades institucionales, prácticas corporativistas, modelos educativos, culturas y subjetividades docentes que dan cuenta de la identidad profesional del maestro de educación básica” (p.119).

CAPÍTULO II: FORMACIÓN DOCENTE

Los antecedentes en la educación han cambiado a lo largo de la historia y de esta manera la figura y el rol del docente y del estudiante. Según Lafrancesco (2004; citado por Salas, s, a) en un esquema ilustra este cambio pues en los años de 1903 al 1925 el rol del docente era decir y explicar mientras que el alumno solo tenía que oír y entender. En los años 50's esta visión cambió ahora el docente demostraba y el estudiante experimentaba, hacia mediados de los años 70' s el educador construía mientras que los educandos aprendían, posteriormente en los 2000'S el docente pasó a ser un mediador con la función de transformar y el estudiante un líder con la finalidad de desarrollar competencias para la vida.

2.1 Escuelas normalistas y otras instituciones

La formación docente está prevista en la Ley General del Servicio Profesional Docente actualmente. Desde tiempos pasados la institución encargada en la formación docente han sido las escuelas normales como la Escuela Nacional de maestros (ENP), Escuelas Normales Rurales (ENR), Centros Regionales de Enseñanza Normal (CREN)., sin embargo, conforme los cambios que se han ido realizando en los programas y planes los docentes han requerido la formación en otras instituciones como son escuelas privadas y la Universidad Pedagógica Nacional. “La reforma de la educación normal tenía un carácter coyuntural, pues debía superar el desfase de la formación docente (planes de estudio de 1983 y 1984) con los currículos de educación básica modificados en 1993” (INEE, 2015).

La UPN es una institución pública creada por decreto presidencial el 29 de agosto de 1978. Si bien surge como una propuesta del SNTE, que pretendía contar con una institución a la que tuvieran acceso los maestros en servicio, la SEP la concebía como un centro de formación de docentes, investigadores y administradores de alto nivel (Arnaut, 1998).

Las reformas para la formación docente han sufrido diversos cambios curriculares pues estas han sido modificadas varias veces un ejemplo de

ello son los docentes que llegaban a formar parte de una plantilla con estudios inferiores a la universidad pues con la educación secundaria podían tener acceso a la misma sin embargo esto se fue reformando para posteriormente tomar como requisito estudios de media superior para poder ejercer la profesión, además de la fundación de otras instituciones para la formación docente jugaban un papel relevante para los docentes y una contribución a la educación .Sin embargo la coyuntura que sufrió el país provoca distintas crisis a la formación docente y a la plantilla de las instituciones educativas así como los cambios de gobierno en donde la educación comenzó a ser un tema político convirtiéndose en una reforma política -administrativa con ello las diversas licenciaturas en la enseñanza en educación básica . Actualmente la formación de los docentes es continúa basado en las competencias a desarrollo dando como resultado la formación docente, la demanda a la capacitación, el mejoramiento y la regulación de la plantilla docente.

En el siguiente apartado se presenta la Nueva Escuela Mexicana partiendo del punto de los cambios de las reformas educativas. Así como las diversas modificaciones a los programas en educación básica, pues es el nuevo modelo educativo con el que los profesores trabajan derivado del sexenio actual.

2.2 Formación continua

En educación básica la formación de los docentes en México es continua se denomina de esta manera ya que se busca que el docente en servicio este en constante formación y actualización para los nuevos contenidos que se abordan en los planes y programas los cuales tratan de responder a las necesidades de la comunidad escolar entre estos se encuentran los videoconferencias ,cursos así como el Consejo Técnico Escolar (CTE) el cual consiste en reuniones cada fin de mes los días viernes para abordar temas relacionados a las problemáticas que surgen dentro de la institución como el rezago estudiantil ,progresar en áreas de lecto-escritura y matemáticas .

Su origen en el Sistema Educativo Nacional se remonta a la década de los

años treinta del Siglo XX cuando se advirtió la necesidad de hacer de la planeación en las escuelas de educación primaria un ejercicio sistemático y participativo con el que se impulsaría el programa de la escuela socialista promovido por el Gral. Lázaro Cárdenas del Río en su carácter de Presidente Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos, con Ignacio García Téllez frente a la Secretaría de Educación Pública(SEP ,2013).

De igual manera en el comunicado 121 - Consejos Técnicos Escolares 2013-2014 se retomó el CTE como una nueva organización escolar y se menciona que esta ayudará a mejorar la calidad y dar servicio eficaz integrado por docentes y directivos dividido en dos fases : fase intensiva la cual consta de una semana con una sesión por día al inicio del ciclo escolar y la segunda será dividida en ocho sesiones a lo largo del ciclo escolar los cuales serán de carácter obligatorio en donde los participantes deberán intercambiar sus conocimientos y compartir experiencias en el horario de la jornada laboral . De esta manera los consejos técnicos se han ido trabajando además en el 2016 se replanteó la estrategia como la escuela al centro en donde se plantearon proyectos donde los docentes y directivos participaron.

CAPITULO III: NUEVA ESCUELA MEXICANA (NEM)

3.1 La Nueva Escuela Mexicana y sus características

La Nueva Escuela Mexicana es un modelo educativo propuesto por el actual presidente de la República (López Obrador) el cual tiene como objetivo brindar calidad en la enseñanza, atender las necesidades de la población y promover la transformación de la sociedad basado en un plan de veintitrés años para reforzar todo el grupo ofrece una excelencia educativa además de ser pluricultural, inclusivo, integral y colaborativo atendiendo a los grupos vulnerables poniéndolos como una prioridad.

(SEP ,2018)

De la misma manera garantiza la educación inicial con la modificación al artículo tres. La Nueva Escuela Mexicana se fundamenta en los siguientes principios:

- A) Fomento de la identidad con México: Valorar la cultura de las diversas regiones del país, así como su historia.
- B) Responsabilidad ciudadana: Fomentar los valores para el bien común de los ciudadanos.
- C) Honestidad: actuar con congruencia y honradez.
- D) Participación en la transformación de la sociedad: Por medio del diálogo participar de manera activa en el proceso de transformación
- E) Respeto a la dignidad humana: Fomentar los derechos humanos
- F) Promoción de la interculturalidad: Fomentar el intercambio cultural y la diversidad.
- G) Respeto por la naturaleza y cuidado del medio ambiente: Ser consciente de la importancia de la naturaleza y el consumo responsable y el impacto de la contaminación.

El modelo tiene cuatro líneas de acción:

- Revalorización del magisterio: Convocar y seleccionar a los mejores candidatos para formar comunidades de aprendizaje y de esta manera conservar y transmitir conocimientos y valores a la sociedad, de igual forma se busca estimular y reconocer el trabajo docente de forma monetaria y mejorar sus condiciones de trabajo.

- **Infraestructura:** Propiciar un buen ambiente en dónde los alumnos puedan desarrollar habilidades contando con los espacios necesarios como las áreas comunes, laboratorios, combatiendo la desigualdad de algunas zonas marginadas e infraestructura ecológica y capaz de soportar algún fenómeno natural.

- **Gobernanza:** Contar con la participación de la comunidad escolar dirigida por una administración la cual será la encargada de un buen funcionamiento y tener una organización para garantizar una formación integral de las niñas, niños y adolescentes.

- **Objetivos del aprendizaje, estrategias didácticas y revisión de contenidos:** Definir los contenidos y las estrategias de cada nivel de manera clara tomando en cuenta la madurez de cada etapa de los alumnos de 0 a 23 años de edad.

Así misma toma en consideración las vivencias dentro del aula por ello establecen ciertos principios para el desarrollo de la práctica dentro de la clase:

- Diagnóstico del grupo
- Organización del contenido
 - Selección de las estrategias
- Evaluación

Dentro de este nuevo modelo educativo la educación socioemocional tomó un papel relevante debido a que las emociones están dentro de los factores para que los estudiantes logren un aprendizaje.

3.2 Educación socioemocional

La implementación en las escuelas en el nuevo modelo educativo lleva a una “innovación educativa” en donde los docentes juegan un papel de suma relevancia ya que son el modelo a seguir para una inteligencia emocional y en el desarrollo de competencias emocionales pues el docente está vinculado con los logros del estudiante por lo que es necesario un correcto manejo de la regulación, auto concepto, resiliencia en los estudiantes y en

primer lugar como docente. Según la Secretaría de Educación Pública (SEP,2017) en los aprendizajes esperados define la Educación Socioemocional como un proceso de aprendizaje a través del cual las niñas, niños y adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

Según Bisquerra (2006) la educación emocional es un proceso educativo continuo y además debe ser permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida tomando un enfoque de ciclo vital.

Diversos autores se han interesado en el impacto dimensión afectiva en los estudiantes y por consiguiente en los docentes. Así como distintos movimientos con una influencia socioemocional basado en distintas aportaciones como Gardner (1995) en la teoría de la inteligencia múltiple, el concepto de inteligencia emocional por Salovey y Mayer (1990) de la misma manera las aportaciones de las neurociencias. La capacitación docente es de suma relevancia no solamente para tener un desempeño dentro de la institución sino para aplicar estos aprendizajes en distintos aspectos de la vida.

La nueva propuesta curricular para la educación obligatoria en México, considera cinco dimensiones socio-afectivas de la persona: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. La SEP (2017) define a las habilidades socioemocionales como comportamientos y rasgos de la personalidad que contribuyen al desarrollo de una persona para poder afrontar situaciones, tomar decisiones y mantener relaciones interpersonales positivas. A través de ellas las personas pueden ser capaces de:

1.“Conocerse y comprenderse a sí mismos

- 2.Cultivar la atención.
- 3.Tener sentido de autoeficacia y confianza en las capacidades personales.
- 4.Entender y regular sus emociones.
- 5.Establecer y alcanzar metas positivas.
- 6.Sentir y mostrar empatía hacia los demás.
- 7.Establecer y mantener relaciones positivas.
- 8.Establecer relaciones interpersonales armónicas.
- 9.Tomar decisiones responsables.
- 10.Desarrollar sentido de comunidad”. (p.77)

3.2Competencias socioemocionales

Las competencias han sido adoptadas a lo largo de tiempo por varias instituciones educativas de todo el mundo tienen una definición para las competencias lo cual hace complejo definir las, pues cada enfoque tiene una concepción.

Las competencias se definen según Bisquerra (2007) como: “La capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia”. (p.63) Dentro de las competencias socio-personal está la motivación, autoconfianza, autocontrol, paciencia, autocrítica etc.

3.2.1Competencias socioemocionales: Definición

Bisquerra (2007) menciona que la competencia emocional “es un constructo amplio que incluye diversos procesos y provoca una variedad de consecuencias. Diversas propuestas se han elaborado con la intención de describir este constructo. (p.66)

Salazar (2015) menciona que las competencias socioemocionales se entienden como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”.(p.212) El desarrollo de estas competencias ayudarán a enfrentar distintas situaciones de la vida cotidiana de cada individuo en el ámbito social , educativo, familiar .,ya que permite a los individuos conocerse a sí mismo y desarrollando la capacidad

de autorreflexión, la cual nos lleva a una inteligencia interpersonal e intrapersonal teniendo como resultado un estado de bienestar el cuál ayuda a formar personas con pensamientos, actitudes positivas las cuáles ayudarán a mejorar su estilo de vida día con día y enfrentar situaciones de cualquier tipo y de esta manera formar ciudadanos responsables .Russo (2019)menciona que “las personas competentes socioemocionalmente son capaces de conocer, identificar y comprender las emociones de los otros. Esta situación posibilita un mejor entendimiento con los demás miembros de la sociedad”. (p. 14 ,15).

Es por ello que estas competencias están relacionadas con el aprendizaje de los estudiantes, así como el bienestar de los docentes como lo menciona García (2001) citado por Repetto y Pena (2010) el desarrollo de las competencias socio-emocionales permite abordar el problema del fracaso escolar como condición socio-personal que se manifiesta en la incapacidad del individuo para alcanzar los objetivos educativos propuestos por un sistema o centro escolar para un determinado nivel curricular.

Salazar (2015) menciona que “la finalidad de la educación es pleno desarrollo de la personalidad integral del individuo. En este desarrollo puede distinguirse dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo en un sentido académico y el desarrollo emocional” (P.212)

3.3 NEM: Dimensiones socio afectivas

Las cinco dimensiones socioemocionales integradas en el modelo educativo el cual son los siguientes:

- **Autoconocimiento:** Según SEP (2022) menciona que el autoconocimiento es la habilidad conocer de sí mismo sus fortalezas, debilidades y cualidades para plantear metas a futuro.
- **Autorregulación:** De acuerdo a Alvarez y Pérez (2009) la autorregulación es “la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándolos a cualquier situación. Este indicador de la inteligencia emocional tal como explica Goleman (1996) se divide en: autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación”.
- **Autonomía:** Se define como la capacidad de realizar tareas de forma

independiente para la toma de decisiones en diversas situaciones en beneficio de la persona.

- Empatía se define como la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego “empáttheia” que significa emocionado”.
- Colaboración: “La palabra, como tal, deriva de colaborar, que a su vez proviene del latín collaborāre, que significa ‘trabajar juntos” esta se define como trabajar en conjunto con otra u otras personas para alcanzar un objetivo.

