

**ESTRATEGIAS VIVENCIALES PARA LA
REGULACIÓN EMOCIONAL DE ALUMNOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA**

NOEMI PÉREZ MUÑOZ

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. MARÍA VALENTINA TÉLLEZ MONTES

Junio de 2023



USET

UNIDAD DE SERVICIOS
EDUCATIVOS DE TLAXCALA

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 291



ÁREA DE POSGRADO

**ESTRATEGIAS VIVENCIALES PARA LA REGULACIÓN
EMOCIONAL DE ALUMNOS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA**

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN BÁSICA**

PRESENTA:

NOEMI PÉREZ MUÑOZ

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. MARÍA VALENTINA TÉLLEZ MONTES

Junio de 2023.

Agradecimiento

Gracias a mis padres:

Por su apoyo incondicional durante mi estancia en la maestría, por alentarme a no darme por vencida y lograr lo que me propongo, no fue fácil llegar hasta aquí, pero ustedes siempre me apoyaron y no me queda más que agradecerles por todo.

Gracias a mi hermana...

Por estar siempre conmigo y apoyarme en todo momento, por ser mi compañera de desvelos en ocasiones y motivarme a seguir adelante.

Gracias a los maestros y doctores...

Principalmente a mi asesora la **Doctora María Valentina Téllez Montes** por apoyarme y hacer posible el desarrollo de esta propuesta de intervención, por su guía y orientación durante este tiempo, ya que fue muy importante su apoyo para hacer posible esta propuesta.

Así como a los maestros y doctores que fueron los lectores de esta propuesta de intervención y a cada uno de los maestros que fueron parte de mi formación académica en la maestría en Educación Básica.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Capítulo I. Contextualización y Planteamiento del Problema.....	1
1.1 Contexto Internacional.....	2
1.1.2 Aspecto Emocional en el Contexto Nacional	3
1.1.3 Aspecto Emocional en el Contexto Estatal.....	4
1.1.4 Aspecto Emocional en el Contexto Local	6
1.2 Planteamiento del Problema.....	7
1.3 Justificación	11
1.4 Pregunta de Intervención	19
1.5 Objetivo	20
Capítulo II. Referentes Teóricos.....	21
2.1 Emoción	23
2.2 Emociones Básicas.....	25
2.3 Inteligencia.....	27
2.4 Inteligencia Emocional.....	29
2.4.1 Regulación emocional.....	33
Capítulo III. Diseño de intervención	36
3.1 Supuestos.....	37
3.2 Propósito.....	37
3.3 Elementos metodológicos de intervención	37
a) Características de los participantes y criterios de selección.....	38
b) Cronograma para llevar a cabo la intervención	39
c) Procedimiento de plan de intervención.....	39
Capítulo IV. Referentes para la evaluación de la propuesta y resultados.....	49

4.1 Resultados obtenidos	50
Conclusiones	82
Recomendaciones	86
Referencias.....	88

Introducción

Siempre ha habido y seguirán surgiendo diversas eventualidades que modifican la vida cotidiana. Un ejemplo notable es la pandemia de COVID-19 que se originó a finales de 2020 y se propagó rápidamente por todo el mundo. Esta crisis sanitaria ha perdurado durante mucho tiempo y todavía estamos en un período de reorganización para hacer frente a este fenómeno. Indudablemente, esta experiencia ha alterado el estilo de vida de las personas. En primer lugar, el aislamiento obligatorio se destaca, lo que ha llevado a evitar aglomeraciones y lugares concurridos como museos, parques, cines y otros espacios abiertos. Para reducir la movilidad en espacios públicos se suspendieron las clases presenciales en las escuelas y la educación se trasladó a los hogares en diferentes modalidades. En este contexto, la Secretaría de Educación Pública (SEP) implementó un programa llamado "Aprende en Casa".

Sin duda, esta experiencia ha tenido diversas repercusiones en nuestras vidas. Los aspectos físicos, emocionales y sociales se han visto afectados de diversas maneras y dimensiones. Los efectos de esta vivencia han impulsado el desarrollo de una propuesta de intervención centrada en el aspecto emocional. En estos momentos de regreso a las aulas de forma presencial, se han experimentado diferentes sentimientos. Por un lado, hay alegría por reunirse con compañeros y maestros, quienes en muchos casos representan una red de apoyo importante. Sin embargo, también existe el temor a enfermarse. Chávez (2020) señala que los niños han experimentado niveles moderados de estrés debido al confinamiento, lo que destaca la necesidad de trabajar en el ámbito socioemocional de los estudiantes.

Las ideas anteriores han delineado el campo de intervención, y este documento aborda el proceso llevado a cabo. Para organizar la información, se ha dividido en cuatro capítulos. El primero presenta una visión general del aspecto emocional, recurriendo a la revisión de la literatura sobre el tema. Además, se describe el contexto escolar donde se ha implementado la propuesta y se concluye con la presentación del problema, la justificación y los objetivos de la propuesta.

En el capítulo dos se examinan los fundamentos teóricos que explican el objeto de intervención. El capítulo tres se centra en el diseño de la intervención, incluyendo los propósitos, supuestos y elementos metodológicos que guían su implementación. Por último, el capítulo cuatro presenta la evaluación y los resultados obtenidos a partir de la implementación de la propuesta, junto con las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

Capítulo I.
Contextualización y Planteamiento del
Problema

1. Política Educativa

1.1 Contexto Internacional

El trabajo en el ámbito emocional es muy importante ya que permite a las personas desarrollar diversas habilidades que contribuyen a su formación integral. Existe una estrecha relación entre la cognición y las emociones, lo que posibilita la reflexión sobre uno mismo y la capacidad de realizar un meta-análisis de las propias emociones. La relevancia del trabajo socioemocional en las escuelas es un tema de preocupación a nivel mundial. En este contexto, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015), en una reunión informal sobre habilidades para el progreso social, abordó la importancia de las habilidades emocionales y reconoció la necesidad de formar "niños completos". Esta expresión nos remite a la idea de una educación integral que incluya activamente habilidades cognitivas, sociales y emocionales para hacer frente a diversos desafíos. Entre las conclusiones de dicha reunión, se destacan las siguientes:

- Establecer una relación estrecha y de confianza entre los docentes y padres de familia hacia el niño, para fomentar valores y la autoconfianza.
- Incorporar las habilidades sociales y emocionales es esencial para un buen desarrollo de habilidades cognitivas.
- Propone que las políticas y programas educativos deben asegurar la coherencia entre la familia, la escuela y la comunidad, a lo largo de su trayectoria educativa, (OCDE, 2015).

En 2019, la OCDE, después de cuatro años estableció la importancia de fomentar el bienestar en los estudiantes a través del desarrollo de competencias sociales y emocionales. Además, se propuso llevar a cabo un estudio sobre dichas competencias, en

el que participarían estudiantes de 10 a 15 años. Este estudio presentó un esquema de las habilidades mencionadas anteriormente, las cuales deberían desarrollar los estudiantes y se plantearon las siguientes competencias: ejecución de tareas, regulación emocional, colaboración, mentalidad abierta, relaciones con los demás y combinación de competencias.

Estas competencias están estrechamente relacionadas con las dimensiones establecidas en la materia de educación socioemocional incorporada en el plan y programa de 2017. Por tal motivo, este estudio y sus hallazgos serán de gran apoyo para el desarrollo de la propuesta en cuestión.

1.1.2 Aspecto Emocional en el Contexto Nacional

En México, el ámbito emocional también asume gran relevancia. En el año 2016, el Sistema de Información Legislativa promulgó "La ley de la educación emocional en el país, suscrita por integrantes de diversos grupos parlamentarios", el objetivo era garantizar una educación de calidad y promover la salud mental de las personas. Esta ley busca que los niños sean conscientes de sus emociones y promueve el desarrollo de valores como: empatía, perseverancia, trabajo colaborativo, autonomía, entre otros aspectos. En el artículo 1 de dicha ley se establece lo siguiente:

Tiene por objeto la regulación de procesos socioeducativos para potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Siendo el propósito primordial el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el fin de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad fomentar el bienestar personal y social y optimizar su calidad de vida.

Mediante la presente ley se busca potenciar la competencia emocional de forma sistemática mediante procesos educativos en los niveles de educación inicial y básica. Destacando la

importancia de los aspectos emocionales y no solo los académicos. Así, educar es propiciar el desarrollo cognitivo y también el emocional. (Sistema de Información Legislativa, 2016, p. 8)

En el pasado, las instituciones educativas no abordaban de manera formal temas relacionados con el ámbito emocional en su currículo. Algunos docentes lo abordaban de manera indirecta o personal con los alumnos, con el propósito de apoyarlos y orientarlos en determinadas situaciones. Pasaron muchos años antes de que se incorporara al currículo una asignatura relacionada con las habilidades emocionales.

Con la implementación de un nuevo plan de estudios llamado "Aprendizajes Clave para la Educación Integral", se introdujo por primera vez en el ciclo escolar 2018-2019 para todos los grados de educación básica. Este plan de estudios aborda las habilidades socioemocionales con el objetivo de que los alumnos vayan desarrollando competencias emocionales. A través de este enfoque, los estudiantes aprenden a identificar y comprender sus emociones, fomentan su autoestima, empatía y perseverancia, establecen relaciones cercanas y positivas con las personas que los rodean, especialmente con su familia y amigos, así como regular sus emociones, entre otras habilidades.

1.1.3 Aspecto Emocional en el Contexto Estatal

En el estado de Tlaxcala, en el Plan Estatal de Desarrollo 2017-2021 se ha incorporado el aspecto emocional. Este plan abarca varias áreas, pero nos centraremos en el apartado número dos, que se relaciona con la educación, la salud, la educación inclusiva y el desarrollo de competencias para la inserción laboral. En este apartado se plantea la implementación de las reformas educativas y sus nuevas políticas, como poner a la escuela

en el centro del sistema y la incorporación de habilidades socioemocionales en el desarrollo de los estudiantes.

Se busca establecer un enfoque humanista que promueva una educación de excelencia e inclusiva en beneficio de todos los alumnos, así como el desarrollo profesional de los docentes para fortalecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otra parte, en respuesta a la pandemia de COVID-19, el gobierno del estado, en coordinación con la Unidad de Servicios Educativos de Tlaxcala (USET) y la Secretaría de Educación Pública del Estado (SEPE), implementaron estrategias socioemocionales. Estas estrategias incluyeron conferencias virtuales transmitidas a través de plataformas como Zoom y Facebook Live, dirigidas a docentes, alumnos y padres de familia. Durante estas conferencias se abordaron diversos temas relacionados con la comunicación asertiva tanto en las instituciones educativas como en el hogar.

Actualmente, la USET y la SEPE continúan brindando apoyo emocional a la comunidad educativa a través de su página de internet. En dicha página se proporciona información emocional y se proponen actividades para que los alumnos las realicen en sus hogares, involucrando también a los padres de familia. Además, se han implementado cursos y diplomados enfocados en educación socioemocional con el objetivo de preparar mejor a los docentes en esta área.

1.1.4 Aspecto Emocional en el Contexto Local

La escuela particular donde se desarrolla la propuesta de intervención se denomina Colegio José Vasconcelos. Esta institución ofrece estudios de nivel preescolar y primaria; está ubicada en el municipio de Tlaxcala, en la localidad de Santa María Acuitlapilco. Además de las asignaturas correspondientes a cada grado escolar, se imparten clases de inglés, música y educación física. En el colegio se promueve la mejora educativa a través del trabajo colaborativo y colegiado entre docentes, se comparten estrategias para mejorar la enseñanza y el aprendizaje, además de promover la retroalimentación entre pares. De esta forma se pretende enriquecer las prácticas del profesorado.

En todos los grados y niveles educativos se trabaja la asignatura de Educación Socioemocional. Cada maestro adapta sus horarios según las necesidades de los alumnos y busca estrategias para trabajar este campo. En el caso del grupo de tercer grado, se imparte la materia dos veces a la semana (martes y viernes). Durante estas clases se implementan actividades que ayudan a los alumnos a identificar, expresar y reconocer sus emociones.

Al principio se asignó un horario de 30 minutos en cada clase para compartir y socializar las actividades implementadas. Esto ha permitido que los alumnos reflexionen en cómo se sienten, la intención es que reconozcan las competencias emocionales que deben fortalecer y logren progresivamente, desarrollar su inteligencia emocional y sus habilidades cognitivas.

Se han llevado a cabo distintas actividades relacionadas con las dimensiones y habilidades establecidas en la materia de Educación Socioemocional para alcanzar los indicadores determinados en el plan de estudios. Para ello, se ha hecho uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), se han utilizado infografías, presentaciones, carteles y podcasts.

Se comenzó trabajando con los alumnos en temas relacionados con el reconocimiento de las emociones básicas, los diferentes tipos de emociones, la perseverancia y la autoestima, así como las diferencias entre emociones y estados de ánimo. Estos temas han permitido fortalecer las competencias emocionales de los alumnos y les han brindado distintas herramientas para regular sus emociones.

1.2 Planteamiento del Problema

Durante mucho tiempo se ha dado mayor énfasis a los contenidos cognitivos en los planes y programas educativos, y el aspecto emocional de los alumnos se ha relegado a un segundo plano. Sin embargo, en años recientes se ha reconocido la importancia de la educación socioemocional y se ha incorporado en los nuevos planes de estudio (Sistema de Información Legislativa, 2016).

La educación socioemocional, pertenece al área de desarrollo personal y social, desempeña un papel fundamental en el ámbito emocional de los alumnos. El trabajo en la regulación emocional y el fomento a las competencias socioafectivas permite cultivar la inteligencia emocional, además de que favorece la interacción con los demás y previene el desarrollo de trastornos mentales asociados a dificultades en la expresión y regulación emocional (Rentería, 2018; Rogers y Sabarwal, 2020).

Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, un 18% de la población urbana en edad productiva (15-64 años) en nuestro país sufre algún trastorno del estado de ánimo como ansiedad, depresión o fobia (Rentería, 2018, p. 3). Para reducir estas cifras, es fundamental abordar la educación emocional desde edades tempranas en el contexto educativo, dado que también los niños pueden presentar trastornos mentales. Se estima que entre el 10% y el 20% de los niños y adolescentes a nivel mundial ya sufría trastornos mentales antes de la pandemia (Rogers, H. y Sabarwal, 2020, p. 16).

El cierre de escuelas y el confinamiento debido a la pandemia del COVID-19, que comenzó en marzo de 2020, obligaron a adaptar las estrategias educativas a la modalidad virtual y a distancia. Los docentes tuvieron que ajustar su estilo de enseñanza a las condiciones de los alumnos, buscando mantener el contacto y continuar trabajando con ellos de manera remota (USET & SEPE, s/f). Esta situación impulsó el uso de tecnologías y nuevas formas de enseñanza para asegurar la continuidad del proceso educativo.

