



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSys
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



**GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ DE IGNACIO DE LA LLAVE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN**

UNIDAD REGIONAL 305 COATZACOALCOS

OPCIÓN DE TITULACIÓN

TESIS

DENOMINADA

**LA RESILIENCIA PARA MEJORAR EL BIENESTAR
SOCIOEMOCIONAL EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA**

PRESENTA

EDITH PATRACA VELAZQUEZ



GOBIERNO DEL ESTADO DE
VERACRUZ
2024 - 2030

SEV
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
DE VERACRUZ

SEMSyS
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN
MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR



DICTAMEN DEL TRABAJO PARA TITULACIÓN

Coatzacoalcos, Ver., 14 de diciembre 2024.

C. EDITH PATRACA VELAZQUEZ

PRESENTE:

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado por la Comisión Revisora a su trabajo intitulado: **LA RESILIENCIA PARA MEJORAR EL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO**. Opción: **TESIS** para obtener el Grado de **MAESTRÍA EN EDUCACIÓN BÁSICA**, a propuesta de su Director; **MTRA. ANA LAURA ZÁRATE CHÁVEZ**, manifiesto a Usted que reúne los requisitos establecidos que en materia de titulación exige esta Universidad.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza presentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE
"EDUCAR PARA TRANSFORMAR"


LIC. SAMUEL PÉREZ GARCÍA.
PRESIDENTE DE LA H. COMISIÓN DE TITULACIÓN
UNIDAD REGIONAL 305 UPN.


S.E.V.
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
UNIDAD REGIONAL
305
COATZACOALCOS, VER.



**POR AMOR A
VERACRUZ**

DEDICATORIA

A Dios, ser supremo que por medio de la fe me dio fortaleza y esperanza para no desistir a pesar de las adversidades, y también con mucho amor a mí, porque es otro sueño logrado, que me demuestra una vez más hasta donde soy capaz de llegar cuando dedico tiempo, esfuerzo, y soy constante en algo, aún a pesar de las situaciones que se presenten desviándome del camino por momentos u obligándome a hacer pausas.

Haber llegado hasta aquí justamente es...ser resiliente.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres Eli y Adrián por ser ejemplo que seguir y enseñarme esos valores tan hermosos que han ayudado a lograr mis metas.

A mi hija Yulianys Lanche Patraca por estar en mi vida, elegirme para ser su madre y por ser parte del impulso que me lleva a seguir aprendiendo. En los niños que atiendo muchas veces la he visto reflejada en sus historias y es ahí donde he logrado comprender lo difícil que la ha pasado. Si en algún momento ella pregunta por qué amo tanto la docencia, le mencionaré que es donde he aprendido a ser mejor madre, ser humano y profesional.

A mi esposo Pedro González Gómez por compartir conmigo sus conocimientos y experiencias de cuando recorrió este mismo camino, por tener las palabras de aliento precisas para que no desistiera, y por recordarme que faltaba muy poco cuando le dije que renunciaría, porque física, emocional y psicológicamente no estaba bien. Con ellas logró traer a mi mente el por qué estaba realizando este proyecto y lo importante que es para mí.

A mi asesora de tesis maestra Alma Rosa Cruz García, por compartir su tiempo, sus conocimientos y aclarar con paciencia cada una de mis dudas.

Al maestro Ramón Posadas Mejorado le agradezco de una forma especial porque me guio en este trayecto, gracias infinitas por renovarme el ánimo cuando éste decaía, por compartir sus conocimientos y experiencias conmigo, pero sobre todo por confiar en mí.

A mis maestros de UPN por compartir experiencias, conocimientos y tiempo en el transcurso de la maestría.

La obra que presento se titula **La Resiliencia para Mejorar el Bienestar Socioemocional en los Alumnos de Quinto Grado**, fue elaborada del 2021-2023, en la localidad de Tonalá, municipio de Agua Dulce, Veracruz. En ésta se encuentra plasmada la investigación realizada para atender el grado de resiliencia en el grupo antes mencionado, así como las estrategias desarrolladas que permitieron mejorar los aprendizajes de los alumnos para favorecer su bienestar emocional.

En dicho ejemplar, se parte principalmente de la experiencia propia sobre la importancia de aprender técnicas o estrategias que favorezcan el incremento de los niveles de resiliencia en el ser humano. Lo anterior, con la finalidad de contribuir a la salud mental de los estudiantes, mejorar la práctica docente, favorecer una educación intercultural, inclusiva e integral, y aportar elementos a otros colegas respecto a situaciones similares.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO SOCIOEDUCATIVO Y PEDAGÓGICO	6
---	---

1.1 El Marco de la Política Educativa, la Educación Inclusiva y la Interculturalidad de la RIEB.....	6
--	---

1.2 Interés Profesional por la Interculturalidad Desde un Enfoque Biográfico Narrativo	13
--	----

1.3 Cultura y/o Prácticas Interculturales Inclusivas que se Presentan en el Contexto Social del Centro Escolar	17
--	----

1.3.1 La Comunidad.....	17
-------------------------	----

1.3.2 La Institución Escolar.....	21
-----------------------------------	----

1.3.3 El Grupo Escolar.....	27
-----------------------------	----

1.4 Barreras Para la Socialización y el Aprendizaje.....	30
--	----

1.5 Planteamiento de la Situación Problemática, el Nivel de Intervención y las Competencias Docentes a Desarrollar	36
--	----

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, CONCEPTUAL Y FILOSÓFICA.....	41
--	----

2.1 La Sociedad Multicontextual y Multicultural Basado en la Diversidad del Alumnado	41
--	----

2.2 La Escuela Como Espacio Cultural y Público	44
--	----

2.3 El Papel de la Escuela Como Espacio de Convivencia Democrática y Participativa	48
--	----

2.4 Los Principios Filosóficos de la Pedagogía de la Diferencia	53
---	----

CAPÍTULO III

FUNDAMENTACIÓN DE LA MEDIACIÓN PEDAGÓGICA DESDE LA PEDAGOGÍA DE LA INTERCULTURALIDAD	60
3.1 Teoriza las Relaciones entre Cognición y Contexto, así como el Aprendizaje Colaborativo	60
3.2 Fundamenta el Modelo de Enseñanza Aprendizaje basado en Valores de Cooperación, Tolerancia y Respeto	64
3.3 Reconoce los Ritmos y Estilos de Aprendizaje, así Como las Necesidades Educativas Especiales	72
3.4 Reflexión Sobre el Currículum Basado en la Diversidad. Campo Formativo de la RIEB	74

CAPÍTULO IV

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN	81
4.1 Diseño del Proyecto	81
4.2 Planeación del Proyecto	85
<i>4.2.1 Planeación por Estrategia.....</i>	<i>90</i>
4.3 Fundamentación Teórica de las Estrategias	110
4.4 Justificación de la Estrategia	113

CAPÍTULO V

EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN	116
5.1 Evaluación de las Estrategias Aplicadas	116
5.2 Definición del Tipo de Evaluación Aplicada	117
5.3 Fundamentación de Cada uno de los Instrumentos Aplicados	119
5.4 Estrategias Aplicadas.....	120
<i>5.4.1 Para Entenderte, ¡Me Pongo en tu Lugar!.....</i>	<i>120</i>

5.4.2 <i>El Diario Sabio</i>	124
5.4.3 <i>Cuéntame una Historia</i>	129
5.4.4 <i>Las Emociones Dominan mis Acciones</i>	139
5.4.5 <i>¡Emociónate, jugando!</i>	141
5.4.6 <i>Como el Mango, ¡Relajado, Relajado, Relajado!</i>	145
5.4.7 <i>¡Aprende Yoga con los Animales!</i>	148
CONCLUSIONES	155
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

La educación de hoy demanda docentes más comprometidos con su labor, dispuestos a brindar mejores oportunidades a los alumnos para que logren sus aprendizajes. La sociedad experimenta cambios constantes por lo que la escuela debe estar preparada y afrontarlos responsablemente, esto solo se puede lograr si los maestros se actualizan y se convierten en investigadores, ya que dentro del aula se presentan ciertas situaciones que afectan el proceso de enseñanza- aprendizaje, las cuales deben ser estudiadas para conocer las causas, posibles consecuencias y sobre todo implementar estrategias para disminuir el problema.

En el siglo XX, aproximadamente en 1960, surgen las neurociencias como un estudio interdisciplinar, es decir, para conocer más sobre cómo funciona el cerebro se apoyaron de diferentes áreas como la psicología, la medicina y la educación, lo que permitió descubrir la influencia de la inteligencia emocional para lograr un desarrollo integral en el ser humano, que éste sea capaz de enfrentar de la mejor manera posible todas las situaciones complicadas que se le presenten en la vida, y, en consecuencia, relacionarse satisfactoriamente con los integrantes de la comunidad a la cual pertenece.

Al analizar el cerebro, descubrieron las reacciones que éste tiene para el aprendizaje al recibir estímulos desagradables o agradables (motivación), es decir, de aquí parte el que el docente debe crear un ambiente en el aula, que le permita al alumno sentirse cómodo durante las clases y al mismo tiempo utilizar estrategias que logren incentivar al alumno a realizar sus actividades con empeño y dedicación. Mucho tiene que ver el hacerlos sentir seguros cuando ellos dudan de su capacidad, reconocer el error y saber que no pasa nada (solo lo tiene que volver a intentar), aceptar las diferencias y saber que las mismas los hacen seres únicos e irrepetibles.

Por muchos años las emociones del ser humano no fueron tomadas en cuenta en el ámbito educativo, hoy en día se reconoce su importancia e influencia, tan es así que en el programa de estudios Aprendizajes Clave para la Educación Integral se incluye la Educación Socioemocional como una asignatura para la educación básica.

“Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones afectivas en nuestro aprendizaje” (SEP, 2017, p. 315).

En la experiencia personal y profesional se ha observado como niños o jóvenes empiezan a consumir sustancias que afectan su salud, fácilmente se inclinan por el consumo de tabaco, alcohol o drogas e incluso llegan a buscar como opción el suicidio; principalmente estos casos tienen que ver con violencia en el hogar, fractura en el núcleo de la familia, falta de atención, etc. Esto los coloca en una posición vulnerable, si bien no es fácil salir de ella, si contaran con las habilidades emocionales suficientes, podrían enfrentar mejor el proceso y tener una vida adulta plena, es decir, ser resilientes.

En situaciones como las mencionadas, está presente la necesidad de desarrollar la capacidad para ser resilientes, que consiste en superar el fracaso, y a pesar del dolor seguir adelante, aunque la experiencia vivida sea devastadora. El ser humano muchas veces no es capaz de sobrellevar eventos que suceden en su día a día, y se queda estancado en el problema. Por ello, entre otras razones, se consideró prioritario trabajar con el tema de la resiliencia para contribuir a que los alumnos cuenten con los conocimientos necesarios, así como las estrategias que les permitan responder de una forma adecuada a las situaciones adversas que surjan en su diario vivir.

Debido a lo anterior, se llevó a cabo la construcción y aplicación de un proyecto de intervención, en el que se realizó una investigación para atender una problemática detectada en el grupo escolar de quinto grado, que es el objeto de estudio, forma parte de la escuela primaria Leona Vicario, ubicada en la comunidad de Tonalá, municipio de Agua Dulce, Veracruz, lugar que se encuentra en las playas del Golfo de México, colinda con el estado de Tabasco, cuya ubicación geográfica ha influido en sus usos y costumbres.

La problemática que principalmente presentaron los estudiantes es la dificultad que tienen para enfrentar el fracaso, esto se manifestó en actividades escolares

cuando algo les salía mal, cuando tuvieron el cambio de maestro (ya llevaban dos ciclos escolares con el mismo), en la falta de interés por sus actividades académicas, al jugar con sus compañeros y perder, entre otras. Es decir, esto les estaba afectando en su desarrollo cognitivo y social, cuando ambos deben favorecerse para lograr una educación integral.

El uso de la técnica de la observación, así como los resultados de los diversos instrumentos utilizados, además de contribuir a definir la problemática principal, permitieron, en atención a ésta, considerar que los alumnos necesitaban desarrollar más sus niveles de resiliencia para poder enfrentar la frustración ante situaciones que no están dentro de su alcance resolver siendo asertivos al tomar una decisión, porque la mayoría del grupo escolar al aplicar el test de resiliencia mostraron bajos niveles de dicha capacidad.

Dentro de este tema hay mucho que retomar y estudiar porque parte de una dimensión de la educación socioemocional, el autoconocimiento, que está conformado por habilidades como la conciencia de las propias emociones, atención, bienestar, aprecio y gratitud, aunque de alguna forma van inmersas las demás, principalmente se enfoca en desarrollar la resiliencia apoyándose en el autoconocimiento, debido a que:

Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Además, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades. (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017, p. 539)

Para la SEP es importante favorecer el desarrollo cognitivo, social y emocional en los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA). De tal modo que esto les permita relacionarse con los demás, mostrando un adecuado control de sus emociones, comprendiendo las diferencias y aceptando las características de quienes forman parte de su entorno. Logrando con estas acciones convivencias sanas en donde impere la

paz, el respeto, reconocimiento y aceptación de la diversidad.

Por lo anterior el objetivo general de este proyecto es:

- Realizar una investigación que aporte elementos importantes a los docentes para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, que favorezcan una educación integral de los estudiantes.

De este se desprenden los siguientes objetivos específicos:

- Atender una necesidad prioritaria en el grupo escolar para mejorar su desarrollo emocional y cognitivo.
- Aplicar estrategias que contribuyan a disminuir dicha problemática para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar resultados de las estrategias aplicadas.
- Contribuir a la educación para apoyar a otros docentes que tengan presente en su grupo escolar una problemática similar.

El presente documento está conformado por cinco capítulos, en el Capítulo I encontrarán el diagnóstico socioeducativo y pedagógico, constituido por: el marco de la política educativa, la educación inclusiva y la interculturalidad de la RIEB; el interés profesional por la interculturalidad desde un enfoque biográfico narrativo, donde se explica la relevancia de la interculturalidad en la práctica docente; culturas y/o prácticas interculturales inclusivas que se presentan en el contexto social del centro escolar, en éste se describen, la comunidad, institución escolar y el grupo escolar; barreras para la socialización y el aprendizaje y, por último, el planteamiento de la situación problemática, el nivel de intervención y las competencias docentes a desarrollar, dentro del cual se especifica la metodología de investigación.

El Capítulo II está constituido por fundamentación teórica, conceptual y filosófica, dentro de éste se conceptualiza la sociedad multicontextual y multicultural partiendo de la diversidad del alumnado, se explican los elementos teóricos que

caracterizan a la escuela como espacio cultural y público, de convivencia democrática y participativa. Para lo anterior se consideran los principios teóricos de la pedagogía de la diferencia.

El Capítulo III, contiene la fundamentación de la mediación pedagógica desde la pedagogía de la interculturalidad. En él, se teorizan las relaciones entre cognición y contexto, así como el aprendizaje colaborativo; se fundamenta el modelo de enseñanza aprendizaje basado en valores de cooperación, tolerancia y solidaridad; se mencionan los ritmos y estilos de aprendizaje de los alumnos; por último, se presenta una reflexión en torno al currículum basado en la diversidad y los campos formativos de la RIEB.

En el Capítulo IV, denominado estrategias metodológicas de intervención, como su nombre lo dice, se presentan las estrategias y metodologías de intervención; cómo se diseñó el proyecto; la planeación general y específica; los fundamentos teóricos de las estrategias empleadas; y también la justificación de la implementación de éstas, el por qué se consideraron apropiadas y necesarias aplicar dentro del grupo escolar que se estudió.

El Capítulo V, conformado por la evaluación de la aplicación; en primer lugar, se incluyen las estrategias y su seguimiento; luego, se explica y define el tipo de evaluación que se aplicó; posteriormente se expone de manera general cada uno de los instrumentos aplicados; para concluir, se presentan de manera detallada los resultados de la aplicación.

Posteriormente se plasmaron todas las reflexiones y conclusiones a las que se llegó con la realización de este proyecto de intervención. Partiendo de los logros y dificultades encontradas en el trayecto de construcción, así como de aplicación, el impacto de éste en los estudiantes y en el docente, hasta qué punto se atendieron las competencias que se plantearon desarrollar en los alumnos y las competencias que el docente desarrolló. Enseguida se presenta la compilación de toda la bibliografía utilizada en la construcción de este trabajo. Por último, se encuentran todos los anexos que fueron considerados para el sustento del presente proyecto de intervención.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO SOCIOEDUCATIVO Y PEDAGÓGICO

1.1 El Marco de la Política Educativa, la Educación Inclusiva y la Interculturalidad de la RIEB

La labor docente es muy compleja, lo que conlleva desde pensar en los materiales a utilizar con los alumnos hasta conocer las características familiares y personales de todos los estudiantes que conformen el grupo escolar que se atiende, porque cada uno de estos aspectos influyen considerablemente en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado. Por lo tanto, es necesario que de forma regular el profesor adopte la postura de investigador para encontrar las causas de lo que se manifiesta dentro y fuera del salón de clases, de tal modo que pueda atender de forma correcta las necesidades de los estudiantes.

Debido a lo anterior, se inició una investigación sobre cada uno de los elementos que forman parte del contexto del alumno, los cuáles se describen a continuación, partiendo de cómo las políticas educativas han ido transformando la educación en la búsqueda de brindar una verdadera educación inclusiva e intercultural necesaria para este siglo XXI, puesto que en el mundo se han producido diferentes avances científicos y tecnológicos que facilitan a las personas la realización de sus actividades diarias, los cuales han influido notablemente en sus formas de vivir e incluso en la educación que necesitan recibir.

Por lo tanto, el sistema educativo ha experimentado una transición tratando de adaptarse a ese ritmo acelerado y a lo que espera la sociedad de él, llegándose a considerar a la educación como “(...) palanca indispensable en el proceso de desarrollo que tiene una importancia múltiple (...)” (Lampert, 2003, p. 8), lo que la convierte en prioridad a nivel mundial para que las diferentes naciones logren mejorar en diversos aspectos como en la economía, ciencia, tecnología e industria.

La educación a partir de los noventa se volvió un rubro importante para atender en cada uno de los continentes. En consecuencia, los representantes de los países de

éstos empezaron a organizarse a través de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y, así encontrar la mejor forma de atender al sector de la población que requería de este servicio y analizar las causas que impedían su acceso al mismo. En esa época se realizó el foro Internacional Educación para Todos (EPT), llevado a cabo en 1990, en Jomtien, Tailandia, donde participaron desde las regiones industrializadas, hasta las que estaban en proceso de desarrollo.

En dicha reunión, se presentaron datos estadísticos para saber aspectos como: cuánto habían invertido en la educación en ciertos períodos, qué cantidad de población en edad estudiantil asistió a la escuela, el acceso que había a la educación de acuerdo con el género, niveles de alfabetización de toda su población, por mencionar algunos puntos. Dentro del mismo, también se puso de manifiesto la gran influencia de la globalización en las condiciones desfavorables en que viven ciertas porciones de la población a nivel mundial; tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo, es decir, que a pesar de que alguno de ellos tenga una mejor economía no garantiza que todos sus habitantes mejoren sus condiciones de vida y tengan acceso a los servicios públicos como la educación. Como señala Lampert (2003) “la globalización es un proceso desigual, acompañado de divisiones y marginación, no sólo en los países pobres sino también en los industrializados y ricos” (p. 8).

El tema sobre educación, considerada como el medio para lograr el desarrollo de una nación, impulsó para que de nueva cuenta la UNESCO, seis años después, solicitara a Jacques Delors que realizara una investigación sobre cómo debía ser ésta para enfrentar el siglo XXI, estableciendo dicho autor los denominados cuatro pilares de la educación, los cuales explican que los alumnos deben: aprender a conocer el mundo que les rodea, aprender a aplicar sus conocimientos en el ámbito laboral, aprender a relacionarse con los demás y aprender a desarrollarse como individuos.

Para dar continuación al objetivo de mejorar las condiciones de vida de los habitantes de todo el mundo, en el 2000 se realizó otro foro en Dakar, Senegal, donde quien representaba a cada territorio, expuso los diferentes avances o retrocesos

durante ese periodo en la educación básica. En este punto, hubo quienes resaltaron que no tenían avances debido a las malas administraciones, desastres naturales que los han afectado gravemente, situaciones de guerra, etc. En la actualidad algunos de ellos, como África, siguen con grandes carencias en diversos sectores además del educativo.

En este mismo año, en Nueva York, los organismos encargados convocaron a una reunión denominada La Cumbre del Milenio, donde los representantes de más de un centenar de pueblos lograron establecer acuerdos que contribuyeran, de igual forma, a disminuir las situaciones precarias de cierto porcentaje de su población. El resultado de éste se derivó en la definición de ocho Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM), dentro de éstos, el segundo tiene que ver con la educación (tema medular del presente documento), ya que pretendía “lograr la enseñanza primaria universal” (Brisson, et.al., 2014, p. 9).

Desafortunadamente los intentos por lograr todos los propósitos y metas planteados en estos eventos, incluyendo lo referente a mejorar la calidad de la educación a nivel mundial, no mostraron los resultados esperados, por este motivo quince años después nuevamente los organismos internacionales a cargo, encabezaron la invitación a los representantes de los diferentes países para otra reunión a realizar en Incheon, República de Corea, con el mismo fin, lograr avances en diferentes ámbitos, incluido el de la educación, ahora proyectado en dicha agenda para el 2030, esta intención quedó definida en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 4.

De forma particular, el Estado en cada país, se enfoca en los asuntos públicos que necesitan su intervención, que en este caso es el ámbito educativo, lo cual se ha manifestado en diversas investigaciones. En este sentido, Gómez (2017) menciona que por medio de las políticas educativas se establecen o reforman leyes, acuerdos, planes y programas de estudio, que estén encaminados a lograr una educación integral a nivel nacional en la población estudiantil.

En México, desde la creación de la Secretaría de Educación Pública en 1921, empezó un largo camino para erradicar el analfabetismo y facilitar el acceso a la escuela de todos los habitantes en edad escolar. La elaboración y distribución de libros gratuitos facilitó el trabajo del docente. En esos tiempos, quienes atendían a los alumnos eran egresados de la preparatoria, y también años más tarde se creó el Consejo Nacional de Fomento Educativo (CONAFE) por medio del cual se podía llegar a las comunidades más alejadas de la cabecera municipal.

Posteriormente, como resultado del Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica (ANMEB), empezaron diversas reformas educativas en el país, la primera fue el Plan y Programas de Estudio de 1993 de Educación Básica, el cual estuvo vigente durante más de diez años y fue la base para la siguiente reforma en la educación. Esta última empezó en el nivel de Preescolar en el año 2004, posteriormente en Secundaria en 2006 y, por último, se implementó en el nivel primaria en el 2009, en éste se fue integrando de forma paulatina en los diferentes grados.

La reforma del año 2011 fue relevante porque en ella se realizó la articulación de los tres niveles de educación básica (Preescolar, Primaria y Secundaria), para lograr que los contenidos que se pretendían enseñar a los alumnos tuvieran un seguimiento, y éstos fueran incrementando su grado de complejidad de acuerdo con el nivel que estuvieran cursando, es así como esta vinculación apunta a ser un gran progreso en la calidad de la educación en México. Dicha propuesta fue nombrada Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB).

Otro punto a favor fue, que se basó en un enfoque por competencias que no se había empleado antes, dejando atrás las viejas prácticas educativas donde solo se buscaba llenar de conocimientos a los alumnos sin que ellos desarrollaran las habilidades para aplicarlos. Sobre este aspecto García (2010) indica que, la competencia, “describe más bien la capacidad de movilizar los conocimientos y las técnicas y de reflexionar sobre la acción” (p.10).

Por medio de este enfoque se vincula la teoría con la práctica, es decir, los conocimientos que adquieren los alumnos, los aplican y contrastan con su realidad,

interrelacionando los conceptos, actitudes, habilidades, valores y procedimientos adquiridos. En la experiencia estudiantil se vivencian momentos donde no entiendes para qué necesitas aprender algo o qué sentido tiene hacerlo. He aquí la importancia de enseñar contenidos fundamentales a los alumnos y promover que logren sus aprendizajes por sí mismos, favoreciendo el desarrollo de sus habilidades y reconociendo la capacidad que poseen.

En la RIEB se considera el aprendizaje del alumno al centro. Por lo que, al respecto (Ruíz, 2012) expresa que el elemento primordial es el alumno, el docente debe buscar diferentes estrategias y metodologías para que logre aprender, además de adecuar los espacios donde se realizan las actividades (aula), propiciando que se lleven a cabo mediante el trabajo colaborativo en un ambiente inclusivo, sin dejar de lado las características propias de cada alumno, estilos de aprendizaje y situaciones que emanen de su contexto

Dentro de lo que se menciona en el párrafo anterior se encuentran algunos de los principios pedagógicos en los cuales se sustenta el Plan 2011, éstos “son las condiciones esenciales para la implementación del currículo, la transformación de la práctica docente, el logro de los aprendizajes y la mejora de la calidad educativa” (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2011, p. 26). En ellos se buscó establecer cada una de las consideraciones que deben formar parte del proceso de enseñanza para el logro de los aprendizajes.