3.4.1 Procesos emocionales

Las emociones han sido estudiadas desde distintas perspectivas teniendo como resultado diversas teorías, ya que hablar de emociones es hablar del comportamiento humano ante diversas situaciones que vive día con día. Es decir, una emoción según Machado (2018) se entiende como “el estado afectivo intenso y relativamente breve, originado normalmente por una situación, un pensamiento, o una imagen agradable o desagradable, que activa y excita al sujeto. Se manifiesta por conductas observables (huida, aproximación, etc.) y cambios fisiológicos en la actividad del sistema endocrino y del sistema nervioso autónomo (simpático y parasimpático)”. (pág. 7)

Aristóteles definió emoción como "aquello que conduce al sujeto en cierta condición a transformarse tanto que se afecta su juicio acompañándolo de placer y dolor" (Lewis y Haviland, 1993, como se citó en Ventura, 2002).

Las emociones tienen distintas funciones según Reeve (1994) las cuales las clasifico de la siguiente manera:

- 🚦 Funciones adaptativas: Permiten que la adaptación de acuerdo a las necesidades del entorno.
- 🚦 Funciones sociales: Permiten la socialización con las personas del entorno., favoreciendo vínculos sociales en relaciones interpersonales.
- 🚦 Funciones motivacionales: Dirige la conducta para la facilitar y

acercarse a un objetivo o bien evitarlo.

Las emociones han sido clasificadas por distintos autores que han denominado primarias y secundarias según Roch (2021) menciona que en 1976 basándose en la Psicología, Wundt y Heller realizaron una clasificación de acuerdo a expresiones faciales de las cuales clasificaron a la alegría, tristeza, ira, asco, miedo y sorpresa como emociones primarias y partiendo de estas se derivaron las secundarias. Por su parte Plutchik (1980) creo “La rueda de las emociones” (véase figura 1) para identificar las emociones básicas y las secundarias en donde se pueden observar ocho emociones presentadas por grados de intensidad y con ellos representadas por colores en ella se pueden observar la alegría, confianza, miedo, sorpresa, tristeza, repugnancia, enojo y anticipación.

Rueda de las emociones

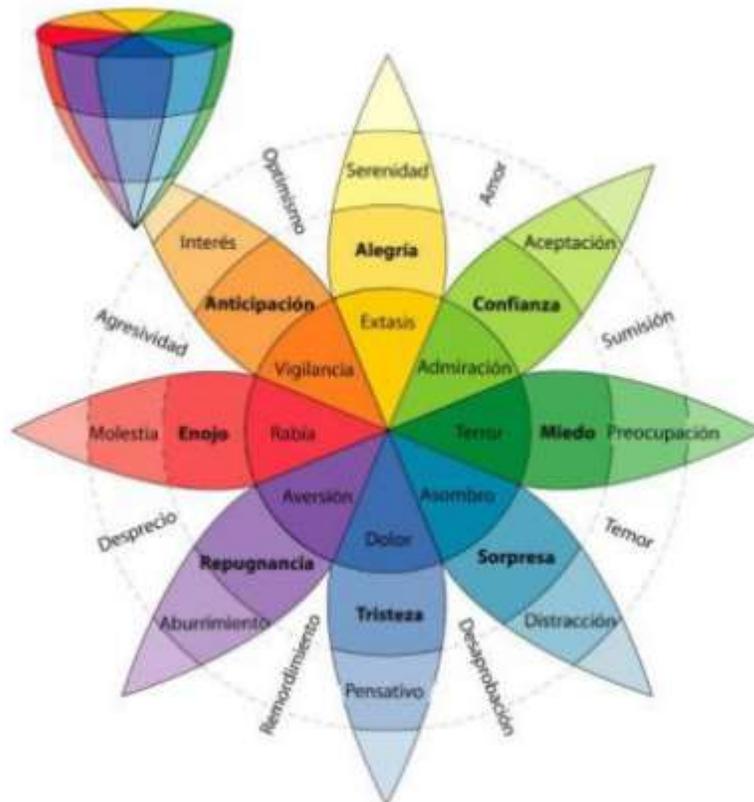


Figura 1. Rueda de las emociones. Plutchik (1980) como se citó en Roch

(2021)

Es importante mencionar que el estudio de las emociones ha sido muy amplio y que de acuerdo a cada autor la clasificación puede ser distinta. Los procesos emocionales según Ventura (2022) comparten elementos significativos dadas sus características de procesos resultantes de la interacción de aquellos considerados como básicos (biológico, aprendizaje y motivación). (p.20) dejando en claro que la cognición, el sentido de sobrevivencia (biológico) están ligados, así como la motivación para lograr metas.

El reconocimiento, el autocuidado, regulación y la identificación de las emociones juegan un gran papel al momento de desarrollar las competencias socioemocionales

3.4.2 Regulación y afrontamiento

La regulación y el afrontamiento para la resolución de las emociones son procesos emocionales y afectivos. Lazarus y Folkman (1986) mencionan que hay dos tipos de estrategias para la resolución de problemas:

1. Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.
2. Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema. (Vázquez, Crespo y Ring s. f, p 426).

Gross y Thompson (2007) mencionan que la regulación emocional es una manera de intensificar, modificar o mantener una emoción. (Pascual y Conejero ,2019) es importante mencionar que la regulación de las emociones no solamente es para algún tipo de emociones pues dentro de la regulación pueden estar presentes las emociones positivas o negativas. La regulación según diversos autores es un proceso adaptativo con la finalidad de mantener

bienestar. La regulación no es el único proceso emocional o afectivo puesto que el afrontamiento también es un proceso emocional el cual se define según Lazarus y Folkman (1986), son los esfuerzos dirigidos a tratar de manejar de la mejor manera las demandas internas y ambientales. Son aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos disponibles de la persona (como se citó en Arboleda, Durango y López ,2021, pág. 4). En cuanto al afrontamiento hay diversas estrategias de este proceso pues cada persona tiene una manera distinta de afrontar las situaciones que provocan estrés por diversas situaciones.

De acuerdo a la escala de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1985) se detentan 8 estrategias de afrontamiento como lo son: confrontamiento, planificación, distanciamiento, autocontrol, escape- evitación y reevaluación positiva. Vázquez, Crespo y Ring (s.f) mencionan que las distintas estrategias de afrontamiento no solo dependen de factores internos en la persona sino de factores externos que llegan a afectar a la persona que está pasando por la situación de estrés de acuerdo a su contexto, su economía el apoyo que tiene de su grupo social, familia, amigos pues la red de apoyo con la que se cuente será de suma importancia para afrontar las diversas situaciones.

4. PROCEDIMIENTO

PROGRAMA DE FORMACIÓN DOCENTE PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Un programa educativo se define según la UNESCO (2006) como un conjunto de actividades sistematizadas para el alcance de objetivos y contenidos mediante el proceso de Aprendizaje.

Para la realización de un programa es necesario identificar las necesidades formativas por medio de una detección de necesidades la cual será la base del proyecto educativo posteriormente es necesario establecer los resultados del aprendizaje y las estrategias educativas para dicho programa y de esta manera poder organizar los contenidos y la evaluación del programa .Pales (2006)menciona que definir los resultados finales que se buscan aprender ayudara a identificar la manera en la que se evaluara ,cómo y de que tipo ,ya sea sumativa o formativa.

4.1. Diseño instruccional

El presente programa está diseñado bajo un diseño instruccional el cual a lo largo del tiempo se ha fundamentado por distintos teóricos del aprendizaje desde el conductismo, cognitivismo etc.

Según la profesora. Yukavetsky (2008) define al diseño instruccional como un proceso sistemático planificado y estructurado en donde se busca cubrir necesidades de los educandos por medio de materiales con la finalidad de guiar en el proceso de enseñanza- aprendizaje (como se citó en Dominguez,2019).

Las fases del diseño instruccional son las siguientes:

- Fase de análisis en el cual se define el problema, las fuentes del problema y la detección de necesidades basado en distintos métodos de investigación compuestas por metas instruccionales y tareas a desarrollar.
- Fase de diseño en esta fase se realiza un bosquejo de cómo alcanzar las metas, algunos elementos como la descripción de población, objetivos, ítems para pruebas y el diseño de la secuencia.

- Fase de desarrollo en este paso se desarrollan los materiales a utilizar, la instrucción, así como los medios.
- Fase de implantación e implementación esta puede ser desarrollada en un salón de clases o aulas con diversas tecnologías.
- Fase de evaluación en esta fase se evalúa la efectividad y eficiencia de la instrucción ésta puede ser sumativa o formativa. La formativa es continua esta se lleva a cabo a lo largo de las fases, así como la sumativa se va implementando al final de la instrucción.

4.2 Fase de análisis: Detección de necesidades

La detección de necesidades está dirigida a profesores en servicio en educación primaria desde primer grado a sexto grado, la cual consiste en responder preguntas por medio de un grupo focal con la intención de que los docentes compartan sus experiencias y de esta manera recolectar información acerca de los contenidos para el diseño del programa. El guión de la entrevista y del grupo focal se realizó partiendo de lo revisado en la literatura.

Escobar y Bonilla I (s/f) menciona que los grupos focales son una herramienta de gran utilidad, la cual se puede aplicar en diferentes áreas, contextos y poblaciones. Esto permite obtener datos con un nivel de profundidad al que no se puede acceder desde otras técnicas o metodologías.

Un grupo focal es una técnica para recolectar datos en una investigación el cual permite obtener diversos puntos de vista de un grupo que comparte alguna característica, los pasos a seguir son: establecer los objetivos, diseño de la investigación, desarrollo del cronograma, selección de participantes, selección del moderador, sitio de reunión, preparación de preguntas, logística, desarrollo de la sesión.

4.2.1. Entrevista y grupo focal

La entrevista se realizó con docentes en educación primaria de escuelas públicas de manera individual cada una de las entrevistas se realizó en un tiempo de 30 a 45 minutos vía zoom.

Para la realización del grupo focal se realizó la invitación a seis profesores dándoles a conocer el objetivo del grupo focal y acordando con ellos el día y horario de la realización sin embargo únicamente se contó con la participación y asistencia de tres de ellos las cuáles fueron profesoras en servicio, de una escuela pública ubicada en la delegación Tlalpan.

El grupo focal tuvo una duración de 70 minutos y se realizó vía zoom.

4.2.2 Piloteo de entrevista

El piloteo de la entrevista se realizó con la participación de una profesora en servicio de Educación básica vía zoom, esta fue una entrevista estructurada la cual constaba de nueve preguntas.

A partir de la prueba piloto se ajustó la redacción de algunas preguntas y se redujo el número de nueve a seis pues una de ellas parecía redundante y dos de ellas se consideraron no esenciales quedando la entrevista conformada por seis preguntas de las cuales cuatro son abiertas y dos cerradas evaluativas. (véase anexo 1)

4.3.3 Categorías

Las categorías que se tomaron en cuenta para la realización del grupo focal y la entrevista fueron: Materiales para desarrollar competencias socioemocionales, atención en niñas, niños y adolescentes, responsabilidad en los alumnos, manejo del estrés, estabilidad emocional, dificultades en el ejercicio de la docencia.

Algunos puntos que los docentes mencionaron fueron:

- Se conocen técnicas para control de grupo y la atención. Sin embargo, a pesar de aplicar distintas estrategias en ocasiones no son funcionales, ya que el estado de ánimo de algunos alumnos influye en los demás y hace que el manejo de grupo sea complicado.
- En ocasiones el estrés es un factor importante para los docentes ya

que rebasa el ámbito laboral pues esto influye en la vida diaria.

- Trabajar en actividades para desarrollar competencias socioemocionales influye en los alumnos de manera positiva.
- El tiempo que se le dedica para trabajar actividades de educación socioemocional es muy corto.
- Es necesario trabajar con los padres de familia para concientizarlos acerca de la importancia de que sus hijos desarrollen habilidades para afrontar problemáticas no solo en la escuela sino en la vida diaria.
- Es un reto trabajar con niñas y niños que tienen padres ausentes por distintas situaciones.
- A pesar de tener años en servicio hay situaciones que son complicadas de manejar.
- Existen materiales para trabajar estas competencias, sin embargo, no solo se necesitan materiales sino saber que hacer en distintas situaciones que pueden ser difíciles para los alumnos y para el propio docente es necesario contar con acompañamiento profesional.
- La educación ambiental ayuda a concientizar a los alumnos del papel de cada uno de los alumnos para un bien común.

Después del análisis de las respuestas aportadas por los profesores se observó que estas se organizaban dentro de las categorías previamente establecidas. Sin embargo, surgieron dos nuevas categorías que fueron denominadas como: educación ambiental, emociones colectivas y colaboración.

4.3 FASE DE DISEÑO

De acuerdo con análisis los resultados obtenidos en la detección de necesidades el programa quedó estructurado en seis módulos con duración de una hora cada una, la cual contemplan las categorías encontradas en el análisis de las entrevistas y grupo focal.