El trabajo en el ámbito socioemocional es importante en todos los niveles educativos para que los alumnos adquieran recursos socioafectivos que les permitan afrontar de manera efectiva las problemáticas que puedan surgir en su vida adulta. Históricamente, los planes y programas educativos han otorgado mayor énfasis a los contenidos cognitivos, dejando de lado el aspecto emocional, sin darle la importancia que merece en el currículo. No obstante, en años recientes se ha implementado un nuevo plan de estudios que incluye la educación socioemocional, la cual pertenece al área de desarrollo personal y social. Esta

incorporación resulta de gran apoyo para la educación emocional de los alumnos, ya que el desarrollo de una regulación emocional adecuada es trascendental.

El abordaje de las emociones es esencial en el desarrollo humano, ya que fomenta la adquisición de competencias y el desarrollo de la inteligencia emocional, lo cual facilita la interacción efectiva con los demás y previene la aparición de trastornos mentales causados por dificultades en la expresión y regulación emocional. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental, aproximadamente el 18% de la población urbana en edad productiva (15-64 años) sufre algún trastorno del estado de ánimo, como ansiedad, depresión o fobia (Rentería, 2018, p.3).

Con el objetivo de reducir estas cifras, se ha reconocido la importancia de trabajar las emociones desde edades tempranas en el contexto educativo, dado que los niños también pueden experimentar trastornos mentales. De acuerdo con el Rogers, H. y Sabarwal, se estima que entre el 10% y el 20% de los niños y adolescentes a nivel mundial ya padecían trastornos mentales antes de la pandemia (2020, p. 16).

El trabajo en el ámbito socioafectivo adquirió mayor relevancia en el contexto de la pandemia de COVID-19. En marzo de 2020, las autoridades educativas anunciaron el cierre de escuelas debido al brote del coronavirus SARS-CoV-2, lo que dio inicio al confinamiento. Inicialmente se pensó que esta medida duraría un mes y que los alumnos regresarían a clases presenciales. Sin embargo, debido al incremento de casos de contagio a nivel mundial, se implementaron estrategias para trabajar con los estudiantes de manera virtual y a distancia. Cada docente adaptó su estilo de enseñanza a las nuevas condiciones.

Como consecuencia de la pandemia, los alumnos experimentaron diversos sentimientos como: temor, angustia y preocupación ante la incertidumbre. Por esta razón, el aprendizaje socioemocional se considera una herramienta valiosa para mitigar los efectos negativos de la crisis sanitaria y se reconoce como una condición indispensable para el proceso educativo. Esto requiere de acompañamiento, apoyo y recursos enfocados especialmente en esta dimensión, tanto para los estudiantes como para los docentes y los padres de familia (CEPAL-UNESCO, 2020, p. 14).

En las clases en línea, algunos niños expresaban aburrimiento por pasar tanto tiempo en casa y manifestaban tristeza al no poder ver a sus compañeros y amigos. Además, señalaban que las clases virtuales no eran lo mismo, ya que no podían interactuar de la misma manera que antes. La falta de interacción cercana entre los compañeros y la ausencia de comunicación directa eran aspectos que afectaban su experiencia educativa. Durante el trabajo presencial con algunos alumnos, se ha observado que uno de ellos no respetaba las indicaciones y mostraba resistencia a realizar las actividades asignadas. Esta actitud llevaba al estudiante a enfadarse y estresarse, llegando incluso a llorar con el fin de evitar la realización de sus tareas escolares.

Tomando en consideración los comentarios y los comportamientos de los alumnos, se ha reflexionado y revalorado la importancia del aspecto socioemocional en el contexto actual. Como resultado de esta reflexión, se ha decidido priorizar la intervención en este tema y se determinó enfocarse en ayudar a los estudiantes a gestionar sus emociones. Se busca que los alumnos puedan identificar qué emoción están experimentando, que logren

comprender las causas de dicha emoción y exploren algunas actividades que les permitan canalizar sus sentimientos.

Con base en lo anterior, se ha decidido trabajar la materia de Educación Socioemocional dos veces a la semana con el grupo de tercer grado de educación primaria. Durante las clases, se destinará un tiempo para fomentar la socialización y profundizar en diversos temas relacionados con las emociones, el autoconocimiento, la autorregulación y la conciencia emocional. Las actividades implementadas tienen como objetivo principal conocer las vivencias de los alumnos durante y después del confinamiento, explorar cómo se sienten y qué emociones han experimentado, con el fin de abordar y trabajar su bienestar emocional.

1.3 Justificación

En el Plan y Programa 2017, titulado Aprendizajes Clave para la Educación Integral se destaca la importancia de la Educación Socioemocional en la formación integral de niñas, niños y adolescentes. Este programa busca promover una enseñanza integral que abarque aspectos cognitivos, éticos y emocionales, para que los docentes puedan enfocarse no solo en los aprendizajes académicos, sino también en las emociones de sus alumnos.

La Educación Socioemocional se define en este programa como el desarrollo de habilidades y competencias emocionales, sociales y éticas de los estudiantes y busca que el alumnado aprenda a reconocer y regular sus emociones, que establezca relaciones saludables con los demás y aprenda a resolver conflictos de manera constructiva, así como,

a tomar decisiones éticas. El enfoque de esta materia intenta fomentar el bienestar emocional de los alumnos y la convivencia positiva en el entorno escolar. Además, pretende que los docentes brinden espacios de reflexión y diálogo, donde se aborden temáticas relacionadas con las emociones, la empatía, la resiliencia y la toma de decisiones éticas.

Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los 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. (SEP, 2017, pp.518)

El beneficio de incluir la materia de Educación Socioemocional en la formación de los estudiantes radica en el desarrollo de habilidades que les permitan enfrentar las dificultades de la vida, fomentar una convivencia saludable, fortalecer su integridad personal y mejorar su interacción en los ámbitos educativo, familiar y social.

Es importante destacar que este enfoque socioemocional es una novedad en el currículo formal, siendo el primer plan y programa que considera esta área de manera explícita. Esta incorporación es necesaria, especialmente en el contexto actual, ya que aborda temas que tienen un impacto significativo en el rendimiento académico y la convivencia escolar

Pasar de una educación afectiva a la educación del afecto, ello implica que alumnos y docentes puedan generar un espacio de escucha activa y una relación de mutuo respeto que dé lugar a la participación y apropiación de los conceptos, actitudes y pautas de convivencia y comportamiento. (SEP, 2017, pp.561)

Para lograr mayor comprensión sobre las emociones y experiencias de los alumnos de educación primaria durante el confinamiento, se abordarán las dimensiones de la educación socioemocional. Cabe mencionar que en los últimos años este tema ha adquirido

mayor importancia en el ámbito educativo. A continuación, se presentarán algunas investigaciones relacionadas con la necesidad de trabajar el aspecto socioemocional en la población de infantes, en la escuela.

En una investigación realizada por Chávez (2020) sobre el modelo socioemocional frente al COVID-19 en estudiantes de educación primaria, se mencionan las emociones que los alumnos de sexto grado pueden experimentar debido al aislamiento social. Estas emociones incluyen angustia, miedo, preocupación, tristeza, agitación, cambios de humor y trastornos del sueño, entre otros. La pandemia pudo provocar en los estudiantes hiperactividad, ansiedad, irritabilidad o estrés. El objetivo de la investigación fue proponer un modelo socioemocional para hacer frente al COVID-19, ayudando a los estudiantes a manejar sus emociones y sentimientos relacionados con la enfermedad. El enfoque de la investigación fue cualitativo, recurrió a la observación y al uso de un cuestionario llamado "Efectos de la pandemia de COVID-19" para medir el estado emocional de los niños, el nivel de miedo, la ansiedad y el impacto de los medios de comunicación en su estado emocional, así como el apoyo emocional brindado por la familia.

Los resultados mostraron que el 63% de los estudiantes de sexto grado presentaba un bajo nivel emocional debido al COVID-19. Como resultado, se sugiere implementar dos modelos socioemocionales para enfrentar los nuevos desafíos. El primero es un modelo para mejorar el desarrollo socioemocional en niños de 5 a 7 años, implementado en una casa hogar. El segundo es un programa de educación emocional dirigido a adolescentes, con el propósito de fomentar la interacción entre compañeros, promover la participación y optimar el clima en el aula, favoreciendo un desarrollo emocional adecuado.

Por otro lado, Benítez y Victorino (2019) llevaron a cabo un estudio sobre las habilidades socioemocionales en la escuela mexicana desde la perspectiva del nuevo modelo educativo presentado en 2017. El estudio analizó la percepción de la vida emocional de los estudiantes, sus habilidades socioemocionales, el papel de la escuela en su desarrollo y las dimensiones y habilidades que plantea la asignatura de educación socioemocional en la educación secundaria. Esta investigación resalta la importancia de trabajar las habilidades socioemocionales en el contexto educativo, brindando herramientas y enfoques que promuevan el bienestar emocional de los estudiantes y contribuyan a su desarrollo integral.

En la investigación de referencia, para el análisis e interpretación de documentos como la Ley General de Educación y el plan de estudios actual, se utilizó un enfoque cualitativo. El estudio revela algunos desafíos que enfrenta el sistema educativo al incorporar la materia de educación socioemocional en el currículo. Uno de ellos es la formación docente, ya que se requiere la implementación de cursos relacionados con el tema y el dominio de las habilidades socioemocionales por parte de los profesores, con el fin de apoyar a los alumnos a desarrollar estas competencias.

De igual forma, este estudio destaca la importancia del bienestar emocional de los profesores para un mejor desarrollo integral. Esto implica establecer relaciones empáticas con los estudiantes. Además, se plantea el desafío de la transversalidad de la materia de educación socioemocional en otras asignaturas, de modo que se puedan abordar las cinco dimensiones en diferentes momentos de la clase. En este sentido, se hace referencia a la

necesidad de generar estrategias y recursos didácticos que promuevan el trabajo de la educación socioemocional de manera efectiva. También se señala la importancia de la evaluación formativa en esta materia, con el fin de monitorear el progreso de los estudiantes en sus habilidades socioemocionales.

En resumen, el estudio pone de manifiesto los retos y las oportunidades que emergen al incluir la educación socioemocional en el currículo, subrayando la necesidad de una formación docente adecuada, el bienestar emocional de los profesores y la transversalidad de la materia en otras asignaturas, todo ello con el objetivo de promover el desarrollo integral de los alumnos:

La educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente vigente en el desarrollo de todo currículo académico y en la formación a lo largo de la vida. Pero sus implicaciones educativas dependen en gran parte de la acción de los profesores en el aula y fuera de ella. (Benítez y Victorino, 2019, pp. 140)

El estudio destaca la importancia que tiene la incorporación de la asignatura de educación socioemocional en el currículo, esto permite implementar actividades y estrategias que se alineen con el perfil de egreso establecido en la educación básica. Aunque aún no se pueda conocer el impacto específico en el desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos y cómo esto puede beneficiar su rendimiento escolar, se reconoce la relevancia de esta área en su formación integral.

La incorporación de la educación socioemocional en el currículo busca brindar a los estudiantes herramientas para gestionar sus emociones, fomentar una sana convivencia, promover su integridad personal y mejorar sus interacciones en el ámbito educativo, familiar y social. A través de esta asignatura, se pretende que los alumnos adquieran habilidades para enfrentar las dificultades que puedan surgir en su vida.

Sin embargo, es necesario seguir investigando y evaluando el impacto de la educación socioemocional en el rendimiento escolar, se reconoce su potencial para contribuir al bienestar emocional de los estudiantes y crear un entorno propicio para su aprendizaje. En este sentido, es importante continuar desarrollando programas y estrategias que fomenten el desarrollo de estas habilidades en los alumnos y promover la formación y capacitación docente en este ámbito.

Por otro lado, Rodríguez (2019), realizó una investigación sobre la educación socioemocional y el logro de aprendizajes clave en niños de siete a nueve años, la metodología que planteó se ubica en un enfoque exploratorio mixto que recurre a la observación, la descripción de un diario de campo y la aplicación de un test de inteligencia emocional para niños de hasta diez años, el cual está conformado por 60 preguntas y cinco áreas a evaluar, el objetivo fue identificar el estado socioemocional de un grupo de 17 alumnos de educación primaria.

El estudio se basó en los sustentos teóricos de Piaget, el enfoque pedagógico del Modelo Educativo Aprendizajes Clave para la Educación Integral 2017, la teoría sociocultural de Vygotsky, así como la teoría humanista fenomenológica de Carl Rogers y otros enfoques que hablan sobre la inteligencia emocional. Los resultados que se obtuvieron, fueron sobre la importancia de trabajar aspectos individuales con la finalidad de favorecer la interacción con otras personas, además “el aprendizaje es eminentemente socioemocional debido al binomio que existe entre cognición-emoción” (Rodríguez, 2019,

p. 11), es por eso que para ir generando aprendizajes significativos es importante trabajar aspectos emocionales en los alumnos para que desarrollen dichas habilidades.

Un estudio realizado por Gutiérrez, Rojas y Terán (2018) aborda el tema de la enseñanza de habilidades socioemocionales en un grupo de educación primaria, trabajó con grupos cooperativos para llevar a cabo el estudio. En este, se reflexiona sobre el aprendizaje, la cognición y la afectividad en el ámbito educativo. El marco teórico utilizado fue el enfoque sociocultural de Vygotsky y la aplicación de un programa de educación socioemocional. También abordan la relación entre el pensamiento y la emoción en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo tanto, implementaron programas para trabajar habilidades socioemocionales con el fin de mejorar las relaciones interpersonales, el rendimiento escolar, y el manejo adecuado de situaciones conflictivas.

En el estudio se trabajó con 31 alumnos divididos en pequeños grupos (cinco o seis niños) y la investigación constó de tres fases. La primera fue el diagnóstico, en la cual se aplicó una evaluación inicial. En la segunda fase, se llevó a cabo una intervención para el desarrollo de habilidades socioemocionales. En la última fase, se aplicó un cuestionario para comparar el impacto que tuvo el proyecto de intervención.

Los resultados de esta investigación indicaron la necesidad de trabajar más en el aspecto emocional con los alumnos, ya que se observó cierta resistencia por parte de los participantes para expresar sus emociones, así como en el análisis de la evaluación diagnóstica. Al final, no se presentaron cambios significativos, es decir, no se logró desarrollar habilidades socioemocionales. En la escala utilizada, el ámbito con menor

puntuación fue la conciencia emocional y el de mayor puntuación fue la autoestima. Esto significa que son pocos los alumnos que reconocen sus emociones y logran expresarlas de manera adecuada. Por lo tanto, se requiere trabajar en esta área en el ámbito educativo.