En esta reforma educativa dentro de estos principios se otorgó gran peso a tres conceptos importantes: la inclusión, la diversidad y en consecuencia la interculturalidad, porque dentro de su fundamento SEP (2011) establece que:

La educación es un derecho fundamental y una estrategia para ampliar las oportunidades, instrumentar las relaciones interculturales, reducir las desigualdades entre grupos sociales, cerrar brechas e impulsar la equidad. (...) Al reconocer la diversidad que existe en nuestro país, el sistema educativo hace efectivo este derecho al ofrecer una educación pertinente e inclusiva. (p. 35)

La función de educar entonces consiste en formar alumnos que aprendan a no hacer diferencias con los demás por sus características físicas, étnicas, culturales, sociales, intelectuales o económicas y, que reconozcan que una convivencia armónica depende de la aceptación de esas diferencias. Por este motivo, SEP (2011) puso de manifiesto de forma específica, que los tres niveles educativos debían encaminar sus prácticas en lograr progresos en los alumnos con lo que respecta al área cognitiva, social y física, pero también incluida la parte emocional para conseguir una educación integral.

En este sentido, para lograr lo antes mencionado, dentro de la RIEB uno de los aspectos que se debían atender era “favorecer la educación inclusiva, en particular las expresiones locales, la pluralidad lingüística y cultural del país, y a los estudiantes con necesidades educativas especiales, con o sin discapacidad, y con capacidades y aptitudes sobresalientes” (SEP, 2011, p. 17).

Desde esta reforma educativa, se va dando un significado más amplio a la educación inclusiva, la cual no tiene que ver solamente con considerar las capacidades, habilidades o actitudes de los estudiantes, sino también con sus orígenes culturales, condiciones físicas, económicas, preferencias (políticas, religiosas), etc. Es decir, con todo lo que lo rodea y donde forma parte, su contexto, es así como también la comunidad se empieza a tomar en cuenta en las escuelas para conocer más sobre los alumnos.

Dicha reforma surge de la necesidad que hay en la sociedad de una educación inclusiva, donde existían muchos casos en los cuáles no aceptaban a los niños con discapacidad en las escuelas, el mismo sistema educativo estaba forzando a los grupos étnicos a dejar de lado su lengua o costumbres, los alumnos sobresalientes no eran apoyados como se debía (también los que requerían apoyo), estaba muy marcada la desigualdad al atender a los alumnos, es por ello, que a través de la RIEB 2011, se buscó hacer un cambio importante dentro de la educación en México.

En atención a lo anterior, sus Marcos Curriculares plantean dentro de sus principios que:

Los saberes locales se plantearán desde un enfoque valorativo de lo propio que ayude a desarrollar una identidad positiva en la niñez indígena, que le permita acceder a la interculturalidad con bases culturales bien cimentadas y establecer relaciones simétricas con grupos o individuos de otras culturas, enriquecerse con los conocimientos de otros, dialogar y aportar sus saberes. (SEP, 2011, p.58)

La interculturalidad se vuelve fundamental para lograr la inclusión en las escuelas, puesto que implica el intercambio de conocimientos de todo tipo entre individuos de diferentes culturas, enriqueciéndose unos a otros sin perder su identidad o sacrificarla para ser aceptados dentro de un grupo social, logrando establecer canales de diálogo efectivos donde expresen sus ideas y tomen acuerdos para una convivencia sana y pacífica dentro de una comunidad diversa. En el aula siempre ha existido y existirá la diversidad cultural, he aquí donde radica, el por qué se considera la interculturalidad dentro de la Reforma Educativa del 2011.

Posteriormente, los estudios realizados para conocer los avances para lograr la educación que requería la sociedad mostraron que aún no era suficiente lo que se había considerado en la RIEB, por lo que se formuló uno nuevo que en el aspecto emocional era más preciso, debido a que incorporaron la educación socioemocional como asignatura en la educación básica, la cual dentro de sus objetivos tiene el desarrollar habilidades que contribuyan a que los alumnos aprendan a ser resilientes, considerando lo necesario que es aprender a enfrentar la adversidad en este mundo tan cambiante que cada día avanza más a prisa.

Cabe señalar que previo a la RIEB, en 2002 se creó el Instituto Nacional para la Evaluación (INEE), el cual a partir de ese momento se encargaría de realizar la respectiva evaluación a los maestros denominada Carrera Magisterial, dentro de ésta también se evaluaban a los alumnos del nivel básico y medio superior para conocer el desempeño docente, con la intención de lograr mejoras en la educación a partir de los resultados obtenidos. Este organismo ya no sigue funcionando en la actualidad, fue sustituido por la Unidad del Sistema para la Carrera de las Maestras y los Maestros (USICAMM), donde del mismo modo se otorga a quien pase el examen, un incentivo económico de acuerdo con el fondo monetario que tenga disponible el Estado.

En lo que respecta a evaluaciones externas para los alumnos, se implementó el Programa para la Evaluación Internacional de los alumnos (PISA) desde el 2000, realizándose cada tres años; desde el 2006 la Evaluación Nacional del Logro Académico en Centros Escolares (ENLACE) y, a partir del 2015 se empezó a aplicar el Plan para la Evaluación de los Aprendizajes (PLANEA). En dichas pruebas la intención era registrar los resultados para visualizar los contenidos aprendidos y los que causan dificultad en los alumnos, así como el avance a nivel nacional con respecto a otros países en el caso de PISA.

Cada una de las decisiones tomadas dentro de la política educativa se han ido dirigiendo al mejor desarrollo de los alumnos, en los diferentes ámbitos: social, cognitivo, físico y emocional, actualmente dándole mayor relevancia a este último porque las investigaciones demostraron que las emociones son la base para lograr los anteriores y proporcionar una educación integral. El papel del docente como mediador en este proceso y el apoyo de las familias es fundamental para conseguirlo, por ello, se realiza el presente proyecto de intervención encaminado a favorecer el área de desarrollo personal y social, tomando en cuenta el impacto positivo que tiene en el ser humano el que habilidades como la resiliencia se cultiven desde las primeras fases de su desarrollo.

1.2 Interés Profesional por la Interculturalidad Desde un Enfoque Biográfico Narrativo

La infancia es la etapa donde se establecen las bases de cómo será el ser humano cuando sea adulto. Cada una de las experiencias experimentadas marca considerablemente la forma de ser, pensar, actuar y decidir durante el resto de la vida. En ocasiones, por más que se desee cambiar ciertos patrones es muy difícil, porque dejaron huellas tan profundas que son parte de nosotros. Algunos tienen la oportunidad de hacerlo, quizá porque salieron de su contexto y rutina por medio de los estudios, cambiaron de ciudad, trabajo, encontraron el apoyo en alguna persona o en el mejor de los casos decidieron buscar ayuda profesional.

Me presento, mi nombre es Edith Patraca Velazquez, soy la segunda hija de dos hijos, la única mujer, nací dentro de una familia nuclear donde mi padre era el proveedor y mi madre se dedicaba a las labores del hogar. Recuerdo que algo que me caracterizó desde muy pequeña fue cuestionar lo que pasaba a mi alrededor y lo que me decían, siempre buscaba o preguntaba el porqué de las cosas, lo que desesperaba mucho a mi mamá. En diversas ocasiones escuché decir a los adultos que era muy “inteligente”, algo que no fue usado a mi favor, pues por pensar eso me contaban cosas que no eran adecuadas para mi edad e incluso que me lastimaban.

Desde entonces comprendí que los adultos suelen confundir que porque un niño es inteligente es capaz de escuchar sobre cualquier tema, sin reparar en que es necesario respetar las edades, que solo deben dejar que los niños disfruten su infancia y explotar su inteligencia para que logren aprendizajes positivos de su entorno tanto familiar como escolar. Además de lo importante que es saber identificar sus emociones, así como aprender a regularlas, al igual que saber responder de manera asertiva cuando algo no sale como esperas.

Recuerdo que en muchas ocasiones me sentí con mis emociones descontroladas, frustrada, en algunos momentos no sabía ni que sentía, hoy comprendo que no aprendí sobre mis emociones a esa edad porque mamá y papá tampoco sabían sobre ello, solo repitieron los métodos de crianza con los que fueron educados. En el caso de mi papá, él de todo lloraba, siempre decíamos que era muy sentimental, por otro lado, la parte opuesta era mi madre, quien se mostraba dura, “fuerte”, ante momentos de dolor, enojo o tristeza. Pero ambos, cuando se sentían frustrados o enojados explotaban fácilmente con nosotros, patrón que nosotros seguimos.

Considero que debido a lo que acabo de mencionar, me costó tanto aprender sobre mis emociones, que, aunque a veces pareciera que soy muy frágil, por otro lado, soy muy aguerrida, porque en todo momento ha sido parte de mi esencia defender mis derechos y los de los demás, no permitir que se aprovechen de otros, difícilmente me quedo callada ante una injusticia y eso también me ha acarreado muchos problemas. Incluso siempre busco incluir a todas las personas con las que convivo en diferentes

espacios, me hace feliz que la convivencia sea armónica, respetuosa y basada en la ayuda mutua.

Cuando cursé el preescolar había una niña a la que su mamá sobreprotegía y mis compañeras no querían jugar con ella porque pensaban que se meterían en problemas. Un día la vi triste y la invité a jugar, mis compañeras de inmediato me dijeron que no, les respondí que no pasaría nada malo, que ella solo deseaba jugar con nosotras. Pero, me equivoqué, ella le dijo a su mamá que la habíamos empujado y que se cayó por nuestra culpa, lo cual era mentira. En este momento pensé que esa mamá era diferente a la mía. A partir de ahí, a distancia, le hacíamos saber a nuestra compañera que contaba con nosotros cuando lo necesitara.

De igual forma, en la Primaria observé como mis compañeros pasaban por situaciones difíciles en su familia, las cuales se sabían en todo el pueblo y, desde mi perspectiva de niña, pensaba que por qué los adultos no evitaban hacer esos comentarios frente a los niños, si sabían que los lastimaban. Por lo menos en mi familia si cuidaban esos pequeños detalles, cuando los adultos iban a hablar cosas que no eran adecuadas para los pequeños nos mandaban a jugar o se encerraban en un cuarto, desgraciadamente en la mayoría no era así.

En la infancia experimenté, al igual que mis compañeros o familiares de mi edad, situaciones dolorosas que influyeron en mí para siempre. Un ejemplo de éstas fue la muerte de mi bisabuela, yo pensaba por qué se fue si ella era tan buena, por qué sufrió tanto si no lo merecía. Y, lógicamente, muchos más cuestionamientos invadieron mi mente. En aquella ocasión tuve mi primera crisis nerviosa. En ese instante no puedes entender todo lo que se manifiesta en tu cuerpo sin que tú lo desees, no sabes de dónde viene, no sabes qué es ni en qué momento se irá. Desde niña fui formándome esa idea de ayudar a los demás y, que lo que esté en mis posibilidades hacer para que otras personas no sufran lo que yo sufrí, hacerlo. Lo que he aprendido siempre me gusta compartirlo como experiencia de vida.

La cuestión emocional, como lo mencioné antes, fue una parte que no supe manejar, tardé bastante, o no sé si lo necesario para poder entender muchas cosas.

En mi familia era muy notoria la preferencia hacia mi hermano, también con mis familiares, lo cual yo no entendía, pensaba que debían quererme igual que a mi hermano porque yo me portaba bien, llevaba buenas calificaciones en la escuela y era buena. Este aspecto me descontroló mucho en cuanto a valorarme, amarme y aceptarme, provocó mucha inseguridad en mí y baja autoestima. Con el paso del tiempo entendí que viví en depresión desde mi infancia y nadie lo notó.

Lo anterior fue un factor clave para permitir maltratos en mi primer matrimonio y, por otro lado, buscar siempre agradar a los demás, ¡gran error! Fue hasta el proceso de divorcio que empecé a buscar la forma de sanar todo ello y salir de ese abismo. Comprendí que si desde pequeña hubiera tenido una guía (tutor de resiliencia o red de apoyo) para entender que hay cosas que simplemente suceden y no se pueden cambiar, otra historia hubiese escrito. Considero que nadie está preparado para enfrentar las dificultades que se presentan o para cambiar lo que no le gusta, sino que sobre la marcha vas comprendiendo que ese mal momento pasará y que debes concentrarte en lo que sí está en tus manos modificar. Proceso nada fácil.

Actualmente en el área personal han ocurrido eventos muy fuertes que me causan mucho dolor y que no está en mis manos poder hacer que sea diferente, es ahí donde me he dado cuenta de cuanto he desarrollado la resiliencia, que, si no me hubiera ocupado en conocer más sobre las emociones, sus efectos tanto positivos como negativos, así como aprender sobre técnicas para relajarme y controlar la ansiedad, en otro momento, no hubiera podido seguir, estaría totalmente destruida. Hoy sé que de haber aprendido sobre este tema desde la infancia me hubiera ayudado a tomar mejores decisiones.

Lo anterior, me lleva a reflexionar sobre si a nosotros los adultos nos cuesta ser resilientes, más a los niños, pero también pienso que es algo que se va logrando, teniendo las herramientas y por medio de la práctica. Además, que si se empieza desde pequeño a saber sobre el tema se puede llegar a la adultez mejor preparado para superar los obstáculos y vivir con bienestar y salud emocional. Esta idea nace primero desde la parte personal, porque hace poco las circunstancias me llevaron a saber sobre la resiliencia, e incluso por parte de la Supervisión Escolar a la que

pertenezco me invitaron a dar un taller en dos ocasiones, dos años después de haber empezado la pandemia del Coronavirus 2019.

Durante dicha pandemia compartí con mis alumnos y padres de familia lo que había aprendido sobre la resiliencia, sabiendo que todos estábamos con miedo, tristes, aburridos y desesperados por el encierro, en diversos momentos tomé el teléfono para llamarlos y platicar con ellos, así como con los niños. Todos los días me conectaba por videollamada con todo el grupo, hacíamos alguna actividad de clase o solo para recordarles que éramos un grupo y que cada uno éramos importante, ver sus caritas sonriendo eran un aliento muy fuerte para mí. Pero también me puso a reflexionar sobre lo necesario que es en el ser humano desarrollar niveles altos de resiliencia.

Por lo mencionado anteriormente, como profesional me parece una parte fundamental para lograr una educación integral en los alumnos que estos empiecen a conocer sobre sus emociones y la resiliencia, saber en qué consiste, que se les provea de los elementos necesarios y logren vivir una vida más plena y feliz. En mis pensamientos siempre está el contribuir para que mis alumnos no pasen por lo que yo pasé, tanto en el aspecto educativo como en el emocional. Esa es la intención de realizar un proyecto enfocado en la resiliencia, que ellos desde esta etapa conozcan sobre el tema y sepan que no están solos, que cuentan conmigo en este momento y que son capaces de superar la adversidad. Hoy el cursar esta maestría en Educación Básica y estar elaborando este proyecto, es precisamente un acto de resiliencia.

1.3 Cultura y/o Prácticas Interculturales Inclusivas que se Presentan en el Contexto Social del Centro Escolar

1.3.1 La Comunidad

El contexto social y cultural de los alumnos, es un elemento fundamental en la educación, es la fuente de información que le permite al docente entender sus actitudes y habilidades, el porqué de sus conocimientos previos y limitantes en sus aprendizajes, o en su caso de sus fortalezas y excelente desempeño escolar. La exploración sobre cómo son sus familias, cómo viven, sus creencias religiosas,

costumbres, tradiciones, actividades económicas, etc. Proporcionan las herramientas para tomar decisiones que determinan de qué forma se abordarán los contenidos, para favorecer o fortalecer los aprendizajes de cada uno de los estudiantes.

La comunidad donde viven los alumnos que son el objeto de estudio, se llama Tonalá, la cual colinda al norte con el municipio de Coatzacoalcos, al este con el Golfo de México y al sur con el estado de Tabasco, cuyo límite natural con este último es el río, por medio de él, diariamente hay afluencia de personas para trasladarse a la comunidad de Cuauhtemoczin, Tabasco o viceversa (Véase anexo 1). Algunos estudiantes se trasladan a dicho estado para cursar sus estudios de Primaria o Secundaria.

Debido a su ubicación y condiciones naturales, los habitantes se dedican a la pesca (Véase anexo 2), siendo ésta una de las actividades económicas principales, seguida del comercio porque algunas familias tienen restaurantes, venden lo que capturan en la mar o río a la cooperativa e incluso lo distribuyen en la comunidad, además elaboran productos que comercializan entre los habitantes del lugar, así como en el mercado Campesino de Agua Dulce. Algunas personas optaron por salir a trabajar a la cabecera municipal o emigrar a otros estados para sostener a sus familias.

La dinámica de la comunidad se vio modificada por la pandemia del COVID 19, que afectó la vida del ser humano a nivel mundial, ésta inició en China donde se dieron los primeros contagios en diciembre del 2019, pero para el siguiente año ya se había extendido a otros países como México, generando en un inicio el cierre de comercios, centros recreativos, oficinas, así como de las escuelas. Dicho suceso impactó fuertemente el aspecto económico, social y emocional de los pobladores. Los negocios tuvieron decremento en sus ventas, los pescadores difícilmente acomodaban su producto pues la cooperativa no tenía la misma demanda y en el mercado la gente no salía a comprar como antes.

Las personas que se habían ido a otras ciudades a trabajar regresaron con sus familias porque muchas fábricas cerraron, también expresaban (en pláticas informales) que sintieron miedo de que algún familiar enfermara teniendo la posibilidad de fallecer

y ellos no estar ahí para despedirse. Lamentablemente se perdieron muchas vidas en este periodo que fue muy difícil para todos, las familias quedaron incompletas por la pérdida del abuelito(a), tío(a), hermano (a), padre o madre, situación que provocó más dolor por la pérdida porque por la pandemia no se podían despedir de su familiar.

En ese momento lo ocurrido los llevó a tener más miedo y no querer exponer a sus demás familiares, con el tiempo fueron aceptando lo que había pasado, es de reconocer cómo a pesar de ello se organizaron, salieron adelante y adaptaron a los cambios que implicó pasar por esta pandemia, en donde la prioridad de los adultos era cuidar a los niños y a los familiares de la tercera edad, que en un principio eran los más vulnerables.

Algunos de los cambios que se vieron en la necesidad de realizar son: que los negocios implementaron la entrega a domicilio de comidas, hicieron uso del trueque (cambiaban productos entre ellos), consumían mayormente lo que producía la comunidad, algunas familias preparaban alimentos con lo que obtenían de la pesca para vender, todo ello con las medidas establecidas para evitar los contagios como el uso de cubrebocas y desinfectar las manos al pagar o recibir dinero. Principalmente los jefes del hogar se encargaban de realizar estas actividades.

Lamentablemente también se incrementaron ciertas prácticas de violencia o surgieron éstas en los hogares, porque quiénes estaban a cargo del sustento de sus familiares no podían salir a trabajar como antes, lo que aumentó las carencias económicas que ya eran parte de su diario vivir y a la par de éstas los sentimientos de frustración, enojo e impotencia que vertían en los demás integrantes de la familia.

La impotencia se incrementaba cuando las condiciones climatológicas no favorecían la pesca. El clima que predomina es el cálido-húmedo, lo que provoca un calor intenso la mayor parte del año. En otoño se presentan fuertes lluvias y vientos del norte con rachas fuertes, circunstancia que afecta la actividad económica principal, porque la capitania del Puerto suspende todo tipo de navegación o actividad en el mar o río. En la época de lluvias algunas familias sufren de inundaciones por las características del terreno.

En los habitantes repercuten estos cambios drásticos de temperaturas, porque a veces llueve un rato y luego sale el sol, lo que provoca enfermedades como asma, tos, gripe o alergias, afectando principalmente a los más pequeños. En estos casos recurren al servicio médico más cercano que les ofrecen gratuitamente en el Centro de Salud, ubicado a una cuadra del parque central y en contra esquina con la escuela primaria, donde aparte de un médico general se encuentra un odontólogo y dos enfermeras.

En cuanto a otros servicios básicos cuentan con luz eléctrica, una antena que provee internet gratuito y agua de pozo; no cuentan con calles pavimentadas (solo la principal), no hay drenaje ni teléfono de casa, se comunican por medio del celular. Para comprar algunas cosas de la despensa básica, hay varias tiendas que algunas personas han establecido en su casa, recientemente abrieron una de la línea de tiendas Monterrey, donde ya pueden comprar una despensa con mayor variedad. También existen dos comercios de materiales para la construcción, que les facilita un poco su vida diaria porque ya no se ven en la necesidad de trasladarse a la cabecera municipal.

La población en etapa estudiantil recibe el servicio educativo de los tres primeros niveles: preescolar, primaria y secundaria. El primero se encuentra paralelo a la primaria dentro de la misma cuadra y el segundo está muy cerca de la playa. De las tres instituciones, la secundaria es la que se encuentra con más carencias en cuanto a sus instalaciones, ya que las otras dos han recibido más apoyos federales y municipales.

La localidad está dividida en tres creencias religiosas. La información se obtuvo de encuestar a ciento diecisiete familias de Tonalá. Los resultados fueron que más de la mitad de estas familias profesan la religión católica, seguida de la adventista y, por último, con una proporción menor, algunas forman parte de la denominación testigos de Jehová. (Véase anexo 3).

La iglesia católica se encuentra justo enfrente del parque, al lado derecho de éste se ubica la biblioteca y también en un costado de este la agencia municipal. En

el parque hay un espacio para que los pobladores practiquen futbol, un kiosco, además de un foro para que realicen sus eventos.

Al ser la religión católica la de mayor convocatoria en Tonalá, no se ha perdido la costumbre de celebrar cada año, el 14 de septiembre, al santo de San Román, que lleva este nombre porque así se llamaba la embarcación en la que llegó a la comunidad. De acuerdo con la historia que cuentan los pobladores, es un Cristo negro procedente del estado de Campeche, mencionan que a pesar de que el capitán intentó varias veces incorporarse a la mar para regresar a su lugar de origen, no pudo, porque se formaba una tormenta que se los impedía, llegaron a pensar que el Cristo no se quería ir, por lo que decidieron dejarlo, cuando lo hicieron, la embarcación tomo su curso normal de regreso. Desde entonces, éstos acordaron celebrar cada año su llegada al lugar.

Para tal evento, el pueblo se congrega en la iglesia, realizan una misa, lo pasean por toda la localidad y en el río. Las calles, casas, iglesia y lanchas son adornadas con muchas flores coloridas y globos; destaca el uso de la palma de coco en los adornos. En esta celebración se reúnen la mayoría de las familias de la comunidad y comunidades cercanas, que se ven atraídos por la rica gastronomía que preparan para ese día. Dentro de la que se encuentra la barbacoa de res, pozole, tamales, dulces (coco, papaya, nanche) y la bebida de jobo, un preparado con jobo y alcohol de caña que toman los que van al paseo del santo en lancha.

Es notable la organización que presentan para tal evento, aunque aún se siguen manifestando las diferencias que hay entre unas familias y otras, porque a pesar de que han pasado muchos años, siguen llevando generación tras generación los desencuentros que han tenido, marcando considerablemente el estatus económico en esta celebración.

1.3.2 La Institución Escolar

La escuela donde se labora es la primaria estatal Leona Vicario, forma parte de la zona 092 de Las Choapas, pertenece al municipio de Agua Dulce, Veracruz, el turno

es matutino y de organización completa. El acceso a ésta es por medio de taxi o vehículo particular, a través de la carretera asfaltada que llega hasta la parte trasera de la institución, que tiene al frente el parque central del pueblo y, a un costado la iglesia católica. En los alrededores se ubican algunos restaurantes de mariscos y fondas de antojitos, paralelo a la calle que pasa enfrente de la escuela tiene su cauce el río Tonalá, fuente de insumos para los restauranteros y las familias.

En dicha institución se cuenta con 11 edificios en donde están ubicadas las aulas, dirección, cooperativa, bodegas, biblioteca y baños. Entrando de lado derecho se ubica el primer edificio con dos aulas; de lado izquierdo está el segundo edificio, se conforma por la dirección y los baños en posiciones opuestas; seis salones se encuentran dispersos de forma individual en los extremos del terreno; en el penúltimo edificio están tres salones, en el último son dos piezas (un aula y otra para la biblioteca). En los últimos meses han sido remodelados todos gracias al apoyo del Programa la Escuela es Nuestra (LEEN), porque se encontraban en pésimas condiciones. Con este recurso también se arreglaron baños, instalación eléctrica y se terminó de construir un techado pequeño para poder realizar actividades al aire libre. Actualmente ya se cuenta con un domo con cancha de usos múltiples construido por el actual gobierno municipal.