El presente programa de formación docente tiene como objetivo formar al profesorado en servicio en el desarrollo y manejo de las competencias socioemocionales en niñas y niños.

4.3.1 FASE DE DESARROLLO

En el presente programa se plantean los contenidos basados en las experiencias y necesidades del grupo de docentes., a continuación, se presentan los contenidos del programa de formación docente. Los contenidos no solo hacen referencia a la información sobre un objeto, sino a hechos, conceptos, principios, habilidades, valores, creencias, actitudes, destrezas, hábitos, pautas de comportamiento, etc., son el recorte deliberado de la realidad para ser asimilado por el estudiante. (Gil, Ma,2004). Para el diseño del programa se plantea un trabajo con el docente es por ello que el primer módulo se llama “Bienestar docente” para después trabajar con los alumnos a partir del segundo módulo. Es importante resaltar que en el módulo cinco se diseñaron infografías con la finalidad de informar a la comunidad escolar.

Módulos	Objetivo
1. Bienestar docente	<ul style="list-style-type: none">• Conocer estrategias de autocuidado• Reconocer factores positivos y negativos en la práctica docente• Reconocer la importancia de la salud mental.
2. Reconociendo las emociones	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer las emociones y su clasificación• Expresar las emociones que generan diversas

	situaciones en los diferentes ámbitos.
3.Las emociones colectivas	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el impacto de las frases que se utilizan en la familia • Identificar que es una emoción colectiva y la influencia dentro del salón de clases • Identificar acciones para crear un ambiente positivo dentro del aula
4.Cinco dimensiones socio afectivas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar cada una de las dimensiones socio afectivas y su importancia en el aula y la vida cotidiana
5.Depresion, estrés y ansiedad	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar que es la depresión y ansiedad • Reconocer los factores de riesgo en niñas y niños
6.Construccion de identidad y autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de una identidad positiva en niñas y niños. • Identificar que es la autoestima y la construcción de la misma • Conocer factores de riesgo para una baja autoestima en niñas y niños.

4.4 FASE DE EVALUACIÓN

Durante cada actividad se permite que el docente y el alumno haga una reflexión acerca de lo aprendido en cada sesión por lo que se busca que la evaluación este en función de cómo la actividad se desarrolla con los alumnos de acuerdo a la dinámica de las actividades ya que hay actividades que son de manera individual, las cuales se busca que el alumno y el docente desarrollen las dimensiones socioafectivas , ya sea de manera escrita o por medio de la interacción con los demás ya que de acuerdo a esto ellos escriben los procesos , se evidencian y valoran los resultados o productos alcanzados por el estudiante y el docente. Generalmente el resultado se estás permite emitir una calificación a partir de criterios o normas establecidos.

CONCLUSIONES

La educación socioemocional en el siglo XXI ha cobrado gran relevancia dando resultados positivos en el área académica, personal y familiar de cada alumno y docente. Al trabajar en estas dimensiones socio afectivas, como se propone con el taller, el docente, así como las niñas y niños que han desarrollado sus competencias socioemocionales podrán tener un mejor manejo ante las diversas situaciones no solo en el ámbito escolar sino en la vida cotidiana y distintas problemáticas.

El reto del nuevo modelo educativo reside en extender la formación socioemocional a todos los docentes que no solo brinde información, sino que se dirija a la formación integral del docente como individuo y profesional.

Si bien una de las formas de trabajar las competencias socioemocionales es de manera individual, es importante el desarrollo de estas competencias a través de la colaboración entre personas, es por ello que el diseño del presente programa se tomó en cuenta a los docentes, niñas y niños y padres de familia para trabajar con las distintas actividades. Es importante mencionar que si los docentes, alumnos trabajan en el desarrollo de estas competencias el día de mañana se tendrá como resultado ciudadanos responsables de sus actos, resilientes y autónomos; capaces de resolver las contradicciones y paradojas de la sociedad del siglo XXI, por ello “necesitamos de una escuela saludable competente y feliz y eso será una misión imposible si no te sientes emocionalmente inteligente” (Cabello, Ruiz, y Fernández, 2010).

A partir de la detección de necesidades se logró el diseño de este taller, el cual responde a las necesidades expresadas por los profesores en servicio de educación básica de escuelas públicas que fueron entrevistados, se abordan las cinco dimensiones socioemocionales integradas en el modelo educativo en el que actualmente se está trabajando. Dando como resultado un programa de formación continua para los docentes que no solamente

contiene actividades para los alumnos, sino se plantea primero un trabajo personal de los docentes conducido con cuidado y que responde a las necesidades expresadas por los profesores entrevistados, de igual forma esta propuesta brinda a los maestros diversas actividades y técnicas grupales para que puedan trabajar el desarrollo de las competencias de sus alumnos fundamentado en el nuevo modelo educativo vigente .

Al realizar el diseño de este programa de formación para docentes me permitió conocer las experiencias de profesores en servicio dentro del salón de clase dándome una visión más amplia del quehacer docente y reafirmar la importancia del papel del profesor y de sus prácticas en el salón de clase y el impacto de las mismas fuera de ella, que como psicóloga educativa me permite diseñar ,colaborar e intervenir de manera eficiente teniendo una visión más amplia de la práctica docente permitiendo trabajar de manera colaborativa con la comunidad estudiantil. De la misma manera al realizar la búsqueda para el diseño del programa me permitió conocer en que consiste las competencias socioemocionales y la importancia que tienen estas no solo en el ámbito educativo, sino en la vida cotidiana de cada ser humano y la manera en la que se afrontan distintas situaciones de acuerdo al desarrollo de las mismas, haciéndome más consciente de mi bienestar socioemocional ,ya que este impacta en todos los ámbitos de mi vida.

REFERENCIAS

- Alvarez, L & Pérez, M (2009). "Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor- estudiante en el escenario universitario". *Laurus* ,15 (30),94-117.
- Arboleda M, Durango C y López J (2021) "Estrategias de afrontamiento y regulación emocional durante la cuarentena por la pandemia de COVID-19 en universitarios colombianos". Universidad Cooperativa de Colombia, Medellín
- Ambroña, T., López-Pérez, B., & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional para incrementar la competencia emocional de niños de educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 23(1), 39-49.
- Arnaut, A (2004), " El sistema de formación de maestros en México, continuidad, reforma y cambio, Dirección General de Normatividad, perteneciente a la Subsecretaría de Educación Básica y Normal. Serie Cuadernos de Discusión, México
- Ausubel D. P. (1976) "" Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México: Trillas
- Bañuelos, L Sierra, J & Virginal, M, (S/F) "Recorridos históricos de los modelos educativos", Congreso internacional de investigación en ciencias de la administración XV
- Benítez, J. L (2014). Educación para la convivencia en contextos escolares: una propuesta de intervención contra los malos tratos entre iguales [Education for coexistence in school contexts: an intervention proposal against mistreatment between equals]. *Apuntes de Psicología*, 1, 23. 27-40.

Bisquerra, R (2006), Orientación psicopedagógica y educación emocional, Estudios sobre Educación, 11, 9-25

Bisquerra R & Pérez N (2007). "Las competencias emocionales".Educacion XXI .Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id70601005>

Bravo ,O ,Chenche ,R ,Lucio ,E & Yanchapaxi ,N (2022) "Pedagogía activa :incidencia en los procesos de enseñanza y aprendizajes generados en contextos de educación superior".

Bruner, J." El proceso de la educación". México: Hispanoamericana.

Cabello, R, Ruiz, A & Fernández, P (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. REIFOP, 13 (1). <http://www.aufop.com> –

Ortega, N, García, A, Cruz, Romero, M, Jiménez, D, Valencia, A, Rivera, A (2022) "Salud emocional en la niñez. Orientación para padres. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Hidalgo, México

Concepción Cuétara, P. M., Fernández Cruz, M., & González, D. (2014). La construcción de un cuestionario para la detección de necesidades formativas del profesorado novel. Pedagogía Universitaria, 19(1)
<https://link.gale.com/apps/doc/A466940247/IFME?u=anon~4f6b0d78&sid=googleScholar&xid=9d207473>

DGDCUNAM (2024) "El estrés" ,¿Cómo ves?,UNAM
<https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/26/el-estres#:~:text=En%20este%20sentido%20se%20puede,reacciones%20f%C3%ADsicas%2C%20emocionales%20y%20cognoscitivas>

Dewey, J (1916) Democracia y educación. Madrid, Morata, 200 PP 15 -78

- Díaz B & Morales L, (2008) "Aprendizaje colaborativo en entornos virtuales: un modelo de diseño instruccional para la formación profesional continua", tecnología y comunicación educativas, año 22-23, n°47-48, p 5 -10
- CDC (2023) "Ansiedad y depresión", La salud mental de los niños.
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/anxiety.html#print>
- Consultado el:1 de mayo de 2024
- Domínguez, D (2019). "Diseño instruccional en la educación virtual".
https://prezi.com/p/hpik4kzdm_zh/diseño-instruccional-en-la-educacion-virtual/
- Extremera, N. & Fernández–Berrocal, p. (2004). "La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado". Revista Iberoamericana de Educación, 33, 1–10.
- Fernández, A. M., Dufey, M., & Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. Revista Chilena de Neuropsicología, 2(1), 8-20.
- García M, Gil M & Heredia Y (2019). Desarrollo de habilidades socioemocionales en los alumnos de Educación Básica. Congreso de Nacional de Investigación Educativa, Acapulco Guerrero, PP. 2-7
- Gil, M (2004). "Modelo de diseño instruccional para programas educativos a distancia". Perfiles educativos, vol. XXVI, núm.104, PP. 93-114
- Guzmán (s.f). "Reformas educativas en América Latina: Un análisis crítico". Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Valparaíso, Chile
- Glinz, E (2005). Un acercamiento al trabajo colaborativo. Revista Iberoamericana De Educación, 36(7), 1-14.

<https://doi.org/10.35362/rie3672927>

ISSTE,(s/f)“El estrés y tu salud” <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>

IPSIA (2024) “La rueda de las emociones.” Centro de psicoterapias avanzadas.
Madrid España

<https://www.psicologosmadrid-ipsia.com/la-rueda-de-las-emociones/>

James W (1985).” ¿Qué es una emoción?”. Estudios de Psicología
Numero 21. PP 57-73

López M (2007). “Aportes de la pedagogía activa a la educación”.
Facultad de educación Pp.33-42

Mejía, J, Rodríguez, G, Guerra, N, Bustamante, N, Chaparro, M,
Castellanos, M (2016) “Estrategia de formación de competencias
socioemocionales en la educación secundaria y media”. Banco
Mundial, Lima Perú www.bancomundial.org.pe.

Pascual A y Conejero S (2019). “Regulación emocional y afrontamiento:
Aproximación conceptual y estrategias “Revista Mexicana de
Psicología

Pales, J (2006) “Planificar un currículum o un programa educativo”.
Educación Médica. Volumen 9, Número 2. P.P 59-65

Patiño, J (2018)” Paradigma constructivista en la Educación” .Luxiernaga .
Revista de estudiantes de la licenciatura en Filosofía de la UAA.Vol.8
Num. 16 <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxiernaga/article/view/2686>

Pérez, J & Gardey, A. (2019) Actualizado: 2021. Definición de: Definición
de autorregulación <https://definicion.de/autorregulacion/>

Pérez, A (2014). “La profesionalización docente en el marco de la reforma

educativa en México: sus implicaciones laborales”. El cotidiano (184),113-120.

Gamboa, C & Gutiérrez, M, (2012) “Planes y programas de educación básica en México” Estudio Teórico Conceptual, de Antecedentes, Iniciativas Presentadas en la LXI Legislatura y Derecho Comparado, Dirección de Servicios de investigación y análisis, México

Illouz, E (2007), “Intimididades congeladas. Las emociones en el capitalismo”, Revista 9

Manzur, S, Balcázar A & Ponce M (2021). “El Modelo Educativo basado en Competencias: Factor clave en la Educación Superior de las Universidades Politécnicas de México”. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

Machado (2018). “Creatividad y emociones, una nueva realidad en el ámbito escolar”. Revista de Expresión y Comunicación Emocional. N.º 2. Universidad de Sevilla, España

Marchant T, Milicic N & Vázquez P. (2020) “Educación socioemocional: Descripción y Evaluación de un programa de capacitación de profesores”. Revista Iberoamericana de evaluación Educativa PP. 185-203

Medrano, V (2020),” Estrategias para la formación en educación socioemocional”, Plan de Investigación Programa de Doctorado Formación en la Sociedad del Conocimiento Universidad de Salamanca

OMS (2024)” Estrés “preguntas y respuestas <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Consultado el :5 de mayo del 2024

OMS (2024)” Depresión” Centro de prensa, <https://www.who.int/es/news->

[room/fact-sheets/detail/depression](#) consultado el 5 de mayo del 2024.