En años recientes, Sánchez, Daura y Laudadio (2019) realizaron un estudio de caso, en el que se propusieron analizar la función de la escuela para el desarrollo de una educación socioemocional en los estudiantes y analizar el papel que juegan los padres de familia en ese proceso, los autores profundizan en la inteligencia y educación emocional, así como en la regulación y educación social. al respecto, mencionan lo siguiente:

La inteligencia está ligada tanto a lo cognitivo como lo emocional y, en consecuencia, que el proceso de aprendizaje no sólo depende del conocimiento, sino también de cómo el alumno controla sus emociones para su propio beneficio y el de las personas que lo rodean. (Sánchez, Daura y Laudadio, 2019, p. 5)

Las ideas anteriores señalan la importancia que tiene el trabajo en la educación socioemocional, tanto en el hogar como en la escuela, estos espacios desempeñan un papel determinante en el ámbito educativo y pueden contribuir a mejorar la interacción social y los procesos de aprendizaje. En el estudio se mencionan algunos de los principales factores que favorecen el desarrollo de la educación socioemocional. Toman en cuenta los factores internos y externos; el primero, se refiere a la capacidad de responder de manera efectiva ante las situaciones, mientras que el segundo, se enfoca en el contexto y el clima establecido entre profesores y alumnos.

El enfoque del estudio fue cuantitativo, con un diseño metodológico correlacional y descriptivo, cuyo propósito fue conocer y describir las habilidades socioemocionales de los alumnos. La muestra incluyó a 157 personas, entre estudiantes, docentes y directivos. Los autores resaltan la importancia de promover una educación integral que abarque lo

emocional y lo social, ya que ambos aspectos están relacionados y contribuyen a mejorar el aprendizaje y la interacción de los alumnos con la comunidad escolar. Por otro lado, los resultados revelaron que existe un ambiente de respeto y valores en la comunidad escolar donde se desarrollan los estudiantes. Sin embargo, se encontró que la desmotivación de los docentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje obtuvo una puntuación baja.

A raíz de estos resultados, se planteó la implementación de estrategias para el personal docente, con el objetivo de fomentar un sentido de pertenencia y mejorar el clima escolar. Esto se lograría a través de reuniones y la planificación de tutorías personales o grupales para los estudiantes, en colaboración con los padres de familia. De esta manera, se promovería una mejor convivencia y se fortalecerían las habilidades socioemocionales en el entorno educativo.

1.4 Pregunta de Intervención

A continuación, se presenta la pregunta que guiará el trabajo.

¿Cómo lograr que los alumnos de tercer grado de primaria gestionen sus emociones producto del confinamiento por COVID-19?

Para contestar esta pregunta se realizará una propuesta de intervención, con la finalidad de ir trabajando el área emocional en los alumnos, mediante la implementación de actividades en las que se abordarán aspectos afectivos y emocionales que ayuden a los estudiantes a gestionar las emociones durante y después de la pandemia.

1.5 Objetivo

Que los alumnos de tercer grado de primaria desarrollen las competencias y habilidades necesarias que les ayuden a gestionar sus emociones producto de la pandemia de COVID-19, por medio de la participación en el proyecto de intervención socioemocional.

Capítulo II.

Referentes Teóricos

En el capítulo anterior se identificó la necesidad de abordar las habilidades socioemocionales en el contexto educativo a través de la materia de educación socioemocional, dado su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje y su relación con el desarrollo cognitivo de los estudiantes. En este apartado, se presenta los referentes teóricos que respalda este tema.

Hasta hace algunos años, las emociones no eran consideradas relevantes en el ámbito educativo. En 1990, Peter Salovey y John Mayer publicaron el primer artículo sobre inteligencia emocional, pero no generó mucho interés ni se le dio la importancia que merecía. Posteriormente, Daniel Goleman publicó un libro sobre el tema, el cual tuvo una mejor recepción y contribuyó a un mayor reconocimiento del aspecto emocional.

En la actualidad, se ha avanzado significativamente en investigaciones, artículos, cursos, conferencias y talleres relacionados con las emociones. En los últimos años, ha cobrado gran relevancia en el ámbito educativo, ya que es importante que desde la infancia los niños aprendan a reconocer y manejar sus emociones, especialmente en momentos como el actual, marcado por una pandemia que ha generado diversos cambios en el entorno educativo, familiar y social debido a las medidas de aislamiento implementadas para prevenir contagios. Estos cambios pueden afectar el bienestar emocional de los alumnos.

En el contexto actual, los estudiantes pueden experimentar emociones negativas como estrés, ansiedad, miedo, ira e incluso pánico debido a la incertidumbre sobre lo que sucederá en el futuro. Por esta razón, la UNESCO, en un artículo publicado en 2020, señala que desarrollar habilidades socioemocionales de aprendizaje ayuda a abordar las

situaciones estresantes con calma y respuestas emocionales equilibradas (UNESCO, 2020, p. 15). Estas habilidades son especialmente relevantes para los estudiantes y sus familias en el contexto actual.

2.1 Emoción

En primer lugar, es necesario definir qué se entiende por emoción. Según Bisquerra (2003, p. 12), "una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada". Las emociones surgen como respuesta a eventos tanto internos como externos. Son impulsos que generan una reacción inmediata en los seres humanos frente a situaciones inesperadas. Estas situaciones son captadas por los sentidos (tacto, gusto, olfato, oído y vista), los cuales envían señales al cerebro y producen una respuesta emocional en un determinado momento. Por ejemplo, cuando una persona se asusta al ver un ratón, se produce una reacción inmediata de miedo al presenciar algo inesperado captado por la vista.

Todas las personas experimentamos emociones en diferentes situaciones a lo largo de la vida, por ello es importante aprender a gestionarlas desde edades tempranas para mejorar la interacción social y el desarrollo desde la infancia. En este sentido, es importante comprender que las emociones tienen tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitivo. En cuanto al componente neurofisiológico, se refiere a las respuestas involuntarias que las emociones producen a nivel neurológico y físico, como el aumento de la respiración o la sudoración cuando sentimos miedo. Estas reacciones no pueden ser controladas por el individuo.

En cuanto al componente conductual, está relacionado con el comportamiento que la persona adopta para expresar sus emociones, como el lenguaje no verbal, las expresiones faciales y los movimientos corporales que permiten identificar qué emociones se están experimentando en un momento determinado. Por último, el componente cognitivo se refiere a la conciencia que se tiene de cada emoción, lo que permite identificar el sentimiento asociado a ella. Estos componentes se interrelacionan para facilitar el reconocimiento y comprensión de las emociones.

Además, Mora (2011) propone 7 pilares fundamentales de las emociones que están relacionados con los componentes mencionados anteriormente. El primer pilar se refiere a la motivación que generan las emociones, que también actúan como mecanismo de defensa. Por ejemplo, el miedo nos alerta cuando estamos expuestos a peligros. El segundo pilar se refiere a la respuesta fisiológica del organismo frente a una emoción percibida. En el tercero, destaca que la reacción emocional implica la activación de múltiples sistemas cerebrales, endocrinos, metabólicos y del cuerpo, como el sistema respiratorio y locomotor (Mora, 2011). Por ejemplo, cuando sentimos miedo, nuestro ritmo cardíaco aumenta y la sangre fluye más rápido hacia los músculos, lo que nos impulsa a huir del lugar, mostrando así un mecanismo de defensa.

En el cuarto pilar se menciona el interés y la curiosidad que generan las emociones. Por ejemplo, al probar un nuevo platillo, visitar un lugar desconocido o ver una película, experimentamos diferentes emociones generadas por las situaciones cotidianas. Continuando con los pilares, en el quinto se destaca que las emociones son un lenguaje de

comunicación en la interacción con otras personas, permitiéndonos expresar cómo nos sentimos.

El sexto pilar se refiere a los recuerdos que las emociones nos evocan. Por ejemplo, cuando recibimos un regalo que nos genera alegría o sorpresa, nuestro cerebro evoca ese recuerdo con significado emocional importante, ya que asociamos momentos con las emociones que experimentamos. Por último, el séptimo pilar plantea que las emociones y los sentimientos desempeñan un papel crucial en el proceso de razonamiento, ya que nos hacen conscientes de nuestras experiencias y pensamientos (Mora, 2011).

Las ideas anteriores revelan la importancia que tiene fomentar el desarrollo emocional para que los alumnos desarrollen un conocimiento profundo de sus propias emociones. En este sentido, el contexto escolar ofrece la oportunidad para trabajar la gestión emocional durante las clases diarias y a través de la asignatura de educación socioemocional, que se ha incorporado en el plan y programa de aprendizajes clave 2017. Esta asignatura se implementa desde el nivel preescolar hasta el tercer grado de secundaria, de esta forma busca promover y trabajar la gestión de las emociones de los estudiantes a lo largo de su trayecto escolar.

2.2 Emociones Básicas

Existen diversas emociones que los seres humanos aprendemos a lo largo de la vida. Estas emociones se han clasificado en básicas y secundarias. Según Vivas, Gallego y González (2007), las primeras son de corta duración, universales y se adquieren principalmente en edades tempranas y en el entorno familiar. Por otro lado, las secundarias

se derivan de las emociones básicas y la forma de reaccionar ante ellas varía de una persona a otra, estas respuestas están influenciadas por las experiencias previas.

Ekman (citado por Vivas, Gallego y González, 2007) ha identificado seis emociones básicas a partir de las cuales se desarrollan otras emociones. Estas son: alegría, tristeza, ira, miedo, sorpresa y asco, las cuales serán explicadas en los siguientes párrafos. El miedo es una respuesta de anticipación frente a un peligro o amenaza que enfrenta la persona. Nos alerta sobre posibles riesgos y puede llegar a ser intensa. Por otro lado, la ira surge ante situaciones percibidas como injustas, que atentan contra los valores o creencias de la persona, o cuando las cosas no salen según lo planeado, lo que puede generar impulsividad. Respecto a la tristeza, esta se produce en respuesta a eventos considerados desagradables (Vivas, Gallego y González, 2007, p. 26). En ocasiones, se experimentan sentimientos de melancolía o falta de energía debido a lo ocurrido.

Continuando con las emociones básicas, encontramos la emoción de asco, que surge como resultado del desagrado hacia algo, ya sea un alimento, un olor o una situación específica, generando rechazo. En el lado opuesto, la emoción de alegría se manifiesta cuando la persona se siente bien y experimenta una sensación de bienestar al lograr algo o cumplir un deseo. Por último, la emoción de sorpresa es muy transitoria y breve, y puede surgir como respuesta a algo inesperado. Finalmente, es importante conocer cada una de las emociones básicas, ya que nos permite identificarlas y comprender en qué momentos pueden manifestarse a lo largo de la vida.

2.3 Inteligencia

En este apartado se abordará el concepto de inteligencia, el cual se relaciona con el desarrollo de conocimientos que ayudan a las personas a resolver problemas a lo largo de la vida. Ibarrola (2014) realizó una revisión de los diferentes conceptos de inteligencia, se remontó a 1905 cuando Alfred Binet desarrolló un test para evaluar el nivel de adquisición de conocimientos y el desarrollo de habilidades cognitivas en los alumnos. Esta prueba dio origen al término "coeficiente intelectual" (CI), que se utiliza en algunas pruebas psicológicas para medir la inteligencia de las personas y que sigue siendo utilizado.

Posteriormente, en 1958, Wechsler (citado por Ibarrola, 2014) propuso un concepto de inteligencia más amplio, menciona que ser inteligente implica tener habilidades verbales, razonamiento, aptitudes numéricas, memoria asociativa, rapidez perceptiva y aptitud espacial (p. 193). En otras palabras, la inteligencia abarca diversas habilidades y capacidades que van más allá del ámbito cognitivo.

En 1983, Howard Gardner presentó la teoría de las inteligencias múltiples y plantea la existencia de ocho inteligencias: lógico-matemática, lingüística, espacial, musical, corporal-kinestésica, naturalista, intrapersonal e interpersonal, y añade una inteligencia adicional, la existencial. Gardner (citado por Caballero, 2017) define la inteligencia como "la capacidad de resolver problemas o crear productos valiosos en uno o más contextos culturales" (p. 245). Esto implica que las personas pueden desarrollar sus habilidades a través de las diferentes inteligencias propuestas, las cuales están influenciadas por factores sociales, culturales, laborales, familiares y el entorno escolar.

De las múltiples inteligencias, dos de ellas están estrechamente relacionadas con el ámbito emocional: la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Estas determinan nuestra capacidad de dirigir satisfactoriamente nuestra propia vida (Gardner, citado por Caballero, 2017, p. 254).

La inteligencia intrapersonal se refiere al conocimiento y desarrollo de uno mismo. Implica el reconocimiento de fortalezas y debilidades, la definición de metas acordes a las capacidades individuales, la reflexión ante situaciones y la conciencia de los propios sentimientos. Una persona con un buen desarrollo de esta inteligencia es capaz de regular sus estados emocionales y tener una sólida autoestima.

Por otro lado, la inteligencia interpersonal se centra en las relaciones con los demás y la interacción social. Permite comprender y entender a los demás para establecer relaciones cercanas, trabajar de manera colaborativa y en equipo. Esta inteligencia se caracteriza por la capacidad de conectar y trabajar eficientemente con otras personas, mostrando empatía y comprensión (Ernst, 2001, p. 326).

Estas dos inteligencias son fundamentales para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que están relacionadas con las interacciones interpersonales en el entorno. Además, implican un autoconocimiento en el que se reconocen habilidades y debilidades. Por lo tanto, es importante desarrollar las ocho inteligencias propuestas por Gardner, no limitándose únicamente a habilidades cognitivas, matemáticas o de comprensión lectora.

También es importante que los seres humanos logremos desarrollarnos a lo largo de toda la vida; Gardner (citado por Caballero, 2017) precisa que enseñar no se reduce a transmitir conocimientos, lo más importante es “enseñar a aprender”, para ellos los alumnos deben adquirir las herramientas necesarias de andamiaje que les permite cada vez mayor autonomía.

En este sentido, Caballero (2017), refiere que la inteligencia es “una capacidad mental muy general que permite razonar, planificar, resolver problemas, pensar de modo abstracto, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia.” (p. 245). Esta definición tiene relación con el factor general de la inteligencia que planteó Wechsler, y comprende varios aspectos que se conjuntan para reconocer y buscar soluciones ante situaciones en las que tiene que intervenir el ser humano.

Por ejemplo, cada contexto valora cierto tipo de inteligencia, por ejemplo, en algunos países asiáticos, una persona inteligente es la que desarrolla las habilidades sociales, mientras que, en Kenia es la persona que conocer hiervas curativas. Estas diferencias también señalan que, la inteligencia no solo tiene que ser cognitiva, se toma en consideración otras habilidades, como las emocionales y afectivas que ayuden a afrontar diversas situaciones y permitan gestionar las emociones y sentimientos.

2.4 Inteligencia Emocional

Después de haber considerado algunos aspectos relevantes de las emociones y la inteligencia, a continuación, se abordará el concepto de inteligencia emocional. Si bien los

primeros autores en discutir este tema fueron Salovey y Mayer en 1990, fue en 1997 cuando sus publicaciones relacionadas con la inteligencia emocional obtuvieron una mayor aceptación. Sin embargo, se atribuye a Goleman el mérito de popularizar el término en 1995. Según Bisquerra (2011), estos autores conciben la inteligencia emocional como las habilidades que las personas desarrollan para manejar sus sentimientos y emociones, utilizando sus conocimientos para regular sus acciones frente a situaciones inesperadas.