En la siguiente imagen se muestra una parte de las instalaciones de la escuela Leona Vicario.



Foto 1 Escuela Leona Vicario

Las dimensiones de los espacios abiertos permiten que los niños realicen actividades de esparcimiento durante el recreo, aunque a veces el clima no es favorable y complica estas actividades cuando persiste el viento del norte, por el suelo arenoso que predomina. Cuando se presenta esta cuestión climatológica, la mayoría de los alumnos falta porque algunos viven cerca de la playa y salir de casa implica un riesgo mayor por la fuerza del viento y la lluvia, aunado a esto, que hay varios casos de alergia y problemas respiratorios dentro del alumnado que frecuentemente presentan cuadros de gripe, tos o asma.

El servicio educativo lo brindan 11 maestros frente a grupo, una maestra de educación física, el director, subdirectora e intendente, de los cuáles una pequeña parte vive en la comunidad (incluido el director), el resto nos trasladamos todos los días al centro de trabajo. El hecho de que algunos maestros vivan ahí nos permite conocer un poco más sobre las familias de los alumnos y las características de la comunidad. La información es utilizada siempre en pro de la educación. Lo anterior tiene sus ventajas y sus desventajas, porque en ocasiones se filtra información que en determinado momento afecta a la organización escolar.

Las edades de los compañeros oscilan entre los 29 y 60 años: dentro de los más longevos (50 a 60 años) están el director y cinco compañeros; entre 30 y 40 años se encuentran ocho docentes; este dato se obtuvo al tener una entrevista informal con ellos y, otros se obtuvieron con el director. La antigüedad no corresponde a la edad que presenta cada uno, porque hay tres casos, donde me incluyo, que por diversas circunstancias se ingresó al servicio años más tarde. De todo el personal la mayoría tiene la Licenciatura terminada, algunos sin titularse, con estudios de Maestría, me cuento como la única que está buscando obtener este grado, nadie más lo ha hecho o está en ese proceso. Es probable que los años de servicio de algunos maestros sean el motivo por el cual tienen tanto miedo al cambio e implementar cosas novedosas en la escuela, provocando ciertas fricciones.

La información arriba mencionada se obtuvo de observar la dinámica escolar y una entrevista realizada al director del centro de trabajo (Véase anexo 4), la cual se llevó a cabo al término de la jornada escolar para no interferir en las clases, este

espacio se solicitó con anticipación al maestro para no afectar sus actividades, también se aprovechó para explicar de una manera más profunda el trabajo que se realizaría en el grupo escolar, y sobre todo recalcar la importancia de realizarlo para lograr una educación integral.

El tipo de cultura escolar es Una Cuestión de Familia, porque uno de los maestros es compadre del director y dos maestros más son sus amigos, razón por la cual ellos le son "leales" y a todo lo que el director dice responden que sí, aunque no sea algo idóneo para el aprendizaje de los alumnos o quizá él tenga una percepción equivocada de las cosas, al final lo que les importa es gozar de los beneficios de estar de su parte. De hecho, el colectivo docente está dividido en los que apoyan en todo al director (aunque a veces esté mal), unos pocos que no (enfocados en hacer su voluntad y criticar lo que hace el otro) y, por último, un tercer grupo que conformamos junto con la subdirectora, siempre coincidimos en nuestras ideas con respecto de buscar mejorar la enseñanza, así como las prácticas educativas que permitan brindar una educación de calidad a los alumnos.

Las relaciones interpersonales se complican entre los docentes, porque la mayoría se mueve de acuerdo con sus intereses, olvidando su criterio propio, compañerismo, profesionalismo y a veces hasta la ética. En esta cultura institucional no se presta atención a las habilidades que poseen los docentes para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje (sean favorables o no), tampoco se demanda el cumplimiento de acciones básicas como la planeación, se le resta importancia al conocimiento y aplicación del plan y programas de estudio. La dinámica educativa se centra solo en las relaciones afectivas y el objetivo principal pierde su sentido, ¿brindar educación de calidad!

En este punto de las relaciones interpersonales, otro factor que las afecta es la falta de resiliencia. En diversas ocasiones se han experimentado momentos desagradables porque algún compañero anda de mal humor, enojado o alterado, por alguna situación personal que está atravesando. También si algo de lo que proponen no es aceptado o algo que hicieron no salió como esperaban. Entonces, se puede afirmar la importancia que tiene el saber enfrentar el fracaso y aprender a superar la

adversidad desde pequeños, para tener una convivencia sana y pacífica. Los demás no tienen por qué recibir malos tratos solo porque algo no está fluyendo en nuestra vida como queremos.

En la parte administrativa, el director no cumple su función como tal, existen actividades que él debe realizar y las delega a los compañeros. Tampoco observa cómo se desarrolla la práctica de cada docente, lo que repercute en el proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que de alguna manera sus puntualizaciones sobre este proceso serían de gran apoyo para que cada uno tuviéramos un mejor desempeño. Por otro lado, la subdirectora está más al pendiente de lo que acontece en la institución. Se encarga de organizar, administrar y gestionar los recursos que se necesitan. Si ambos trabajaran en conjunto, sería muy provechoso para los alumnos y maestros.

También se ha observado que el director tiene dificultades para llevar una buena relación con los padres, porque en las juntas a las cuales convoca no asiste la cantidad mínima de padres de familia que determina la normativa. Generalmente tiene que elegir comité o tomar acuerdos a pesar de las circunstancias. Por lo general, cuando se presentan conflictos con los alumnos o con los padres, no los atiende desde un inicio, deja que empeoren y entonces es más difícil que todo quede en buenos términos. Estos casos repercuten dentro del grupo involucrado.

Las visitas del supervisor son casi nulas, generalmente una vez al año o cuando se suscita un problema con algún docente y los padres requieren su presencia, a pesar de ello la comunicación y apoyo con directivos y docentes, son efectivos. Aunque se considera que sería favorable que cumpliera con la parte de supervisar cómo es la dinámica, pedagogía y didáctica en las escuelas, para así estar más consciente de las necesidades de materiales y recursos didácticos que emergen en éstas, así como del desempeño de los docentes.

En esta institución no se cuenta con muchos recursos para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje, solo se tiene un proyector y una bocina, no hay computadora, para proyectar el docente debe llevar su laptop, mejorar el ambiente del

aula corre bajo el gasto del docente que esté a cargo del grupo. A pesar de que se hicieron arreglos con el recurso recibido el ciclo pasado, no fue suficiente para cubrir todas las necesidades, los salones quedaron con manchas en las paredes por las instalaciones eléctricas que repararon, lo cual da un mal aspecto. Posteriormente se consultará con los padres si tienen las posibilidades de contribuir para pintar el salón, porque los alumnos expresan que se ve feo y que al ver el lugar así les da mucha flojera, se toma en consideración por la parte importante de cuidar que los ambientes de aprendizaje sean agradables.

Dentro de los hábitos que presenta el colectivo docente, que afectan la calidad de la educación que se brinda en esta institución, se pueden mencionar: quedarse a platicar en los pasillos a la hora de la entrada, sacar al recreo a los alumnos cinco minutos antes, faltar frecuentemente a clases, decir palabras obscenas enfrente de los alumnos, reunirse a desayunar sin tener total vigilancia de los alumnos, entre otros. Los datos mencionados se recabaron en el diario del docente por medio de la observación de la jornada escolar durante dos semanas (Véase anexo 5).

Este último, porque en el recreo también se presentan eventos que aportan información relevante para apoyar a los estudiantes en sus aprendizajes o entender las causas de sus comportamientos, incluido que corren mayor riesgo de accidentes sin vigilancia.

De igual manera, se han observado prácticas que pueden contribuir a crear estereotipos o discriminación. Una de éstas es que se forman filas de niños y niñas para cada evento que se realiza, puede ser: activación física, honores a la bandera, desfile, etc. En una ocasión se le comentó a la subdirectora y prestó atención, pero luego se volvió a realizar lo mismo. Por lo pronto se está implementando desde este grupo, el formar filas intercalando niños y niñas en los momentos que se forman todos los alumnos de la escuela para alguna actividad cívica o cultural, con el objetivo de expandirlo a los demás. De hecho, otra compañera ya se unió a esta idea.

En cuanto a resultados de evaluaciones externas como la prueba PLANEA que maneja cuatro niveles, donde el nivel I es el más bajo y el nivel IV el más alto, en los

ciclos escolares que se aplicó en la escuela éstos no han sido favorables. Con respecto a Lenguaje y Comunicación, en la última evaluación estuvo en cero, fue disminuyendo, porque en las dos aplicaciones anteriores obtuvieron casi 3%. En Matemáticas en el 2015 y 2018, sucedió igual, el Nivel IV en cero (Véase anexo 6). El nivel de aprendizaje que caracteriza a la institución es uno de los motivos por los cuales se va a realizar el presente proyecto de intervención.

1.3.3 El Grupo Escolar

El inicio de cada ciclo escolar marca una nueva experiencia, cada grupo es diferente, ninguno se repite, tienen sus características propias que los hace únicos. Por esta razón una planeación no se puede aplicar, tal cual, a dos grupos diferentes, aunque sean del mismo grado. Identificar y reconocer estas características permite saber qué necesitan y de qué forma se pueden atender para que logren adquirir los conocimientos requeridos en cada grado que cursen en la escuela.

El grupo escolar en el que se desarrolla este proyecto de intervención es de quinto grado, con un total de quince alumnos, se encuentra conformado por 7 niñas y 8 niños, con edades de once años cumplidos, excepto una alumna y un alumno que tienen doce años. A principios del ciclo escolar todavía las clases eran a distancia porque continuaba la pandemia del COVID 19, para proteger a la población de dicho virus que causó fatales consecuencias.

Por lo anterior, el regreso a las escuelas fue de forma escalonada, primero asistíamos a la escuela un día a la semana, luego dos, tres y por último ya todos los días. La percepción que se tenía del grupo en un inicio cambió al momento de que las clases empezaron a ser presenciales, por ejemplo, los que resolvían las operaciones básicas correctamente, resultó que no sabían hacerlo, alguien les hacía la tarea.

En otro punto que cambió fue que al estar en convivencia diaria empezaron a surgir comentarios sobre aspectos familiares. Por ejemplo, que dos alumnos fueron abandonados por sus padres, otros solo viven con su mamá, algunos con sus abuelos, una alumna está pasando por el divorcio de sus padres, y 3 alumnos no ven casi a su

mamá porque trabaja. Este panorama no es nada alentador, se considera que es la causa de todas las demás problemáticas que el grupo manifestó, al igual que el último grado de estudios de sus tutores, que en su mayoría es primaria terminada o inconclusa (Véase anexo 7).

Con respecto a las familias de los alumnos, las hay de diversos tipos de acuerdo con su conformación: monoparentales, extensa, reconstruida, de padres divorciados; de las cuáles, solo una cuarta parte es nuclear (Véase anexo 8). Estos datos fueron obtenidos de la encuesta realizada a tutores. La situación anterior se manifiesta en el comportamiento de los alumnos en el grupo. Si bien es cierto que regularmente tienen problemas de conducta o aprendizaje, alumnos que han pasado por la muerte de uno o sus dos padres, y se han visto en la necesidad de vivir con algún familiar, o casos donde pasaron por el divorcio de ellos; también los hay que viven con ambos, pero experimentan violencia o falta de atención, que afectan su estabilidad emocional, comportamiento y aprendizajes. Lo que deja claro que pertenecer a una familia nuclear no garantiza el bienestar emocional en los pequeños.

Las familias también se clasifican de acuerdo con su funcionalidad, en funcionales o disfuncionales. En la primera, se refiere a aquellas donde se procura el bienestar físico, social y emocional de cada uno de los integrantes, en la que se cubren todas las necesidades económicas y afectivas. Por otra parte, en la disfuncional sucede todo lo contrario, hay carencias en algunos aspectos e incluso en todos. De acuerdo con su funcionalidad, dentro del contexto encontramos a familias disfuncionales, gran parte de la población vive al día, y no proporcionan el tiempo necesario de atención a los menores de edad, añadido a esto que una tercera parte de los alumnos no viven con ninguno de sus padres sino con sus abuelos.

Dentro de lo que se observó en el grupo y registrado en el diario de campo (Véase anexo 9), en general los alumnos muestran apatía para el aprendizaje, poca participación, casi no hablan, ante un cuestionamiento solo mueven la cabeza o de repente alguno responde si o no. En las clases a distancia eran pocos lo que entregaban la tarea, sucede lo mismo en clases presenciales. Los trabajos que realizan muestran desorden, trazo incorrecto de la letra, sucios, tienen dificultad para

copiar rápido o acomodar la información a pesar de que se les proporcionó una estructura para que se guiaran, aunado a esto trabajan con lentitud. La mayoría no sabe sumar, restar y multiplicar, por ese motivo no se empezó con la división, primero se está trabajando para que logren los aprendizajes de las operaciones básicas que no dominan, para posteriormente seguir con la división.

En el caso de la lectura y escritura, están dos alumnos que requieren mucho apoyo, no saben leer, escriben las palabras juntas o le faltan letras, tienen dificultad para tomar un dictado, solo copian. En este caso se atiende esta necesidad por medio de actividades específicas de lecto escritura, aunque toman la clase y realizan actividades con sus compañeros, en ciertos momentos ellos llevan a cabo tareas relacionadas con el tema, pero con menor grado de dificultad. Es importante atender la diversidad, porque no existe un grupo en que todos los estudiantes se encuentren en el mismo nivel o en el nivel esperado de acuerdo con el grado, y se debe cumplir con la parte que corresponde para brindar una educación inclusiva.

Las relaciones entre los alumnos son de compañerismo, porque si alguien no lleva algún material se lo prestan, aunque se ha dado la indicación de que no lo hagan por las medidas preventivas del COVID 19, entre las que se puede destacar: usar cubrebocas todo el tiempo, guardar una distancia de 1.5 metros con las personas; desinfectar su lugar al llegar y retirarse del salón de clases; evitar prestar sus útiles, etc.; porque se busca evitar los contagios de esta enfermedad.

También si algún compañero no entiende algo, se acercan y le apoyan. Les gusta trabajar en equipo, la mayoría disfruta los juegos recreativos, una minoría prefiere los juegos de mesa. En el salón se cuenta con rompecabezas y loterías (de tablas y tradicional). Les llama la atención cuando se les brinda la clase con algo que ellos conocen o forma parte de su contexto. Algo que no les gusta es escribir o participar.

Los alumnos son muy recurrentes en dar quejas de sus compañeros, o estar al pendiente de lo que el otro hace. Incluso se han dado situaciones donde se burlan de los demás o se dicen cosas sobre sus familias para ofenderse, incluyendo que en

determinado momento recuerdan problemas que tuvieron años atrás con alguien y vuelven a revivirlo, creando situaciones de conflicto entre ellos. Esto contrasta un poco con el apoyo que se brindan en otros momentos y la solidaridad que se manifiestan, porque incluso si alguien no lleva lonche le comparten.

Un aspecto que también influye en los aprendizajes y estado emocional de los alumnos es el económico. Desafortunadamente, los ingresos económicos son pocos, las familias del grupo escolar cuentan con los siguientes ingresos: el 47% de los hogares tienen un ingreso mensual de menos de \$2,000; el 35% menos de \$3,000 y el 18% de los hogares entre \$3,000 y \$4,000, estos datos fueron obtenidos de la encuesta a tutores; a la mayoría no les alcanza para cubrir todas sus necesidades básicas.

La situación mencionada con anterioridad influye en el trato que dan los padres o tutores a los niños, que frecuentemente descargan su frustración con ellos, gritándoles o golpeándolos. Esto también provoca que regularmente les falten materiales para realizar sus actividades. De hecho, algunos alumnos trabajan para apoyar en los gastos o comprarse lo que necesiten (Véase anexo 10).

Las emociones influyen en el comportamiento presente en los estudiantes, porque están faltos de motivación para aprender y realizar sus actividades escolares, aplicar la encuesta a tutores manifestó que en la mayoría de las familias cuando tienen un logro los felicitan o les dicen palabras motivantes (Véase anexo 11), a pesar de ello no muestran interés para adquirir conocimientos. La información obtenida permite fortalecer la decisión tomada para impulsar a los estudiantes a que tiendan más por cumplir con sus actividades escolares, y que a pesar de que no las realicen bien cada esfuerzo mostrado será reconocido.

1.4 Barreras Para la Socialización y el Aprendizaje

Al inicio del ciclo escolar se realizó la evaluación diagnóstica del grupo para conocer sus fortalezas y áreas de oportunidad. Dentro de los instrumentos que se utilizaron están el examen de conocimientos, el diario de campo, las entrevistas con

alumnos, así como la encuesta con los tutores; cabe destacar que de forma paralela a estos se llevó a cabo la observación, la cual se considera fundamental para realizar la investigación.

En las pruebas objetivas los resultados fueron desfavorables, se puede constatar que la mayoría de los alumnos obtuvieron calificaciones reprobatorias en todas las asignaturas (Véase anexo 12). Cabe destacar que donde hubo un mayor índice de reprobación fue en la asignatura de Formación Cívica y Ética con un total de 13 estudiantes. Esta situación es consecuencia de la pandemia del COVID-19, ya que una de las medidas que tomaron las autoridades educativas es que las clases debían ser virtuales, algo que fue difícil realizar con éxito por la situación económica de la comunidad, factor que agudizó el bajo nivel de desempeño en los alumnos.

El grupo que se atiende en este momento presenta en todas las asignaturas áreas de oportunidad, sobresaliendo más éstas que sus fortalezas, las cuáles son muy pocas. Por mencionar un ejemplo, en matemáticas y español más de la mitad del grupo obtuvo una calificación menor a 6, solo en español dentro del rango de 8 a 10 se encuentran tres estudiantes. Lo que deja claro que la mayoría del grupo requiere apoyo en las dos asignaturas que son fundamentales para mejorar en las demás. En la primera, principalmente en lectura, producción de textos, así como en expresión oral; en matemáticas, en las operaciones básicas y fracciones. También se ha observado que en el trabajo en equipo se apoyan unos a otros y logran terminar sus actividades.

Las observaciones que se plasmaron en el diario de campo muestran que los alumnos en su mayoría tienen dificultad para aceptar el fracaso (Véase anexo 13), porque cuando se les hace la sugerencia de que corrijan algo que salió mal manifiestan enojo, algunos se van murmurando expresiones como: “ya sabía que estaba mal”, “a mí todo me sale mal”, “para que lo vuelvo a hacer si sé que va a estar mal otra vez”, entre otras. En otros momentos han manifestado inseguridad, cuando se pregunta algo a la clase y nadie da respuesta, hay quienes murmuran “ya lo sabía”, pero no se sienten seguros de expresarlo.

Al aplicar el test de Dunn y Dunn, que consiste en detectar cuales son los factores que influyen en que se logre un aprendizaje o no, donde dichos factores son: ambientales, psicológicos, emocionales, fisiológicos y psicológicos; se logró identificar (Véase anexo 14), además de sus preferencias para estudiar, sus estilos de aprendizaje. Los resultados fueron que la mayoría de los estudiantes prefiere trabajar sin ruido, con luz tenue, temperatura templada (es un lugar caluroso), en un sillón o sofá, habitación con diseños en las paredes (el salón está sin pintar con huellas de reparaciones eléctricas), necesitan estar motivados para trabajar, no terminan lo que empiezan, requieren que les recuerden lo que deben hacer y responden por impulso.

Debido a lo antes mencionado, al realizar el análisis de los datos obtenidos se entiende por qué no cumplen todos con sus tareas diarias, así como el que tengan respuestas incorrectas, pues responden por impulso sin analizar lo que se está cuestionando. Estos resultados amplían el panorama sobre cómo aprenden los alumnos. El lugar es zona costera, hace mucho calor durante todo el año, esto les afecta para concentrarse, se considera buscar alternativas para lograr que se mitigue el calor en horario de clase porque gran parte de los estudiantes expresó que prefiere una temperatura templada para estudiar.

También es necesario mejorar la presentación de las paredes en el aula porque están sin pintar debido a remodelación. Durante la prueba 8 alumnos respondieron que en su casa hay mucho ruido y eso los interrumpe para hacer su tarea. Con la aplicación de la prueba, también fue posible conocer sus estilos de aprendizaje, 43.25% son visuales, 31.25% kinestésicos y 25% auditivos.

Para conocer sobre sus emociones se implementó una actividad diaria durante dos semanas, para la que elaboraron tres caritas: alegre, triste y enojado, cada mañana al iniciar la clase, debían colocar en su silla la carita que correspondía a cómo se sentían ese día, lo cual se registró en una tabla (Véase anexo 15). Los resultados fueron que todos los días las emociones que más predominaron fueron la de tristeza y enojo, entre 65% y 73% de los alumnos llegaba sintiéndose así, lo que influyó en su desempeño académico durante la jornada escolar pues se mostraron apáticos, sin ganas de trabajar y no participaron.

Otro factor que afecta el logro de los aprendizajes es no contar con una biblioteca escolar actualizada porque los libros que tiene, en su mayoría, son libros donados que ya caducaron y que no son del interés de los alumnos, aparte que no cuenta con materiales para atender ningún tipo de discapacidad presente en la población estudiantil.

La biblioteca se considera un elemento importante para el apoyo de los aprendizajes de los alumnos, porque dentro del grupo escolar se encuentra un bajo nivel de lectura y escritura, de acuerdo con los resultados obtenidos del Sistema de Alerta Temprana (SISAT), de los 15 alumnos; cuatro requieren apoyo, ocho están en desarrollo y solo tres se encuentran en el nivel esperado, teniendo en total a 12 alumnos que aún no están en el nivel esperado, lo cual es mayoría. Dentro de los alumnos que requieren apoyo, dos están en el nivel presilábico y a las otras dos en el silábico, les falta practicar algunos aspectos como: las sílabas trabadas, unir silabas al leer, diferenciar entre (es, se, el, le), etc.

En general el grupo tiene dificultad para copiar de forma ordenada y correcta, cambian letras, juntan las palabras, dejan mucho espacio entre un renglón y otro. El trazo de la letra que realizan dificulta la lectura de lo que escriben, entregan trabajos sucios y tardan demasiado tiempo en copiar del pizarrón o de su libro (cuando es necesario). Al realizarles dictado de palabras las escriben de una forma diferente, es decir, escuchan y plasman otra palabra distinta a la que se les dictó.

La pandemia también puso de manifiesto las Barreras de Aprendizaje y Participación (BAP), que se refieren a todos aquellos obstáculos que interfieren para que los alumnos logren sus aprendizajes y sean capaces de integrarse en la escuela, porque la mayoría de los maestros de esta institución no sabíamos usar herramientas digitales como zoom o classroom e incluso había quienes ni la computadora.

Por otro lado, en la mayoría de los hogares no contaban con un celular inteligente para hacer uso de las herramientas antes mencionadas. Aunque tienen acceso a internet, la comunicación para continuar con el proceso de enseñanza no fue la adecuada porque se quedaban sin datos y luego no tenían los recursos económicos

para recargar, y a pesar de los esfuerzos, trajo como consecuencia un bajo rendimiento académico en todos los grupos escolares.

Cabe mencionar que, aunque en la escuela se cuenta con una antena para proveer internet, solo los más cercanos al director tienen la clave. Para las clases donde se utiliza el proyector, el docente debe llevar su laptop porque no se cuenta con computadora y, además tener los datos suficientes por si va a utilizar algún recurso de internet. Entonces, el desarrollo de las actividades planeadas se ve afectado cuando la laptop se avería. O en su caso, cuando no se cuenta con este recurso se limitan un poco las estrategias a implementar.

El desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje implica la intervención de muchos factores y que sea realmente una contribución tripartita (alumnos-maestro-padres de familia), en este caso las situaciones familiares que viven los educandos afectan su desempeño porque en su mayoría no cumplen con las tareas por la falta de supervisión adecuada, ya que según la encuesta realizada a los tutores una parte de los alumnos están a cargo de mamá, otra de los abuelos y otra con ambos padres. Entre los que viven con los abuelos y los que viven solo con su mamá representan el 69% del total del grupo.

Otro factor que impacta en este proceso es que no cuentan con los recursos económicos suficientes para adquirir ciertos materiales básicos, como libretas, colores, lápiz, etc. En entrevista con los alumnos se rescató que la mayoría salen a trabajar en las casas o a vender (pescado o alimentos elaborados por un familiar), lo que también contribuye a que no cumplan con sus tareas.

La crianza con los abuelos generalmente no tiene la misma exigencia e impulso al respeto de normas que con los padres, ya que estos son más condescendientes, por otro lado, los que viven solo con sus madres no cuentan con el apoyo que requieren porque ellas trabajan para sostener el hogar. Este es otro aspecto por el cual se ve afectado el aprendizaje porque también repercute en sus asistencias, en una semana de clases solo asisten de 6 a 7 alumnos, representando aproximadamente 46.6% de los estudiantes que conforman el grupo.