- Palomera, Fernández–Berrocal, p. & Brackett, M. A. (2008). “La inteligencia emocional como una competencia básica en la formación inicial de los docentes: algunas evidencias”. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15, 437–454.
- Poulou, M. (2005). “The Prevention of Emotional and Behavioural Difficulties in Schools: Teachers’ suggestions”. *Educational Psychology in Practice*, 21, 37–52.
- Repetto, E & Pena, M (2010) “Las Competencias Socioemocionales como Factor de Calidad en la Educación” REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 8, núm. 5, Red Iberoamericana de Investigación Sobre Cambio y Eficacia Escolar Madrid, España, P, p. 82-95
- Reeve, J. (1994). *Motivación y emoción*. Madrid: McGraw Hill
- Roch Pelegrín, A. A. (2021). Emociones primarias y secundarias a través del cine en el aula. *Educación y Futuro Digital*, (23), 35-62
- Rodríguez, T; García, C; Cruz, R (2005),” Técnicas de relajación y autocontrol emocional”. *MediSur*, vol. 3, núm. 3, Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos Cienfuegos, Cuba, PP. 55-70.
- Russo V (2019) “Las competencias socioemocionales: su influencia en el rendimiento académico y las relaciones en el aula”. Consejo de formación en educación
- Salazar, M (2015) “Educación y procesos de subjetivación: narrativa y oralidad”, Universidad Pedagógica Nacional, pag 210-226.
- SEP (s/f). “Educación socioemocional. Primaria”. Aprendizajes clave plan

y programas de estudio.

SEP (2012). "Estrategias de Formación docente para para la Implementación de la Reforma Integral de la Educación Básica en el Aula (Educación primaria)". Memoria documental

SEP (2018). "Educación socioemocional educación primaria", Aprendizajes clave para la educación integral: Educación primaria cuarto grado. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación

SEP(2022) "El juego del autoconocimiento". Formación Cívica y ética. Secundaria 3ero

<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/290558/>

Sicard, S, (s/f) "Guía de actividades para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria, Pp 1-30.

Significados (s/f) "Autoconocimiento". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/autoconocimiento/> Consultado: 21 de noviembre de 2021, 11:04 pm.

Significados (s/f) "Autonomía". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/autonomia/> Consultado: 21 de noviembre de 2021, 10:38 pm

Significados, (s/f) "Colaboración" En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/colaboracion/> Consultado: 21 de noviembre de 2021, 10:11 pm

Significados (s/f)"Empatía". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/empatia/> Consultado: 21 de noviembre de 2021, 10:09 pm

Skinner (1994). "Sobre el conductismo"(F.Barrera ,trad.)Planeta (obra original publicada en 1974)

Tarazona J. E. (2012). Generalidades del diseño

instruccional. *INVENTUM*, 7(12), 37–41.

<https://doi.org/10.26620/uniminuto.inventum.7.12.2012.37-41>

UNESCO(2006). “Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE)”. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Unicef (s/f) “Cómo reconocer las señales de estrés en los niños. Aprende a detectar las reacciones más comunes al estrés” disponible en:

<https://www.unicef.org/parenting/es/cuidado-infantil/como-reconocer-senales-estres-ninos> consultado el :1 de mayo de 2024

Unicef (s/f) “¿Qué es la depresión y cómo reconocerla en niños, niñas y adolescentes?”,

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/qu%C3%A9-es-la-depresi%C3%B3n-y-como-reconocerla-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

Consultado el :1 de mayo de 2024

Valdez (2012), “Teorías y su relación con las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC)”. Área de investigación: Educación en contaduría, administración e informática, Congreso internacional de contaduría, administración e informática XVII, UNAM, México.

Vázquez C, Crespo M y Ring J (s.f). “Estrategias de afrontamiento” Capítulo 31.

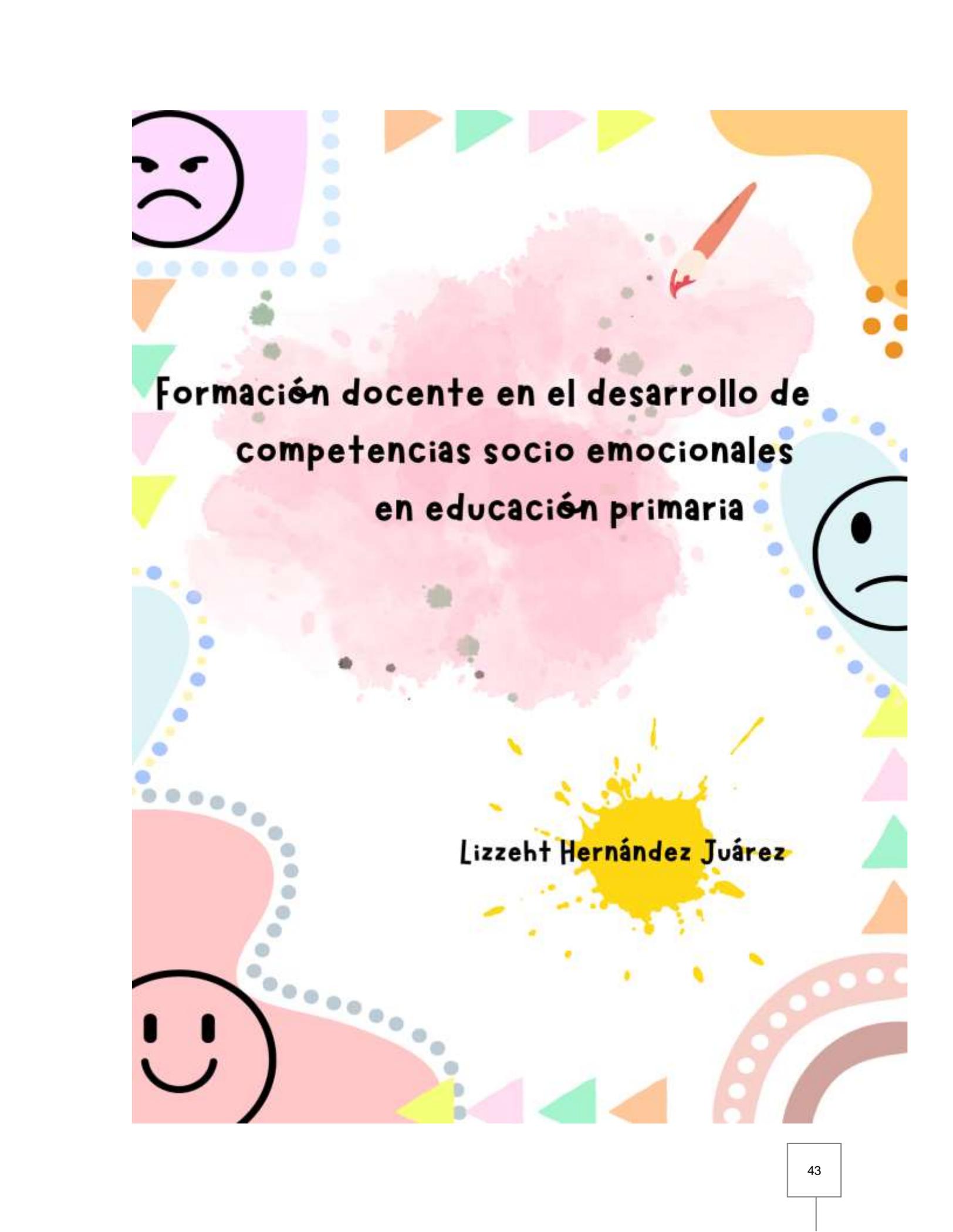
Ventura (2002). “Procesos emocionales y afectivos” Pensamiento psicológico .nº1

Vygotsky, LS (1978). “Mind in society: The development of higher mental processes” .Cambridge, MA: Harvard University Press.

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario para la detección de necesidades

- ¿Qué tipo de materiales se deben saber usar para desarrollar competencias socioemocionales?
- ¿Puede mencionar alguna estrategia para estimular la atención en los niños? Descríbalo
- ¿Ha implementado alguna actividad para promover la responsabilidad en los niños?
- ¿Qué tan importante considera el aprender a manejar el estrés de los niños? Del cero (menos importante) al cinco (muy importante)
- ¿Qué tan importante considera el aprender a manejar la estabilidad emocional en los niños? Del uno al cinco



**Formación docente en el desarrollo de
competencias socio emocionales
en educación primaria**

Lizzeht Hernández Juárez

Módulo 1: Bienestar docente

Sesión :1

“Mis emociones también importan “

Objetivo general:

Reconocer la importancia de la salud emocional.

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, será capaz de:

- ✚ Reconocer la importancia de escuchar y expresar emociones.

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Reproductor de música
- ✚ Internet
- ✚ Cuaderno u hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio</p> <p>Lea el fragmento del texto (Anexo 1.A). Al concluir la lectura reflexione y responda en una hoja de papel lo siguiente.</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none">✚ ¿Qué sentí mientras leía el texto?✚ ¿Qué tan importante es para mí expresar mis emociones?✚ Cuando sucede alguna situación que me provoca sentirme triste, enojado(a) ¿Lo expreso? Si, no ¿Por qué?	<p>15 minutos</p>

<p>Desarrollo: La música es una manera de expresar sentimientos y emociones Seleccione alguna canción del listado que se le proporciona (anexo 1.B) después de escucharla reflexione con las siguientes preguntas.</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Al momento de escuchar la canción ¿Que emociones te provoco? Piensa en tu canción favorita ✚ ¿Qué emociones te provoca? ✚ ¿Te identificas con ella? ¿Por qué? 	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre: Para finalizar esta sesión hará una pequeña actividad de relajación por medio de suspiros. Para comenzar elegiremos un lugar cómodo puede ser de pie o sentado(o) posteriormente vamos a suspirar de manera profunda tratando de que aire salga y los pulmones emitan un sonido de alivio tratando de que el aire salga de manera natural realizaremos este proceso de 8 a 12 veces.</p>	<p>15 minutos</p>

Módulo 1: Bienestar docente

Sesión :2

“Mis emociones y sus consecuencias”

Objetivo general:

Reconocer la importancia de la salud emocional.

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, será capaz de:

- ✚ Identificar las consecuencias de mis emociones en mí mismo y en el entorno.

Recursos:

Bolígrafo o lápiz

Hoja de papel o cuaderno

Actividad	Tiempo
<p>Inicio:</p> <p>Realizara la lectura “pelea por carrera” (anexo 2) al concluir reflexionara con las siguientes preguntas, escriba en una hoja sus respuestas:</p> <p>Preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué sintieron? ✚ ¿Qué sucedió? ✚ ¿Qué hicieron o como actuaron? ✚ ¿Qué pasara después con los personajes? 	<p>15 minutos</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>En una hoja de papel dibuje un cuadro con cuatro columnas en donde escribirá en cada columna lo siguiente</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Situación ✚ Emoción ✚ Acción ✚ Consecuencia(s) <p>Ahora le pido piense en dos situaciones de su vida cotidiana que considere haya sido las más difíciles y que le despertaran emociones intensas con base a ellas responda lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué sentí? ✚ ¿Qué hice o como reaccioné? ✚ ¿Cuáles fueron las consecuencias de mis acciones? <p>Posteriormente escriba estas situaciones en el</p>	<p>20 minutos</p>

cuadro que realizo pensando en cada una de las columnas.	
<p>Cierre:</p> <p>Para cerrar reflexione acerca de la importancia de la toma de decisiones con las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué aprendí con estos ejercicios? ✚ ¿Cuál es la importancia de prever las consecuencias de nuestros actos? ✚ ¿Cómo puedo anticipar las consecuencias de mis acciones? 	10 minutos

Actividad adaptada y tomada de: guía del docente: Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media

Módulo 1: Bienestar docente

Sesión :3

“Reconociendo mis fortalezas docentes”

Objetivo general:

Reconocer factores positivos y negativos en la práctica docente.

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Reconocer los alcances en la práctica docente.

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Cuaderno u hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio: Vera el siguiente video titulado mi primer día de clases conmigo https://youtu.be/pvyHYY1JDn8?si=AHiLJgbAAj0Y1idl</p> <p>Al concluir el video trate de recordar su primer día de clase en una hoja de papel conteste lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué me motivo para estar aquel día en ese salón de clases? ✚ ¿Cuál fue mi primer grupo que le asignaron? ✚ ¿Qué emociones surgieron antes de ingresar al salón de clases? ✚ ¿Qué fue lo primero que hice ese primer día? ✚ ¿De ese primer día a la fecha algo ha cambiado? <p>Posteriormente en una hoja de papel dibuje un cuadro comparativo en la primera columna escriba “mis fortalezas” y el segunda “mis debilidades” ahora trate de llenar el cuadro con lo que se pide. Después de llenar el cuadro reflexione y escriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué me costó más reconocer mis fortalezas o mis debilidades?, ¿Por qué? ✚ ¿Qué hago para trabajar mis debilidades? 	<p>20 minutos</p>

<p>Desarrollo</p> <p>Le pido piense en un día de clases y en las problemáticas que de forma cotidiana se le presentan. Narre este “día posteriormente piense que emociones le provocó las situaciones narradas y conteste las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Cuáles fueron las emociones que esta situación le provocó? ✚ ¿Estas emociones son frecuentes? ✚ ¿Realmente deja estas problemáticas en su área de trabajo o las lleva con usted a casa? ✚ ¿Ha dejado que estas emociones que provocan ciertas situaciones influyan en sus decisiones? 	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre:</p> <p>En una hoja escribe los motivos por los cuales está hoy en día frente a un grupo.</p> <p>Nota: Antes de finalizar la sesión se sugiere realizar una actividad de relajación (Anexo__13__)</p>	<p>10 minutos</p>

Módulo 1: Bienestar docente

Sesión :4

“Tranquilizo mis emociones irracionales”

Objetivo general:

- ✚ Conocer estrategias de autocuidado

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Conectar pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazar- los por pensamientos tranquilos.