El modelo de habilidades propuesto por Salovey y Mayer establece que la inteligencia emocional está relacionada con la inteligencia general, abarca aspectos como: el razonamiento, las aptitudes, la percepción y las capacidades comunicativas, entre otros. Ambas inteligencias se encargan de procesar la información percibida del entorno, y para su desarrollo, se requiere la interacción de dos factores: las emociones y la cognición.

Este modelo consta de cuatro componentes: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional. Estos permiten a las personas expresar sus emociones al ser conscientes de las emociones que experimentan en situaciones específicas, identificándolas y controlando de manera óptima las emociones negativas para evitar dañar o afectar a los demás. En este sentido, es importante trabajar la inteligencia emocional en la sociedad, comenzando desde la infancia, para que las personas puedan identificar, reconocer, comprender y gestionar sus emociones, implementando estrategias adecuadas.

Por otro lado, Oliveros y Verónica (2018) hacen referencia a la inteligencia emocional como "la capacidad de sentir, comprender, manejar y modificar estados emocionales propios y en otras personas" (p. 95). Esto implica que las personas sean

conscientes de sus propias emociones, identificándolas y gestionándolas. Existe una estrecha relación entre la cognición, que se refiere a las sensaciones conscientes que experimenta el ser humano, el pensamiento, que se refiere a las ideas que el cerebro interioriza sobre lo que ocurre, y la acción, que se refiere a la forma de actuar frente a los acontecimientos. Según estos autores, "la emocionalidad está presente en todas las actividades humanas" (p. 96), ya que en cualquier momento de nuestra vida manifestamos emociones.

En el ámbito de la inteligencia emocional, es necesario desarrollar competencias que son fundamentales para lograr las habilidades emocionales. Oliveros y Verónica (2018) retoman las competencias propuestas por Rafael Bisquerra, las cuales son: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar. A continuación, se explicará cada una de ellas.

La conciencia emocional es fundamental para desarrollar las demás competencias. Consiste en ser consciente de las propias emociones, reconocer e identificar lo que se siente y asignarle un nombre a cada emoción. Esta competencia es de gran importancia, ya que permite a las personas ser conscientes de sus propias emociones y reconocer las emociones de quienes interactúan con ellos, mejorando así las relaciones interpersonales. Bisquerra destaca que esta competencia "nos permite tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, ya que los estados emocionales influyen en el comportamiento y viceversa" (Oliveros y Verónica, 2018, p. 99).

La regulación emocional es la segunda competencia, y se refiere a cómo manejar de manera óptima cada una de las emociones que experimenta el ser humano. En este

sentido, Oliveros y Verónica (2018) mencionan las microcompetencias propuestas por Bisquerra, que son competencias derivadas de las competencias principales y permiten regular y gestionar las emociones de forma efectiva.

A continuación, se hablará acerca de las cuatro microcompetencias de la regulación emocional. La primera es la expresión emocional apropiada, se refiere a comprender y expresar de manera adecuada lo que se siente. La segunda es la regulación de emociones y sentimientos, se refiere al manejo de las emociones que surgen en un determinado momento. La tercera son las habilidades de afrontamiento y se refieren a cómo superar las circunstancias adversas. Por último, se encuentran las competencias para autogenerar emociones positivas, que permiten establecer emociones que generen bienestar.

En cuanto a la autonomía emocional, que corresponde a la tercera competencia, esto implica que las personas sean responsables de sus propias emociones y sean capaces de gestionarlas. Bisquerra destaca que en esta competencia se tiene "una imagen positiva de sí mismo, estar satisfecho de sí mismo y mantener buenas relaciones consigo mismo, es decir, quererse y valorarse satisfactoriamente" (Oliveros y Verónica, 2018, p. 100). Esta competencia se deriva en seis microcompetencias: automotivación, aceptación de las propias emociones, responsabilidad, actitud positiva, análisis crítico de normas sociales y resiliencia.

En la cuarta competencia, la social, Bisquerra menciona que se trata de "la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas" (citado por Oliveros y Verónica, 2018, p. 101). Se presentan nueve microcompetencias, que incluyen dominar las

habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva y expresiva, compartir emociones, comportamiento pro-social y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, y capacidad para gestionar situaciones emocionales.

La quinta competencia es para la vida y el bienestar, que se refiere a la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para enfrentar satisfactoriamente los desafíos diarios. Se presentan seis microcompetencias, que incluyen fijar objetivos adaptativos, toma de decisiones, buscar ayuda y recursos, ciudadanía activa, bienestar emocional y fluir.

En este marco teórico se utilizó la inteligencia emocional propuesta por Rafael Bisquerra, quien plantea cinco competencias relacionadas con las cinco dimensiones de la educación socioemocional del Plan y Programa 2017: autoconocimiento, autorregulación, autonomía, empatía y colaboración. Se trabajará principalmente con la competencia de regulación para fomentar la conciencia y gestión emocional en los alumnos.

2.4.1 Regulación emocional

A continuación, se abordará la regulación emocional, una competencia central en esta propuesta de intervención, con el objetivo de que los alumnos desarrollen habilidades para alcanzar una inteligencia emocional. Rafael Bisquerra (2011) estableció cinco competencias emocionales que constituyen un conjunto de habilidades, conocimientos y capacidades necesarias para comprender, expresar y gestionar las emociones.

En esta propuesta, se enfatizará la competencia de regulación emocional planteada por Bisquerra (2011). Ésta se refiere a la habilidad de manejar las emociones de manera más efectiva. Implica expresar adecuadamente lo que se siente en un momento dado, regular los sentimientos y emociones, como la ira o tristeza, y también desarrollar la tolerancia a la frustración cuando las cosas no salen como se desea. La regulación emocional contempla cuatro micro competencias: expresión emocional, regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencias para autogenerar emociones positivas.

Mayer y Salovey, en su modelo de inteligencia emocional (IE), también abordan la regulación emocional. En este modelo, se enfatiza la importancia de ser consciente de los propios sentimientos, tanto positivos como negativos, y saber cómo manejarlos. Esto incluye las emociones propias y las de las personas con las que se interactúa en el entorno familiar, escolar y social. En este modelo, en el apartado de regulación emocional se consideran aquellas habilidades que deben desarrollarse, como la capacidad de reflexionar sobre las emociones y determinar su utilidad, la habilidad de monitorear reflexivamente las propias emociones y las de los demás, y la habilidad de regular las emociones sin minimizarlas ni exagerarlas (Fernández y Extremera, 2005).

Cole, Martin y Dennis (2004) definen la regulación emocional como el uso de estrategias para modificar el curso, intensidad, duración y expresión de las experiencias emocionales con el fin de alcanzar objetivos individuales. En situaciones estresantes, las personas pueden emplear diversas técnicas o estrategias para modular sus emociones,

tranquilizarse y expresar sus sentimientos de manera adecuada (Andrés, Castañeiras y Richaud, 2014).

Las ideas anteriores contribuyen a destacar el valor de la regulación emocional en el ámbito escolar, para que los alumnos reconozcan y comprendan lo que sienten en distintos momentos y cuenten con estrategias para regular sus emociones. Gross y Thompson (2007) proponen un modelo de autorregulación emocional que distingue entre estrategias "focalizadas en el antecedente", que se aplican antes de que las respuestas emocionales se activen por completo, y estrategias "focalizadas en la respuesta", que se emplean una vez que las respuestas emocionales han surgido (Andrés, Castañeiras y Richaud, 2014). En síntesis, la regulación emocional es una competencia fundamental para desarrollar la inteligencia emocional. Implica comprender, expresar y gestionar las emociones de manera efectiva.

Capítulo III.

Diseño de intervención

3.1 Supuestos

A través del enfoque socioemocional en el aula, los estudiantes de tercer grado de primaria tendrán la oportunidad de identificar y expresar sus emociones, lo que contribuirá al desarrollo de habilidades de regulación emocional. Este proyecto de intervención se centrará en actividades vivenciales y de reflexión, que permitirán a los alumnos reconocer y manejar sus emociones de manera efectiva.

3.2 Propósito

Que los alumnos que cursan el tercer grado de primaria en el colegio José Vasconcelos que está ubicado en la localidad de Santa María Acuitlapilco, perteneciente al municipio de Tlaxcala, mediante actividades vivenciales y de reflexión logren gestionar sus emociones, para una mejor interacción con su entorno social.

3.3 Elementos metodológicos de intervención

Para llevar a cabo este proyecto, se implementará una propuesta de intervención educativa que consiste en una estrategia planificada de actividades relacionadas con el tema central. En esta propuesta, los docentes desempeñarán un papel profesional y serán responsables de dirigir su propia práctica, utilizando un enfoque de indagación-solución para abordar el tema de interés. En este apartado se hablará sobre las características de los participantes, el qué y cómo se seccionaron, para trabajar con ellos, posteriormente se presentará el cronograma de las actividades que se llevarán a cabo con el grupo seleccionado, y por último el procedimiento que se realizará para poder desarrollar esta propuesta de intervención.

a) Características de los participantes y criterios de selección

La presente propuesta de intervención se llevará a cabo con los alumnos del tercer grado, grupo "A", del Colegio José Vasconcelos, una escuela privada de nivel primaria ubicada en la localidad de Santa María Acuitlapilco, en el municipio de Tlaxcala. El grupo seleccionado está conformado por tres niñas y nueve niños, lo que hace un total de 12 alumnos con quienes se implementarán las actividades.

A través de la observación y el trabajo diario con los alumnos, se ha notado que el grupo es altamente participativo en todas las actividades que se realizan, tanto dentro como fuera del salón de clases. Les gusta participar en actividades lúdicas, trabajar en equipo y expresar su opinión. En cuanto a sus estilos de aprendizaje, con base en las dimensiones propuestas por Silverman y Felder (1988), se puede mencionar lo siguiente: en la dimensión de percepción, algunos alumnos tienden a ser sensoriales e intuitivos, mientras que, en cuanto al estímulo, son visuales y verbales, lo que significa que les beneficia la observación de videos, láminas o mapas, así como las explicaciones verbales. En el procedimiento, tienden a ser activos, proponen ideas y les gusta interactuar con sus compañeros y realizar actividades prácticas. Algunos también muestran un enfoque más reflexivo al abordar problemas.

En la última dimensión, comprensión, algunos niños son secuenciales, siguiendo los pasos e instrucciones establecidos en las actividades, mientras que otros son globales, buscando posibles soluciones por sí mismos para llegar a respuestas o resultados correctos. Finalmente, se decidió trabajar con este grupo en la propuesta de intervención debido a que se ha observado durante las clases que algunos niños presentan dificultades

para expresar y regular sus emociones, especialmente cuando experimentan emociones negativas como enojo o tristeza. Además, algunos de ellos tienden a frustrarse cuando las cosas no salen como desean, ya que muestran una tendencia competitiva.

b) Cronograma para llevar a cabo la intervención

Actividades	Mayo	Junio	Julio
Informar a directivos de la institución sobre la realización de la propuesta de intervención.	X.		
Implementación del proyecto de intervención		X	X
Análisis y revisión de las actividades implementadas a través de la observación de los alumnos.			X
Reorganización y ajuste de las actividades implementadas.			
Resultados obtenidos de la propuesta.			X
Información de los resultados obtenidos a los directivos de la escuela.			X

c) Procedimiento de plan de intervención

En este apartado se presenta la planeación de cada una de las actividades que se implementarán en esta propuesta de intervención, se toman en cuenta la dimensión social, en particular la autorregulación, que se relaciona con la competencia que planea Bisquerra y es el punto central a desarrollar. También se incluyen las habilidades que plantea el plan y programa de aprendizajes claves para la educación integral 2017, así como el propósito.

Actividad 1

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 13 al 21 de junio	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: expresión de las emociones	
Aprendizaje esperado: Identifica como el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.			
Propósito Que los alumnos identifiquen algunas formas de presentar las emociones básicas.		Materiales: Personajes del cuento (títeres). Hojas de colores. Lápices de colores Pegamento Libreta.	
Secuencia didáctica			Tiempo
Martes 14 de junio			15 min
<p>Inicio</p> <p>Al comenzar se rescatarán conocimientos previos de los alumnos sobre el tema de emociones, que es lo que se había estado trabajando en clases anteriores y la clasificación.</p>			25 min
<p>Desarrollo</p> <p>Después se contará a los alumnos un cuento dramatizado que tiene por título “La aventura de las emociones” en el cual se presentan las seis emociones básicas y el personaje principal menciona características de cada una y va expresando como siente cuando presenta alguna de esas emociones.</p> <p>Luego los alumnos comentaran que hizo Laura para que las emociones que sentían los otros personajes se fueran transformando y que es lo que pueden realizar ellos cuando van presentando alguna de esas emociones.</p>			
<p>Cierre</p> <p>Para finalizar se entregarán a los niños hojas de colores las cuales tendrán que fraccionar en 12 partes e identificar y anotar en qué momento han presentado la emoción de alegría, miedo, asco, enojo, tristeza y calma, y que han hecho para ir modificando esa emoción.</p>			20 min.
Observaciones			

Actividad 2

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 13 al 21 de junio	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: expresión de las emociones	
Aprendizaje esperado: Identifica como el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.			
Propósito Que los alumnos identifiquen algunas formas de presentar las emociones básicas.		Materiales: Libreta Hojas	
Secuencia didáctica			Tiempo
Jueves 16 de junio			15 min
Inicio Se comentará al inicio lo que se trabajó la clase pasada referente al cuento de la aventura de las emociones y algunos alumnos de manera voluntaria presentaran su actividad.			25 min
Desarrollo Posteriormente se dividirá a los alumnos en equipos de dos, a cada equipo se le dará una emoción la cual tendrán que incluir en su cuento en donde narrarán como se llega a manifestar esa emoción, en que parte del cuerpo se siente y que acciones tienen que realizar para saber cómo manejarla, se dará tiempo a los alumnos para la redacción, el objetivo de trabajar en equipo es que los alumnos vayan socializando el cómo manejan sus emociones cada uno de los alumnos.			20 min.
Cierre Para finalizar se pedirá que cada uno de los equipos que se ponga de acuerdo en la forma de presentar cada uno de los cuentos y los materiales que utilizaran para la siguiente clase.			
Observaciones			

Actividad 3

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 13 al 21 de junio	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: expresión de las emociones	
Aprendizaje esperado: Identifica como el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.			
Propósito Que los alumnos identifiquen algunas formas de presentar las emociones básicas.		Materiales: Guión del cuento a presentar. Títeres, butacas y escenario	
Secuencia didáctica			Tiempo
<p>Martes 21 de junio</p> <p>Inicio</p> <p>Al comenzar se preguntará a los alumnos sobre lo que se estuvo trabajando la clase pasada y la importancia que tiene el que nosotros vayamos reconociendo las emociones que vamos presentando en cada momento.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Posteriormente a cada uno de los equipos se les dará un poco de tiempo para que preparen sus materiales y después de 5 minutos, cada uno de los equipos ira presentando su cuento con apoyo de títeres planos u otros tipos de títeres los que prefiera cada equipo, al terminar cada uno de los cuentos se preguntaran a los alumnos en qué momento se presentó la emoción que les correspondía representar a cada uno de los equipos.</p> <p>Cierre</p> <p>Al final se preguntará a los alumnos que les agrado o no de la actividad y de cada uno de los cuentos que los equipos presentaron.</p>			15 min
			25 min
			20 min.
Observaciones			