En la edad que se encuentran los integrantes del grupo escolar todavía están en un proceso de formación, por lo que requieren que los adultos los guíen o sean ejemplo para que aprendan los valores como la responsabilidad y honestidad. Desafortunadamente los alumnos que regularmente faltan a clases argumentan que se enfermaron o tuvieron algún problema familiar, lo cual no se confirma porque no entregan la copia de la receta médica y sus mismos compañeros expresan que los ven en la calle jugando o haciendo otras cosas. Estos hábitos de mentir también se manifiestan en el aula. En un principio, expresaban que sí habían hecho la tarea pero que la olvidaban, entonces se les pedía que llegando a casa enviaran una foto y se les iba a revisar al otro día. No enviaban la fotografía.

A pesar de que no son violentos, sí se presentan conflictos durante la jornada escolar. Es común que cuando salga del salón para ir al sanitario, comenten que alguien hizo o dijo algo y éste lo niegue. Incluso los que tienen más estrechos los lazos de amistad cubren al compañero. También han llegado al nivel de retomar conflictos que se manifestaron desde grados anteriores, incluyendo el preescolar, el cual quedó registrado en el diario de campo (Véase anexo 16). Estas situaciones fracturan las interrelaciones de los alumnos y vuelven hostil la convivencia, pues al menor descuido ya se dijeron cosas ofensivas o se hicieron algo.

El docente también falla en su práctica, generando Barreras para la Socialización y el Aprendizaje, aunque se hace lo posible por tomar en cuenta al alumno y se busca integrarlo, no se logra la inclusión como tal, puesto que tanto el maestro, alumnado y padres de familia inciden en la parte de sobreproteger a los que tienen dificultades de aprendizaje. A veces ya pueden, pero fingen que no, esperando que el docente les cambie de actividad o un compañero se acerque y les apoye. Desafortunadamente no se había prestado atención en este aspecto que, lejos de favorecer el desarrollo cognitivo y social de estos alumnos, los afecta considerablemente y violenta sus derechos.

Por otro lado, también se reconoce que no se atiende al cien por ciento las necesidades de los estudiantes, tanto a los sobresalientes como a los que tienen dificultades en sus aprendizajes, muy probablemente sea necesaria mayor

organización en la planeación de clase, porque la mayoría de las veces el tiempo no es suficiente y se posterga una actividad que correspondía a cierto día. Incluida también la parte de que en otros momentos inconscientemente se va deteniendo el aprendizaje de los alumnos que van más avanzados, por atender a los que van un poco más lento.

Es importante reconocer que tanto docentes, directivos y padres de familia deben de trabajar en conjunto para aminorar las Barreras de Aprendizaje y Socialización. Es un camino difícil, pero se espera que se pueda avanzar para contribuir en el logro de los aprendizajes de los alumnos dentro de una escuela verdaderamente inclusiva. El primer paso es empezar por uno mismo.

1.5 Planteamiento de la Situación Problemática, el Nivel de Intervención y las Competencias Docentes a Desarrollar

La realización de esta investigación ha permitido identificar diferentes situaciones dentro del grupo escolar que afectan el proceso de enseñanza aprendizaje, derivadas del contexto familiar, social, cultural y escolar de los alumnos. Aunque todas son importantes de tomar en cuenta se determinó que éstas pueden aminorarse si se parte de la resiliencia, dado que aspectos como la falta de motivación, toma de decisiones, dificultad para enfrentar el fracaso, inseguridad e irresponsabilidad presentes en los alumnos, sientan sus bases en ésta.

Por lo anterior, se considera que la problemática presente en el grupo escolar de quinto grado es la dificultad para enfrentar el fracaso, para apoyarlos se llegó a la conclusión de que se debía favorecer el desarrollo de la resiliencia (capacidad que ayuda a enfrentar situaciones difíciles o comprender que hay hechos que no dependen de nosotros y no se pueden cambiar), después de registrar observaciones y aplicar algunos instrumentos como la encuesta a los alumnos para explorar aspectos como: socioafectivo, autoconciencia, auto regulación, agilidad mental, optimismo, autoeficacia y conexión.

En dicha encuesta, la mayoría manifestó tener áreas de oportunidad en estos aspectos, porque en el primero que es el socioafectivo, realizan actividades y pasan mayor tiempo con otras personas que con sus padres o tutores; en la autoconciencia, gran parte de los alumnos expresó que no se da cuenta de lo que piensa, no es consciente de sus emociones y pocas veces o nunca sabe que nombre poner a sus emociones; en cuanto a la autorregulación, les cuesta regular sus pensamientos, sus emociones y comportamientos; en la agilidad mental, no se dan cuenta de lo que los impulsa a actuar de cierta forma y algunas veces pueden cambiar sus impulsos.

El aspecto de optimismo también está por debajo de lo esperado porque solo una minoría piensa en que pasaran cosas buenas por lo que se centran en un plan para que estas ocurran, el resto no; al evaluar la autoeficacia, pocos reconocen sus fortalezas, aprovechan lo mejor de sí y saben cómo aprovechar estas fortalezas ante las dificultades, incertidumbre y retos; y por último, en cuanto a conexión, la mayor parte del grupo no tiene identificadas personas de confianza, no saben con quien contar cuando las cosas van mal y no creen en un ser superior (Véase anexo 17).

Los resultados que se mencionan se derivan de las situaciones familiares adversas presentes en sus hogares que afectan su desarrollo cognitivo, personal y social porque no tienen las herramientas o conocimientos necesarios para enfrentarlas. Algunas situaciones adversas son: que algunos fueron abandonados por sus padres, viven con los abuelos o tíos y no les prestan atención, viven solo con su mamá, pero como es la proveedora del hogar no les dedica el tiempo necesario, la mayoría sale a vender para obtener ingresos económicos y apoyar a los gastos del hogar.

Para darle mayor soporte a la existencia de la problemática antes mencionada también se midieron cinco factores de resiliencia con un test, los cuáles son: autoestima, autonomía, empatía, creatividad y humor, que también forman parte de los factores protectores del desarrollo socioemocional. En dicha prueba salieron en el nivel bajo un promedio de 8 a 9 alumnos, en nivel medio 3 a 4 y en el alto de 2 a 3, esto en todos los factores de resiliencia. Lo que confirmó los resultados de los instrumentos aplicados con anterioridad, tienen un nivel muy bajo de resiliencia.

En la siguiente tabla se muestran los resultados mencionados con anterioridad sobre la encuesta aplicada a los alumnos respecto al inventario de factores de resiliencia.

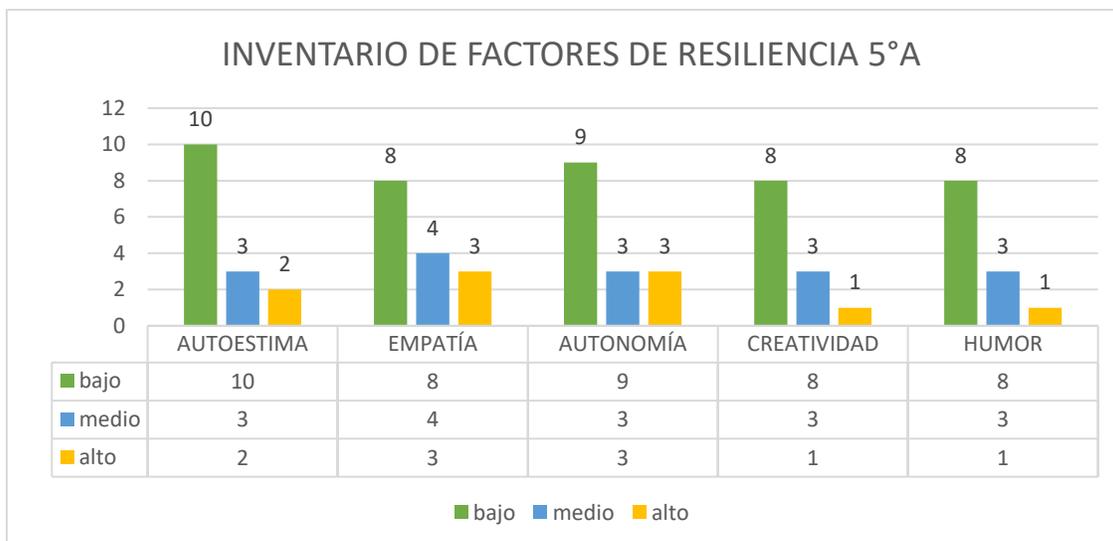


Foto 2 Resultados de la encuesta aplicada a los alumnos

Por lo anterior se propone el siguiente objetivo general:

- Realizar una investigación que aporte elementos importantes a los docentes para mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje y que favorezcan una educación integral de los estudiantes.

Del objetivo antes mencionado se derivan los objetivos específicos que a continuación se mencionan, los cuales también se pretenden lograr:

- Atender una necesidad prioritaria en el grupo escolar para mejorar su desarrollo emocional y cognitivo.
- Aplicar estrategias que contribuyan a disminuir dicha problemática para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Evaluar resultados de las estrategias aplicadas.

- Contribuir a la educación para apoyar a otros docentes que tengan presente en su grupo escolar una problemática similar.

El punto principal es encaminar este proyecto a ¡prepararlos para la vida! La resiliencia se requiere desde la infancia hasta la adultez, con el transcurrir del tiempo se van presentando eventos donde se debe aceptar un cambio (de escuela, de maestros, de trabajo, de casa), pérdidas (fallecimiento de un familiar, divorcio) o vencer obstáculos (un examen, realizar un proyecto escolar o de vida, problemas económicos), etc.

De acuerdo a lo expuesto con anterioridad y otros aspectos relevantes, se piensa que es importante que en las escuelas se contribuya a favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, que actualmente ya está especificado en el plan 2017 (Aprendizajes Clave para la Educación Integral en la Educación Básica), con la asignatura de Educación Socioemocional, aunque con los alumnos de cierta manera se realizaban actividades que la favorecen, no había el conocimiento necesario para abordarla e impartir los contenidos de acuerdo al grado y nivel. Lo anterior no resta al trabajo que ya está iniciado dentro de los contenidos de la RIEB, en este caso los que conforman la asignatura de Formación Cívica y ética, así como Educación Física.

La educación socioemocional está integrada por cinco ámbitos que se interrelacionan y proporcionan al alumno la probabilidad de que sea capaz de aprender a convivir, aprender a ser, aprender a aprender y aprender a hacer. Los cinco son importantes, en este caso se cree viable iniciar con el Autoconocimiento, porque para entender sus reacciones, emociones y sentimientos, primero deben aprender a conocerse.

El docente realiza una investigación acción, puesto que en el transcurso de ir investigando además de aprender y ampliar su conocimiento se busca una verdadera transformación de la práctica educativa, esta transformación se logra a través de la reflexión constante en y sobre la acción, con la participación de todos los agentes involucrados en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La elaboración e

implementación del proyecto de intervención también contribuye al desarrollo de competencias docentes.

Dentro de estas competencias se pretende desarrollar:

- Informar e implicar a los padres, la problemática requiere además de la intervención del docente el apoyo de los padres (o tutores), por eso es conveniente que la comunicación entre ambos fluya y las relaciones sean cordiales y basadas en el respeto, con el firme propósito de lograr el apoyo y participación que se necesita de ellos para favorecer el aprendizaje de los niños;
- Organizar la propia formación continua, como se ha puntualizado en una parte de este escrito, es importante que el profesor se actualice, la educación no permanece estática ni tampoco la sociedad. Una de las responsabilidades del profesor es poder responder a lo que demanden estos cambios sociales. Es decir, movilizar sus saberes para seguir siendo competente y enfrentar los retos de la sociedad actual.

El nivel de intervención es educativo, porque se pretende que los alumnos conozcan del tema para que visualicen, analicen, y reflexionen sobre su importancia, además de que aprendan y apliquen diferentes estrategias que les servirán para ir desarrollando esta capacidad que todo ser humano posee en menor o mayor proporción, pero para la cual entre mayor sea el nivel es mejor para el bienestar que experimenta el individuo. Principalmente es con los alumnos, pero si se logra alcanzar con este proyecto a los tutores, padres de familia o familiares de los alumnos sería muy provechoso.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, CONCEPTUAL Y FILOSÓFICA

2.1 La Sociedad Multicontextual y Multicultural Basado en la Diversidad del Alumnado

En el presente capítulo se establecen los fundamentos teóricos que conforman el trabajo de investigación realizado, por lo que se parte del análisis de la realidad social que vivimos en estos momentos, la cual principalmente se caracteriza por un ritmo acelerado del día a día de los individuos. Además del reconocimiento respecto a que existen en la convivencia con los demás diferentes culturas e identidades propias que caracterizan a cada persona.

La escuela, por tanto, es un espacio donde impacta la diversidad cultural, ya que los alumnos deben aprender a convivir y a ejercer su ciudadanía, además de sus derechos con las responsabilidades que implica. En este sentido, aceptar por medio del reconocimiento de su participación, que son parte de una comunidad, de un estado, de un país, y de un mundo que requiere de su actuación para mejorar su entorno natural y social.

Por lo anterior, se incluyen los principios filosóficos que impulsaron este proyecto, porque es importante que cada individuo se reconozca y valore de manera individual, pero también colectiva, como parte de un grupo o comunidad, puesto que su existencia depende del otro, el punto es que a partir de esta perspectiva logren vislumbrar un nosotros para un bien común y no solo el yo.

La escuela se encuentra inmersa en una sociedad que le exige responder a los cambios políticos, económicos o culturales que se van dando en ella, porque los tiempos van cambiando y con ello las formas de organización, percepción de la realidad, comportamientos sociales, prioridades, etc., del ser humano. De tal modo que es común escuchar de nuestros padres que “en sus tiempos” las cosas eran diferentes.

La realidad que enfrenta hoy el sistema educativo es muy complicada, pero hasta cierto punto normal, porque es el resultado de un mundo globalizado, cambiante, que va muy a prisa. Por esta razón, (Secretaría de Educación Pública (SEP), 2011) menciona que:

El sistema educativo debe organizarse para que cada estudiante desarrolle competencias que le permitan conducirse en una economía donde el conocimiento es fuente principal para la creación de valor, y en una sociedad que demanda nuevos desempeños para relacionarse en un marco de pluralidad y democracia internas, y en un mundo global e interdependiente. (p. 12)

Lo que ocurre en un país primermundista impacta positiva o negativamente en los demás, y viceversa, porque debido a sus características naturales, industriales, económicas, políticas o sociales de alguna forma contribuyen a proveerse recursos unos a otros como por ejemplo en la segunda guerra mundial, cuando México tuvo crecimiento económico por enviar a los países que estaban en guerra aquello que no podían producir por estar en batalla. Para reafirmar lo anterior, Mayos (2011) expresa que:

La globalización es un fenómeno muy antiguo, pero su actual velocidad y fuerte impacto representan una novedad histórica radical, por eso puede hablarse legítimamente de “nueva globalización”. Sus consecuencias son tanto positivas como negativas, pero tanto unas como otras están cambiando completamente el mundo que conocemos (...). (p.4)

Dentro de estas consecuencias se tienen en crecimiento, hoy en día, generaciones que quieren conseguir todo sin esfuerzo, “esclavos” del móvil, internet, en búsqueda de información corta y sin complicaciones para entender, con nulo interés por leer por lo menos un libro. En palabras de Vargas (2012):

La banalización de las artes y la literatura, el triunfo del periodismo amarillista y la frivolidad de la política son síntomas de un mal mayor que aqueja a la sociedad contemporánea: la idea temeraria de convertir en bien supremo nuestra natural propensión a divertirnos. (p. 1)

Actualmente las personas han cambiado el concepto de arte y literatura acomodándolos a su modo, los cuáles han perdido el verdadero valor por el que fueron reconocidos, interpretados y aceptados en épocas pasadas, porque ahora está presente la cultura de masas que pretende “ofrecer novedades accesibles para el público más amplio posible y que distraigan a la mayor cantidad posible de consumidores” (Ibíd, p. 3).

Las nuevas tecnologías como el internet, celulares inteligentes, Smart tv, etc., permiten el acercamiento al otro que se encuentra lejos físicamente, facilitan el encontrar información sobre un tema, permiten el entretenimiento, entre otras cosas, al usarse adecuadamente. Desafortunadamente, en algunos casos, el uso que se les da no es productivo, puesto que se enfocan en ser distractores en lugar de ayudar al desarrollo intelectual, porque esta “(...) cultura de mundo en vez de promover al individuo lo aborrega, privándolo de lucidez y libre albedrío (...)” (Ibíd, p. 4).

El tiempo ha dejado de ser considerado como algo necesario para realizar mejor las cosas, el esperar que antes fuera parte de la “educación” hoy en día se relaciona con perder o no tener poder, desde los infantes hasta los adultos, quieren que todo suceda rápido, justo en el momento en que lo desean, porque consideran que son merecedores de ello.

Lo anterior también es resultado de la globalización, denominado síndrome de la impaciencia, para el cual “(...) el tiempo es un fastidio, una faena, una contrariedad, un desaire a la libertad humana, una amenaza a los derechos humanos, y no hay ninguna necesidad ni obligación de sufrir tales molestias de buen grado (...)” (Bauman, 2005, p. 24).

La sociedad, en la época moderna, se consideraba sólida, porque cualidades como la responsabilidad, compromiso, lealtad, interdependencia positiva, entre otros, eran característicos de las personas, lo que proporcionaba cierto grado de certeza, así como confianza en las relaciones interpersonales. En ese tiempo:

El individuo se sentía identificado con el Estado, además de que éste representaba un futuro, si no más prometedor, por lo menos un futuro. Ahora el individuo se encuentra con que ese futuro se ha desvanecido, no sabe cómo se va a encontrar en cuatro o cinco décadas. (Hernández, 2016, s.p.)

En nuestros días, las nuevas generaciones no conocen de la modernidad sólida, ya es pasado, éstas se identifican con la modernidad líquida que de acuerdo con (Bauman, Op. Cit., pág. 5):

Es como si la posibilidad de una modernidad fructífera y verdadera se nos escapara de entre las manos como agua entre los dedos. Este estado físico es aplicado a esta teoría de modernidad en el sentido de que, posterior a la segunda guerra mundial, nos encontramos con por lo menos tres décadas de continuo y próspero desarrollo, en el que el ser humano encuentra tierra firme para ser y relacionarse con los demás.

En esta clase de modernidad, todo es pasajero, adaptable de acuerdo con las circunstancias, la independencia e individualismo del ser humano es lo principal, pues considera que no necesita de los demás y por tanto no se preocupa por establecer relaciones de pareja o amistad duraderas. Situación que entra en contraste con lo que demanda el sistema educativo, que los alumnos aprendan a convivir en un ambiente de paz, a trabajar en equipo, así como a aceptar al otro.

La modernidad que enfrenta la sociedad impacta en las aulas, donde además de ello se debe atender a alumnos que poseen diferentes culturas. La educación intercultural se convierte en una excelente opción para brindar una educación inclusiva, de calidad e integral. “La sociedad mexicana del siglo XXI es el resultado de la fusión o convergencia de diversas culturas, todas valiosas y esenciales, para constituir y proyectar al país como un espacio solidario y con sentido de futuro” (SEP, Op. Cit., p. 11).

2.2 La Escuela Como Espacio Cultural y Público

La enseñanza es una acción que se ha realizado desde la existencia de los primeros seres humanos, era necesaria ésta para transmitir conocimientos de generación en generación sobre los modos de organizarse y conseguir lo que

necesitaban para sobrevivir. Con el paso del tiempo, la evolución del ser humano fue la que permitió que se formarían las escuelas, en un primer momento de manera “informal” y posteriormente en espacios preparados para llevar a cabo este proceso de enseñanza-aprendizaje.

Desde entonces a esta institución se le ha asignado la tarea de “educar” para “controlar” a las personas, algo que a pesar de que suene grotesco era una formación que reafirmaba el valor de ésta, así como la importancia de adquirir conocimientos para un futuro mejor. En esa época era común que en las familias se visualizara el estudio como la oportunidad de tener una mejor condición de vida, más aún porque en un inicio solo la clase alta tenía fácil acceso a ella.

La iglesia tuvo gran influencia sobre el qué, cómo y por qué se enseñaba, a partir de la conquista de México, con la llegada de los españoles a Mesoamérica se dio una reforma cultural en todos los aspectos. Los españoles impusieron sus costumbres, tradiciones, idiomas, religión y política, su educación, al ser ahora gobernados por la corona española, solo se hacía lo que ordenaban desde España.

Lo anterior a la par de otros hechos que ocurrieron en algunos puntos del mundo, marca el inicio de la época moderna:

No es que antes de la modernidad no hayan existido diversas formas escolarizadas de educación, sino que es la modernidad la que, descubriendo el valor de la escuela, le otorga paulatinamente a la lógica de la educación escolarizada, el formato necesario para convertirla en el instrumento social que necesita, al tiempo que la convierte en una institución con identidad y fuerza propia. (Noro, 2000, p. 6)

En consecuencia, “la escuela articuló la sociedad y creó al hombre moderno, tuvo una presencia ontologizante en medio de sus funciones culturales y pedagógicas y esa producción fue un propósito deliberado, racional, universal y necesario” (Ibíd, p. 6).

La revolución de la modernidad permitió que, a pesar de ese sutil sometimiento, los individuos fueran libres, creativos, productivos, además de fuertes

emocionalmente, respondiendo en gran parte a lo que la sociedad esperaba de la formación escolar. Lo que no ocurre ahora con las generaciones de “cristal” que son el futuro del país. En estos momentos:

La escuela ya no es lo que era y está envuelta en una crisis compleja que la mayoría de los actores prefieren atribuir a causas externas: el gobierno, la organización, el sistema, las reformas, el descuido de las familias, el desinterés de los alumnos, la falta de profesionalismo de los docentes, la infraestructura, el presupuesto, etc. Pero la realidad es que vivimos una nueva edad y nos hemos olvidado de recrear para esta nueva edad las instituciones que puedan responder a los verdaderos principios (constructores de nichos de valores y de humanidad) y al mismo tiempo satisfacer pragmáticamente a las demandas del presente. (Noro, Op. Cit., p. 5)

En determinados momentos se puede no estar de acuerdo con las actitudes, decisiones o formas de ver la vida de los jóvenes, pero es nuestra realidad y el sistema educativo debe tener las herramientas para enfrentar estas condiciones que al final terminan en deserción escolar, en el mejor de los casos. A pesar de que el mundo entero ha dado el paso hacia la época posmoderna, la realidad es que la escuela sigue teniendo sus bases en la modernidad, lo cual la limita para responder a lo que la sociedad actual demanda de ella. Porque:

La posmodernidad pone en evidencia que el capitalismo, aunado a las tecnologías, ha propiciado, por una parte, la individualización de los sujetos, y, por la otra, ha modificado la valoración del saber, cuyo fin ya no es la reivindicación del espíritu, sino su mercantilización. Si todo es mercantilizable, si todo se resume al consumo, entonces se pierde la trascendencia humana, pues ha sido desprovista de su significado. (Imaginario, s.f.)

En el tiempo actual los (NNAJ), están más preocupados por adquirir el modelo de celular más reciente que por aprender en la escuela, es notable que, al realizar el examen de trimestre, los alumnos no le den la importancia a éste, ya que no estudian para presentarlo y lo resuelven como cualquier actividad cotidiana.

En la búsqueda de responder a lo que la sociedad demanda de la educación, en México, se han establecido planes y programas de estudio que contribuyan a

lograrlo, en el plan 2011 se establece que para lograr una educación integral del educando se requiere:

Dar nuevos atributos a la escuela de Educación Básica y, particularmente, a la escuela pública, como un espacio capaz de brindar una oferta educativa integral, atenta a las condiciones y los intereses de sus alumnos, cercana a las madres, los padres de familia y/o tutores, abierta a la iniciativa de sus maestros y directivos, y transparente en sus condiciones de operación y en sus resultados. (SEP, Op. Cit., p.17)

Es importante que los padres o tutores se involucren en el proceso de enseñanza-aprendizaje para que, junto con docentes y directivos, logren que los alumnos consigan aprender. En la actualidad la realidad dentro de las aulas es multicontextual, porque hay niños que viven con abuelos, tíos, hermanos; otros solo con alguno de sus padres; en ciertos casos porque alguno de sus padres tiene otra pareja del mismo sexo; es común que trabajen para ayudar al sustento del hogar, en fin, están presentes una gran variedad de casos que el docente debe conocer para comprenderlos y atenderlos de acuerdo con sus necesidades. Lo que antes representaba a la minoría ahora es mayoría.