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Cuaderno u hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio</p> <p>Trate de pensar en una situación de la vida cotidiana que le haya provocado tener pensamientos irracionales.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>“Si me un elevador puedo quedarme atrapado”</p> <p>Escriba la situación en el recuadro situación (anexo 9.A) ahora en función de lo narrado escriba en los cuadros correspondientes los pensamientos que vinieron a la mente y las emociones que le provocaron. Posteriormente escriba que hizo (recuadro acción) y las consecuencias que hubo.</p>	<p>20 minutos</p>

<p>Desarrollo:</p> <p>En esta actividad tratara de identificar y cambiar pensamiento irracional a un pensamiento tranquilo. Con base a la situación descrita en el formato le pido que reflexione sobre ella y responda las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Realmente la situación es tan grave? ✚ ¿Es necesario culparme y hacer notar mis errores? Si o no ¿Por qué? <p>Le pido trate de CAMBIAR los pensamientos que anoto en el formato ____por otros formatos pensamientos positivos</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Por ejemplo, si te encuentras pensando “No puedo lograr nada”, de forma inmediata visualiza la frase en tu mente y transfórmala en la frase opuesta a ese pensamiento; en este caso el pensamiento tranquilo podría ser: “Puedo lograr todo lo que me propongo, confío en mí”. Visualiza este nuevo pensamiento (Mejía, Rodríguez, G, Guerra, N, Bustamante, A, Chaparro, M, Castellanos M,2017, pag.28).</p> </div>	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre</p> <p>Para finalizar la sesión realizaremos una actividad de relajación (anexo 13)</p>	<p>10 minutos</p>

Actividades en casa:

- ✚ Actividad 1: Para seguir practicando trabajara con la siguiente situación lea con atención el ejemplo del anexo 9.B posteriormente trate de cambiar el pensamiento irracional como se muestra en el ejemplo.
- ✚ Actividad 2: Reflexione con las siguientes preguntas
 - ¿Sería de utilidad poner en práctica estos pasos en la vida cotidiana?
 - ¿Qué pasaría si tuviéramos más pensamientos tranquilos que irracionales?

Actividad adaptada y tomada de: guía del docente: Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media superior

Módulo 2: Reconociendo las emociones

Sesión :1

“Aprendiendo a reconocer mis emociones”

Objetivo general:

Expresar las emociones que generan diversas situaciones en los diferentes ámbitos.

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, el alumno(a) será capaz de:

- + Reconocer emociones

Recursos:

- + Cuento
- + Internet
- + Salas audiovisuales
- + Cuaderno u hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio: Presente las siguientes preguntas a los alumnos y solicite que escriban sus respuestas</p> <ul style="list-style-type: none"> + ¿Qué sentirías si una persona importante para ti (tu mamá, tu papá, o amigos) olvidaran una fecha importante (¿tu cumpleaños, ceremonias de fin de curso o firma de boletas? ¿Por qué? + Imagina que tus papas tienen un nuevo empleo, pero implica cambiar de lugar de residencia, cambiar de escuela y conocer a nuevas personas ¿Cómo te sentirías? ¿Por qué? + ¿Cuándo tienes una discusión o pelea con tu mejor amigo(a) que sientes? + Imagina que rompen algún juguete teléfono o alguna pertenencia de valor para ti ¿Cómo reaccionarías? ¿Qué sentirías? <p>De manera voluntaria pida que compartan algunas respuestas.</p>	15 minutos
<p>Desarrollo: Elija uno de los videos sugeridos (anexo 3) para que</p>	20 minutos

<p>el grupo vea y al finalizar cuestione a sus alumnos permitiendo que compartan en grupo sus opiniones. Preguntas para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué emociones estuvieron presentes al momento de ver el video? ✚ ¿Has experimentado alguna de estas emociones? Da un ejemplo de alguna situación 	
<p>Cierre Con base al formato designe a cada alumno dos de las emociones que se mencionan en el formato y pida que piensen dos situaciones en donde hayan experimentado esas emociones posteriormente pida que compartan sus situaciones al grupo.</p>	<p>10 minutos</p>

Módulo 2: Reconociendo las emociones
Sesión :2

Objetivo general:

Reconocer las emociones y su clasificación

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Conocer las emociones básicas

Recursos:

- ✚ Láminas de las emociones
- ✚ Proyector

Actividad	Tiempo
<p>Inicio Pida a sus alumnos que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué has escuchado acerca de las emociones? ¿Cuáles emociones has experimentado? Menciona alguna situación en la que hayas experimentado una emoción</p> <p>Solicite a algunos de sus alumnos que compartan algunas de sus respuestas.</p>	15 minutos
<p>Desarrollo: Presente una lámina o proyecte las imágenes de las emociones básicas una a la vez (Anexo 4) pida a sus alumnos que imiten la emoción que ellos creen que es y así hasta presentar todas las emociones al finalizar cuestionelos acerca de ellas pidiendo que nombren cada una de las emociones que imitaron.</p>	15 minutos
<p>Cierre: Pida a sus alumnos que reflexionen con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué función crees que tienen las emociones? ✚ ¿Cuáles de las emociones crees que son negativas? ¿Por qué? ✚ ¿Cuáles crees que son positivas? ¿Por qué? 	15 minutos

Módulo 2: Reconociendo las emociones

Sesión :3

“Pintando mis emociones”

Objetivo general:

Expresar las emociones que generan diversas situaciones en los diferentes ámbitos

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- + Reconocer emociones en obras de arte
- + Expresar emociones por medio de la pintura

Recursos:

- + Imágenes de obras de arte o proyector
- + Media cartulina
- + Pinturas acrílicas
- + Pinceles

Actividad	Tiempo
<p>Inicio:</p> <p>Para comenzar la clase presente las láminas o proyecte las imágenes algunas obras de arte (anexo 4)</p> <p>Realice las siguientes preguntas a sus alumnos</p> <ul style="list-style-type: none"> + ¿Cómo crees que los artistas se sintieron en ese momento en el que pintaron las obras de arte? + ¿Cuál es tu favorita? ¿Por qué? + ¿Qué emociones te transmiten al observar las obras? 	<p>10 minutos</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Solicite a sus alumnos que hablen acerca de: Como están el de hoy, como va su día con la finalidad de que expresen su sentir en ese momento posteriormente pedirá a sus alumnos que traten de representar su sentir por medio de una pintura, utilizando los colores como una manera de expresar</p>	<p>25 minutos</p>

sus emociones.	
Cierre: De manera voluntaria pida a sus alumnos que muestren sus creaciones al grupo y que traten de explicar lo que trataron de ilustrar tomando en cuenta los colores que utilizaron, alguna técnica etc.	10 minutos

Módulo 3: Todas y todos somos importantes

Sesión :1

“Mis decisiones también influyen en los demás “

Objetivo general:

Conocer el impacto de las frases que se utilizan en la familia

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- + Que los integrantes de la familia practiquen el uso del optimismo en la manera de explicar acontecimientos
- + Mejorar la capacidad de resolución de problemas

Recursos:

- + Bolígrafo o lápiz
- + Internet
- + Reproductor de video
- + Cuaderno

Actividad	Tiempo
<p>Inicio: En esta sesión trabajara en conjunto con los padres de familia por lo que estará dirigida a ellos ya que será una actividad que se realizara en casa.</p> <p>Para comenzar verán el video posteriormente con base al video realizarán una reflexión acerca del video de manera conjunta en una hoja (padre o madre e hijo)</p>	15 minutos
<p>Desarrollo: Le pido realice la lectura acerca de los “tipos de lentes”. Al finalizar en conjunto con su hija o hijo llenaran (anexo 12) pensando en que palabras o frase deben evitar al momento de comunicarse con algún integrante de la familia y en las que deberían utilizar más para comunicarse con los integrantes de la familia. Ahora con ayuda del formato llenaran cada uno de las columnas de acuerdo a lo que se pide.</p>	20 minutos

Cierre

Los abrazos son una manera de expresar afecto a las personas sin embargo cuando las niñas y niños crecen en ocasiones lo dejamos de hacer para esta actividad trataran de imaginar e imitar como abrazan los animales a los otros pueden hacer sonidos como ellos lo hacen, la idea es que realicen diversas posturas y sonidos para recibir y dar abrazos.

10 minutos

Actividad tomada y adaptada de: Salud emocional en la niñez

Módulo 3: Todas y todos somos importantes

Sesión :2

“En el lugar equivocado “

Objetivo general:

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Actuar empáticamente teniendo en cuenta un sentido de responsabilidad social.

Recursos:

- ✚ Fotografías
- ✚ Cuaderno
- ✚ Lápiz

Actividad	Tiempo
<p>Inicio Para comenzar muestre algunas imágenes de niños en vulnerabilidad. (Anexo 7)</p>	5 minutos
<p>Desarrollo Pida a los alumnos que den su opinión respecto a las imágenes</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Qué emociones crees que están sintiendo los niños? ✚ ¿Qué emociones experimentas tú y qué sientes cuando observas la situación del niño? ✚ ¿Alguna vez has visto alguna niña o niño en alguna situación parecida? ✚ ¿Crees que los niños están en el lugar correcto? <p>Posteriormente lea el texto a sus alumnos acerca de “En el lugar equivocado “pida que escuchen detenidamente.</p>	
<p>Cierre Por último, para reflexionar en clase cuestione a sus alumnos puede utilizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Por qué crees que es importante ser empático con los demás? 	

✚ ¿Qué pasaría si no lo fuéramos?	
-----------------------------------	--

Actividad adaptada y tomada de: guía del docente: Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media

Módulo 3: Todas y todos somos importantes

Sesión :3

“Todos en un mismo espacio “

Objetivo general:

Identificar que es una emoción colectiva y la influencia dentro del salón de clases.

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Reconocer la importancia de trabajar en colectivo para obtener mejores resultados.

Recursos:

- ✚ (área al aire libre)

Actividad	Tiempo
<p>Inicio: Pida a sus alumnos salir al patio posteriormente asignara equipos de 6 personas en el piso dibujara círculos de acuerdo al número de equipos cada uno de los equipos deberá tener un círculo ahora pedirá que todas y todos se acomoden dentro del círculo sin dejar a alguno fuera los equipos que no cumplan con esta característica serán descartados hasta que solo quede uno el cual será el ganador.</p>	15 minutos
<p>Desarrollo: Formará dos equipos los cuales harán dos hileras de manera que cada alumno quede frente a un integrante del equipo contrario posteriormente pedirá que traten de hacer reír a su contrincante realizando cualquier tipo de muecas, expresiones faciales o corporales, cada que un alumno se ría la ira sacando de la fila. El equipo que tenga más integrantes es quien ganara.</p>	20 minutos
<p>Cierre: Pedirá a sus alumnos regresen a su salón de clases posteriormente cuestione a su grupo las siguientes preguntas: ¿Por qué crees que el ultimo equipo fue el ganador? ¿Qué tan importante crees que es trabajar</p>	15 minutos

en equipo? ¿Por qué?

¿Crees que si todos los integrantes del equipo hubieran escuchado su propuesta de cada uno de ellos hubieran obtenido mejores resultados?

¿De esta misma manera se trabajará en la vida cotidiana?

De manera aleatoria pida la participación de sus alumnos

Competencia: Autoconocimiento, regulación y Autonomía

Módulo 4: Cinco dimensiones socioafectivas

Sesión :1

“Reconociéndome “

Objetivo general:

Identificar cada una de las dimensiones socio afectivas y su importancia en el aula y la vida cotidiana

Objetivo específico:

Al finalizar está sesión, el alumno será capaz de:

Reconocerse así mismo

Aprender a regular sus emociones

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Cuaderno u hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio:</p> <p>Para comenzar con esta actividad pida a sus alumnos piensen en las siguientes situaciones</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Reprobé el examen del parcial✚ Mi mascota se salió a la calle y no la encuentro✚ La fiesta de mi cumpleaños es mañana <p>Posteriormente pida que a cada una de las situaciones le otorguen una emoción al finalizar solicite que mencionen la emoción tratando de hacer una lluvia de ideas tomando en cuenta las tres situaciones.</p>	10 minutos
<p>Desarrollo:</p> <p>Pida a sus alumnos que en su lugar cierren los ojos ahora que se concentren en su respiración, inhalaran cuatro segundos posteriormente retendrán su respiración por siete segundos y para finalizar exhalaran ocho segundos repitan este ejercicio al menos dos veces.</p> <p>Ahora les pedirá a sus alumnos que piensen y nombren cinco objetos que pueden ver, posteriormente cuatro objetos que puedan sentir o tocar, el siguiente serán tres objetos que puedan</p>	25 minutos

<p>escuchar, después pida dos objetos que puedan oler y finalmente en una cosa que puedan saborear. Nota: Esta actividad está diseñada para mantener la atención del alumno en el ahora (método de atención plena)</p>	
<p>Cierre: Para finalizar pida a los alumnos que contenten las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">✚ ¿Qué te pareció la actividad?✚ ¿Cómo re sentiste al momento de realizar la actividad?	<p>5 minutos</p>

Módulo 4: Cinco dimensiones socioafectivas

Sesión :2

“En los zapatos de otros “

Objetivo general:

Identificar cada una de las dimensiones socio afectivas y su importancia en el aula y la vida cotidiana

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Reconocer la importancia de escuchar y expresar emociones.