Actividad 4

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 23 de junio al 1 de julio.	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: regulación de emociones.	
Aprendizaje esperado: Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diferentes conceptos.			
Propósito: Que los alumnos expresen sus emociones a través de diferentes estrategias para experimentar y reconocer lo que sienten.		Materiales: cartulina, colores, pintura vinci, pinceles, vasos, música. Sillas o mesas (opcional) hojas, servilletas.	
Secuencia didáctica			Tiempo
Jueves 23 de junio			10 min
<p>Inicio</p> <p>Al inicio de la clase se preguntará a los alumnos como se sienten y que esperan de la clase, después de escucharlos se pedirá que preparen sus materiales, ya que el día de hoy realizaremos una actividad muy divertida en el área verde, cuando tengan sus materiales se preguntará a los alumnos ¿Qué creen que realizaremos con esos materiales? ¿Cómo se relaciona con las emociones? ¿Cómo pueden expresar lo que sienten? luego de escuchar los comentarios de los alumnos se darán indicaciones generales para bajar al patio y elegir un lugar a donde trabajar.</p>			
<p>Desarrollo</p> <p>Cuando los alumnos hayan elegido su lugar y colocado todos sus materiales se darán las indicaciones a realizar.</p> <p>En la cartulina realizarán un dibujo de cómo se sienten en estos momentos, el cual será colocado en la “zona de arte” (está en el salón), ya que se realizará una galería de dibujos, se preguntará ¿Qué emoción están sintiendo? ¿Cómo la expresarían en un dibujo?, posteriormente se dará tiempo a los niños para que realicen su obra de arte, se ira monitoreando a cada uno de los niños, con el propósito de observar cómo van realizando la</p>			40 min

<p>actividad, así como los materiales que utilizan, también se pondrá música, para que los alumnos perciban diferentes sonidos y favorezca el desarrollo de su imaginación.</p> <p>Cuando todos los alumnos vayan terminando irán guardando sus materiales, para regresar al salón de clases, en donde se realizará el cierre de la actividad.</p> <p>Cierre</p> <p>Para finalizar cada uno de los alumnos presentará su dibujo y platicará a sus compañeros lo que realizó, se ira reconociendo el trabajo de cada uno de los alumnos y se pegarán los dibujos en la zona de arte, se agradecerá a los alumnos por compartir sus emociones.</p>	<p>20 min.</p>
<p>Observaciones</p>	

Actividad 5

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 23 de junio al 1 de julio.	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: regulación de emociones.	
Aprendizaje esperado: Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diferentes conceptos.			
Propósito: Que los alumnos expresen sus emociones a treves de diferentes estrategias para experimentar y reconocer lo que sienten.		Materiales Hojas blancas Hojas de color Lápices de colores Plumones	
Secuencia didáctica			Tiempo
<p>Martes 28 de junio</p> <p>Escribo una carta a mis emociones.</p> <p>Inicio Al comenzar la clase se preguntará a los alumnos como se sienten y que emociones han reconocido que presentaron en estos días.</p> <p>Desarrollo Después jugaremos dilo con mímica, para eso se formarán en equipos y cada alumno pensará en una situación que haya hecho que sintiera alguna emoción, se dará un tiempo para que vayan identificando la situación y posteriormente la tendrá que representar y sus compañeros tendrán que adivinar qué es, esta actividad se llevara a cabo en el área verde, con el objetivo de que cada equipo ocupe un lugar determinado.</p> <p>Cierre Para finalizar los alumnos escribirán una carta a una emoción que hayan presentado en los últimos días, en esta carta escribirán todo lo que han sentido, la pueden decorar como ellos prefieran, ya que la realizarán en una hoja blanca, también se explicará a los alumnos como hacer su sobre.</p>			10 min
			15 min
			35 min.
Observaciones			

Actividad 6

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 23 de junio al 1 de julio.	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: regulación de emociones.	
Aprendizaje esperado: Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diferentes conceptos.			
Propósito: Que los alumnos expresen sus emociones a través de diferentes estrategias para experimentar y reconocer lo que sienten.		Materiales: Hojas blancas. Lápices de colores Proyector, computadora, bocinas	
Secuencia didáctica			Tiempo
Viernes 1 de julio			15 min
<p>Inicio</p> <p>Al comenzar la clase se preguntará a los alumnos sobre la carta que escribieron en la clase anterior, dirigida o enfocada a una de sus emociones, con el objetivo de conocer que fue lo que les agrado o no les pareció, sobre la actividad y como se sintieron durante la escritura de su carta.</p>			90 min
<p>Desarrollo</p> <p>Después se proyectará la película de Soul relacionada con las emociones, ya que en esta película habla sobre la personalidad y la chispa que cada una de las personas tiene, los alumnos podrán traer botana.</p>			
<p>Cierre</p> <p>Al final los alumnos comentarán sobre la película mediante una lluvia de ideas; para conocer lo que les pareció, se hará énfasis sobre las emociones que se fueron presentando en la película y que mensaje rescatan de ella los niños, que les pueda ayudar en su vida.</p>			
<p>Para finalizar los alumnos en una hoja blanca dibujarán y anotarán cual es la chispa de cada uno de los alumnos, con el propósito de que vayan identificando que son únicos y especiales.</p>			20 min.
Observaciones			

Actividad 7

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 4 al 8 de julio	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: autogeneración de emociones para el bienestar	
Aprendizaje esperado: Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar de un estado de bienestar ante una situación aflictiva.			
Propósito Reconocer algunas técnicas para regular algunas emociones aflictivas.		Materiales: Tapetes Bocina, música de relajación.	
Secuencia didáctica			Tiempo
<p>Martes 5 y jueves 7 de julio</p> <p>Técnicas de calma y yoga infantil.</p> <p>Inicio</p> <p>Al comenzar la clase se preguntará a los alumnos si existen emociones buenas o malas, después se cuestionará que hacemos cuando nos sentimos tristes, enojados o con miedo, cómo es que se van regulando las emociones.</p> <p>Se pedirá a los alumnos que comenten como se sienten en ese momento.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Posteriormente bajaremos al área verde, y se repartirán a los alumnos tapetes, esta actividad se realizará en la mañana, se colocará música relajante y se realizaran técnicas para tranquilizarse, las técnicas que se trabajaran son:</p> <p>La serpiente - La tortuga - Oso de peluche - El globo</p> <p>También se trabajará yoga infantil, en donde se realizarán ejercicios con posturas de animales, se trabajará en dos sesiones.</p> <p>Cierre</p> <p>Luego se preguntará a los alumnos el cómo se sienten después de realizar las técnicas, ¿Habrá cambiado un poco el cómo se sentían antes y como se sienten en este momento?</p> <p>Se dará un tiempo a los alumnos para que vayan identificando si hay algún cambio.</p> <p>Se comentará sobre los cambios que tuvieron los alumnos.</p>			10 min
			35 min
			15 min
Observaciones			

Actividad 8

Materia	Educación socioemocional	Fecha: semana del 4 al 8 de julio	Grado: 3ro
Dimensión social: autorregulación		Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales: autogeneración de emociones para el bienestar	
Aprendizaje esperado: Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar de un estado de bienestar ante una situación aflictiva.			
Propósito Reconoce las emociones que va presentando y le da una forma y color.		Materiales: Hojas blancas, lápices de colores, plumones	
Secuencia didáctica			Tiempo
Martes 12 de julio			15 min
Dándole forma a mi emoción			
Inicio Al comenzar la clase se preguntará a los alumnos como fue su experiencia en la clase pasada a donde se trabajó técnicas de respiración y yoga infantil, se pregunta cómo fue que se sintieron al terminar de realizar los ejercicios, con la finalidad de conocer la experiencia de cada uno de ellos.			25 min
Desarrollo Posteriormente se entregará a los alumnos una hoja blanca y se dará la indicación de que en esa hoja tendrán que darle una forma y color a la emoción que han presentado, tiene que ir desarrollando su imaginación para poder ir creando un símbolo a esa emoción, se dará tiempo.			20 min.
Cierre Para finalizar cada uno de los alumnos irán presentado su dibujo y explicarán el significado del mismo y por qué lo realizaron, así como el propósito de éste; es decir, que lo que quiere expresar.			
Observaciones			

Capítulo IV.
**Referentes para la evaluación de la
propuesta y resultados**

4.1 Resultados obtenidos

En este capítulo se expondrán los resultados obtenidos durante la implementación de la propuesta de intervención con los alumnos del tercer grado, grupo A, del Colegio José Vasconcelos en la localidad de Acuitlapilco. El grupo de trabajo estuvo conformado por 12 alumnos, de los cuales tres eran niñas y nueve niños. Las actividades se llevaron a cabo en las clases de educación socioemocional, con una duración aproximada de 60 minutos por sesión. Durante estas reuniones, se buscaron actividades que captaran el interés de los alumnos, permitiéndoles expresar sus emociones, desarrollar su creatividad y reflexionar sobre las emociones experimentadas tanto en la escuela como en casa.

En total, se realizaron nueve sesiones de trabajo con los alumnos, con el objetivo de ayudarles a gestionar sus emociones para una mejor interacción en su entorno social. Las actividades realizadas se enfocaron en la competencia de regulación emocional propuesta por Bisquerra (2011) para el desarrollo de la inteligencia emocional, la cual está relacionada con la dimensión social de autorregulación abordada en la materia de educación socioemocional.

A continuación, se describirán las actividades llevadas a cabo en cada una de las sesiones, así como las rúbricas utilizadas para evaluar su desarrollo. Estas actividades se llevaron a cabo en un periodo de aproximadamente 5 semanas, trabajando con los alumnos dos días a la semana, los martes y jueves. Para proteger la integridad y seguridad personal de los alumnos, se utilizarán seudónimos en lugar de sus nombres reales.

Sesión 1 “La aventura de las emociones”

La primera sesión se llevó a cabo el día martes 14 de junio de 2022 y se trabajó la expresión de las emociones a través de un cuento titulado "La aventura de las emociones". En este cuento, la protagonista llamada Laura interactuaba con otros personajes que representaban las seis emociones básicas. Se utilizaron títeres planos de los personajes y se realizó una dramatización por parte de la docente. Durante la actividad, se les pidió a los alumnos que identificaran las emociones presentes en el cuento y las características de cada personaje. A continuación, se presentan algunas contribuciones realizadas por los estudiantes.

"José" mencionó que el primer personaje era un dragón que tenía miedo a los humanos, entonces, Laura le dio una cuerda para controlar y mantener bajo control su miedo. Además, Laura conoció a un gigante enojón al que entregó un ábaco para contar hasta 10 y evitar acciones impulsivas causadas por la falta de control emocional, como gritar o lanzar objetos que pudieran lastimar a otros.

Posteriormente, "Carlos" refirió que Laura continuó su camino y se encontró con una col en una huerta. A ambas les dio asco verse mutuamente, ya que a Laura no le gustaba ese vegetal y a la col no le agradaban los niños. Después de conversar y conocer sus historias, Laura le dio un impermeable a la col para evitar que los niños la tocaran y dañaran sus hojas, de esta manera, Laura logró superar su aversión hacia los niños.

Por último, "Dani" mencionó que Laura encontró un oso de peluche que lloraba de tristeza porque había olvidado a su mejor amigo en una roca. Laura trató de consolarlo y le ofreció ser su mejor amiga. Al finalizar, todos los personajes se expresaron alegría, y este era el objetivo de Laura. Se mencionan estas tres participaciones porque fueron las más relevantes, ya que describen lo sucedido con cada uno de los personajes.

A continuación, se muestra la Imagen 1, donde se presentan los títeres utilizados en la dramatización del cuento. Al finalizar la actividad, se colocaron los personajes de manera visible con el fin de que los niños identificaran las emociones representadas en el cuento.

Imagen 1



Imagen 1. Títeres del cuento "La aventura de las emociones"

Después de la dramatización del cuento se proporcionaron hojas de colores a los alumnos para que escribieran cada una de las emociones (calma, tristeza, enojo, asco, miedo y alegría) que se presentaron en el cuento. Además, se les pidió que anotaran una situación en la que hubieran experimentado esas emociones y cómo expresaron o reaccionaron ante ellas. Durante esta actividad se observó que a la mayoría de los alumnos

les resultaba difícil identificar los momentos en los que experimentaron alguna emoción, especialmente las aflictivas, esto generó cierta demora para realizar la actividad. Con las siguientes imágenes se busca dar cuenta del trabajo (ver imagen 2).

Imagen 2



Imagen 2. Actividad sobre situaciones que generan emociones básicas.

En la siguiente imagen (ver imagen 3) se observa el trabajo de un alumno, el cual colocó las emociones, es un dibujo representativo de la situación en la que presentó esa emoción. “Carlos” no anotó una técnica para controlar lo que sentía, se tardó mucho tiempo en realizar la actividad y le solicito un ejemplo a la docente, que le sirviera de referencia.

Imagen 3



Imagen 3. Presentación de actividades.

Para seleccionar el cuento se optó por buscar alguno que cumpliera con la primera micro competencia que es expresión emocional, la cual pretende que las personas puedan comprender y expresar lo que van sintiendo de una manera adecuada, durante la narración del cuento los alumnos pudieron identificar como los personajes expresaban sus emociones, así como algunas técnicas para manejarlas.

En el salón de clases había una alumna que para este análisis recibirá el nombre de “Luci”, ella mostraba constantemente la emoción de enojo y después de la presentación del cuento, ella refería que tenía que contar hasta 10 para tranquilizarse y poder decir que es que lo que le genera molestia. Por lo tanto, con el cuento presentado en esta clase se logró que los alumnos reflexionaran sobre algunas formas de expresar y poder controlar esas emociones aflitivas, con el objetivo de expresarlas de una mejor manera y no afectar la convivencia con las personas que están a su alrededor.

A continuación, se muestra una rúbrica en la cual se presentan tres criterios de evaluación de las actividades que se trabajaron. Se puede observar que la mayoría de los

alumnos reconoció las emociones que vivieron en el cuento presentado, mientras que a 4 alumnos se les dificultó identificar las emociones existentes en la historia. Finalmente, a la mayoría del grupo les fue difícil reconocer y expresar alguna situación en la que hayan vivido alguna de las emociones básicas.