De tal modo que esta situación de diferentes contextos, en donde hay más diferencias que similitudes, permite también que dentro del salón de clase converjan diferentes culturas, situación de la cual, en el ámbito legal a través de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) se encargaron de atender porque:

(...) la defensa de la diversidad cultural es un imperativo ético, inseparable de la dignidad de la persona humana, y en el artículo 5 se establece que cada persona tiene derecho a una educación y a la formación de calidad que respete plenamente su identidad cultural. (Blanco, 2006, p. 21)

Por tanto, el papel de las escuelas públicas se vuelve relevante para brindar la educación que requieren los alumnos (SEP, 2017), al poner la escuela al centro se promueven diversas acciones como:

- Favorecer la cultura del aprendizaje.

- Emplear de manera óptima el tiempo escolar.
- Fortalecer el liderazgo directivo.
- Reforzar las supervisiones y los servicios de asistencia y acompañamiento técnicos.
- Fortalecer y dar mayor autonomía a los Consejos Técnicos Escolares.
- Fortalecer los Consejos Escolares de Participación Social en la Educación (CEPSE) para el trabajo conjunto con padres de familia.
- Establecer alianzas provechosas para la escuela.
- Dotar de mayores recursos directos a las escuelas y a las supervisiones escolares.
- Poner en marcha la Escuela de Verano (p. 37).

De nueva cuenta se reafirma la importancia de la escuela dentro de la sociedad, ya que en sus espacios se logra formar y transformar pensamientos, si se desea para lograr un mundo mejor.

2.3 El Papel de la Escuela Como Espacio de Convivencia Democrática y Participativa

La escuela es el punto de encuentro de diversas culturas, recordemos que la cultura no tiene que ver solo con formas de vestir o con diferentes expresiones lingüísticas, sino que también se refiere a formas de pensar, actuar, costumbres, tradiciones, preferencias religiosas, políticas o gastronómicas. Por lo tanto, en este espacio deben de cuidarse las acciones que se realizan, para que no se afecten los derechos humanos de quiénes llegan a formarse aquí y, la preservación de sus rasgos culturales.

Las acciones que se mencionan tienen que ver con una educación intercultural, donde se acepten y respeten unos a otros a pesar de sus diferencias, con el fin de

lograr una convivencia armónica donde todos participen y colaboren, sin tener que dejar atrás su cultura, como condición, para ser tomados en cuenta. Desafortunadamente, durante mucho tiempo, como resultado de la forma de control por parte de los gobiernos, e incluso la sociedad con sus prejuicios y actitudes de discriminación:

(...) las instituciones educativas han sido y son en muchos casos un instrumento de homogeneización cultural, un instrumento de normalización y asimilación que sigue los patrones de la cultura dominante establecida mayoritariamente, lo que significa ya un sesgo importante y un obstáculo para conseguir los objetivos de la interculturalidad. (Escarbajal, 2011, p. 133)

Las actitudes de rechazo y segregación han estado y siguen presentes en todo el mundo, a pesar de que diversas instituciones u organismos han trabajado para proteger la cultura de los grupos minoritarios. Es por ello, que "(...) La educación, (...) debe educar para vivir en común, teniendo en cuenta, naturalmente, la complejidad de las relaciones entre la propia educación y la sociedad y entre todas las dimensiones de la reflexión y la acción educativas" UNESCO (Ibíd, p. 134).

En las escuelas aún persiste la exclusión, en algunas ocasiones desde los profesores, alumnos y padres de familia; en relación con el color de piel, religión, posición económica, procedencia, familia, discapacidad, entre otros, por tal motivo, se sigue luchando por generar un cambio en la educación para lograr la inclusión, que:

Implica hacer efectivo el derecho de la no discriminación para lograr la plena participación. Todos los seres humanos, sea cual sea su condición, tienen más posibilidades de desarrollarse como tales y participar en la sociedad si se desenvuelven en los grupos y actividades comunes de la sociedad. (Blanco, Op. Cit., p.25)

Lo anterior se complica un poco por algunas de las características de nuestro país, como su ubicación y la situación económica de sus habitantes, porque "América Latina es la región más desigual del mundo en cuanto a la distribución del ingreso, lo cual genera altos índices de exclusión y gran fragmentación social" (Ibíd, p. 27).

Las manifestaciones o cambios sociales impactan en las escuelas, pero a su vez ésta devuelve de acuerdo con sus principios, individuos con competencias particulares que le permitirán o no, ser agentes de cambio en su comunidad dependiendo de la enseñanza recibida, por esta razón:

Una mayor inclusión social pasa necesariamente por una mayor inclusión en la educación, es decir, por el desarrollo de escuelas más plurales que acojan a todos los niños y niñas de su comunidad, sin ningún tipo de discriminación, lo cual es el fundamento de una escuela democrática. (Blanco, Op. Cit., p. 21)

La democracia se debe vivir en las escuelas para tener ciudadanos conscientes de sus derechos, así como de sus obligaciones. Es importante mencionar que ésta no tiene que ver solamente con tener la libertad de elegir a un representante gubernamental por medio del voto, sino que va más allá, “lleva consigo la participación (diálogo, control, crítica, decisión), el pluralismo, la libertad, la justicia, el respeto mutuo, la tolerancia, la valentía cívica, la solidaridad y la racionalidad comunicativa” (Santos, 2000, p. 157).

Por lo tanto, “la plena participación y el aprendizaje de cada persona sólo tendrán lugar si la educación que se brinda es pertinente para todo el alumnado y no sólo para aquellos que provienen de las clases y culturas dominantes” (Blanco, Op. Cit., p. 25). La atención a los estudiantes de acuerdo con sus áreas de oportunidad, tomando sus diferentes culturas como oportunidad de adquirir conocimientos, con una enseñanza basada en valores éticos y morales, son necesarios para que todos los estudiantes gocen de igualdad de derechos.

Al hacer referencia a la participación, se considera que dentro de las escuelas el alumno debe tener la libertad de elegir, por ejemplo, cuando se toman acuerdos de convivencia en el aula, con relación a cómo quiere trabajar o realizar sus actividades, lo concerniente a los espacios escolares, etc. Para que realmente sea una institución democrática que está educando en este sentido, además debe incluir la participación de resto de la comunidad.

De este modo es que dentro de las bases del Plan y Programas de Estudio para la Educación Básica:

Los Marcos Curriculares conciben una escuela abierta a la comunidad, que requiere de ella para definir las prácticas sociales y culturales pertinentes y con base en los saberes ancestrales y actuales, y la cultura migrante en su caso, que se incluyan en la escuela, consolidando una comunidad educativa que tienda redes de apoyo a la niñez para fortalecerla ante las situaciones de riesgo de exclusión. (SEP, Op. Cit., p. 57)

Dicha participación de la comunidad quedó establecida en los Consejos Escolares de Participación Social (CEPS), el cual “es un modo de organización en donde la comunidad escolar y las autoridades educativas contribuyen a la construcción de una cultura de colaboración que propicie una educación de mayor calidad” (SEP, 2015, párr.1).

La participación de los ciudadanos en los CEPS es uno de los pasos para cumplir los retos de la educación, dentro de los que se plantea la colaboración de todos los agentes educativos (padres, maestros, directivos escolares, autoridades educativas), al igual que otros integrantes de la comunidad donde se encuentra la escuela, como los exalumnos. Con el fin de que con la contribución de todos se logre una educación de calidad (SEP, 2015).

El inicio del ejercicio de estos derechos de los alumnos, marca límites a los derechos de los docentes, aunque al igual gozan de la libertad de expresión como individuos, en su papel de enseñantes deben respetar lo estipulado en los documentos legales de educación, debido a que, aunque el profesor:

Tiene derecho personal a tener sus propios planteamientos ideológicos, en el momento de desarrollar su actividad docente y educativa se deberá preocupar de difundir los valores consensuados en el proyecto educativo del centro, más que sus propias concepciones, poniendo el interés general por encima del particular. (Sarramona, 2002, p. 84)

De igual manera, también se proponen los proyectos de las comunidades de aprendizaje donde todos se involucran en este proceso, ese “todos” se refiere a que

parte desde las autoridades locales hasta las nacionales, así también, las familias u organizaciones que están interesadas en esa mejora de la educación basada en los valores como el respeto, solidaridad; además de actitudes inclusivas, participativas y de colaboración, por lo que esta propuesta es:

Una apuesta por la igualdad educativa en el marco de la sociedad de la información para combatir las situaciones de desigualdad de muchas personas en el riesgo de exclusión social. El planteamiento pedagógico eje de una comunidad de aprendizaje es la posibilidad de favorecer el cambio social y disminuir las desigualdades. El aprendizaje se entiende como dialógico y transformador de la escuela y su entorno. (Flecha y Puigvert, 2015, p. 12)

En México la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) fue planteada para ofrecer una educación inclusiva, democrática, participativa e intercultural, basada en diferentes valores, es así como cada elemento que contiene va dirigido a que la escuela sea:

Un espacio agradable, saludable y seguro para desarrollar fortalezas y encauzar oportunidades en la generación de valores ciudadanos; abierto a la cultura, los intereses, la iniciativa y el compromiso de la comunidad; una escuela de la comunidad donde todos crezcan individual y colectivamente, estudiantes, docentes, madres y padres de familias o tutores, comprometiéndose íntegramente en el logro de la calidad y mejora continua. (SEP, Op. Cit., p.17)

Además, la escuela “es un espacio de formación y aprendizaje que favorece la convivencia pacífica entre sus integrantes” (SEP, 2020, p. 13). Los altos índices de violencia presentes en la sociedad reafirman esa necesidad que tienen los maestros de atender y aprender a resolver los conflictos asertivamente (también enseñarlo a los alumnos), para guiar a los estudiantes a tomar acuerdos, practicar la tolerancia, el diálogo, respetar el punto de vista de los demás, es decir, que sean capaces de aprender a convivir aceptando que somos diferentes pero juntos podemos hacer grandes cosas.

El papel del docente es muy importante porque él es el encargado más directo de emplear, ocuparse de gestionar, enseñar, lo que se ha presentado en este documento, aunque necesita el apoyo de otro, quien dirige es el docente, partiendo de éste el ejemplo, ya que “preparar para vivir en una sociedad plural supone respeto por los criterios no compartidos y considerar que no se está en posesión de toda la verdad” (Sarramona, Op.Cit., p.83). Por lo tanto, la responsabilidad del docente es mayor al representar para los estudiantes, en muchas ocasiones, el ideal a seguir.

2.4 Los Principios Filosóficos de la Pedagogía de la Diferencia

En la actualidad, las personas cada vez están más inmersas en la tecnología a través de las redes sociales, aplicaciones, juegos o videos, dependiendo en gran parte de un equipo electrónico para distraerse, la diversión se aleja cada vez más de los juegos tradicionales, de mesa e incluso de los deportes. Es común ver en una reunión de familias que los adultos sentados alrededor de una mesa están ensimismados en el móvil, así como los niños jugando alguno de los juegos de moda. En palabras de un filósofo del siglo XX:

Hoy estamos anegados en palabras inútiles, en cantidades ingentes de palabras y de imágenes. La estupidez nunca es muda ni ciega, el problema no consiste en conseguir que la gente se exprese sino en poner a su disposición vacuolas de soledad y de silencio a partir de las cuales podrían llegar a tener algo que decir. Las fuerzas represivas no impiden expresarse a nadie, al contrario, nos fuerzan a expresarnos (...) la desolación de nuestro tiempo, no son las interferencias; sino la inflación de proposiciones sin interés alguno. (Deleuze, como se citó en Fernández, 2015, p.7)

Es posible entender en el párrafo anterior que el tener el acceso más fácil a ciertas cosas, comodidades, conseguir las cosas sin esfuerzo, estar frente a una pantalla, ha llevado a las personas a no valorar lo que tienen y a convertirse en seres individualistas que poco a poco se van aislando de los demás. La carencia de las cosas es lo que hace al ser humano, de acuerdo con este autor, buscar soluciones y dar lo mejor de sí, este panorama desolador repercute en las escuelas ya que:

Aumenta la sensación relativa a la impotencia de las instituciones educativas para hacer frente a los desafíos que comporta el conjunto de transformaciones en los tejidos socioculturales, en la forma de producción y transmisión de conocimientos, en las redes de sentido, en las maneras de relacionarnos con el mundo, con los otros y con nosotros mismos. (Skliar y Telléz, 2008, p. 8)

En relación con lo anterior, diversos filósofos se han cuestionado desde hace muchos años atrás, si en realidad los conceptos definidos con el paso del tiempo para “aceptar al otro” realmente lo logran o hacen lo contrario, estableciendo así lo opuesto a una pedagogía de las diferencias, que de acuerdo con Reyes (2009):

Son una pedagogía de los intersticios, de las fronteras y de los bordes. No hay dilemas de “enseñar” y “aprender”; “didáctica y pedagogía”, “instruir – formar”, sino que se mueve en el “entre”: en el “entre” del enseñar – aprender: en el “entre” de la Didáctica-Pedagogía; el “entre” de maestro- alumno. La frontera es precisamente una forma de evitar la “identidad” y mantenerse en la “diferencia”. Toda identidad es negación de la experiencia, la experiencia tendría que ver con el afuera del sujeto, con algo que no portan inicialmente el sujeto, que le viene de afuera. (párr. 14)

La pedagogía es una ciencia que se remonta a la época grecorromana, en esos tiempos grandes filósofos como Sócrates, aportaron a esta ciencia su particular forma de enseñanza, que para él era lo ideal. La religión también fue de gran influencia en la manera en qué se empezó a organizar la enseñanza, el decidir el qué, cómo y por qué enseñar, es así como la pedagogía:

Tiene un inicio distinto al de la educación, a pesar de que sus historias marchan conjuntamente. La pedagogía nace en el momento en que el proceso de la transmisión de saberes u oficios, la educación, cobra la relevancia suficiente en la sociedad antigua como para convertirse en objeto mismo de reflexiones. (Etecé, 2023, párr. 5)

Uno de los conceptos sobre los cuales han reflexionado los filósofos, es el de la diferencia, se habla de “aceptar la diferencia”, pero ¿qué determina que sea diferente?, por esta razón, a partir de sus perspectivas, se “designa ahora una prueba selectiva que debe determinar qué diferencias pueden ser inscriptas en el concepto en general”

(Deleuze, Op. Cit., p. 63), porque según sus reflexiones es probable que en lugar de “aceptar” se esté discriminando.

Lo mismo pasa con la diversidad, la cual plantea que hay un “otro” diferente, aunque, ¿bajo qué referente se puede considerar que es diferente?, muy probablemente el “otro” te vea diferente también.

No hay evidencia alguna de que la diversidad permita deconstruir aquellas imágenes y aquellos discursos que solo parecen ser capaces de sostener, reproducir y diseminar, un tipo de lógica más bien dualística entre el “nosotros” y el “ellos”, esos otros que solo son pensados y sentidos como negativos de nosotros mismos. (Skliar y Téllez, Op. Cit., p. 110)

Las diferentes visiones que se tienen de los conceptos relacionados con la pedagogía y la educación están inspiradas en la filosofía, porque ésta “(...) encarna una manera propia de problematizar las inquietudes existenciales trabajadas, ya sea a través de la reflexión libre, una metodología sistemática, el análisis conceptual, la especulación o incluso a través del diálogo y la discusión como ejercicios filosóficos particulares”. (Segundo, 2023, párr. 5)

La filosofía ha tenido diversas etapas de acuerdo con la época, y a su vez, en cada una de ellas han existido ciertos precursores de ésta. Las aportaciones de los filósofos y científicos han sido la base para diferentes ciencias como la educación, que, desde la percepción de algunos personajes como Platón, Deleuze o Levinas, se hace una invitación, por decirlo de algún modo, a los docentes y pedagogos para reflexionar sobre algunos conceptos como: alteridad, otredad o mismidad para entender de otra forma la educación planteada a partir del otro.

“La filosofía de la alteridad es una de las aportaciones más novedosas del panorama contemporáneo, y que permite abordar la diferencia en toda su complejidad” (Fernández, 2015, p. 423).

En el marco de esta filosofía, Levinas establece cinco planos de la alteridad los cuáles son: metafísico, religioso, individual, intersubjetivo y ético. Es importante mencionar que, aunque todos son importantes, en el plano ético:

Confluyen todos los demás, ya que, a través de la toma de conciencia de la alteridad del otro, y de mi propia alteridad constitutiva, comienza un nuevo proyecto de relación interpersonal basado en el diálogo, el respeto, la tolerancia, y la aceptación de la diferencia –y no solo de la semejanza–. (Ibíd, p. 425)

La ética se convierte, a partir de esa perspectiva, en el fundamento para respetar, al igual que entender al otro sin querer cambiarlo, a convivir con el otro a pesar de las diferencias, partiendo de la alteridad propia y tomando en cuenta su alteridad, es así como:

(...) El encuentro con la alteridad del Otro particularizado, explicitada y reflejada en el rostro que se sitúa ante mí, viene marcado por unas pautas diferentes en las que no intento someter al otro ni neutralizarlo, sino que adopto ante él una actitud ética (...). (Ibíd, p. 435)

La actitud ética es tomar conciencia de que, por medio de acciones basadas en valores como la honestidad, se brindará al otro lo mejor de sí mismo sin que este otro (o los demás), tengan la obligación de actuar del mismo modo, por tal motivo “se percibe claramente que la relación ética es y ha de ser asimétrica, no puede fundarse en la semejanza porque esto generaría injusticias” (Ibíd, p. 424). Esta asimetría hace eco en que damos lo que somos, pero no hay una certeza en que recibiremos lo mismo que brindamos, y eso no debe ser causa de separación.

Dentro de la alteridad también se considera la identidad. Lo que se plantea al respecto es que cada persona toma del exterior e interioriza elementos de los demás, posteriormente los devuelve al exterior, lo que la hacer ser, existir, es decir:

Ser yo es [...] tener la identidad como contenido. El yo no es un ser que permanece siempre el mismo, sino el ser cuyo existir consiste en identificarse, en recuperar su identidad a través de todo lo que le acontece. (Levinas, 1999, p. 60)

El pensamiento individualista sumerge a las personas en su mismidad, donde solo el “yo” es suficiente, olvidándose del otro y de los demás, porque el ser “yo” me da una identidad que poseo al existir el otro, del cual erróneamente creo que no necesito. “El saber presupone el yo. Todo saber del aquí es ya un saber para mí que estoy aquí. El saber se funda en la mismidad” (Fernández, Op. Cit., p. 423).

Dentro de la práctica pedagógica muchas veces se presentan situaciones donde tanto el docente como los alumnos tienden a etiquetar, clasificar o encasillar a los demás, generalmente:

(...) existe el riesgo de que el otro sea estigmatizado, nombrado, definido y se pretenda que el resultado de la experiencia pedagógica sea la superación de la condición de ser el otro, que deje de ser uno más de “los nadies”. (Castiblanco, 2017, pág. 1)

Lo anterior ocurre por la mismidad en su afán de anteponer el yo, considerando que el otro “diferente” no forma parte de lo que es considerado “normal”, le juzga determinando qué es lo “bueno o malo” que posee, entonces “el otro es negado en su complejidad por la mismidad así esta quiera llamarlo, consolarlo e integrarlo a lo mismo” (Ibíd, p. 2).

En este sentido, lo que ocurre es que el “otro” se inclina por buscar la aceptación, tratando de cubrir lo que demanda la sociedad de él, para lo cual debe dejar de ser. La pedagogía de las diferencias propone que la educación deje a un lado el papel de formar alumnos para lo que la sociedad requiere, dejando que cada individuo sea integrado, aceptado, valorado y respetado por los demás tal cual es:

(...) Al sujeto ya no se le deberían dar las instrucciones para que se convirtiera en aquel que la sociedad espera, sino que se trataría de generar un ambiente y unos recursos pedagógicos que le permitan llegar una comprensión de sí mismo y su relación con los otros (...). (Ibíd, p. 4)

Desde este enfoque es considerado sumamente importante destacar que “la educación debe dejar de ser una búsqueda por educar al otro, y convertirse en una experiencia de educarse con el otro” (Ibíd, p.6).

La educación se ha convertido en un tema de interés mundial por medio del cual los países desean resolver los problemas sociales que los aquejan, como la violencia, pobreza, discriminación, segregación; desafortunadamente, aunque “la mayoría de los países adoptan en sus políticas y leyes los principios de la Declaración de Educación para Todos, pero en la práctica existen distintos factores que excluyen y discriminan a numerosos alumnos del sistema educativo” (Blanco, Op. Cit., p. 19). Razón por la cual lo pactado aún no se logra.

Al ser un ámbito de gran trascendencia ha ido evolucionando en cuanto a sus fundamentos, denominados: principios filosóficos, éticos y legales, “que son aquellas normas nacionales e internacionales en las que nuestro país participa, promueve o dicta y que regulan el sistema educativo mexicano, dando pie a un marco normativo apegado al contexto social en el que vivimos” (Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación (SNTE), 2001, p. 2).

Las leyes por tanto, en teoría, garantizan que se cumplan los acuerdos tomados a nivel mundial para ofrecer una mejor educación, en nuestro país en el artículo 3° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM), se abordan algunos de estos principios, dicho artículo ha sido reformado de acuerdo a lo que las autoridades consideran contribuirá a mejorarla, en mayo del 2019 le adicionaron que “corresponde al Estado la rectoría de la educación, la impartida por éste, además de obligatoria, será universal, inclusiva, pública, gratuita y laica” (CPEUM, 2019, p.6).

En lo que respecta a la Ley General de Educación (LGE), además de contener lo antes mencionado en la CPEUM, dentro de su capítulo III De la equidad y la excelencia educativa, establece en su artículo 8 que “el Estado está obligado a prestar servicios educativos con equidad y excelencia” (Diario Oficial de la Federación (DOF), 2019, 48).

El derecho a la educación está enunciado en “el artículo 3° Constitucional, el artículo 3° y 2° de la Ley General de la Educación (LGE) y el artículo 4° de la Ley General del Sistema para la Carrera de las Maestras y Maestros (LGSCMM)” (SNTE, Op. Cit., p. 2).

A manera de mención, es importante puntualizar que también se incluyen en estos principios: brindar una educación de excelencia, la oportunidad del docente de seguirse preparando, el trabajo en conjunto con el Estado y el compromiso de éste con las (NNAJ), entre otros. El marco normativo es amplio, la intención es recordar la existencia de estos principios y su papel dentro del sistema educativo.

La pedagogía de la diferencia viene a transformar la manera en que se ve al otro, a su vez que busca reivindicar al “yo”, por medio de la enseñanza en las escuelas, pero en un principio iniciando por quien está de manera directa en contacto con los alumnos, el docente. Desde esta perspectiva se considera que llegar a este análisis tan profundo, llevará al ser humano a un punto en el que la convivencia con los demás sea un, “nosotros”. Porque:

La paz tiene que ver con el uno y con el otro “aunque esa confrontación entre yo y el otro está implícita en el proceso que conduce hacia la paz, entendida como el restablecimiento de la justicia. Para que ese restablecimiento se produzca, primero es necesario identificar la injusticia, y en ese paso resulta imprescindible el encuentro con la alteridad, con el rostro del otro. (Fernández, OP. Cit., p. 440)

CAPÍTULO III

FUNDAMENTACIÓN DE LA MEDIACIÓN PEDAGÓGICA DESDE LA PEDAGOGÍA DE LA INTERCULTURALIDAD

3.1 Teoriza las Relaciones entre Cognición y Contexto, así como el Aprendizaje Colaborativo

El ser humano por naturaleza es social, necesita relacionarse con otras personas para desarrollarse cognitiva y psicológicamente, por lo tanto, el aprendizaje se manifiesta en todos los entornos donde éste interactúe con los demás. De ahí que Vigotsky (1965, como se citó en Hac, et.al., 1997) afirme que dentro de la psicología “hay que estudiar no solo los reflejos, sino el comportamiento, su mecanismo, su composición, su estructura (...) que, ignorando el problema de la conciencia, la misma psicología se cierra el paso a cualquier investigación sobre el problema del comportamiento humano” (p. 286).

El comportamiento juega un papel importante para que el niño, en este caso, logre aprender, ya que de él depende el acercamiento y cómo se den las interacciones con el otro, algo de total interés para el docente en el momento de crear las situaciones de enseñanza. Por ello, se tomaron en cuenta las diferentes manifestaciones que afectan el desarrollo social, además del cognitivo, en los alumnos del grupo escolar donde se lleva a cabo la intervención pedagógica.

La pandemia del COVID-19 dejó graves secuelas, además de físicas, emocionales. En el aula, algunos alumnos no querían hablar, aunque se les preguntara directamente, tenían miedo de acercarse a sus compañeros, no prestaban atención a la clase y generalmente reaccionaban irritados ante una situación que les implicara un poco más de esfuerzo. Estos son algunos ejemplos de lo que se presentó en el grupo.

Lo anterior fue alarmante porque “a través del lenguaje los niños adquieren la capacidad de ser al mismo tiempo sujeto y objetos de su propio comportamiento. Los signos y palabras le sirven al niño como medio de contacto con otras personas (...)” (García, 2013, p. 25). Por tal motivo, es necesario que el docente desempeñe la

función de mediador para que logren establecer relaciones con los demás y se apropien de los diversos conocimientos que se brindan en el aula.