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Hoja de papel
- ✚ Pelota

Actividad	Tiempo
<p>Inicio:</p> <p>Para comenzar los alumnos formaran dos equipos ya que jugaran teléfono descompuesto les brindara una frase en la cual este implicada algún sentimiento, por ejemplo:</p> <p>“Mariana esta triste porque el día de ayer sus padres le llamaron la atención ya que no realizo sus tareas”</p> <p>Repita la actividad al menos dos veces posteriormente pregunte a sus alumnos acerca de las dificultades que tuvieron para transmitir la idea pida al menos dos opiniones de cada equipo.</p>	15 minutos
<p>Desarrollo:</p> <p>Ahora le pedirá al grupo que piensen en una problemática recurrente que suceda dentro del salón de clases y escribirá en el pizarrón, escriba al menos cinco situaciones, después con ayuda de una pelota le dará el turno a sus alumnos con la finalidad de que externe su sentir de acuerdo a las situaciones previamente escritas en el pizarrón trate de medir el tiempo para que cada participación dure al menos un minuto de esta manera tendrán la oportunidad de escuchar a la mayoría del</p>	20 minutos

grupo.	
Cierre: Para finalizar pregunte a sus alumnos algunas alternativas para solucionar las problemáticas dentro del salón.	10 minutos

Actividad tomada y adaptada de: Guía de actividades para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.

ESTRÉS

¿QUÉ ES?

La OMS define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental, la cual es generada cuando reconocemos alguna amenaza o peligro ya sea del medio interno o externo.



IMPORTANTE:

Es común que nuestro cuerpo reaccione a situaciones de amenaza y peligro, sin embargo cuando el miedo, la tristeza y preocupación es constante y por largos periodos no es normal.

FACTORES

👉 **Psicosociales:** estar en constante exposición a estímulos amenazantes que provocan emociones de tristeza, miedo o preocupación. En el caso de los niños podría ser en la escuela o en casa pues pasan mayor tiempo en estos espacios.

👉 **Ambientales:** fin de una rutina o cambio de la misma, sucesos inesperados como el fallecimiento de una persona o mascota, cambiar de casa etc.

👉 **Biológicos:** estos factores se asocian al funcionamiento del cuerpo ya sean normales o anormales.

SÍNTOMAS

Podemos detectar algunos síntomas en niñas y niños con estrés cómo:

- ✓ Dificultad para concentrarse
- ✓ Disminución del apetito o en caso contrario aumento de apetito
- ✓ Tristeza o llanto permanente
- ✓ Pérdida o aumento de peso



Es importante poner atención a las niñas y niños a cualquier anomalía que presente al realizar sus actividades diarias.



ANSIEDAD

¿Qué es?

La ansiedad es un estado emocional de miedo o preocupación derivado de una situación amenazante, es común sentir ansiedad por ciertas situaciones, sin embargo cuando estas emociones se presentan de manera excesiva y de larga duración se debe prestar atención.

Algunos síntomas que nos pueden ayudar para detectar a niñas y niños ansiosos son:



Sudoración
Nerviosismo



Malestares digestivos
Disminución o aumento de
apetito



Frecuencia y urgencia urinaria
Necesidad de estar cerca del
cuidador (mamá o papá)



Alteraciones del sueño
Inquietud
Irritabilidad



En ocasiones niñas y niños no suelen expresar su sentir por lo que algunos síntomas pueden pasar desapercibidos, es por eso que la comunicación entre maestros y padres de familia es de suma importancia para el bienestar de niñas y niños

Depresión

La ansiedad según la OMS se define como un trastorno mental común en donde la persona presenta un cambio de estado de ánimo especialmente de tristeza, desesperanza o pérdida de interés a sus actividades.

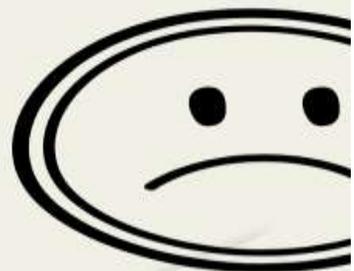


La tristeza es parte de la vida de cada ser humano., sin embargo cuando está se prolonga por mucho tiempo y de manera constante es necesario prestar atención en especial en las niñas y niños

Síntomas
Algunos síntomas que podemos detectar en las niñas y niños son:



- Alteraciones de sueño (dormir mucho más de lo común)
- Pérdida de apetito
- Pérdida de interés en juegos o actividades que solían disfrutar
- Permanecer aislado
- Rechazo a la escuela o incumplimiento de tareas



Módulo 6: Construcción de identidad y autoestima

Sesión :1

“¿Quién soy? “

Objetivo general:

Reconocer la importancia de una identidad positiva en niñas y niños

Objetivo específico:

Al finalizar esta sesión, serás capaz de:

- ✚ Reconocer la importancia de escuchar y expresar emociones.

Recursos:

- ✚ Bolígrafo o lápiz
- ✚ Hoja de papel

Actividad	Tiempo
<p>Inicio:</p> <p>Pida a sus alumnos que se dibujen, tomando en cuenta todas sus características el color de sus ojos, su cabello, nariz, boca etc. indique que sean muy cuidadosos en sus características físicas que los distinguen a cada uno de ellos.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Desarrollo</p> <p>Pida a sus alumnos que recorten diez papelitos y escriban diez palabras o frases que los distinguen cinco frases o palabras positivas y cinco palabras o frases negativas de cada uno de ellos, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ “mi cabello es muy bonito” ✚ “soy un buen amigo (a)” ✚ “mis orejas no me gustan” ✚ “soy olvidadizo (a)” <p>Posteriormente seleccionaran tres papelitos que no quieran en esa lista de cosas que los distinguen ya sean positivas o negativas al seleccionarlas pida que hagan una reflexión de las palabras elegidas con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ ¿Por qué elegiste esas palabras o frases? ✚ ¿Qué palabras o frases te costaron más trabajo escribir las positivas o las negativas? 	<p>20 minutos</p>

¿Por qué?	
Para finalizar reflexione con el grupo acerca de la importancia de aceptarse a uno mismo ya que cada una de las características positivas y negativas hacen que sean ellos mismos. Pida la opinión de algunos alumnos.	15 minutos

Actividad tomada y adaptada de: Guía de actividades para desarrollar la inteligencia emocional en niños de primaria.



ANEXO ACTIVIDADES

Anexo 1.A

Fragmento del texto

«Sigo sufriendo constantemente [dice ella]; no tengo un momento de reposo, ni ninguna sensación humana. Rodeada de todo lo que puede hacer Ya vida feliz y agradable, todavía me falta la facultad de disfrutar y de sentir --ambas se han convertido en imposibilidades físicas-. En todo, incluso en las más tiernas caricias de mis hijos, encuentro solo amargura. Los colmos de besos, pero hay algo entre sus labios y los míos, y ese algo horrible esta entre yo y todos los disfrutes de la vida. Mi existencia es incompleta. Las funciones y actos de la vida ordinaria, es cierto, todavía siguen existiendo para mí; pero en todos ellos me falta algo -es decir, el sentimiento que es propio de ellos y el placer que les sigue ... -. Cada uno de mis sentidos, cada parte de mi propio yo es como si estuviera separada de mí y ya no pudiera proporcionarme ningún sentimiento; esta imposibilidad parece de pender de un vacío que siento en la parte de delante de la cabeza y deberse a la disminución de la sensibilidad por toda la superficie de mi cuerpo, porque me parece que nunca alcanzo realmente los objetos que loco ... Siento bastante bien los cambios de temperatura en mi piel, pero ya no experimento la sensación interna del aire cuando respiro... Todo esto sería un problema sin importancia, pero su horrible resultado, que es el de la imposibilidad de cualquier otro tipo de sentimiento y de cualquier clase de disfrute, aunque experimento una necesidad y un deseo de ellos, esta hacienda de mi vida una incomprensible tortura. Todas las funciones, todas las acciones de mi vida siguen existiendo, pero privadas del sentimiento que les pertenece, del disfrute que debería seguirse de ellas. Tengo los pies fríos, me los caliento, pero no obtengo ningún placer con el calor. Reconozco el sabor de todo lo que como, sin sacar ningún placer de ello ... Mis hijos están creciendo

guapos y sanos, todo el mundo me lo dice, yo lo veo por mí misma, pero el deleite, el descanso interior que debería sentir, no puedo conseguirlo. La música ha perdido todo su encanto para mí; yo solía adorarla. Mi hija toea muy bien, pero para mí no es más- que ruido. Ese vivo interés que hace un año convertía en un concierto delicioso la más pequeña melodía que tocara con sus dedos -esa emoción, esa vibración general que me hacía derramar lágrimas de ternura-, todo eso ya no existe>> como se citó en James W (1985, p 67-68).

Anexo 1.B.

Sugerencias de canciones:

 Happy -Pharrel Williams
https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs?si=TTOWOsk1kh89Efx
[c](#)

 Himno de la alegría -Ludwig Van, Beethoven y Waldo de los Ríos

<https://youtu.be/cVOfdmygGM8?si=i8DCA10ZKIZVllt0>

 Uptown Funk -Mark Ronson ft Bruno Mars
<https://youtu.be/OPf0YbXqDm0?si=z3325CHrLs4O4amz>

 Somewhere over the rainbow-Israel "IZ" Kamakawiwo'
<https://youtu.be/V1bFr2SWP1I?si=6LS3e8jTMnpx2e>

Anexo 2. Pelea por la carrera

Lee el siguiente caso que sucedió a un joven cuando fue a compartir con sus padres que le gustaría ser chef al terminar la educación media.

Mateo: el chef de la familia Mateo por fin decidió que iba a compartir con sus padres su interés de estudiar gastronomía al terminar la educación media. El padre de Mateo le dijo que él no lo apoyaría pagando sus estudios, que él quería que fuera el primer médico de la familia y que haría el esfuerzo por esa profesión, pero no por la gastronomía. Mateo le dijo a su padre en tono airado que no le interesa estudiar medicina, que la sangre le produce náuseas y que no se ve atendiendo gente enferma todo el día. El padre insiste en que no lo apoyará porque esa carrera generalmente la estudian mujeres. Ante esto, Iván, el hermano menor de Mateo se mete en conversación y empieza a mofarse de su hermano. Mateo le dice que no se burle y él continúa. Mateo enfurecido por la situación y la actitud de su hermano le da una trompada. Su padre interviene y Mateo reacciona gritando que nadie entiende lo que le gusta.

Dado que su padre solo quiere apoyarlo con la medicina, Mateo decide no presentarse a ningún proceso de admisión, no averigua opciones cercanas a sus intereses ni tampoco trata de conversar nuevamente con su padre para obtener su apoyo. Cuando se gradúa se siente muy mal porque sus compañeros van a ingresar en distintas instituciones y él en cambio no sabe qué va a hacer.

Anexo 3.