Nombre alumno	Criterios de evaluación								
	Reconoce en que momentos se presentan cada una de las emociones básicas.			Identifican las técnicas que se presentan en el cuento, para transformar cada una de las emociones básicas.			Expresan momentos en donde hayan presentado alguna de las emociones básicas.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío			✓		✓			✓	
Axel		✓			✓			✓	
Luis			✓			✓		✓	✓
Luci			✓			✓			
Dani			✓			✓			✓
Bruno			✓			✓		✓	
José			✓			✓		✓	
Andrés			✓			✓		✓	
Omar			✓		✓			✓	
Alejandra			✓			✓		✓	
Carlos			✓		✓				✓
Leonardo			✓			✓		✓	

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 2 “Creando mi propio cuento”

Esta clase se realizó el jueves 16 de junio, el propósito era que los alumnos redactarán un cuento relacionado con alguna emoción básica, de las que trabajaron en la sesión anterior. Se formaron seis equipos, de dos integrantes cada uno. En la narración tenían que mencionar ¿cómo llega a presentarse la emoción seleccionada? ¿en qué parte del cuerpo la siente? y ¿qué acciones o estrategias se tienen que realizar para saber cómo reaccionar? Se les dio el tiempo necesario para que eligieran los personajes y la trama.

El equipo que trabajó la “calma”, redactó su cuento; al principio platicaron de lo que trataría y seleccionaron los personajes, posteriormente aportaron distintas ideas para

estructurar el inicio, desarrollo y desenlace. Cada integrante tomaba notas en su libreta, con el objetivo de aprenderse después sus diálogos, “Dani” le comentó a la docente que en su cuento incluiría otras emociones aflictivas para poder presentar calma, porque cuando alguien está enojado necesita tranquilizarse, en ocasiones respira profundo para calmarse.

La siguiente imagen muestra el trabajo de este equipo, dibujaron los personajes que utilizarían para su presentación. Los alumnos se mostraron muy entusiasmados, contentos y colaborativos durante la redacción de su cuento, así como al momento de acordar los materiales que necesitarían para su presentación en la próxima clase (ver imagen 4).

Imagen 4

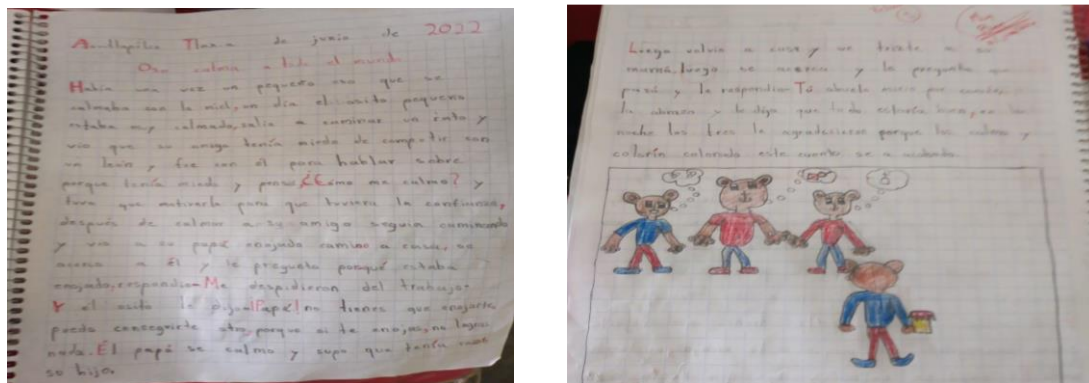


Imagen 4. Cuento realizado por un equipo.

Cada uno de los equipos se tomó su tiempo para elaborar su cuento, para algunos fue más fácil decidir de que trataría, para otros no; por ejemplo, en un equipo no se ponían de acuerdo para el inicio y la trama o la problemática a abordar, pero después de platicar un buen rato llegaron a ciertos acuerdos y comenzaron con su redacción, se dieron cuenta que a ambos les gustaba jugar futbol y decidieron que ese sería el tema principal de su cuento. Trabajaron la “alegría”.

En la siguiente imagen se puede observar a un equipo conformado por dos niñas, las cuales tenían ciertos roles en su convivencia en el salón de clases, en dos ocasiones se habían peleado durante el receso, pero, durante esta actividad las dos se mostraron muy contentas, platicaron e intercambiaron ideas, fácilmente llegaron a acuerdos acerca de los personajes y la escenografía que ocuparían, las niñas acomodaron sus bancas con la intención de estar cómodas (ver imagen 5).

Imagen 5

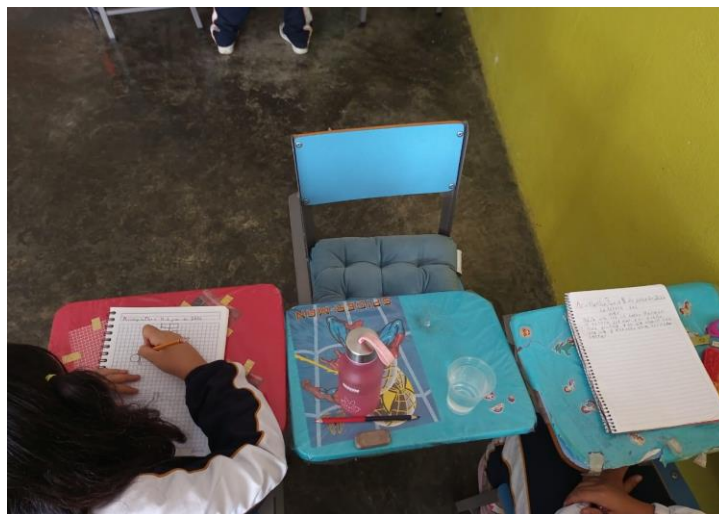


Imagen 5. Redacción de un cuento por parte de un equipo.

En seguida se presentan algunos de los principales logros de algunos equipos. Un equipo trabajó muy bien, otro enfrentó dificultades para ponerse de acuerdo y tardó mucho tiempo en completar la tarea. El grupo que trabajó de manera destacada, a pesar de las diferencias que surgieron en ciertos momentos lograron ponerse de acuerdo. El propósito

de la redacción de los cuentos fue permitir que los alumnos identificaran cómo se expresaban las emociones básicas y que pudieran hablarlas con el apoyo de títeres.

En la siguiente rúbrica se puede observar que solo dos alumnos presentaron algunos problemas en sus aportaciones para la redacción del cuento, ya que les resultó difícil identificar una situación específica. Por otro lado, siete alumnos enriquecieron su trabajo al agregar cómo se manifestaba la emoción central que abordaron. Además, todos los alumnos estaban en proceso de desarrollo en el reconocimiento de acciones o técnicas para manejar las emociones básicas. Es importante destacar que esta información se basa en los resultados obtenidos durante la aplicación de la propuesta de intervención y en las observaciones realizadas durante las actividades desarrolladas.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Realiza aportaciones para la redacción de un cuento relacionado con algunas de las emociones básicas			Agrega en el cuento como se llega a manifestar esa emoción.			Reconoce las acciones que se utilizan para manejarla.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío		✓			✓			✓	
Axel			✓			✓		✓	
Luis			✓		✓			✓	
Luci			✓			✓		✓	
Dani			✓			✓		✓	
Bruno			✓		✓			✓	
José			✓			✓		✓	
Andrés			✓			✓		✓	
Omar			✓		✓			✓	
Alejandra			✓			✓		✓	
Carlos		✓			✓			✓	
Leonardo			✓			✓		✓	

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 3 “Presentando mi cuento”

El día martes 21 de junio se llevó a cabo una sesión en la cual cada equipo presentó su cuento. Los alumnos llegaron al salón de clases con peluches, títeres planos y/o de marioneta, y en algunos casos, con su escenografía. Durante la mañana, los alumnos preguntaban a qué hora presentarían sus cuentos, y la docente les informaba que sería aproximadamente a las 13:00 hrs, después de trabajar matemáticas, español y la entidad donde vivo. Los niños mostraban entusiasmo y emoción al ver a sus compañeros llegar con sus materiales.

Antes de iniciar la clase, cada equipo se reunió para platicar sobre lo que habían traído. Sin embargo, el equipo asignado a la emoción de calma, que había trabajado muy bien en la clase anterior, se acercó con preocupación y mencionó que habían olvidado sus títeres. La docente les informó que ese día debían de presentar su trabajo, y, por lo tanto, tenían que buscar una solución. Los niños se quedaron pensando y se reunieron en su lugar para discutir posibles alternativas.

Posteriormente, solicitaron hojas y preguntaron a la docente si tenía palitos de madera. La docente confirmó que sí y les proporcionó dos palitos pequeños. Los niños dibujaron los personajes y discutieron los roles y acciones de cada uno. Durante el trabajo se percataron de que solo tenían un títere terminado y la presentación iba a iniciar en poco tiempo. Ante esta situación, solicitaron a la docente que les prestara el títere plano que habían utilizado en la clase anterior. La docente accedió para que los niños pudieran llevar a cabo su escenificación. Ellos se esforzaron por buscar una solución y, a pesar de estas dificultades que vivieron, lograron concluir su trabajo que expusieron al grupo.

Por otra parte, el comportamiento de todo el grupo fue de atención y respeto a todas las participaciones, (ver imagen 6).

Imagen 6



Imagen 6. Presentación del cuento.

En las siguientes imágenes se muestra la presentación del equipo que trabajó la emoción de “alegría”. Los alumnos trajeron títeres planos, la trama del cuento consistía en que los personajes jugaban fútbol y su escenografía era una cueva donde los personajes se escondían y encontraron a un personaje muy singular, “Messi”, esto les causó mucha emoción y alegría (ver imagen 7).

Imagen 7



Imagen 7. Representación del cuento con títeres planos.

La siguiente imagen da cuenta del trabajo sobre la emoción de “asco” Los niños trajeron su escenografía, era una casa donde habitaban unos peces, y cuando un emoji veía sentían asco. Esa emoción no la podían controlar, pero, después de un tiempo pensaron: ¿qué era lo que les generaba ese malestar? se dieron cuenta que era el olor, entonces, pensaron en algunas opciones que les permitiera manejar esas emociones (ver imagen 8).

Imagen 8



Imagen 8. Presentación del cuento sobre de la emoción de “asco”.

Otro de los cuentos que presentaron en esa sesión lo titularon “La avecita que nunca sonreía”, éste aborda la “tristeza”. Los alumnos identificaron alguna forma para que los personajes cambiaran de emoción. Las siguientes imágenes muestran las escenografías y títeres utilizados. La primera escena consistía en que una avecita estaba triste porque vivía en la ciudad y a ella le gustaba mucho estar en el campo con sus abuelitos, pero tenía que estar con sus padres. Cuando identificaron el motivo por el cual la avecita siempre estaba triste, conversaron y le dijeron que en temporadas irían al campo a pasar las vacaciones con sus abuelos, y debían de entender que el trabajo estaba en la ciudad, la avecita entendió y cuando iba la campo era muy feliz.

Cuando se leyó este cuento se pudo observar que era una proyección, ya que uno de los alumnos integrantes de este equipo, le platicó a la docente que extraña mucho a sus abuelitos, porque antes vivían en su casa y su abuelita se encargaba de cuidarlo mientras sus padres se iban a trabajar y sus hermanos acudían a la escuela, pero el año pasado sus abuelos se tuvieron que ir a vivir a otro estado y solo los visitan en ocasiones. La actividad ayudó mucho para que el alumno expresara eso que llega a sentir en algunos momentos. (ver imagen 9)

Imagen 9



Imagen 8. Presentación del cuento “la avecita que nunca sonreía”.

El último cuento se relaciona con la emoción de miedo y es titulado “La tetera del mar”, este equipo estaba conformado por niñas las cuales decidieron traer peluches para su presentación, como la protagonista era una sirena, trajeron un peluche de sirena y un títere de panda. Este cuento consistía en que la sirenita tenía miedo de salir a la superficie, un día su mamá le pidió que fuera a buscar a su hermana porque no había regresado, ella no quería y comenzó a llorar, tenía mucho miedo, su mamá platicó con ella y le dijo que estaba muy enferma y no aguantaría a llegar a la superficie, después de un rato accedió, durante su trayecto encontró una tetera y a su lado estaba un panda, durante un rato de plática se hicieron amigos y él la acompañó a buscar a su hermana para que fuera perdiendo el miedo de salir a la superficie.

En este cuento se puede observar el apoyo que se requiere cuando una persona tiene miedo, se necesita de alguien que acompañe en ese proceso de superación y/o afrontamiento (Ver imagen 10). Por lo tanto, para ofrecer un ambiente de seguridad afectiva se requiere de:

Vínculos seguros de apego son importantes para evitar los miedos. La sensación de saber que puede contar con los padres en todo momento, que están ahí cuando les necesite, que le quieren y desean ayudarlo, es algo que ofrece al niño sensación de seguridad y tranquilidad y le permite conseguir un mayor autocontrol para enfrentar las situaciones difíciles y los temores. (Pérez, 2000, 133-134)

Imagen 10



Imagen 10. Representación del cuento "La tetera del mar".

En la presentación de cada uno de los equipos se observó que los alumnos lograron identificar esos momentos donde pueden vivir alguna de las emociones básicas, y buscaron soluciones para que los personajes transformaran esas emociones aflitivas.

Por último, la rúbrica muestra tres criterios que se implementaron en esta sesión. ocho de los alumnos, al momento de escenificar su cuento realizaron una dramatización referente a la situación que presentaban cada uno de los personajes, por otro lado, todos

los alumnos trabajaron de manera colaborativa para la presentación de su cuento, se mostraron entusiasmados durante la narración de cada uno de los cuentos. Siete de los doce estudiantes identificaron las acciones que revelaban los cuentos para manejar alguna de las emociones abordadas.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Presenta el cuento a través de una dramatización.			Trabaja de manera colaborativa con su compañero de equipo.			Identifica en los cuentos narrados algunas acciones para manejar las emociones presentadas.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío		✓				✓		✓	
Axel			✓			✓		✓	
Luis		✓				✓			✓
Luci			✓			✓			✓
Dani		✓				✓			✓
Bruno			✓			✓			✓
José			✓			✓			✓
Andrés		✓				✓			✓
Omar			✓			✓		✓	
Alejandra			✓			✓		✓	
Carlos			✓			✓		✓	
Leonardo			✓			✓			✓

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 4 “Mis emociones”

La actividad que se llevó a cabo el día jueves 23 de junio, se planeó inicialmente para realizarse en el área verde, un espacio recreativo con juegos y pasto en el cual los

niños se divierten. Sin embargo, debido a las condiciones soleadas y la falta de sombra en ese lugar, se decidió trasladar la actividad al salón de clases.

Se solicitó a los alumnos que se sentaran formando un círculo, de manera que todos pudieran interactuar y los materiales se colocaron en el centro para que los niños pudieran elegir aquellos que utilizarían en su actividad de pintura. Al iniciar la clase, se les preguntó cómo se sentían ese día y cómo podrían expresarlo con los materiales disponibles en ese momento.

Uno de los alumnos mencionó que podía dibujar o realizar papiroflexia, y los demás niños expresaron su deseo de hacer algo divertido. La docente explicó que realizarían una pintura que representara cómo se sentían en ese momento o durante la semana, y podrían utilizar los colores de su elección. Se establecieron 30 minutos para la actividad.

En la siguiente imagen se observarán algunas pinturas realizadas por los alumnos. “Andrés”, refirió que eligió colores muy alegres porque la mayoría de las ocasiones está alegre y eso lo representó con la carita feliz, a él no se le dificultó decidir lo que haría (ver imagen 11).