En este punto, Vigotsky (como se citó en García, 2013, pp.26-27), expresa que “el conocimiento también es producto construido social y culturalmente. A través del intercambio social el ser humano construye los significados que le sirven para dirigir su comportamiento hacia las otras personas y las cosas”. La forma de actuar y reaccionar de los estudiantes es producto de lo que observan que hacen los individuos con los que conviven. Es importante hacer mención que de acuerdo con el (Consejo Nacional de Población (CONAPO), 2012, p.1):

La familia es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano pues constituye la base en la construcción de la identidad, autoestima y esquemas de convivencia social elementales. Como núcleo de la sociedad, la familia es una institución fundamental para la educación y el fomento de los valores humanos esenciales que se transmiten de generación en generación.

Dentro del entorno familiar se fundan las bases que definirán el modo de ser, actuar y pensar de los niños. Es así, como los adultos se convierten en ejemplo a seguir por los menores de edad que apenas están conformando su educación en todos los sentidos. Cabe mencionar, que por esta razón la escuela se convierte en aliada de los padres de familia o tutores, porque en ella se brinda la oportunidad de continuar su formación y consolidar lo enseñado en casa, como los valores.

La escuela es un lugar donde se transmite cultura y valores, en el cual los estudiantes aprenden a convivir con los demás e ir construyendo su identidad a partir de lo que observan de los mayores que forman parte de la institución, empezando por sus compañeros de otros grupos. Para apoyar la función de ésta, así como el logro de sus objetivos, y, por tanto, que se dé el aprendizaje, es imprescindible el trabajo en conjunto de ambas (escuela y familia) (CONAPO, 1999).

Derivado de lo anterior, es posible resaltar las repercusiones que tiene en los alumnos del grupo escolar que se atiende, en su comportamiento y en el logro de sus aprendizajes, la falta de atención familiar e involucramiento de ésta en las actividades

escolares debido a su estructura familiar. La mayor parte del grupo se divide entre los que fueron abandonados por sus padres y viven con los abuelos o tíos; los que forman parte de hogares monoparentales (solo viven con alguno de sus padres y hermanos) donde papá o mamá sale a trabajar y; las familias reconstruidas (papá o mamá ya tienen una nueva pareja). Aunque el formar parte de algunos de estos tipos de familia generalmente no condiciona la falta de atención hacia los menores, en este caso es posible afirmar que sí ocurre.

De esta manera es que lo antes mencionado enfatiza la importancia de la intervención docente para apoyar a los alumnos en su desarrollo personal y social, porque:

El docente se constituye en un organizador y mediador en el encuentro del alumno con el conocimiento y su función primordial es la de orientar y guiar la actividad mental constructiva de sus alumnos, a quienes proporcionará una ayuda pedagógica ajustada a sus competencias. (Díaz y Hernández, 1999, p. 3)

La práctica docente se debe encaminar a lograr un aprendizaje significativo en el alumno, donde a partir de los conocimientos que ya posee, él sea el propio constructor de sus nuevos conocimientos, porque “(...) el alumno aprende un contenido cualquiera cuando es capaz de atribuirle un significado (...)” (Romero, 2009).

Las situaciones que viven en sus hogares como: la falta de atención, sobreprotección (en algunos casos) y la falta de afecto, influyen en sus reacciones ante escenarios que los hacen sentir atacados. Un ejemplo, cuando se hacen observaciones sobre algún trabajo que realizaron, inmediatamente se enojan o se ponen tristes. Es decir, tienen dificultad para enfrentar el fracaso, por lo que con esta intervención se busca contribuir a que conozcan sobre la resiliencia y la importancia de ella para lograr su bienestar emocional.

Dentro de los planes de estudio que ha diseñado la Secretaría de Educación Pública (SEP), iniciando con el del año 2011, para posteriormente hacer mayor hincapié en el 2017, se ha resaltado la importancia de tomar en cuenta las emociones

de los alumnos porque éstas influyen en su aprendizaje. En este último, se menciona que “la resiliencia es entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades” (SEP, 2017, p. 437). Estas dificultades se le pueden presentar a los alumnos en cualquier momento, no solo en la escuela, por esta razón se busca contribuir para que logren adquirir diversas herramientas que les permitan desarrollar esta habilidad.

El aprendizaje toma significado porque nace de hechos reales y que forman parte de sus vidas. Las experiencias que han experimentado serán el parteaguas de cada actividad diseñada e implementada con el objetivo de aportar conocimientos, actitudes y valores que les ayuden a favorecer dicha habilidad.

Las horas de convivencia con el docente y sus compañeros son la oportunidad para que se implementen acciones en el aula que favorezcan la adquisición de conocimientos, como lo es el crear condiciones para emplear la zona de desarrollo próximo la cual Vigotsky (1981, citado en Parra y Keila, 2014) define:

Como la distancia entre el nivel de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado por la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. (p. 160)

En el aula se han presentado dos cuestiones: la primera donde el alumno ha logrado apropiarse del conocimiento con el apoyo del docente, un caso es el de un alumno que, no hablada para nada al inicio del ciclo, le faltaba fluidez lectora, tenía dificultad para realizar las operaciones básicas, la escritura era ilegible; hoy, es un alumno que ha mejorado bastante en todo lo antes mencionado e incluso muestra habilidades en las matemáticas porque resuelve mentalmente algunos problemas. También en algunas ocasiones ha encontrado la respuesta por medio de otro método.

La segunda es cuando algún alumno no entiende lo que se explicó en clase. En este caso, se pide a un compañero de los que entendieron, que le explique con sus propias palabras al que tuvo complicaciones para captar la información. Es común que también se formen equipos (binas principalmente), buscando que el más hábil sea la guía del que ha visto entorpecido su aprendizaje. El resultado ha sido favorable puesto

que esos alumnos con mayores áreas de oportunidad van mostrando avances, mínimos, pero constantes.

La finalidad es ir implementando el aprendizaje colaborativo, el cual, para lograrlo, debe partir del establecimiento de diversas pautas, porque no es algo que se alcance de un día para otro. Lo primero es enseñarles a trabajar en equipo, organizarse, conocer la función que cada uno tiene dentro del mismo, así como establecer acuerdos y compromisos entre otras cosas.

De acuerdo con la problemática presente en el grupo escolar se consideró importante apoyarse del aprendizaje colaborativo porque dentro de sus ventajas está el favorecer el desarrollo socioafectivo, fomentar la autonomía e independencia y reducir la ansiedad, (Santamaría n.d., como se citó en Malik y Sánchez 2009) lo cual es fundamental para que los alumnos desarrollen habilidades para ser resilientes.

Con respecto al trabajo colaborativo Malik y Sánchez (2009) mencionan que “el desafío de la escuela consiste en llegar a convertirse en una comunidad cooperativa al tiempo que estimula en los estudiantes el desarrollo de sus propias capacidades y la habilidad para responder a sus propias necesidades” (p. 211).

La tarea no es fácil, es un proceso largo, pero las ventajas de aprender a trabajar de este modo son muchas, entre ellas la atención a la diversidad presente en el aula y como consecuencia brindar una educación intercultural. Atender a la primera es fundamental porque cada alumno trae consigo una cultura propia, las cuales convergen en el mismo espacio, siendo necesario aprender a convivir entre ellas y promover el intercambio de saberes. La diversidad debe considerarse sinónimo de riqueza.

3.2 Fundamenta el Modelo de Enseñanza Aprendizaje basado en Valores de Cooperación, Tolerancia y Respeto

En el siglo XX, aproximadamente en 1960, surgen las neurociencias como un estudio interdisciplinar, es decir, para conocer más sobre cómo funciona el cerebro se apoyaron de diferentes áreas como la psicología, la medicina y la educación, lo que

permitió descubrir la influencia de la inteligencia emocional para lograr un desarrollo integral en el ser humano, que éste sea capaz de enfrentar de la mejor manera todas las situaciones complicadas que se le presenten en la vida, y en consecuencia, relacionarse satisfactoriamente con los integrantes de la comunidad a la cual pertenece.

Al estudiar el cerebro, descubrieron las reacciones que éste tiene para el aprendizaje al recibir estímulos desagradables o agradables (motivación), es decir, de aquí parte el que el docente debe crear un ambiente en el aula, que le permita al alumno sentirse cómodo durante las clases y al mismo tiempo utilizar estrategias que logren incentivar al alumno a realizar sus actividades con empeño y dedicación para el logro de sus aprendizajes. Es necesario hacerlos sentir seguros cuando ellos dudan de su capacidad, reconocer el error y saber que no pasa nada (solo lo tiene que volver a intentar), aceptar las diferencias y saber que las mismas los hacen seres únicos e irrepetibles.

Durante muchos años las emociones del ser humano no fueron tomadas en cuenta en el ámbito educativo, hoy en día se reconoce su importancia e influencia, tan es así que en el programa de estudios Aprendizajes Clave para la educación integral se incluye la Educación Socioemocional como una asignatura para la educación básica. “Investigaciones recientes confirman cada vez más el papel central que desempeñan las emociones, y nuestra capacidad para gestionar las relaciones afectivas en nuestro aprendizaje” (SEP, 2017, p. 315).

Para la SEP es importante favorecer el desarrollo cognitivo, social y emocional en los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA). De tal modo que esto les permita relacionarse con los demás, mostrando un adecuado control de sus emociones, comprendiendo las diferencias y aceptando las características de quienes forman parte de su entorno, logrando con estas acciones convivencias sanas en donde impere la paz, el respeto, reconocimiento y aceptación de la diversidad. En consecuencia, también el alcanzar sus aprendizajes.

La escuela, entonces se convierte en un espacio propicio para contribuir a que la población infantil logre el bienestar emocional necesario para enfrentar los eventos desafortunados que puedan experimentar en esa etapa. Por tal motivo, “La educación emocional pretende dar respuesta a un conjunto de necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en la educación formal (...)” (Bizquerra, 2003, p. 9).

En la experiencia personal y profesional se ha observado como niños o jóvenes empiezan a consumir sustancias que afectan su salud, fácilmente se inclinan por el consumo de tabaco, alcohol o drogas e incluso llegan a buscar como opción el suicidio; principalmente estos casos tienen que ver con violencia en el hogar, fractura en el núcleo de la familia, falta de atención, etc. Esto los coloca en una posición vulnerable, si bien no es fácil salir de ella, si contaran con habilidades emocionales, podrían enfrentar el proceso de la mejor manera y tener una vida plena, es decir, ser resilientes.

Por lo anterior se busca, por medio de este proyecto de intervención, aportar herramientas que ayuden a prevenir estas situaciones en los alumnos, ya que como menciona Bisquerra (2003) existen factores protectores y de riesgo, de los cuáles nos enfocaremos en los primeros que se dividen en personales y ambientales. Los personales se refieren a las habilidades sociales y emocionales, necesarias favorecer para que el ser humano pueda tener bienestar emocional del conocimiento de sí mismo.

Cabe destacar que el conocerse a sí mismo se deriva de la inteligencia intrapersonal, que consiste en el “conocimiento de uno mismo: capacidad de reconocer los propios sentimientos y emociones, poner nombre a estas emociones y expresarlas de forma sana, capacidad por quererse a uno mismo y aceptar las propias limitaciones, regular nuestras emociones e impulsos, etc.” (López, 2005, p. 156).

Los alumnos en diversas ocasiones han mostrado frustración al realizar actividades en el aula y dificultad para identificar sus emociones y regularlas, todo ello resultado de sus características familiares actuales, que afectan su estado emocional

al no saber cómo enfrentar el abandono de sus padres, divorcio, cambio de hogar, cambio de profesor, etc. Por ello la necesidad de apoyarlos desde la escuela en el desarrollo de la resiliencia.

Además de la inteligencia antes mencionada está la interpersonal que “se construye a partir de la capacidad para establecer distinciones entre las personas, despertar el sentimiento de empatía, establecer relaciones sociales satisfactorias, etc.” (López, 2005, p. 156). Por medio de esta intervención se busca que los alumnos al proveerse de herramientas que les ayuden a ser resilientes, a su vez logren establecer relaciones interpersonales con sus compañeros de tal modo que estos vínculos les permitan sentirse apoyados, comprendidos y que forman parte de un grupo.

Es importante resaltar que para alcanzar ambas inteligencias influyen las emociones por lo que se debe partir de que “una emoción es un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003, p. 12). El ser humano siente una emoción al experimentar algo a través de sus sentidos al igual que cuando recuerda algo que vivió, provocando ambas un comportamiento o actitud resultado de lo que está sintiendo.

El resultado de experimentar la emoción es lo que en muchas ocasiones afecta las relaciones entre las personas, por ello es necesario desarrollar la inteligencia emocional que de acuerdo con Salovey y Mayer (citado en Bisquerra, 2003) consiste “en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones” (p. 18).

Es normal que cuando alguien experimenta frustración, fracaso, estrés, pérdida, duelo, etc., no tenga idea de cómo reaccionar, porque no ha sido educado en este aspecto. De hecho, existen casos en que la persona no sabe ni qué es lo que está sintiendo porque el ejercicio de identificar sus emociones ha sido nulo e incluso puede reaccionar de manera violenta, enojarse, llorar y gritar. Por otro lado, deprimirse,

desanimarse, no estar motivado para hacer sus actividades diarias y seguir con su vida, es decir, no es resiliente.

La resiliencia de acuerdo con SEP (2017) "(...) es entendida como la capacidad para sobreponerse a las dificultades" (p. 437). Cabe destacar que esta habilidad se vuelve algo fundamental que debe desarrollar el ser humano, porque vivir precisamente consiste en cada día lidiar con complicaciones de diversa índole.

En la actualidad hay muchos casos de adultos que no han logrado ser resilientes, que después de un problema en sus vidas caen en depresión o en algún vicio. La intención es apoyar a los alumnos para que desde pequeños se provean de recursos que les sean útiles para ser resilientes e ir superando cada momento complicado que surja en sus vidas, porque se puede enseñar a serlo. "Es importante saber que la resiliencia se puede entrenar en las aulas (...)" (Salanova, 2021, p. 17).

Dentro de este proceso de entrenamiento los alumnos también deben aprender a regular sus emociones lo cual implica:

Modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflitivas. (SEP, 2017, p. 443)

La educación actual pretende contribuir a que la convivencia entre las personas sea sana y pacífica, es por ello la importancia de trabajar la autorregulación, porque "forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos" (Ibíd). Los conflictos están presentes no solo en la escuela, sino también en los hogares y la comunidad de la que forman parte los alumnos, el aprender autorregularse les permitirá resolverlos de la mejor manera sin fracturar sus relaciones con las personas que conviven.

La convivencia “se da entre personas y no entre culturas” (Aguado, 2017, p.27). En el aula hay una gran diversidad cultural, tanto el docente como los alumnos deben aprender a valorar y respetar esas diferencias, que lejos de ser limitaciones son oportunidades de aprender, así como de crecimiento.

México es un país pluri y multicultural, es por ello por lo que la educación se fundamenta en un enfoque intercultural puesto que este:

Se propone como mirada que nos permite comprender la compleja articulación entre diversidad cultural e igualdad y justicia social en educación. Se reconoce la diversidad humana como normalidad, se sitúa la diversidad cultural en el foco de la reflexión sobre educación y se asume el compromiso ético del educador por la equidad y la justicia social (...). (Ibíd)

La educación desde este enfoque además que conlleva a vislumbrar la diversidad de culturas que existen para atenderla dentro de un marco de igualdad también contribuye a favorecer la inteligencia emocional que se presenta como necesaria para realmente educar dentro de una justicia social, porque los alumnos que no tienen estabilidad emocional se encuentran en desventaja para lograr sus aprendizajes y convivir en un ambiente armonioso. En consecuencia, también aporta al desarrollo de la habilidad de resiliencia porque se atiende a los alumnos de acuerdo con sus necesidades o fortalezas en un ambiente de igualdad y equidad, basado en valores como el respeto, empatía, honestidad y responsabilidad, es así como este modelo de educación intercultural de acuerdo con Muñoz (2003):

Pretende preparar a los y las estudiantes para vivir en una sociedad donde la diversidad cultural se reconoce como legítima, que considera la lengua materna como una adquisición y un punto importante para todo el aprendizaje escolar. En este modelo, el pluralismo cultural está presente en los programas escolares y en el proyecto educativo con el objetivo de desarrollar en los y las estudiantes el gusto y la capacidad de trabajar en la construcción de una sociedad donde las diferencias culturales se consideren una riqueza común y no un factor de división. (p.12)

En la actualidad es urgente apreciar el ser diferentes, porque precisamente el ver este aspecto como algo negativo ha sido la causa de conflictos que hoy separan naciones enteras, situación que precisamente a llevado a varios países en acordar acciones que contribuyan a través de la educación en las escuelas para ir formando ciudadanos con un pensamiento crítico y enfoque humanista, valorando al otro por el simple hecho de existir.

De tal forma que los objetivos que se plantea esta educación son: “reconocer y aceptar el pluralismo cultural como una realidad social; contribuir a la instauración de una sociedad de igualdad de derechos y de equidad; contribuir al establecimiento de relaciones interétnicas armoniosas” (Ibíd, p.13). En nuestro país hay una gran riqueza de pueblos que hablan otras lenguas, con usos y costumbres diversos, así como diferentes formas de organizarse, pensar, actuar, es decir, son diferentes culturas; por lo que la educación intercultural busca que todo ello no sea causa de división sino de unión entre las personas y que todos quienes integran nuestra nación disfruten de los mismos derechos.

Lo anterior es guiado por los siguientes principios pedagógicos (Ibíd):

Formación y fortalecimiento en la escuela y en la sociedad de los valores humanos de igualdad, respeto, tolerancia, pluralismo, cooperación y corresponsabilidad social; reconocimiento del derecho personal de cada alumno a recibir la mejor educación diferenciada, con cuidado especial de la formación de su identidad personal; reconocimiento positivo de las diversas culturas y lenguas y de su necesaria presencia y cultivo en la escuela; atención a la diversidad y respeto a las diferencias, sin etiquetar ni definir a nadie en virtud de éstas; no segregación en grupos aparte; lucha activa contra toda manifestación de racismo o discriminación; intento de superación de los prejuicios y estereotipos; mejora del éxito escolar y promoción de los alumnos de minoría étnicas; comunicación activa e interrelación entre todos los alumnos; gestión democrática y participación activa de los alumnos en las aulas y en el centro; participación activa de los padres en la escuela e incremento de las relaciones positivas entre los diversos grupos étnicos; inserción activa de la escuela en la comunidad local.
(p.14)

El educar con un enfoque intercultural, aunque puede parecer fácil desde la teoría, en la práctica se enfrenta a diversos retos que según Berzosa (2013) son:

Fomentar una visión inclusiva de la educación que se concrete en los principios y en la práctica educativa; facilitar experiencias de encuentro intercultural; promover los programas de compensatoria externa y el trabajo en red entre distintos agentes sociales; impulsar la creatividad y la innovación educativa; fortalecer el papel de los educadores y educadoras; incorporar la dimensión afectiva en los procesos de aprendizaje. (p.2)

Los retos se convierten en el objetivo a cumplir por parte de los profesores para realmente atender la heterogeneidad en el grupo, es importante hacer hincapié en que también incluye considerar la parte afectiva en la enseñanza, es por ello por lo que dentro de este proyecto se pretende favorecer la resiliencia de los alumnos.

La resiliencia es el punto al que se quiere llegar con la intervención educativa, aunque dentro de ello también se consideran los valores porque definen las formas de ser y actuar de las personas. La educación en valores o moral consideran el sentimiento, información y acción como lo que influye en la aplicación o no de un valor (Cid, et.al., 2001).

Dicho lo anterior se puede afirmar que “la educación en valores abarca la formación de actitudes, como también la integración, aplicación y valoración crítica de las normas de convivencia que rigen en una sociedad, así como de las que permiten ir alcanzando el propio proyecto ideal de vida” (Ibíd). Entonces, ésta es necesaria también a la par de la educación socioemocional puesto que ambas contribuyen a que el ser humano logre su bienestar y el éxito, así como establecer relaciones interpersonales sanas que mejoren la convivencia de los grupos en los es integrante.

La educación en valores entonces ha de concebirse como “un todo integrado donde se atiende al desarrollo armónico de las áreas afectiva, cognitiva y volitiva-comportamental de la persona” (Ibid). Dentro de la escuela se busca proporcionar una educación integral, por lo tanto, los valores son parte de ese todo que se requiere construir para lograrlo. Para ello, se consideran tres modelos de enseñanza de valores,

de los cuáles el que corresponde a la presente propuesta de intervención es: Educación en Valores como Construcción de la Personalidad Moral.

En este modelo la educación en valores según Martínez (1998, como se citó en Cid, et.al., 2001):

(...) se caracteriza por partir y fundamentarse en la colaboración como procedimiento para llegar al desarrollo de la dimensión moral de la persona. Superando la adaptación y la heteronomía, se propone colaborar con el educando para que construya de manera significativa su posicionamiento tanto en lo que atañe a la dimensión privada o individual de la moral, como en lo que pertenece al ámbito público o colectivo. (p. 34)

El modelo en valores antes mencionado es considerado en la presente propuesta debido a que plantea que el individuo debe ir más allá de la empatía, entender y aceptar al otro como alguien diferente, pero, a su vez, que lo necesita para existir. Esa aceptación es necesaria para una convivencia armónica y pacífica donde a pesar de tener diferentes puntos de vista, gustos, preferencias, etc. Por medio del diálogo se logran tomar acuerdos entrelazando sus ideas para lograr un beneficio individual o colectivo, reconociendo que tanto su punto de vista como el del otro son importantes.

Es necesario mencionar que para ir desarrollando la resiliencia se requiere, entre otras cosas, ser capaz de pedir ayuda al otro (algo que le cuesta mucho aprender al ser humano), tener la confianza de hacer saber que lo necesitas y apoyarte, donde a la par el otro debe tener la capacidad de saber responder a esta solicitud o en su caso al ver la necesidad de ese apoyo, brindarlo a quien lo necesite y convertirse en un tutor de resiliencia.

3.3 Reconoce los Ritmos y Estilos de Aprendizaje, así Como las Necesidades Educativas Especiales

La heterogeneidad es característica de los grupos escolares, cada estudiante tiene su forma de ser, pensar y actuar, así como de aprender. En diversas ocasiones los docentes se preguntan por qué algunos alumnos aprenden el contenido que se les

explicó y otros no. En algunos momentos se pierde de vista que cada uno de ellos conforme se va creciendo elige una forma particular a través de la cual logra aprender, es decir, su propio estilo de aprendizaje.

Podemos definir el estilo de aprendizaje como la tendencia o inclinación de una persona a utilizar sus sentidos, sus emociones, su motivación, su capacidad de concentración, sus modos de pensar, sus inteligencias, y sus sistemas de memoria que manejan los procedimientos cognoscitivos y los conocimientos ya adquiridos, para obtener nuevos aprendizajes, de acuerdo con una estrategia de estudio planeada (García, 2008, p.154).

Identificar estos estilos de aprendizaje de cada uno de los alumnos es fundamental para que logren apropiarse del conocimiento. Existen diversas teorías que precisamente especifican estos estilos de acuerdo con ciertas características, la prueba que se aplicó a los alumnos fue el de DUNN y DUNN, debido a que éste se refiere a los factores ambientales que influyen para que éstos aprendan

Los investigadores encontraron que existen diversas causas que favorecen o entorpecen el aprendizaje, las cuales tienen que ver con el ambiente, cuestiones psicológicas, emocionales, fisiológicas y sociológicas (García, 2008,). En este caso se detectaron varios factores que afectan el proceso de enseñanza aprendizaje y por lo cual los alumnos tienen bajo rendimiento académico.

Los resultados fueron que la mayoría prefiere trabajar en un ambiente iluminado, sin ruido, necesitan que les recuerden lo que tiene que hacer, no se encuentran motivados, no terminan lo que empiezan, les gusta trabajar con amigos, no les gusta comer cuando estudian, para trabajar tiene afinidad por hacerlo sentados, son impulsivos y su nivel de procesamiento es global. En cuanto a su percepción, la mayoría es visual, en segundo lugar, kinestésicos y una pequeña parte auditivos.

En cuanto a su ritmo de aprendizaje, a la mayoría de los alumnos les lleva más tiempo del promedio, considerado para su edad, adquirir el conocimiento y, realizan

espacio sus actividades, siempre hay que ampliar el tiempo designado para los trabajos. Es importante mencionar que estos ritmos se definen de acuerdo con:

Las competencias y aptitudes con las que un individuo, en este caso un estudiante, aprende y utiliza momentos específicos en el desempeño de diversas actividades que depende de los procesos y patrones de su vida, de forma cognitiva para asimilar la información que recibe de forma más rápida o lenta. (Galván, 2021, p. 1)

Los elementos encontrados al aplicar la prueba antes mencionada, así como los ritmos de aprendizaje, permiten al docente tomar decisiones en su forma de enseñar para contribuir a que los alumnos a través de sus canales preferidos logren adquirir los conocimientos necesarios. Cabe mencionar que dentro de este grupo escolar no se ha detectado ningún estudiante con necesidades educativas especiales.