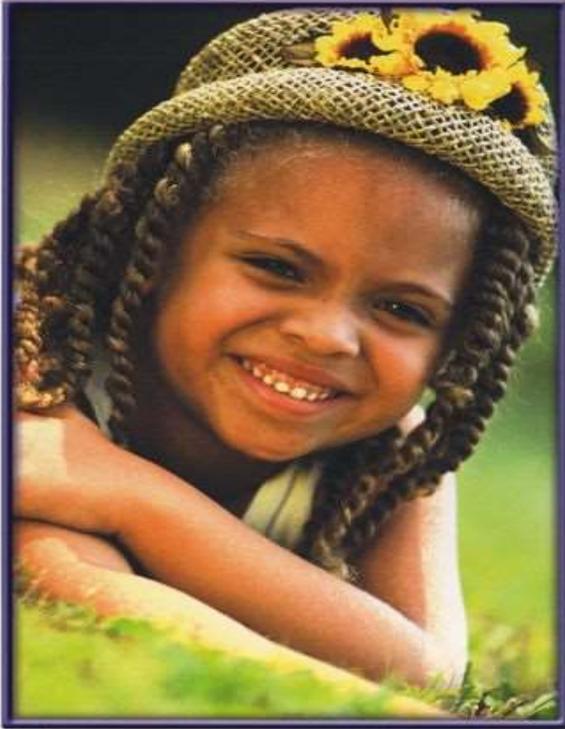
- ✚ “El gran libro de las emociones” texto de Mary Hoffman
<https://youtu.be/nggcEleOcWQ?si=GeAV7ikVeu0YRm9x>

- ✚ “La gran fabrica de las emociones” texto de Deles – trade Agnes
<https://youtu.be/8BX542EGAuU?si=-pR5F1O3OJiCzree>

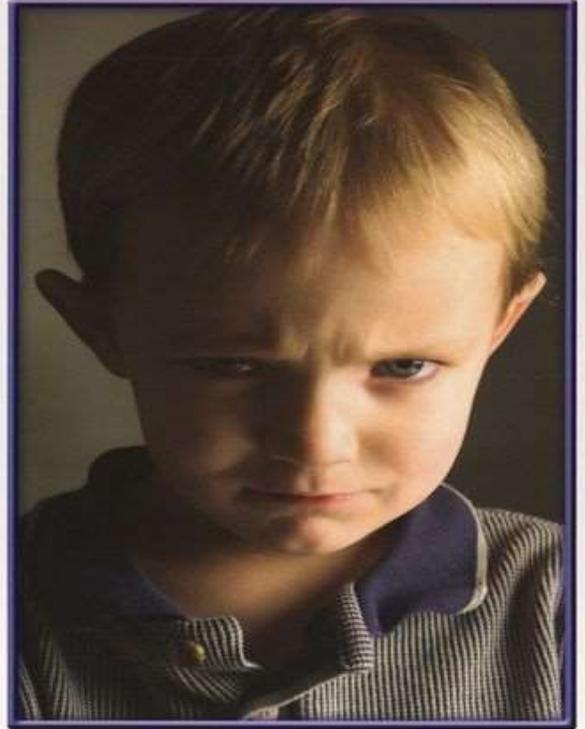
- ✚ ¿Por qué ya no está? Texto de María Angelica Verduzco Álvarez Icaza
<https://youtu.be/eFXSa32X7Mw?si=uOP6ZHkjk4lxtQkt>

- ✚ “El amor y la amistad” texto de Oscar Brennifier
<https://www.youtube.com/watch?v=nyK3kkVJcAY>

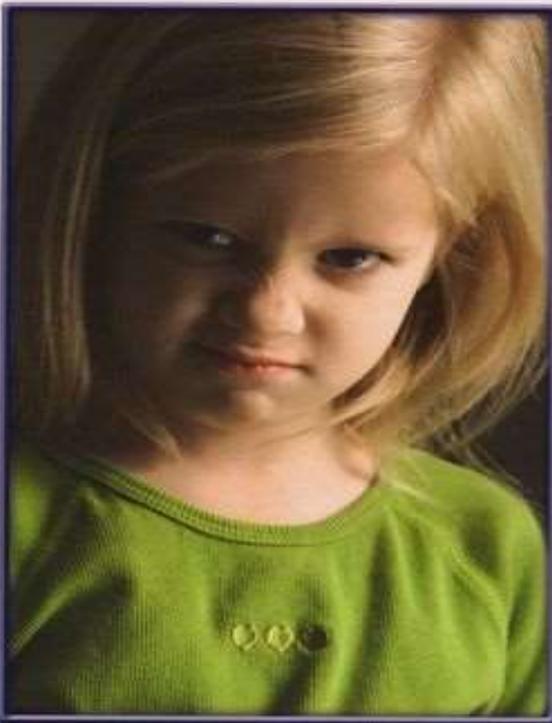
Anexo 4.



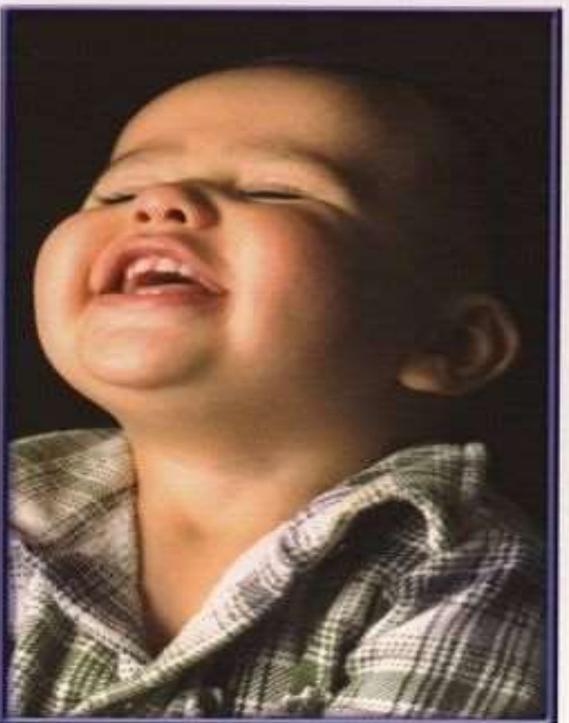
Card 13 © Key Education KE-845001 Emotions



Card 14 © Key Education KE-845001 Emotions



Card 9 © Key Education KE-845001 Emotions



Card 10 © Key Education KE-845001 Emotions



Card 11

© Key Education K2-34501 Emotions



Card 12

© Key Education K2-34501 Emotions



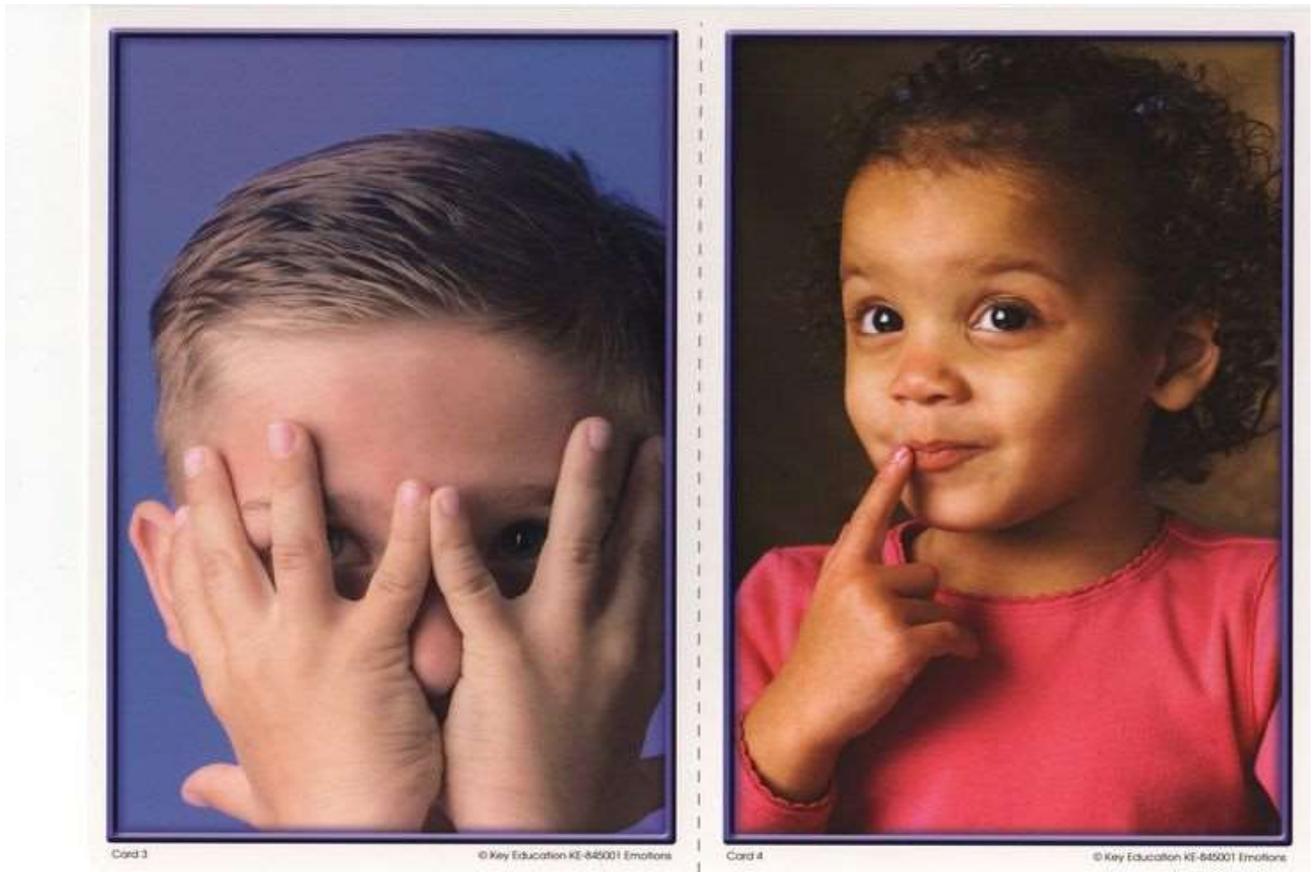
Card 13

© Key Education K2-34501 Emotions



Card 14

© Key Education K2-34501 Emotions



Recuperado de: <https://mentamaschocolate.blogspot.com/2014/07/imagenes-color-sobre-expresiones.html>

Anexo 5.







Recuperado de: <https://cuentosparacrecer.org/blog/20-obras-de-arte-para-trabajar-20-emocione>

Anexo 6.

Existen tres tipos de lentes:

1. Los que explican la duración de los eventos. Pueden tener cristales de duración permanente o temporal. En el ejemplo anterior, si papá usa lentes permanentes, podría pensar: “Siempre pasa lo mismo, no les importa que tengamos prisa, nunca llegaremos a tiempo a la escuela”, por lo tanto, su emoción será de enojo y su comportamiento será probablemente agresivo y poco tolerante con su familia, lo que puede provocar tensión y el problema se hará más grande, afectando el inicio del día para todos. Por otra parte, si papá elige los lentes temporales, podría pensar: “Esta mañana mi hijo no tuvo cuidado al mover el vaso, se siente molesto por tener que terminar la leche, pero si nos ayudamos entre todos aún podemos salir a tiempo”, por lo tanto, su emoción puede ser de molestia, pero es capaz de darse cuenta que esta situación es momentánea, e incluso entiende la emoción de su hijo, enfocando la atención en cómo solucionarlo, de esta forma su comportamiento ayudará a la solución.

2. Los que explican el origen de la situación.

Lentes que explican las cosas desde la forma de ser, o bien, desde la conducta. Entendiendo que la forma de ser es algo estable y permanente en el tiempo, mientras que la conducta es algo temporal y modificable.

En el ejemplo, si papá pensara: “Mi hijo es un tonto, por eso tira la leche”, su emoción sería intensa y negativa, por lo que probablemente su conducta será agresiva. Además, estos lentes hacen que las cosas se tomen personales, ya que normalmente se usan adjetivos calificativos (es tonto, irresponsable, sucio, malagradecido, inútil, grosero, etcétera), y estas palabras se emplean en las frases que los papás usan

para corregir a alguien en la familia, lo cual lastima la autoestima y la confianza de los hijos (o pareja).

Si papá piensa: “Mi hijo empujó muy fuerte el vaso”, su emoción puede ser de molestia, pero sabe que su hijo puede comportarse también de otra manera, por lo que es más probable que su reacción se enfoque en modificar la conducta inapropiada sin confundir la situación con características personales de su hijo.

3. . Lentes globales o específicos

Esta forma de explicar los acontecimientos permite identificar que tanto abarca la situación. En algunas ocasiones los lentes aumentan el problema o evento, lo cual hace parecer muy grave o complicado, y genera emociones negativas de tristeza, enojo o frustración. Sin este aumento es posible identificar el verdadero tamaño de la situación, ajustando mejor la respuesta emocional, así se generan opciones reales de solución, aún ante eventos que resulten molestos o incómodos.

Situación: “La maestra me entrega mi examen de matemáticas y de matemáticas y me doy cuenta que tengo una calificación de cinco.