Imagen 11



Imagen 11. Dibujo plasmando de una emoción.

La imagen a continuación expresa la emoción de felicidad de una estudiante que destaca por sus valores, su ternura y su sensibilidad. Con frecuencia manifiesta su amor hacia su familia y su alegría por asistir a la escuela. Cuando la docente se acercó para observar cómo realizaba su actividad, "la alumna" comentó que dibujaría a alguien que se encontrara feliz y lo plasmaría en su camiseta. La niña se tomó su tiempo para crear la pintura, deseaba que quedara perfecta ya que las obras se exhibirían en "la zona de arte" del salón de clases (ver imagen 12).

Imagen 12



Imagen 12. Pintura de la emoción de alegría.

En la siguiente imagen se expresa la tristeza. El autor menciona que regularmente vive esa emoción, en su casa está solo porque sus papás trabajan y hace algunas semanas uno de sus hermanos se tuvo que ir a otro estado para realizar sus prácticas profesionales y era quien lo iba a recoger a la escuela. Es el hijo menor, sus hermanos tienen 20 y 23 años de edad. La docente apreció su pintura y lo motivó en todo momento.

Imagen 13



Imagen 13. Pintura sobre una emoción.

El siguiente dibujo fue realizado por un estudiante quien al principio de la actividad se quedó pensando en lo que dibujaría. Sentado observaba su material, después de poco tiempo, comenzó a dibujar y a pintar, cuando la docente pasó por su lugar, él mencionó que se iba a dibujar a sí mismo, y también dibujaría todas las emociones básicas que ha vivido en ciertos momentos del día (ver imagen 14).

Imagen 14



Imagen 14. Expresando mediante una pintura sus emociones.

Conforme terminaban sus dibujos, los colocaban en la zona de arte que existe en el salón de clases desde el inicio de ciclo escolar. En su tiempo libre, los estudiantes pintaban mándalas y otros dibujos, y los pegaban en ese espacio (ver imagen 15).

Imagen 15



Imagen 15. Zona de arte con las pinturas de todos los alumnos.

Para evaluar la actividad se empleó la siguiente rúbrica. La mayoría de los alumnos (11) están en proceso de formación para expresar la emoción que sienten en un determinado momento. Otros estudiantes (7) se interesaron en expresar sus emociones a través de un dibujo, y 5 no sabían cómo plasmar la emoción vivían.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Expresa que emociones siente en un determinado momento.			Muestra interés en la actividad, para expresar como se siente mediante un dibujo.			Plasma a través de un dibujo la emoción que ha tenido en los últimos días.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío		✓			✓			✓	
Axel		✓				✓		✓	
Luis		✓			✓				✓
Luci		✓				✓			✓
Dani		✓				✓			✓
Bruno			✓			✓			✓
José		✓				✓			✓
Andrés		✓				✓			✓
Omar		✓				✓		✓	
Alejandra		✓			✓			✓	
Carlos		✓			✓			✓	
Leonardo									

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 5 “Escribiendo una carta a mis emociones”

El día martes 28 de junio se llevó a cabo una sesión en el área verde. La primera actividad consistió en que los alumnos, en un trozo de papel blanco escribieran una situación en la que hubieran experimentado alguna de las seis emociones básicas abordadas en la sesión anterior. Posteriormente se formaron equipos de 4 integrantes, para poder jugar “dilo con mímica”. Los alumnos tenían que actuar lo que estaba anotado en el papel y sus compañeros tuvieron que adivinar la emoción que se había presentado. A cada equipo se le asignó un lugar específico en el área verde para evitar distracciones entre los niños. Se dedicaron 10 minutos para esta tarea. Al principio, les resultó difícil identificar la situación y la emoción, sin embargo, lo superaron.

Al concluir el juego, los alumnos regresaron al salón de clases para dar paso a la siguiente actividad. Consistía en escribir una carta a sus emociones, en la que expresaran cómo se sentían y lo que habían aprendido de ellas. Se les proporcionó una hoja en blanco, y algunos mencionaron que también crearían un sobre para la carta. Al inicio de la actividad, la mayoría de los alumnos se quedaron pensando qué podían expresar en sus cartas. Se presentarán tres cartas que resultaron especialmente significativas debido al reconocimiento que tuvieron los alumnos de sus emociones.

En una de las cartas, la autora revela que suele experimentar enojo cuando sus compañeros no cumplen sus deseos. La docente pudo observar en la carta que la persona era consciente de que el enojo predominaba en su vida. Notó un cambio desde el fallecimiento de su abuelita y esto afecta su estado emocional y provoca frecuentes episodios de enojo. Al finalizar la carta, la alumna pide que el enojo deje de controlarla. Tras

la sesión, se pudo apreciar una mayor tranquilidad en la alumna al haber liberado sus emociones.

En otra carta, una alumna aborda las emociones de alegría, tristeza y enojo, expresando su agradecimiento por las enseñanzas que cada una le ha brindado. Reconoce la importancia de expresar tanto las emociones aflitivas como las no aflitivas en su vida. Otra carta dirigida a la alegría, el enojo y el miedo, un alumno comparte su experiencia. Este ejercicio resultó fundamental para que los alumnos pudieran reconocer las emociones que experimentan con frecuencia. (ver imagen 16).

Imagen 16

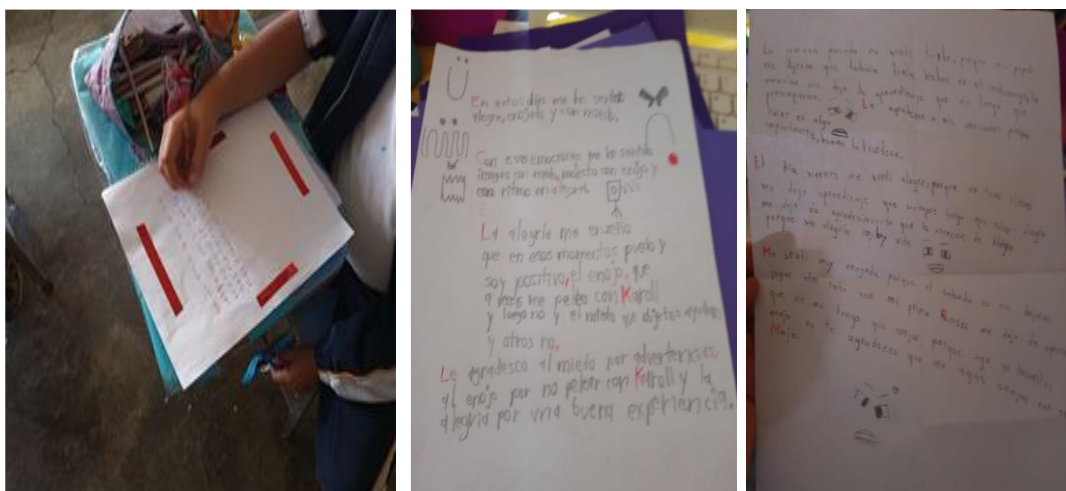


Imagen 16. Cartas para mis emociones.

En la tabla siguiente, se presentan los resultados obtenidos de la observación mediante el estableciendo de tres criterios, en el primero muestra que 9 alumnos se encuentran en desarrollo del reconocimiento de sus emociones, ya que se les dificulta un

poco identificar los sentimientos que pueden llegar a experimentar; por lo tanto, solo tres alumnos lo han ido desarrollando, por ende a 4 estudiantes se les facilitó el identificar la emoción que más predominan en ellos y expresarlo en una carta.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Reconoce las emociones que se pueden presentar ante alguna situación.			Escribe lo que le genera la emoción que más predomina en él o ella.			Reconoce lo que va sintiendo en algunas situaciones.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío		✓			✓			✓	
Axel		✓			✓			✓	
Luis			✓		✓				✓
Luci			✓			✓			✓
Dani			✓			✓			✓
Bruno		✓			✓			✓	
José		✓				✓			✓
Andrés		✓				✓			✓
Omar		✓			✓			✓	
Alejandra		✓			✓			✓	
Carlos		✓			✓			✓	
Leonardo		✓			✓			✓	

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 6 “Mi chispa”

La sexta sesión se realizó el viernes 1 de julio. Al comenzar la clase se discutió la actividad anterior en la que los alumnos escribieron algunas cartas. El propósito era conocer sus opiniones acerca de esa actividad. Un estudiante mencionó que le resultó difícil escribir su carta y que tardó mucho tiempo en hacerlo. Una niña expresó que le gustó mucho la actividad, pudo escribir sobre su emoción de enojo y cómo le afecta en su interacción con otras personas, especialmente debido a la ausencia de su abuelita, a quien extraña mucho.

Después de hablar con los alumnos, se les informó que verían una película llamada "Soul", la cual aborda temas relacionados con las emociones, la personalidad y las cualidades únicas que cada persona posee. Al finalizar la proyección, se recopilaron algunas ideas de los alumnos, se intercambiaron puntos de vista y se comentó lo que les gustó o no les gustó de la película.

En las siguientes imágenes se puede observar la participación activa de los alumnos durante esta discusión. Después de ver la película y discutir sobre las ideas que se presentaron, se les proporcionó a los niños hojas blancas para que dibujaran e identificaran su "chispa", es decir, aquello que los hace diferentes y especiales.

En las sesiones de la 4 a la 6 se abordó la segunda micro competencia que es la regulación de emociones y sentimientos, se refiere a las distintas formas en que las personas llegan a manejar sus emociones que presentan en diferentes circunstancias o situaciones de su vida (Oliveros y Verónica, 2018), es aquí cuando se llevan a cabo

estrategias para liberar y expresar lo que sienten las personas; llevándolo al contexto escolar y mediante las actividades planteadas se procuró que a través de ellas, los alumnos identificaran y manejaran sus emociones, como fue el caso de una estudiante, quien, para controlar su enojo cuenta hasta 10, en la siguiente imagen se muestra a los alumnos realizando la actividad (ver imagen 17).

Imagen 17



Imagen 17: Los alumnos concentrados realizando su actividad.

Por último, en la siguiente rúbrica se muestran los resultados de los criterios establecidos en esta sesión. Dos alumnos requirieron más apoyo para identificar las emociones que presentaban otras personas, en este caso de hace referencia a los personajes en la película, mientras que a 5 niños se les facilitó reconocer las emociones planteadas. Respecto al reconocimiento de la enseñanza, siete estudiantes están en el proceso y 10 niños están en el reconocimiento de su personalidad y de aquello que los hace únicos al resto de las otras personas.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Identifica las emociones que se presentaron en la película.			Reconoce la enseñanza que deja la película enfocada en la metería de socioemocional.			Reconoce aspectos importantes que describen su personalidad.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío	✓			✓				✓	
Axel	✓			✓				✓	
Luis			✓		✓			✓	
Luci		✓	✓			✓			✓
Dani			✓			✓			✓
Bruno			✓		✓			✓	
José		✓			✓			✓	
Andrés		✓				✓		✓	
Omar		✓			✓			✓	
Alejandra		✓			✓			✓	
Carlos			✓		✓			✓	
Leonardo		✓			✓			✓	

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 7 y 8 “Técnicas de calma y yoga infantil”

En las sesiones 7 y 8, se llevaron a cabo actividades centradas en técnicas de calma y yoga infantil. Las actividades se planificaron para dos días: martes 5 y jueves 7 de julio, debido a que algunos alumnos estuvieron ausentes el martes para recibir su vacuna contra el COVID-19.

Durante los trabajos se abordaron técnicas para tranquilizarse cuando experimentan emociones aflitivas y se enseñó cómo regresar a un estado de bienestar y calma. Este

trabajo se relaciona con la micro competencia de afrontamiento propuesta por Bisquerra (2011). Las actividades se llevaron a cabo en el patio. Al inicio de cada sesión, se conversó acerca de las emociones aflictivas y no aflictivas. El objetivo era rescatar los conocimientos previos de los alumnos sobre el tema y explorar cómo manejan sus emociones cuando se sienten tristes o enojados.

Durante las sesiones, se les proporcionó a los alumnos tapetes para que estuvieran más cómodos. Se les explicó en qué consistían las técnicas de respiración, que llevan por nombre "la serpiente", "la tortuga" y "el globo". Se reprodujo música relajante para iniciar la actividad, se dieron indicaciones y se contaron los tiempos para cada técnica.

Mediante estas técnicas, los alumnos pudieron modular su respiración. Algunos de ellos comentaron que se sintieron más tranquilos y que estas técnicas les ayudarían a controlarse en momentos difíciles. Otros mencionaron que les dio sueño, y otros dijeron que ya practicaban la meditación y conocían algunas técnicas de respiración, porque las realizaban con sus madres.

En la sesión del jueves, se llevó a cabo la actividad de yoga infantil centrada en posturas de animales. Esta actividad se realizó en el área verde, utilizando los tapetes. Al inicio de la clase se pidió a los alumnos que recordaran las técnicas de respiración trabajadas en la sesión anterior, con el objetivo de que comenzaran con esos ejercicios. El objetivo principal de estas técnicas fue relajar a los alumnos y que fueran conscientes de su respiración y de cualquier malestar en su cuerpo.

Posteriormente, se dieron las indicaciones para realizar las posturas de yoga infantil. La docente les explicó y mostró cómo realizar cada postura, y los alumnos siguieron las indicaciones. Se acompañó con música de relajación y se continuó modulando la respiración. Para esta actividad, se destinaron 20 minutos.

Después de realizar las posturas, se les preguntó a los alumnos cómo se sentían y si notaban algún cambio en comparación a cómo se sentían antes de hacer los ejercicios. La mayoría respondió que se sentían bien y más tranquilos. Al inicio de la sesión, un niño tenía dolor de cabeza y al terminar mencionó que este había disminuido un poco. Otro niño expresó su deseo de seguir acostado en el pasto observando el cielo, ya que eso le producía mucha tranquilidad. Afortunadamente, esa sesión se llevó a cabo en un día poco nublado, lo que permitió trabajar un poco más. También se dedicó tiempo para platicar con los alumnos sobre sus emociones.

En las siguientes imágenes se puede observar a los alumnos realizando las posturas, para poder ejecutarlas seguían detenidamente las indicaciones e iban modulando su respiración (ver imagen 18).

Imagen 18



Imagen 18: técnicas de respiración y posturas de yoga.

La práctica de yoga en la infancia tiene muchos beneficios. Como menciona Lahoza (2012), "el yoga es una alternativa metodológica a la programación escolar, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad de los chicos, a través de simples ejercicios de respiración y relajación" (p. 10).

Por lo tanto, no solo se puede utilizar para regular las emociones de los alumnos, sino que también ayuda a relajarse, mejorar la concentración y ser conscientes de la relación entre la mente y el cuerpo. En el aspecto académico, el yoga mejora el rendimiento escolar de los alumnos, reduce la agresividad y el nerviosismo al participar, y favorece la atención, imaginación y memoria.

Por estas razones, se optó por trabajar estas dos actividades. A los alumnos les llamó mucho la atención los ejercicios de respiración y las posturas que se realizaron. La rúbrica que se presenta a continuación muestra que solo dos alumnos reconocen algunas técnicas para manejar emociones, principalmente las aflitivas, mientras que seis están en desarrollo, es decir, buscan alternativas para manejar lo que sienten sin afectar a otros.