3.4 Reflexión Sobre el Currículum Basado en la Diversidad. Campo Formativo de la RIEB

Los cambios en la sociedad son resultado de la globalización, desde esta perspectiva se reconoce que la escuela es una institución que debe estar capacitada para que las generaciones del siglo XXI logren el perfil de egreso, ya que es a través de la educación que en ellas se brinda, donde se visualiza la posibilidad de que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) puedan lograr desarrollar diversas competencias profesionales y para la vida.

A nivel mundial se realizaron diversos foros de encuentro entre los países, donde se tomaron acuerdos en favor de muchos ámbitos, entre ellos el educativo. En respuesta a estas decisiones, en México se realizó otra reforma educativa, donde se articuló la educación básica, es decir, los tres primeros niveles educativos (preescolar, primaria y secundaria) ahora darían continuidad a los contenidos para lograr un mejor aprendizaje, esto "(...)se visualiza como un trayecto formativo en el que haya consistencia entre los conocimientos específicos, las habilidades y las competencias, con el propósito de sentar las bases para enfrentar las necesidades de la sociedad futura". (Guzmán, 2012, p. 70)

Dicha reforma fue denominada Reforma Integral en la Educación Básica (RIEB) la cual es:

Una política pública que impulsa la formación integral de todos los alumnos de preescolar, primaria y secundaria con el objetivo de favorecer el desarrollo de competencias para la vida y el logro del perfil de egreso, a partir de aprendizajes esperados y del establecimiento de Estándares Curriculares, de Desempeño Docente y de Gestión. (SEP, 2011, p. 17)

La RIEB incluye dentro de sus cambios el enfoque por competencias, por medio del cual busca aportar a esa formación integral del alumno que se proyecta en esta propuesta, para que éste se eduque en principios que guíen su comportamiento, en formas de actuar positivas para una mejor convivencia, sea hábil y logre aprender los contenidos correspondientes. En conjunto, todos ellos lo harán competente para enfrentar la vida, según SEP (2008) una competencia es:

[..] un saber hacer (habilidades) con saber (conocimiento), así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes). En otras palabras, la manifestación de una competencia revela la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de propósitos en contextos y situaciones diversas. (p. 36)

El logro de lo antes mencionado no solo deja la responsabilidad en el docente, sino que involucra a todos los actores educativos porque:

Elevar la calidad de la educación implica, necesariamente, mejorar el desempeño de todos los componentes del sistema educativo: docentes, estudiantes, padres y madres de familia, tutores, autoridades, los materiales de apoyo y, desde luego, el Plan y los programas de estudio. (SEP, 2011, p. 9)

Al referirse a mejorar el desempeño del docente, en este caso, involucra el que éste no deje de investigar y reflexionar en y sobre la acción, es por ello por lo que se realiza la presente intervención, donde a partir de una problemática detectada en el grupo escolar se busca precisamente contribuir a que los alumnos adquieran

habilidades, conocimientos, actitudes y valores que les permitan ser resilientes en los momentos adversos que se le presenten. De acuerdo con lo anterior:

El sistema educativo debe organizarse para que cada estudiante desarrolle competencias que le permitan conducirse en una economía donde el conocimiento es fuente principal para la creación de valor, y en una sociedad que demanda nuevos desempeños para relacionarse en un marco de pluralidad y democracia internas, y en un mundo global e interdependiente. (SEP, 2011, p.12)

Por tal motivo se retoman de la RIEB todos los aspectos que se relacionan con la intervención educativa. En primer lugar se consideran los principios pedagógicos, de los cuáles el primero que guarda correspondencia con la temática del proyecto es: Poner énfasis en el Desarrollo de Competencias, el logro de los Estándares Curriculares y los aprendizajes esperados, porque estos “proveerán a los estudiantes de las herramientas necesarias para la aplicación eficiente de todas las formas de conocimientos adquiridos, con la intención de que respondan a las demandas actuales y a diferentes contextos” (Ibíd, p.29).

El segundo principio es Favorecer la Inclusión para atender la Diversidad dentro de él se considera lo siguiente:

La educación es un derecho fundamental y una estrategia para ampliar las oportunidades, instrumentar las relaciones interculturales, reducir las desigualdades entre grupos sociales, cerrar brechas e impulsar la equidad. Por lo tanto, al reconocer la diversidad que existe en nuestro país, el sistema educativo hace efectivo este derecho al ofrecer una educación pertinente e inclusiva. (Ibíd, p.35)

México es un país con una riqueza cultural inmensa, además de estar conformado por diversos pueblos indígenas hablantes de varias lenguas, ha captado a personas o familias de distintos países del mundo, lo que en conjunto con las diferentes familias mexicanas constituyen un mosaico cultural enriquecido constantemente. Por tanto, dentro de la RIEB:

La diversidad no se aborda como un objeto de estudio particular, sino que se pretende que los alumnos comprendan que los grupos humanos forman parte de diferentes

culturas, con lenguajes, costumbres, creencias y tradiciones propias. Asimismo, se reconoce que los alumnos tienen ritmos y estilos de aprendizaje diferentes y que en algunos casos presentan necesidades educativas especiales asociadas a alguna discapacidad permanente o transitoria. Por lo tanto, se busca que la escuela se convierta en un espacio donde la diversidad pueda apreciarse y valorarse como un aspecto cotidiano de la vida. (Guzmán, 2012, p. 79)

La intención es que se acepte, respete y vivencie la diversidad como una oportunidad de conocimiento, así como de enriquecimiento cultural. Y, por último, está el principio pedagógico Incorporar Temas de Relevancia Social, debido a que éstos “se derivan de los retos de una sociedad que cambia constantemente y requiere que todos sus integrantes actúen con responsabilidad ante el medio natural y social, la vida y la salud, y la diversidad social, cultural y lingüística” (SEP, 2011, p.36).

En segundo lugar, el campo formativo que se vincula con la propuesta de intervención es el de Desarrollo Personal y para la Convivencia y las asignaturas de Formación Cívica y Ética, así como Educación Física, que ya estaba enfocado a favorecer en los alumnos aspectos como toma de decisiones, las competencias emocionales, sociales e identidad personal, así como su capacidad comunicativa, de relación y conocimiento de sí mismo, respectivamente (SEP, 2011). De los cuales algunos como la toma de decisiones, competencia emocional y capacidad de relación forman parte de las prioridades de ésta, es así como:

Los Marcos Curriculares atienden la diversidad como dispositivos e instrumentos políticos, pedagógicos y didácticos que incluyen y vinculan los aprendizajes escolares que la sociedad mexicana del siglo XXI requiere, con la que los pueblos y las comunidades indígenas y migrantes sustentan para desarrollarse en lo educativo, desde su representación del mundo y sus contextos materiales concretos. (Ibíd, p.57)

Una de las intenciones de la RIEB es educar individuos que se encuentran dentro de un mismo espacio (aula- escuela), donde se manifiestan las características culturales, emocionales y sociales de cada uno de ellos, para que puedan aceptar al otro sin prejuicios ni ideas que promuevan acciones de discriminación, favoreciendo

así, una convivencia dentro y fuera de este espacio, entre otras cosas, respetuosa e inclusiva. Por lo que:

En el marco de la Reforma Integral de la Educación Básica, la interculturalidad, se atiende como una competencia transversal a desarrollar en la escuela y como una estrategia que privilegia los procesos comunicativos que tienda a la construcción de una sociedad de convivencia. (Guzmán, 2012, p.91)

En este sentido, para favorecer el desarrollo de las diversas competencias en los alumnos, se considera abordar temas transversales los cuales son “una forma de entender el tratamiento de determinados contenidos educativos que no forman parte de las disciplinas o áreas clásicas del saber y la cultura” (Yus, 1996, p. 3).

Lo anterior para contribuir al logro de perfil de egreso de la educación básica que se especifica en esta reforma educativa porque:

Uno de los cambios significativos, en la RIEB, es que puntualiza el perfil de egreso de los alumnos de educación básica, al considerar que las competencias son un horizonte, que no se alcanzan en un nivel o determinada etapa de la vida de los individuos, sino que es un continuum que se desarrolla a lo largo de la vida; en este perfil de egreso, se concretan las competencias interculturales y de convivencia que se construyen en la formación básica. (Guzmán, 1996, p. 82)

Por tanto, los temas transversales se convierten en una alternativa para colaborar a que los alumnos realmente reciban una educación integral y de calidad, como mencionan Porlan y Rivero (1994, como se citó en Yus, 1996):

Con la transversalidad, la reforma pretende aportar soluciones al conflicto existente entre los diferentes conocimientos que se ponen en juego en el proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente entre el conocimiento disciplinar y los problemas socioambientales, según lo cual los contenidos de las diferentes áreas curriculares han de ser analizados y formulados teniendo en cuenta las finalidades educativas, en especial las de carácter procedimental y actitudinal, que se desprenden de determinadas preocupaciones socioambientales. (p. 5)

El tema transversal que se abordará con esta propuesta es el de Educación para la Salud, se considera así porque:

- Responde a problemas que actualmente tiene planteada la sociedad.
- Los temas transversales abarcan contenidos de varias disciplinas y sólo pueden abordarse desde su complementariedad.
- No puede plantearse como programas paralelos al resto del currículum ya que deben ser asumidos por el conjunto de los enseñantes y estar presentes en gran parte de los contenidos escolares.
- Transcienden del estricto marco curricular y deben impregnar la totalidad de las actividades del centro.
- Están estrechamente relacionados con la transmisión de valores a través del currículum oculto (Morón, 1997, p. 90).

La salud mental se ha convertido en un tema que requiere atención urgente en las escuelas porque es parte esencial para lograr el bienestar emocional, aspecto que se retoma en el presente proyecto de intervención, ya que de acuerdo con SEP (2021):

Para contar con una adecuada salud mental, se deben reconocer el apego y la resiliencia como dos características de la persona que la favorecen, además es indispensable adquirir competencias de autocuidado y habilidades que faciliten el manejo de las emociones, el control de impulsos, la capacidad de gestionar pensamientos y tomar decisiones saludables. (p. 34)

Entonces, es posible puntualizar que desde la RIEB se plantearon diversos cambios en la estructura de los planes y programas de estudio para atender a un alumnado cultural, emocional y socialmente diferente, con el fin de ofrecer una educación completa, ya que forman parte de un país diverso conformado por un mosaico cultural, el cual desde la escuela necesita enseñar a apreciar las diferencias reconociendo la importancia de la interculturalidad porque:

La escuela debe favorecer la conciencia de vivir en un entorno internacional insoslayable: intenso en sus desafíos y generoso en sus oportunidades. También precisa fomentar en los alumnos el amor a la Patria y su compromiso de consolidar a México como una nación multicultural, plurilingüe, democrática, solidaria y próspera en el siglo XXI. (SEP, 2011, p. 12)

En todo momento la escuela debe estar actualizada para responder a lo que la sociedad necesite. Hoy en día la dinámica de las familias conlleva a que existan más niños con depresión, jóvenes de que ven como opción el suicidio, menores de edad abusados sexual y psicológicamente, niños abandonados por sus padres o padres divorciados, lo que afecta su bienestar socioemocional. Es importante resaltar que no todos los seres humanos responden de manera favorable ante situaciones adversas que se les presenten, por lo que la escuela también debe atender la parte emocional y social de los estudiantes.

CAPÍTULO IV

ESTRATEGIAS Y METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN

4.1 Diseño del Proyecto

En este capítulo se presentan las estrategias elegidas para intervenir en la problemática detectada en el grupo escolar con el propósito de disminuirla, así como su fundamentación teórica, la metodología empleada durante la construcción de este, al igual que un bosquejo general de la planeación con los respectivos objetivos generales y específicos, aprendizajes esperados, competencias genéricas a desarrollar, transversalidad, etc.

Posteriormente, se incluye la planeación de las estrategias diseñadas puntualizando (en cada una respectivamente), su nombre, las actividades a desarrollar, objetivo específico, materiales que se emplearon, además del tiempo considerado para llevarla a cabo. Lo anterior con el fin de cumplir con las características de una planeación efectiva y completa. Para finalizar se describe la aplicación de cada una de éstas, así como lo observado con respecto a las reacciones, actitudes y emociones de las participantes manifestadas durante este proceso.

El presente proyecto nace de la inquietud siempre presente respecto a contribuir para mejorar la educación que se brinda. En un inicio a través del diagnóstico del grupo fue posible encontrar una gran diversidad de necesidades, pero priorizando, a través de la investigación e implementación de algunos instrumentos de recolección de datos, se logró identificar qué aspecto era prioridad atender. En este caso se encontró que la mayoría de los alumnos necesitaban aprender a ser resilientes para poder enfrentar de forma asertiva las adversidades que se manifiesten en su vida.

Por tal motivo, el título del proyecto de intervención es: La Resiliencia para Mejorar el Bienestar Socioemocional en los Alumnos de Quinto Grado. El cual tiene como objetivo general: favorecer la resiliencia en los alumnos por medio de la educación socioemocional para que logren su bienestar personal y social.

El ser humano es un ser social, por lo que es importante que estas relaciones se den en un ambiente de respeto, tolerancia y a través del diálogo. La autorregulación de las emociones les ayudará a actuar ante la adversidad de una forma más sana y asertiva, sin fracturar sus relaciones interpersonales, desarrollando a su vez la habilidad de la resiliencia. Para lograr el objetivo general se plantean cuatro objetivos específicos que son:

- Reconocer la importancia de la resiliencia para lograr su bienestar socioemocional.
- Identificar sus emociones para contribuir a la resiliencia.
- Emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia.
- Valorar si se logró favorecer la resiliencia y mejora de su bienestar emocional.

Cada uno de ellos está encaminado a aportar los conocimientos, desarrollar las habilidades, actitudes y valores, es decir, competencias que permitan a los alumnos poder enfrentar la adversidad y seguir realizando sus actividades cotidianas con un proyecto a futuro definido, es decir, ser individuos resilientes. Los cuáles Medina (2009) define como:

Aquellos que, al estar insertos en una situación de adversidad, es decir, al estar expuestos a un conglomerado de factores de riesgo, tienen la capacidad de utilizar aquellos factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, pese a los pronósticos desfavorables. (p. 9)

Para el logro de lo anterior es necesario favorecer ciertas competencias, partiendo de que éstas se definen como “la capacidad de responder a diferentes situaciones, e implica un saber hacer (habilidades) con saber (conocimientos) así como la valoración de las consecuencias de ese hacer (valores y actitudes)” (SEP, 2011, p. 29). La educación básica entonces debe formar alumnos competentes que

sean capaces de enfrentar lo que se manifieste en su contexto dentro y fuera de la escuela.

Es así como las competencias para la vida se convierten en la puesta en marcha de todos los componentes antes mencionados con la finalidad de lograr objetivos definidos. La presente propuesta, por lo tanto, cimienta sus bases en contribuir en el desarrollo de éstas en el estudiante porque tienen que ver con prepararlos para enfrentar lo que se les presente en su diario vivir, las que tomaron de SEP (2011) para lograrlo son:

- Competencias para el manejo de situaciones. Para su desarrollo se requiere: enfrentar el riesgo, la incertidumbre, plantear y llevar a buen término procedimientos; administrar el tiempo, propiciar cambios y afrontar los que se presenten; tomar decisiones y asumir sus consecuencias; manejar el fracaso, la frustración y la desilusión; actuar con autonomía en el diseño y desarrollo de proyectos de vida.
- Competencias para la convivencia. Su desarrollo requiere: empatía, relacionarse armónicamente con otros y la naturaleza; ser asertivo; trabajar de manera colaborativa; tomar acuerdos y negociar con otros; crecer con los demás; reconocer y valorar la diversidad social, cultural y lingüística (p.38).

Con el propósito de lograr el desarrollo de las competencias antes mencionadas se propone implementar una estrategia de acción, en este caso, socioafectiva, la cual plantea que se debe “considerar que, para provocar un cambio de actitudes en los alumnos, es necesario que éstos “vivan y sientan” situaciones de discriminación, situándose en el lugar del otro” (Rojas, 2003, p. 76).

Por las características de la problemática, la estrategia elegida fue: la educación socioemocional, ya que los alumnos requerían aprender sobre las emociones, que son las que impulsan sus reacciones, pensamientos y acciones ante momentos de caos, lo cual les ayudaría para que además de favorecer su desarrollo emocional se

favorezca el desarrollo cognitivo, logrando así ser resilientes como resultado de su bienestar emocional.

Para lograr lo anterior, con las estrategias a implementar se busca partir de las emociones, desde su identificación hasta su regulación para actuar ante situaciones complicadas o inesperadas, además de aprender técnicas como la respiración correcta, meditación, atención plena y relajación, que en determinados momentos les ayudaran a recuperar la calma para tomar decisiones de la mejor manera. Lo antes mencionado se llevó a cabo dentro de las diferentes actividades planeadas para favorecer la resiliencia.

Además de atender la educación emocional, es importante mencionar que, dentro de la RIEB, el tema abordado en esta propuesta tiene transversalidad con las asignaturas de formación cívica y ética y de educación física. En el apartado siguiente se presentan el cronograma de estrategias y la planeación didáctica de cada una de ellas.

4.2 Planeación del Proyecto

DATOS GENERALES	
ESCUELA: LEONA VICARIO	
DOCENTE: EDITH PATRACA VELAZQUEZ	
TÍTULO DEL PROYECTO: La resiliencia para mejorar el bienestar socioemocional en los alumnos de quinto grado	
COMPETENCIAS GENÉRICAS: Competencias para el manejo de situaciones. Competencias para la convivencia.	
TRANSVERSALIDAD: Formación Cívica y Ética Educación Física Educación para la salud	APRENDIZAJES ESPERADOS: <ul style="list-style-type: none"> • Define acciones que contribuyen a un proyecto de vida sano y seguro. • Expresa de forma asertiva sus emociones y autorregula sus impulsos. • Valora las implicaciones de sus decisiones y el impacto en los demás.
OBJETIVO GENERAL: Favorecer la resiliencia en los alumnos por medio de la educación socioemocional para que logren su bienestar personal y social.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la importancia de la resiliencia para lograr su bienestar socioemocional. • Identificar sus emociones para contribuir a la resiliencia. • Emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia. • Valorar si se logró favorecer la resiliencia y mejorar su bienestar personal y social.

CRONOGRAMA					
ACTIVIDADES	COMPETENCIA	RECURSOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	TIEMPO	FECHA
1. Para entenderte, ¡me pongo en tu lugar!	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Lapicero • Dinámica El espejo • El número misterioso • Cortometraje La Resiliencia ¿qué sucede cuando • Video “Los adultos deciden que los niños son más fuertes de lo que parecen • Laptop • Bocina • Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo 	2 horas	2 de marzo
2. El diario sabio	Diálogo	<ul style="list-style-type: none"> • Lápiz • Hojas de colores • Lapicero • Pelota • Laptop • Bocina • Video “Resiliencia” • Historia de Ana Frank 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de Col 	4 semanas	Del 6 de marzo al 31 de marzo

3. Cuéntame una historia	Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Laptop • Libreta profesional • Papel bond blanco • Hojas blancas • Marcadores • Hojas de colores • Colores • Regla • Lapicero • Periódico • Juego el Gato y el Ratón • Fotos de Frida Kahlo • Historia de Frida Kahlo • Dinámica de Las Lanchas • Breve historia de: <ul style="list-style-type: none"> • Adriana Macías, • Stephen Hawking • Pablo Pineda. • Película de Pablo Pineda, Yo, también. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de Col 	6 días	Del 17 de abril al 24 de abril
PRIMER EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO		HETEROEVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Test de Resiliencia 	40 MIN	25 de abril
4. Las emociones dominan mis acciones	Tolerancia	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Hojas de colores 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora Col 	1 semana y media	26 de abril al 9 de mayo

		<ul style="list-style-type: none"> • 5 frascos transparentes • Lapicero • Laptop • Bocina • Video “El monstruo de colores”. 			
5. ¡Emociónate, jugando!	Diálogo, respeto y empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón • Marcadores • Hojas blancas • Lapicero • Laptop • Palillos chinos • Imágenes de un niño, una niña, personas y animales domésticos. • Cartulina • Resistol • Tijeras • Papel bond blanco • Juegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora Col 	1 semana	16 de mayo al 23 de mayo
6. Como el mango, ¡relajado, relajado, relajado!	Tolerancia y respeto	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Lapicero • Laptop • Bocina • Chocolate • Video “Estamos corriendo por la vida, en vez de vivirla”. Carl Honoré escritor y periodista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora Col 	3 semanas	Del 24 de mayo al 14 de junio

		<ul style="list-style-type: none"> • Música relajante de Beethoven. • Música de Mozart. 			
7. ¡Aprende yoga con los animales!	Tolerancia y Respeto	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Toalla • Música con sonidos relajantes • Videos “Yoga para niños” de animales terrestres y marinos. • Lápiz • Laptop • Proyector • Bocina 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora Col 	4 semanas	Del 15 de junio al 12 de julio
EVALUACIÓN FINAL DE SEGUIMIENTO		HETEROEVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Test de resiliencia 	40 MIN	13 de julio

4.2.1 Planeación por Estrategia

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 1: Para entenderte, ¡me pongo en tu lugar!	OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Reconocer la importancia de la resiliencia para lograr su bienestar socioemocional.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los padres de familia y agradecer su asistencia. • Realizar la dinámica del espejo para establecer lazos de confianza. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar por medio de diapositivas en qué consiste el proyecto, por qué se va a realizar, el nombre y los objetivos. • Realizar las siguientes preguntas sobre el concepto de resiliencia: ¿han escuchado este concepto antes? ¿dónde? ¿saben qué significa? • Escuchar con atención las expresiones de los tutores que quieran participar. • Proporcionar una hoja blanca a cada asistente para que escriban ahí lo que creen que significa la palabra resiliencia y dibujen lo que significa el concepto, anotando nombre completo y fecha. • Invitar a los padres a que compartan lo que escribieron. • Proyectar lo que significa resiliencia: “La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para sobrellevar las situaciones inusuales o inesperadas y anteponernos a los obstáculos para no ceder a la presión independientemente de las circunstancias”. • Repartir una hoja blanca con las siguientes preguntas: ¿qué opinan del video? ¿qué les llamó la atención? ¿se sienten identificados? ¿ustedes han decidido que sus hijos (nietos, sobrinos) son más fuertes de lo que parecen?, el docente dará la indicación de que pongan mucha atención en la historia y respondan las preguntas proporcionadas. • Proyectar el video de un cortometraje titulado La Resiliencia ¿qué sucede cuando los adultos deciden que los niños son más fuertes de lo que parecen? • Realizar la dinámica del número misterioso para seleccionar a quién nos compartirá su experiencia al ver el cortometraje. • Escuchar con atención a los que les tocó participar. • Invitarlos a reflexionar sobre la última pregunta. • La última pregunta guiará para entrar en materia con las situaciones que cada uno de los alumnos ha tenido que enfrentar en su corta vida. Es normal que a veces los adultos no 	

estemos conscientes de cuánto impactan en los pequeños.

ACTIVIDADES DE CIERRE

- Invitar a los padres a establecer compromisos para apoyarlos, estos los anotarán en una hoja blanca para que llegando a casa la peguen en un lugar visible.
- Agradecer su asistencia y participación.
- Explicar que al término de la aplicación del proyecto se compartirán con ellos los resultados.
- Resaltar que para ello se necesita contar con su apoyo en las actividades o materiales que se requieran.