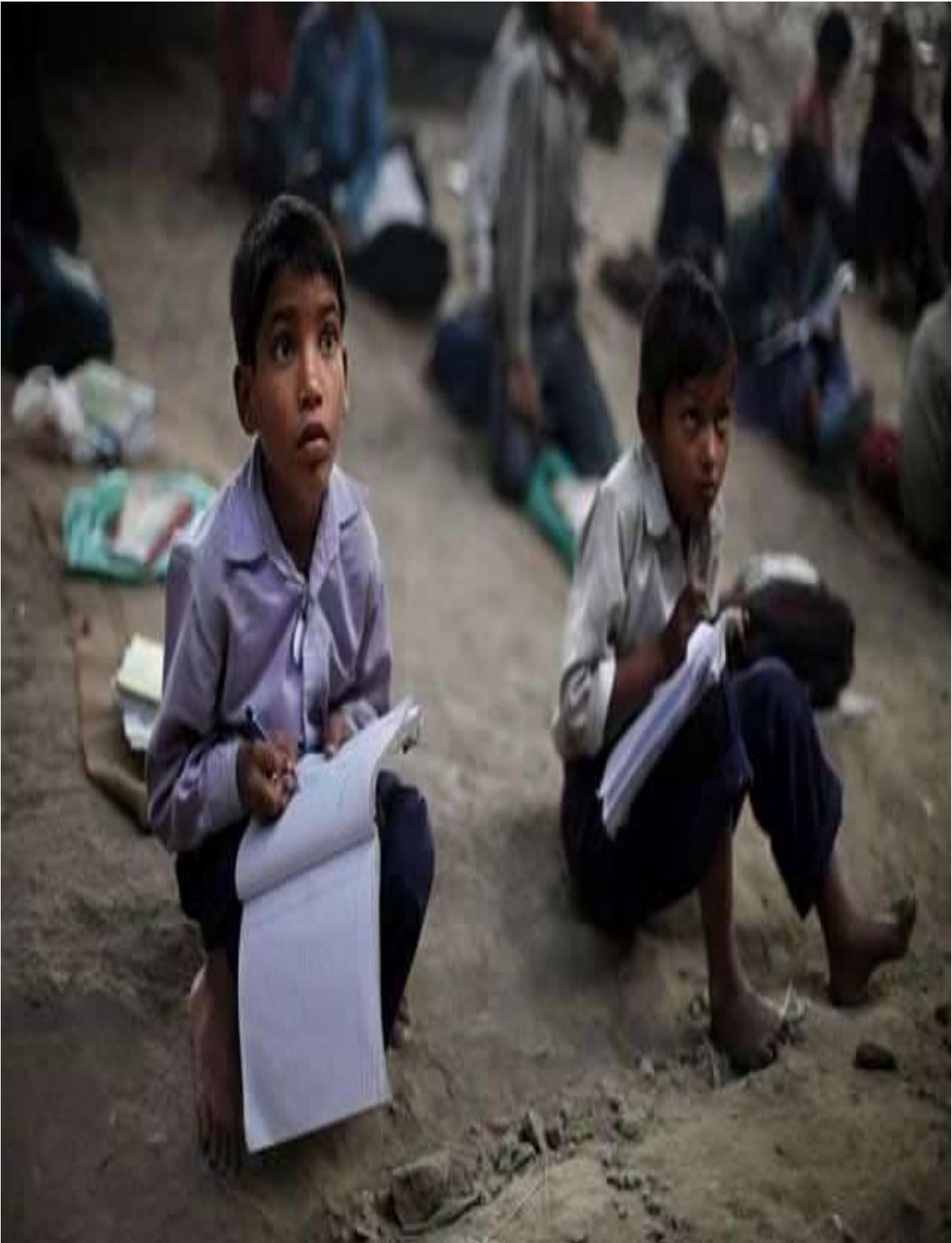
Pensamiento global (lentes de aumento): “Soy un mal estudiante.”

Pensamiento específico (lentes sin aumento): “Sali mal en mi examen de matemáticas”

Anexo 7.



Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-del-nino-o-nina-en-situacion-de-calle-0>



Recuperado de: <https://www.expoknews.com/desigualdad-economica-en-la-educacion-de-mexico/>



Recuperado de: <https://www.cndh.org.mx/noticia/dia-internacional-del-nino-o-nina-en-situacion-de-calle-0>

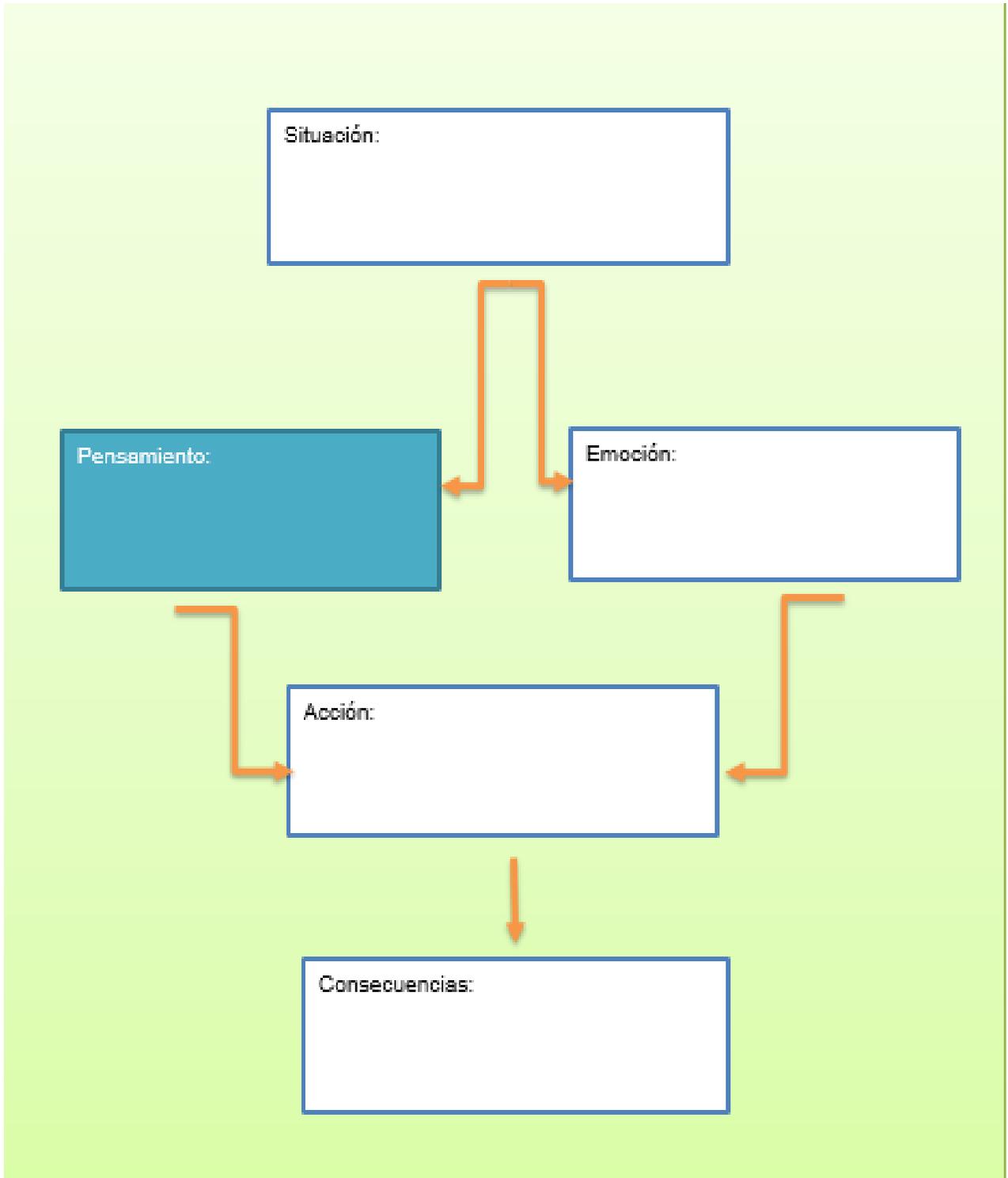
Anexo 8.

Soy Andrea, trabajo en una oficina, tengo 12 años, mi trabajo es hacer el aseo y los mandados de la oficina: pagar los recibos de la luz, agua, teléfono, de todo. Siempre entro a las 9:00 a.m. y salgo en la tarde, pero no tengo hora de salida; me voy a la hora que me manda la señora, ella es la dueña de la oficina y además es la patrona de mi mamá. Al medio día voy a comer a la casa en la que trabaja mi mamá, en la casa de la jefa, que está lejos.... Al llegar, siempre me ponen a barrer, regar las plantas y lavar las ventanas y los carros. Me pagan bien –la plata se la dan a mi mamá. Antes de trabajar allí me la pasaba frente al televisor, hasta que mi mamá dijo un día: “Para que no estés aquí de vaga vas a trabajar con mi patrona”. Así fue que me ocupé, ahora solo el domingo veo tele, porque los sábados acompaño a la jefa al mercado y llegamos muy tarde a la casa. Yo tengo certificado de primaria, así que solo espero crecer un poco para irme a una fábrica o a terminar la escuela para trabajar en algo mejor, de esta forma paso mis días y no juego a la pelota ni a nada, porque no tengo tiempo.

Estos relatos fueron tomados y adaptados de:
<http://www.mediavaca.com/index.php/es/colecciones/ultimas-lecturas/153-no-hay-tiempo-para-jugar>

ANEXOS FORMATOS

Anexo 9.A



Anexo 9.B

Situación:

“Algunos de mis alumnos no entendieron el tema y no han podido avanzar”

Pensamiento (s)irracional(es): “Es mi culpa seguramente yo no explico bien, no estoy avanzado”

Emoción(es): tristeza, culpa, frustración

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

1° Nos vamos a detener y revisar el pensamiento irracional cuando lo detectemos. Ahora nos vamos a cuestionar si realmente nos es de ayuda pensar en ello o tal vez estamos exagerando o no está dañando

¿Estoy exagerando?, ¿Es mi culpa realmente?

2° Trataremos de sustituir el pensamiento irracional por uno tranquilo

“Es mi culpa seguramente yo no explico bien, no estamos avanzado” vamos a cambiar este pensamiento por “Todos mis alumnos tienen ritmos de aprendizaje distintos no es mi culpa puedo seguir trabajando en ello”

Situación: Uno de mis alumnos estaba sufriendo bullying por parte de algunos de sus compañeros y no me lo había mencionado

Pensamiento (s)irracional(es): Debo ser un(a)mal docente porque no confía en mí y no me dijo

Emoción(es): Tristeza, preocupación, frustración.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

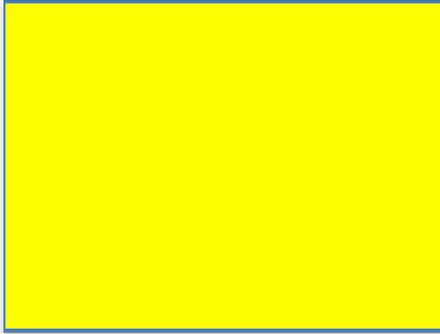
1°

2°

Anexo 10.

Aprendiendo a reconocer mis emociones

Alegría



Enojo



Tristeza



Asco



Miedo



Sorpresa



Anexo 11. Emociones y sus funciones

Emoción	Función
Alegría y felicidad	Acercamiento a otros, reproducción
Miedo	Protección
Enojo /ira	Destrucción /defensa
Tristeza	Reintegración, valoración
Asco	Rechazo
Sorpresa	Exploración

Anexo 12.

EVITAR Consumir palabras o frases como:	AUMENTAR El consumo de palabras o frases como:

El molino

Para esta actividad le pido se ponga de pie ahora estirara los brazos hacia delante mientras está realizando el estiramiento inhalaria y exhalaria profundamente realice los estiramientos por un minuto aproximadamente, posteriormente en la misma postura tratara de hacer círculos con los brazos hacia el costado comenzara girando los brazos hacia atrás ,trate de imitar un molino de viento y mover los brazos simultáneamente al realizar estos movientes inhale y exhale tratando de controlar su respiración.

Visualización

Para esta actividad necesita permanecer en un lugar tranquilo, puede desamarrarse el cabello si es el caso ,aflojar sus agujetas o su ropa la idea es que este lo más cómoda o cómodo ahora tomara asiento lo puede hacer en una silla o bien en el piso si así lo prefiere posteriormente pensara en un lugar en donde se sienta seguro puede ser su lugar favorito ,tratara de visualizarse en ese lugar piense en el olor ,la sensación de estar en lugar trate de utilizar sus cinco sentidos es decir si está en el mar piense en el olor ,en la sensación de la arena en sus

Contracción

Para esta actividad requiere estar en un lugar tranquilo y en una posición que le permita esta técnica consiste en tensar y relajar los músculos para comenzar inhalaria y exhalaria trate de controlar su respiración poco a poco posteriormente tratara de visualizar su cuerpo, tratando de pensar en cada una parte de su cuerpo, su vestimenta, algún lunar, tatuajes etc. Posteriormente tensara cada parte de su cuerpo empezando por la punta de los pies y así tensara lentamente cada parte de su cuerpo hasta llegar al rostro se detendrá de cinco a diez segundos posteriormente destensara sus músculos lentamente hasta llegar a la punta de los pies para finalizar inhale y exhale.

Estatua:

Esta actividad la puede trabajar en grupo ya que busca que los alumnos se desestresen y tengan un momento para divertirse, necesitara un reproductor de música, la actividad consiste en reproducir una canción por unos segundos después parara la música y los alumnos quedaran como una estatua, no podrán moverse y trataran de mantener su postura por algunos segundos hasta que alguno se mueva.

Pilas gastadas:

En esta actividad podrá trabajar con su grupo, necesitara un reproductor de música el cual reproducirá pondrá todo el volumen y todos se moverán al ritmo de la música y el volumen del misma poco a poco ira bajando el volumen de la canción y todos se seguirán moviendo siguiendo el ritmo y el volumen de la música de tal manera que llegara un momento en el que ya no se escuchara la música.

Relajación profunda

Para comenzar elegiremos un lugar cómodo puede ser de pie o sentado(o) posteriormente vamos a suspirar de manera profunda tratando de que aire salga y los pulmones emitan un sonido de alivio tratando de que el aire salga de manera natural realizaremos este proceso de 8 a 12 veces.

Respiración

Elija un lugar tranquilo para sentarse ahora cierre los ojos y trate de concentrarse en su respiración, inhalara y exhalara cuatro segundos aproximadamente después retendrán la respiración por siete segundos ahora exhalara ocho segundos repita este ejercicio por al menos cuatro veces.