Se observa que cuatro estudiantes requieren apoyo específicamente en el reconocimiento de las técnicas. En la actividad de yoga infantil y técnicas de respiración, cinco alumnos no presentaron problemas en la realización de las actividades, mientras que el resto está en desarrollo. Por último, cuatro niños reconocieron un cambio positivo después de realizar las actividades.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Reconocerán algunas técnicas para trabajar lo que son las emociones aflictivas.			Realizan las posturas de yoga infantil y las técnicas de regulación.			Reconoce un cambio positivo ante emociones aflictivas.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío		✓			✓			✓	
Axel		✓			✓			✓	
Luis			✓		✓			✓	
Luci			✓		✓				✓
Dani			✓			✓			✓
Bruno			✓			✓		✓	
José		✓			✓			✓	
Andrés		✓			✓			✓	
Omar					✓			✓	
Alejandra						✓		✓	
Carlos		✓				✓			✓
Leonardo		✓				✓			✓

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Sesión 9 “Dándole forma a mi emoción”

En la última sesión, que tuvo lugar el día 12 de julio, se retomó la experiencia vivida en la clase anterior. Se les explicó que debían darle forma y color a la emoción que han estado experimentando en las últimas semanas. Para ello, se les entregó una hoja blanca con el objetivo de fomentar su imaginación y darle significado a lo que están sintiendo. Se les brindó el tiempo necesario para llevar a cabo la actividad.

En las siguientes imágenes se puede observar cómo representan sus emociones y el sentido de los elementos utilizados, ya que también se les pidió que comentaran el significado de sus propios dibujos. Los alumnos se mostraron muy concentrados durante la actividad, ya que tenían que ser conscientes de sus sentimientos.

En un dibujo una alumna representa sentirse en calma utilizando colores alegres. Durante la actividad, se mostró tranquila y solicitó un poco más de tiempo. Comentó que los copos representan a las personas que más quiere y el sol simboliza el brillo y la alegría (ver la imagen 19).

Imagen 19



Imagen 19. Falta escribir el título

En otro dibujo, el niño comentó que no pudo dibujar solo una, ya que en una situación puede llegar a sentir varias emociones, también colocó signos de interrogación, eso indica que se puede llegar a sentir confundido de la emoción que más predomina.

Imagen 20



Imagen 20 Falta escribir el título

En esta actividad se trabajaron la segunda y cuarta micro competencia. La segunda se refiere a la capacidad de autogenerar emociones positivas, buscando establecer emociones que generen bienestar. Esto se logra mediante el reconocimiento de las emociones, permitiendo a los niños ser conscientes de lo que están sintiendo, expresarlo y buscar estrategias o técnicas para regular sus emociones.

Por otra parte, en la siguiente rúbrica se observa que seis de los alumnos reconocen las emociones que han experimentado en la última semana. Solo dos niños requieren una exploración más profunda para identificar la emoción que predomina en ellos. Por otro lado, a cinco estudiantes les resultó fácil darle forma a lo que están sintiendo, mientras que siete se encuentran en desarrollo en este aspecto.

En cuanto al tercer criterio, de los doce alumnos, cinco expresaron conscientemente el significado de cada uno de los elementos que incluyeron en su dibujo, mientras que el resto se encuentra en desarrollo en esta habilidad.

Nombre del alumno	Criterios de evaluación								
	Reconocen la emoción que han presentado en los últimos días.			Le da una forma y un color determinado a la emoción que predominan más en él o ella.			Expresa el significado de lo que dibujo.		
	RA	ED	NE	RA	ED	NE	RA	ED	NE
Darío	✓				✓			✓	
Axel	✓				✓			✓	
Luis		✓				✓		✓	
Luci			✓			✓			✓
Dani			✓			✓			✓
Bruno			✓		✓				✓
José			✓			✓			✓
Andrés		✓			✓			✓	
Omar			✓			✓			✓
Alejandra		✓			✓			✓	
Carlos			✓		✓			✓	
Leonardo		✓			✓			✓	

Nomenclatura: RA= Requiere apoyo ED=En desarrollo NE=Nivel esperado.

Conclusiones

Después de la implementación de la propuesta de intervención, se puede concluir que trabajar las emociones en el ámbito educativo es de vital importancia para que los estudiantes desarrollen su inteligencia emocional. El hecho de regular las emociones no solo beneficia su rendimiento académico, sino también su convivencia con las personas que los rodean.

Fernández y Extremera (2005) señalan la estrecha relación que existe entre emoción y cognición, afirman que la educación actual se ha comprometido con la tarea de formar tanto la mente como el corazón, lo académico y lo emocional. En consonancia con esto, se abordó el desarrollo de la competencia de regulación emocional para fomentar gradualmente la inteligencia emocional en los alumnos.

En la actualidad, este proceso de trabajo emocional se integra de manera continua en el currículo académico y ofrece al alumnado un espacio para reconocer y expresar sus emociones a través de cuentos, narraciones y dibujos. Como indica Peris Cano (2021), el dibujo no solo es un medio de expresión que permite enviar mensajes, sino que también ayuda a los niños a canalizar la ira y a abrirse socialmente. Esta observación se corroboró durante la implementación de las actividades propuestas.

El objetivo de cada actividad planteada fue permitir que los alumnos expresaran sus sentimientos a través del dibujo. Al principio, les costaba identificar y reconocer sus emociones, pero a medida que avanzaban, les resultaba más fácil plasmar sus sentimientos

en los dibujos. Mediante sus creaciones, los alumnos lograron comunicar sus pensamientos y sentimientos, transmitiendo su mundo interior a los demás.

Durante la aplicación de la propuesta de intervención, se pudo observar que las actividades realizadas beneficiaron a los niños. Se destacó el caso de una estudiante, quien, a través de una carta emocional, fue consciente de que la emoción predominante en ella era el enojo. A medida que participaba en actividades grupales de reconocimiento, expresión y estrategias emocionales, se mostraba más tranquila y su actitud hacia sus compañeros cambiaba positivamente, mostrando mayor tolerancia ante situaciones estresantes o frustrantes.

En otro caso, un estudiante requería un trabajo significativo en el ámbito socioemocional. Regularmente manifestaba sentirse triste, esta emoción predominante en él. Cuando reflexionaba sus trabajos, sus aportaciones eran muy acertadas, ya que lograba identificar las emociones que podrían surgir frente a determinadas circunstancias. En algunas ocasiones se tuvo conversaciones con él acerca de sus dibujos, y mencionó sentirse solo, dado que sus padres trabajaban y sus hermanos estudiaban, lo cual explicaba en gran medida su constante expresión de tristeza.

Por otra parte, al inicio, el grupo en general tenía dificultades para reconocer aquellas situaciones de su vida cotidiana en las que habían experimentado emociones básicas. La mayoría de los alumnos necesitaban ejemplos para identificarlas.

Según Bisquerra y Pérez (2007), la regulación emocional implica la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada. Esto implica ser consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener estrategias efectivas de afrontamiento y la capacidad de generar emociones positivas por sí mismo. En el caso de los cuatro estudiantes que mostraron avances en su regulación emocional, estos tomaron conciencia de sus estados emocionales, expresaron lo que sentían y gestionaron sus emociones mediante diversas técnicas, además de que desarrollaron otras emociones positivas.

Para que las actividades resultaran lúdicas, se fomentó el pensamiento creativo. Los niños se entusiasmaban mucho al ver que se preparaba el material para estas actividades, y estaban ansiosos por empezar. Sin embargo, también entendían que debían respetar el horario establecido. Durante los días martes y jueves, cuando se llevaban a cabo las sesiones de educación socioemocional, los alumnos trabajaban muy bien en las demás materias y se esforzaban por terminar las demás actividades. Durante las explicaciones, los alumnos prestaban atención y participaban activamente en las clases.

Finalmente, esta experiencia permite revalorar la necesidad de destinar un espacio en las instituciones educativas para realizar actividades en las cuales los alumnos puedan expresar sus emociones, donde puedan ser conscientes de ellas y aprender a regularlas. Sin embargo, esto requiere tiempo, no es un proceso fácil y el alumnado deberá pasar por etapas o micro competencias, según lo mencionado por Bisquerra (2011), para poder gestionar sus emociones y desarrollar la inteligencia emocional.

Recomendaciones

En este apartado, se mencionarán algunas sugerencias que se pueden tener en cuenta para investigaciones o proyectos de intervención posteriores relacionados con el tema. Como se mencionó en apartados anteriores, existe una estrecha relación entre las emociones y la cognición. Si los alumnos desarrollan inteligencia emocional en edades tempranas, será más fácil para ellos hacer frente a los problemas que puedan surgir en los ámbitos social, familiar y académico. Esto les permitirá regular sus emociones y desarrollar habilidades socioafectivas y de bienestar, brindándoles recursos para afrontar las adversidades en su día a día.

Por lo tanto, se enuncian las siguientes recomendaciones:

1. Establecer un trabajo socioemocional permanente y continuo: Es necesario que los docentes establezcan un horario determinado para abordar actividades socioemocionales durante todo el ciclo escolar. Esto debe ser parte de un plan que identifique las necesidades de los estudiantes y promueva el desarrollo de la inteligencia emocional.
2. Dar seguimiento al trabajo socioemocional realizado durante el ciclo escolar: Es fundamental el seguimiento del trabajo realizado para que los alumnos puedan desarrollar las cinco competencias establecidas por Bisquerra, para fomentar la inteligencia emocional en la comunidad estudiantil.
3. Realizar actividades de evaluación a mitad del ciclo escolar: Esto permitirá conocer los cambios de conducta que los alumnos vayan presentando y evaluar los resultados a largo plazo.

4. Trabajar la educación socioemocional de forma transversal: Se recomienda vincular los contenidos de educación socioemocional con otras asignaturas del plan y programa de estudio vigente. Esto facilitará el seguimiento al desarrollo de la regulación emocional y promover la inteligencia emocional de manera integral.

5. Implementar actividades que fomenten la expresión de emociones: Se sugiere realizar actividades creativas como dibujos, escritos (narraciones), dramatizaciones, pinturas, ejercicios vivenciales, entre otros, con el objetivo de permitir a los alumnos expresar sus emociones de manera creativa.

6. Destinar 30 minutos semanales para que los alumnos compartan y platicuen vivencias: Esto proporcionará un espacio para que los estudiantes puedan expresar lo que sienten en momentos determinados.

Finalmente, es importante que esta práctica sea continua en el ciclo escolar y se trabaje todos los días identificando las emociones y los recursos personales para gestionarlas, a fin de lograr mejores resultados.

Referencias

- Andrés, M. L., Castañeiras, C. E. y Richaud, M. C. (2014), Relaciones entre la personalidad y el bienestar emocional en niños. El rol de la regulación emocional. *Cuadernos de Neuropsicología*. 8(2), 217-241.
- Benítez, H. M. y Ramírez L. (2019). Las habilidades socioemocionales en la escuela secundaria mexicana: retos e incertidumbres. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*. 3(5), 129-144.
<http://dx.doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030508>
- Bisquerra, A. R. (2003). Educación emocional y competencias para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
<https://www.researchgate.net/publication/41570276>
- Ibarrola López B. (2014). *Aprendizaje emocionante, neurociencia para el aula*. Ediciones SM.
- Bisquerra, A. R. y Pérez, E. N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10(1), 61-82.
- Bisquerra, A. R. (2012). *¿Cómo educar las emociones?, La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Graficas Campás, S.A.
- Caballero M. (2017). *Neuroeducación de profesores y para profesores, de profesor a maestro de cabecera*. Ediciones pirámide.
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. *Informe de COVID-19, Revista de la UNESCO*,
<https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Chávez, J. H. (2020), Modelo socioemocional frente a la COVID-19 para estudiantes de educación primaria. *Revista científica de la facultad de humanidades Educate et Comunicare*. 8(2), 4-9. <https://doi.org/10.35383/educare.v8i2.484>
- Ernst, S. G. (2001). Educación para todos: La teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), 319-332.
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3633/3613>
- Fernández, B. P. y Extremera, P. N. (2005). La educación emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Gutiérrez, M. M., Rojas, M. S. y Terán, G. M. (2018) La enseñanza de habilidades socioemocionales en un grupo de educación primaria. En Enríquez, R. y O. López, S. *Las emociones en los procesos pedagógicos y artísticos*. (p. 29-48) Emociones e interdisciplina.
- Lahoza, E. L. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista artista digital*, 1(25), 10-19.

- OECD (2015). Habilidades para el proceso social: el poder de las habilidades sociales y emocionales. *OECD*. <https://www.oecd.org/education/ceeri/skills-for-social-progress-executive-summary-spanish.pdf>
- Pérez, G. M. (2000). El miedo y sus trastornos en la infancia. *Prevención e intervención educativa*. Ediciones Universidad de Salamanca, 1(12), 123-144. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69368/El_miedo_y_sus_trastornos_en_la_infancia.pdf?sequence=1
- Peris, C. M. (2021). *Propuesta didáctica sobre el arte del dibujo como medio de expresión de emociones en niños de Educación Primaria* [Tesis de grado, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca]. Archivo digital. <https://zaguan.unizar.es/record/110118/files/TAZ-TFG-2021-4645.pdf>
- Gobierno Estatal (s.f.) *Plan Estatal de Desarrollo 2017-2021, Tlaxcala* <https://si.tlaxcala.gob.mx/images/stories/PED17.pdf>
- Rentería, R. E. (2018). Salud mental en México. *Oficina de Información Científica y Tecnológica para el congreso de la unión (INCYTU)*, 1(7), 1-6. https://www.foroconsultivo.org.mx/INCYTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf
- Rodríguez, R. C. (2019) Educación socioemocional y el logro de aprendizajes clave en niños de siete a nueve años. *CONISEN Benemérita Escuela Normal Federalizada de Tamaulipas*, 1(1) 1-14. <http://www.conisen.mx/memorias2019/memorias/1/P164.pdf>
- Rogers, H. y Sabarwal, S. (2020). COVID-19: Impacto en la educación y respuesta de políticas públicas. *Grupo Banco Mundial, Educación*. <https://openknowledge.worldbank.org/bitstream/handle/10986/33696/148198SP.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Sánchez, A. C., Teresita Duran T, Y Laudadio J. (2019) La comunidad escolar como medio para el desarrollo socio emocional de los alumnos, un estudio de caso en la República Argentina. *Estudios pedagógicos*, 45(3) 31-49. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173565055002>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral*. 516-581. https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/EDUCACION_SOCIOEMOCIONAL.pdf
- Sistema de Información Legislativa de la Secretaría de Gobernación. (2016). http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2016/02/asun_3332583_20160211_1455039267.pdf
- Oliveros P. y Verónica B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquera. *Revista de Investigación*. 42(93), 94-106. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

Vivas M., Gallego D. y González B. (2007). *Educación de las emociones*. Producciones Editoriales C.A.