TIEMPO:	TIPO DE EVALUACIÓN:	INSTRUMENTO:
2 horas	<ul style="list-style-type: none">• Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none">• Lista de cotejo

RECURSOS MATERIALES:

- Hojas blancas
- Lapicero
- Dinámica El espejo
- Es una dinámica ideal para mejorar la confianza entre las personas, además de ayudarles a reflexionar sobre sus emociones. El facilitador forma parejas, que se pondrán uno frente al otro. Uno de ellos hará movimientos y el otro lo imitará. Se promueve la empatía, dado que tienen libertad para imitar al compañero, pero deben hacerlo de una forma que no le resulte humillante. También se pone a prueba la sincronización, coordinación y concentración.
- El número misterioso
- Se elige un número, se forman en círculo, van nombrando de uno en uno, cuando corresponde nombrar a un múltiplo de este, no se pronuncia, se aplaude, el que se equivoca pierde y ahí se vuelve a empezar.
- Cortometraje La Resiliencia ¿qué sucede cuando los adultos deciden que los niños son más fuertes de lo que parecen? Disponible en: <https://youtu.be/JUI-vnlzDs0>
- Laptop
- Bocina
- Proyector

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 2: El diario sabio	OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Reconocer la importancia de la resiliencia para lograr su bienestar socioemocional.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la clase con un saludo (abrazo). • Preguntar cómo se sienten, el docente les formula las siguientes preguntas: ¿han escuchado el concepto de resiliencia? ¿dónde? ¿saben qué significa la palabra resiliencia? • Escuchar con atención las respuestas de los alumnos. • Explicar qué es la resiliencia, posteriormente escribir en el pizarrón la siguiente definición: “La resiliencia es la capacidad que tenemos los seres humanos para sobrellevar las situaciones inusuales o inesperadas y anteponernos a los obstáculos para no ceder a la presión independientemente de las circunstancias”. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar un círculo y sentarse en el suelo, ejemplificar el concepto con situaciones de su entorno, por ejemplo: Félix el hijo del intendente, a pesar de su discapacidad trabaja y ayuda a su mamá con el gasto familiar. Posteriormente, contar la historia de Ana Frank. • Jugar a la papa caliente, y a quién se queme, le corresponderá responder alguna pregunta de estas: ¿qué opinas de la historia de Ana Frank? ¿tú que hubieras hecho en la misma situación? ¿qué emociones crees que sentía Ana Frank? • Invitar a los alumnos que se acomoden para ver el video de Resiliencia. • Escribir en su libreta qué sintieron al ver el video. • Solicitar un cuaderno de cuadros normales para que realicen su diario y material que tengan encasa para decorarlo. • Iniciar la clase con la frase: Hoy me siento.... Y ya cada alumno expresará cómo se siente. • Preguntar cómo se sintieron con las actividades del día anterior, escuchar sus opiniones. • Mencionar que la resiliencia es importante para que los estados de ánimo o sentimientos negativos no duren en su vida, y así poder seguir adelante. Que al final todo ellos los deben impulsar a ser mejores cada día. • Decorar su cuaderno, colocar el título (Diario Sabio) y el nombre del alumno (a). • Puntualizar que el cómo hayan quedado sus cuadernos es resultado de su esfuerzo, invitarlos a reflexionar sobre cuánto empeño le pusieron. • Indicar que copien en su diario y completen las siguientes frases: <p style="margin-left: 40px;">Me siento triste cuando....</p> 	

Me siento alegre cuando...

Me siento feliz cuando....

Me siento enojado cuando...

Me siento confundido cuando...

- Mencionar cada frase incompleta y que todos digan en voz alta las palabras que usaron, preguntarles qué sintieron al escuchar esas frases completas.
- Terminar lo anterior e indicar que copien en su Diario Sabio lo siguiente:

Cuando estoy triste yo...

Cuando estoy enojado yo...

Cuando estoy alegre yo...

Cuando estoy confundido yo...

ACTIVIDADES DE CIERRE

- Reflexionar sobre por qué reaccionan de cierto modo o hacen ciertas cosas cuando sienten las emociones.
- Comentar que la resiliencia, entre otras cosas, ayuda a no tener cambios bruscos de humor, recuperar la calma a pesar de la adversidad, tomar decisiones pensadas y no al vapor y a encontrar más rápido una solución. Resaltando que para ello también necesitamos del apoyo del otro reafirmando nuestras cualidades para sentirse seguros (padres, amigos, familiares, maestros, etc.).
- Invitar a los alumnos a que cada uno exprese a quién recurren cuando tiene un problema, comentar que precisamente el tener ese apoyo es primordial porque contribuye a ir desarrollando la resiliencia.

TIEMPO:	TIPO DE EVALUACIÓN:	INSTRUMENTO:
4 semanas	<ul style="list-style-type: none">• Autoevaluación	<ul style="list-style-type: none">• Bitácora de Col

ACTIVIDAD PERMANENTE

- Escribir en su diario Sabio lo que ocurrió en casa el día anterior o en el transcurso de la mañana escolar, que les haya provocado sentir que no podían o que los haya lastimado.
- Debajo de la situación, deberán anotar las formas posibles de solucionarla sin afectarse a ellos o a los demás.
- En la parte superior derecha, dibujar la carita de la emoción que más sintieron ese día.
- Realizar esta actividad durante seis semanas, media hora antes de salir de clase.
- Los dos alumnos que hayan llegado más tarde ese día compartirán el escrito del día anterior.

RECURSOS MATERIALES:

- 1 cuaderno de cuadro normal de 100 hojas.

- Lápiz
- Hojas de colores
- Lapicero
- Pelota
- Laptop
- Bocina
- Video “Resiliencia” Recuperado de <https://youtu.be/dKx7FimruH4>
- Historia de Ana Frank

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 3: Cuéntame una historia	OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Reconocer la importancia de la resiliencia para lograr su bienestar socioemocional.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar preguntando sobre lo que recuerdan del concepto de resiliencia. • Escuchar con atención sus participaciones. • Preguntar lo que recuerdan sobre la historia de Ana Frank y lo que ella hizo para mostrar que era resiliente. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitar a los alumnos para que salgan al patio y formen un círculo y jueguen el juego del Gato y Ratón. • Terminar el juego y así como quedaron en el círculo integrarán una fila para pasar al salón y sentarse en el piso en forma de medialuna. • Realizar la siguiente pregunta ¿han escuchado sobre una mujer llamada Frida Kahlo? • Escuchar sus respuestas con atención. • Proyectar diferentes imágenes de Frida Kahlo y preguntar si ya la conocían. • Después de escucharlos con atención, pedirle a un alumno que lea la historia de este personaje en voz alta a sus compañeros (estará proyectada). • Realizar las siguientes preguntas, las cuáles se entregarán impresas en una hoja blanca: ¿crees que Frida fue resiliente? ¿por qué? ¿qué cosas hizo ella para lidiar con su dolor físico y emocional? ¿en quién o quiénes se apoyó para salir adelante? ¿qué hubieras hecho tú en su lugar? • Preguntar al grupo si han visto con quiénes les rodean alguna historia parecida a la de Frida. • Escuchar con atención sus respuestas. • Dejar de tarea que investiguen sobre alguna historia de alguien resiliente cercano a ellos o en su caso algo que hayan vivido, escribirla en su libreta. • En la siguiente sesión iniciar con la dinámica de Las Lanchas para que formen 5 equipos de 3 integrantes. • Un integrante de cada equipo leerá su historia, a los que tengan dificultad para leer, un compañero o el docente les apoyará. • Anotar en su libreta dentro de un cuadro con dos columnas, las acciones resilientes del protagonista de cada historia (nombre y acciones), realizarlo por equipo. • Al término de la actividad el docente lanzará una moneda al aire, los alumnos elegirán sol o 	

águila los que pierdan compartirán su cuadro con el resto del grupo y expresarán si se sienten capaz de hacer lo mismo que cada protagonista de las historias.

- Preguntar al grupo qué opinan o piensan sobre todas las historias que sus compañeros compartieron de personas resilientes.
- Escuchar con atención sus opiniones.
- Iniciar la siguiente sesión recapitulando lo visto en las sesiones anteriores, posteriormente realizar la siguiente pregunta: ¿por qué creen que las personas logran ser resilientes? ¿ustedes creen que son resilientes? ¿por qué?
- Escuchar con atención sus respuestas.
- Preguntar si alguien conoce la historia de Adriana Macias.
- Escuchar sus respuestas con atención.
- Contar la historia de Adriana Macías.
- Preguntar qué opinan de la historia de Adriana Macías.
- Invitar a los alumnos para que escriban en su libreta una lista de lo que pueden hacer con sus brazos, manos, pies, ojos, piernas, boca y oídos, de forma ordenada, y en otra columna qué pasaría si no tuvieran algo de los antes mencionado.
- En otra hoja escribirán, en una columna, todo lo que dejan de hacer a pesar de que tienen brazos y, en otra columna, por qué no lo hacen
- Realizar cuestionamientos sobre qué piensan después de analizar y construir los dos cuadros anteriores, así como si ellos consideran que de estar en la situación de Adriana lograrían lo mismo que ella.
- Escuchar con atención sus participaciones.
- Dejar de tarea que investiguen sobre la vida de Stephen Hawking y una foto (el docente llevará su material preparado por si no hacen la tarea).
- En la siguiente clase pedir a todos los alumnos que sean los números impares de la lista de asistencia que presenten la foto de Stephen Hawking y mencionen algo de su historia (edad, fecha de nacimiento, situación complicada que vivió, logros personales, etc.) cuidando no repetir lo que su compañero dijo. Posteriormente pasaron los alumnos de la lista cuyo número sea impar.
- Escribir en el pizarrón cada uno de los datos mencionados por los alumnos.
- Invitar a los alumnos para que de manera individual construyan la historia de Stephen Hawking con lo anotado en el pizarrón.
- Leerán la historia que redactó cada uno.
- Invitar a los alumnos para que expresen lo que opinan de la historia de Stephen Hawking.
- Escuchar sus comentarios con atención.
- Iniciar la siguiente sesión preguntado si han escuchado sobre Pablo Pineda y la película Yo, también.
- Escuchar con atención sus respuestas.

- Contar la historia de Pablo Pineda.
- Proyectar la película Yo, también de Pablo Pineda, con antelación invitar a los tutores para que acompañen a los alumnos a ver la película.
- Preguntar a los alumnos qué piensan sobre la resiliencia después de ver la película que realizó este joven con síndrome de Down.
- Escuchar con atención sus ideas.

ACTIVIDADES DE CIERRE

- Realizar un cuadro comparativo en hojas blancas de los personajes analizados (Frida Kahlo, Adriana Macías, Stephen Hawking y Pablo Pineda).
- Elegir a un compañero para trabajar en binas.
- Trazar cuatro columnas (nombre, profesión, situaciones difíciles que atravesó, actitudes o acciones resilientes).
- Pegar sus cuadros comparativos en papel bond blanco.
- Decorar el papel bond, que los alumnos elijan el título que escribirán.
- Pegar en el salón los trabajos.
- Concluir puntualizando los aspectos más importantes sobre las historias presentadas (situaciones adversas, actitudes o acciones resilientes, personas que los apoyaron (parentesco)).

TIEMPO:	TIPO DE EVALUACIÓN:	INSTRUMENTO:
1 semana	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de Col

RECURSOS MATERIALES:

- Proyector
- Laptop
- Libreta profesional
- Papel bond blanco
- Hojas blancas
- Marcadores
- Hojas de colores
- Colores
- Regla
- Lapicero
- Periódico

- Juego el Gato y el Ratón

Consiste en que dos niños juegan al gato y al ratón, mientras que los demás se dan la mano y forman un círculo. El niño que juega al ratón se para dentro del círculo y el gato afuera. El ratón intenta entrar y salir del círculo sin que el gato lo atrape. El ratón debe seguir moviéndose dentro del círculo y no puede permanecer dentro por más de diez segundos. El gato no puede entrar en el círculo, solo estira la mano para agarrar el ratón. Los que están parados en el círculo intentan mantener al gato alejado del ratón, levantando las manos para permitir que el ratón entre y salga, pero bloqueando al gato. Cuando se atrapa el ratón, el jugador que es el ratón se convierte en gato. El gato cambia de lugar con otro jugador, que se convierte en el ratón. Continúe jugando hasta que todos tengan un turno como el gato y / o el ratón.

- Fotos de Frida Kahlo

Recuperado de

<https://www.bing.com/images/search?q=foto%20de%20frida%20kahlo&form=IQFRBA&id=25401B45AAC5A1E729C1DF00A975F8DCCF13D440&first=1&disoverlay=>

- Historia de Frida Kahlo

Recuperado de <https://www.retosfemeninos.com/profiles/blogs/historias-de-resiliencia-frida-kahlo>

- Dinámica de Las Lanchas

Consiste en decirle al grupo que están en un barco que se va a hundir, y que como se les quiere rescatar, has traído unas lanchas de salvamento (que serán varias hojas de papel de periódico extendidas sobre el suelo). Puedes incluso usar un cronómetro o una única canción para que haya una cuenta atrás que haga la actividad aún más divertida. La consigna es decir cuántas personas caben en cada lancha, y ellos cuando termine el tiempo o la canción deben subir al periódico que está en el piso, se varía el número hasta que se logra formar los equipos.

- Canciones empleadas en la dinámica anterior recuperado de <https://www.bing.com/videos/search?q=canciones+para+ni%c3%b1os+moviditas&view=detail&mid=0E3D04D834B208257BFA0E3D04D834B208257BFA&FORM=VIRE>

- Breve historia de:

Adriana Macías

De origen mexicano, Adriana nació sin brazos por un problema genético. Desde muy joven tuvo que aprender a utilizar sus pies como sus manos.

A pesar de que sus padres siempre le insistieron que utilizara las prótesis, Adriana nunca supo adaptarse. Siendo adolescente sufrió mucho por su discapacidad y pensaba que no podría casarse.

Sin embargo, aprendió a burlarse de sí misma, y con el apoyo de sus padres se convirtió en una mujer independiente y autónoma.

Estudió derecho, oratoria y redacción. Desde los 18 años está viajando por el mundo dando conferencias y charlas motivacionales. Ha escrito dos libros y es capaz de girar los dedos grandes de los pies para escribir, maquillarse, agarrar cosas...

Aunque la vida no ha sido fácil para ella, es completamente feliz porque ha cumplido uno de sus sueños, ser madre y tener una familia.

Stephen Hawking

Debido a una esclerosis lateral amiotrófica, diagnosticada a los 21 años, Hawking estuvo paralizado de pies a cabeza, y postrado en una silla de ruedas. Una traqueotomía dañó sus cuerdas vocales y le fue imposible comunicarse a través de la voz. Los médicos le dieron tres meses de vida, desde el diagnóstico. Sin embargo, se casó dos veces, tuvo tres hijos y es uno de los científicos más relevantes y notables del siglo XX. Fue físico teórico, cosmólogo, astrofísico y divulgador científico, además de elaborar teoremas referidos a singularidades espaciotemporales y la predicción, hoy comprobada, de que los agujeros negros emiten radiación. Escribió numerosos libros, viajó por el mundo dando conferencias y siempre fue un ejemplo de cómo sobreponerse a la adversidad. Murió en 2018, a los 66 años.

Pablo Pineda

Pablo es reconocido por ser el primer europeo con síndrome de Down en terminar una carrera universitaria, magisterio. Actualmente, cursa la carrera de psicopedagogía, que realiza con otras actividades, como la presentación y la actuación, la escritura y las conferencias de motivación. Conseguir un título universitario no ha sido nada fácil para él, ya que tuvo que luchar muy duro por realizar sus estudios obligatorios en una escuela pública, e incluso continuar con el bachillerato o entrar en la propia universidad. En 2013 publicó un libro, El reto de aprender, y en 2015 otro, Niños con capacidades especiales: Manual para padres. Por otro lado, debido a su interpretación y aparición en la película Yo, también, ganó en 2009 la Concha de Plata al mejor actor en el Festival de San Sebastián de cine. Actualmente, se dedica a dar conferencias sobre el síndrome de Down y también trabaja en la Fundación Adecco, dando charlas para eliminar los prejuicios sobre esta condición.

Recuperado de <https://www.lifeder.com/ejemplos-resiliencia/#:~:text=Ejemplos%20de%20personas%20resilientes%201%201.%20Malala%20Yousafzai,...%208%208.%20Piermario%20Morosini%20...%20M%C3%A1s%20elementos>

Película de Pablo Pineda, Yo, también. Recuperado de <https://www.tokyvideo.com/es/video/yo-tambien-2009>

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 4: Las emociones dominan mis acciones	OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Identificar sus emociones para contribuir a la resiliencia.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la clase preguntando a los alumnos cómo se sienten. • Escuchar atentamente sus respuestas • Explorar sus conocimientos previos preguntando si saben lo que son las emociones y cuáles conocen, escuchar sus ideas. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar qué son las emociones, presentar un concepto. • Mencionar las emociones básicas. • Cuestionar a los alumnos sobre cuáles son las emociones que más sintieron en el día anterior. • Proyectar el video del monstruo de las emociones. • Realizar a los alumnos las siguientes preguntas: ¿te has sentido con las emociones revueltas?, ¿Cuándo?, ¿qué haces cuando te sientes así?, ¿crees que es importante ordenar las emociones?, ¿por qué? • Entregarlas impresas en una hoja blanca. • Dibujar la carita de la emoción que sienten al llegar a la escuela, posteriormente se les invitará a recordar qué les provocó esa emoción y a anotarlo en su libreta. • Invitarlos a compartir su respuesta por medio de la dinámica, tierra -agua, los que vayan perdiendo compartirán su trabajo. • Elaborar círculos de colores 5 de cada color. • Colocar 5 frascos en el escritorio y cada día los alumnos colocarán el círculo del color de la emoción que sienten. • Comentar diariamente sobre la emoción que estuvo más presente en el grupo (actividad permanente) durante dos semanas, media hora. <p>ACTIVIDADES DE CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anotar en su libreta una breve reflexión sobre: ¿cuántas veces a la semana recuerdan que han sentido esa emoción?, ¿por qué?, ¿es buena o mala? • Compartir sus reflexiones. • Complementar diciendo que no hay emociones buenas ni malas, que es bueno sentir todas, solo que algunas deben quedarse menos tiempo en nosotros. 	

<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar imágenes de un niño, una niña, personas y animales para la próxima clase cartulina, pegamento y tijeras. 		
TIEMPO: 2 semanas	TIPO DE EVALUACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación 	INSTRUMENTO: <ul style="list-style-type: none"> • Bitácora Col
ACTIVIDAD PERMANENTE: Comentar sobre la emoción que estuvo presente en el día a día del grupo por dos semanas, media hora.		
RECURSOS MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas • Hojas de colores • 5 frascos transparentes • Lapicero • Laptop • Bocina • Video el monstruo de colores, disponible en https://youtu.be/xSCCDF0F49Q 		

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 5: ¡Emociónate jugando!	OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Identificar sus emociones para contribuir a la resiliencia.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentar lo visto en la clase anterior sobre las emociones. • Invitar a los alumnos a que expresen con sus propias palabras lo que saben respecto a las emociones y si pueden identificar que emoción sienten en ese momento. • Escuchar con atención sus respuestas. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los alumnos que saquen sus imágenes de personas, animales, niño y niña que trajeron. • Mencionar a los alumnos que recorten los dibujos de acuerdo con su gusto. • Recortar la cartulina de acuerdo con la forma de cada imagen. • Pegar los dibujos en la cartulina. • Preguntar si observan alguna emoción en los dibujos. • Escuchar con atención sus percepciones. • Explicar a los alumnos que se realizarán diferentes juegos para que conozcan más sobre sus emociones, que a partir de ese momento iniciaremos y que las tarjetas que acaban de terminar servirán para el primer juego. • Preguntar si alguna vez han jugado a los palitos chinos. • Escuchar con atención sus participaciones. • Explicar que jugaremos los palitos chinos. • Mencionar y anotar en el pizarrón cada uno de los colores de los palitos chinos para que ellos elijan que emoción le asignarán a cada color. • Realizar votaciones uno por uno para elegir la emoción que le otorgarán a cada color. • Anotar en el pizarrón los resultados, ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> Azul – tristeza Verde – alegría Amarillo – miedo Rojo - enojo • Formar un círculo todos sentados en el suelo. 	

- Explicar en qué consiste el juego de los palillos chinos.
- Colocar los palillos en el centro en desorden.
- Por turnos cada alumno tomará un palillo cuidando no mover el resto.
- Cuando todos los palillos se hayan acabado cada alumno de acuerdo con los colores que tenga en su poder mencionará que tarjeta de las que hay muestra la emoción correspondiente.
- Reconocer la emoción (de acuerdo con los colores que eligió) en sí mismos.
- Invitar a los alumnos a que compartan en qué momentos han sentido esa emoción y si en ese momento la sienten.
- Pedir a los alumnos que conserven las imágenes que dejen en el salón las tarjetas para utilizarlas posteriormente y que busquen otras, incluso fotografías, que expresen las diferentes emociones que se han visto con anterioridad (enojo, tristeza, alegría, etc.) para traerlas en la próxima clase al igual que los materiales solicitados la vez anterior.
- Iniciar la clase recordando lo visto en la clase anterior.
- Solicitar que armen las tarjetas con las imágenes o fotos que trajeron.
- Presentar el juego “el glosario de las emociones”.
- Explicar que en el pizarrón se anotarán los nombres de las emociones y que ellos buscarán entre las tarjetas que están sobre el escritorio con imágenes o fotografías, las que correspondan a cada emoción para pegarlas debajo de la emoción correspondiente.
- Formar 5 equipos de tres integrantes cada uno, ganará el equipo que termine primero.
- Realizar el juego dos veces más en las clases posteriores.
- Cambiar en los siguientes juegos los integrantes de los equipos.
- El siguiente juego es “soy una persona única”.
- Explicar el juego a los alumnos, con antelación pedir un papel bond blanco a cada alumno y marcadores de colores.
- Hacer un ejemplo del juego con mi nombre
- Cada alumno pegará un papel bond en la pared del salón y escribirá su nombre de manera horizontal, de manera que dejen espacio para que ellos escriban de manera vertical una emoción que empiece con cada una de las letras de su nombre.
- Compartirán con sus compañeros sus trabajos.
- Después repetirán el juego, pero para escribir sus fortalezas y debilidades.
- Compartirán con sus compañeros su trabajo.
- Traer impresos diferentes emojis con los que ellos están familiarizados.
- Pegar los emojis en el pizarrón.
- El grupo seleccionará un emoji.
- Por alumno pasar a imitar la emoción seleccionada por el grupo.

- Mencionar un ejemplo de cuando se han sentido como la emoción del emoji que representaron y qué han hecho.
- Realizarlo hasta que todos participen.

ACTIVIDADES DE CIERRE

- Preguntar a los alumnos qué súper héroe les gusta.
- En la siguiente clase traer impresos antifaces de los héroes que mencionaron.
- Cada alumno elegirá un antifaz, yo también.
- Se presentará una situación de conflicto (tres en total), la cual se escribirá en el pizarrón.
- Pedir a los alumnos que cada uno explique cómo resolvería el conflicto.
- Indicar cuáles son las opciones más asertivas, pero guiándolos para que encuentren argumentos y se den cuenta el por qué hubiera sido lo mejor.
- Anotar en su libreta cada situación, la solución que eligió cada uno y la que quedó al final como mejor opción.

TIEMPO:

1 semana

TIPO DE EVALUACIÓN:

- Autoevaluación

INSTRUMENTO:

- Bitácora de Col

RECURSOS MATERIALES:

- Pizarrón
 - Marcadores
 - Hojas blancas
 - Lapicero
 - Laptop
 - Juegos
- Recuperado de <https://www.educapeques.com/estimulapeques/juegos-desarrollar-la-resiliencia.html#:~:text=6%20Juegos%20para%20desarrollar%20la%20resiliencia%20a%20los,...%203%20%E2%9C%8D%EF%B8%8F%20Soy%20una%20persona%20%C3%BAnica%20>
- Palillos chinos
 - Imágenes de un niño, una niña, personas (pueden ser dibujos de una abuela, un papá, una mamá, un hermano, etc.) y animales domésticos (un perro, un gato, un ave, etc.).
 - Cartulina
 - Resistol
 - Tijeras
 - Papel bond blanco
 - Marcadores

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 6: Como el mango, ¡relajado, relajado, relajado!	OBJETIVO ESPECÍFICO 3: Emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar si han escuchado sobre la atención plena (mindfulness). • Escuchar con atención sus ideas. • Explicar el significado de mindfulness que es español es atención o consciencia plena. El concepto mindfulness actualmente hace referencia al hecho de ser consciente y estar atento al momento presente. • Explicar qué es mindfulness y para qué les va a servir. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyectar el video "Estamos corriendo por la vida, en vez de vivirla" • Comentar sobre el video. • Explicar que a veces no prestamos atención a cosas que son importantes para nuestra vida por andar a prisa, nos olvidamos de disfrutar. • Comentar que haremos una actividad donde deben cerrar los ojos e ir siguiendo todas las indicaciones que les dé. • Pedir a los alumnos que cierren los ojos. • Entregar a cada uno un chocolate (bocadín). • Solicitar que toquen lo que tienen en la mano y traten de imaginar cómo es. • Comentar lo que sienten. • Abrir los ojos, preguntarles si era lo que imaginaban. • Pedirles que lo destapen lentamente, lo huelan y posteriormente lo prueben, nuevamente que cierren los ojos y disfruten su sabor. • Realizar las siguientes preguntas: ¿sientes el mismo sabor que cuando lo has comido rápido? ¿ya lo habías probado antes? ¿de qué forma preferirías comer, rápido o lento? ¿lo disfrutaste? ¿qué diferencia notaste entre comerlo rápido o lento? • Repetir la misma actividad con cosas diferentes (plátano, naranja, gomitas picositas y cajeta), antes de salir al recreo. • Iniciar la siguiente sesión preguntando si recuerdan que fue lo último que vieron en su casa antes de salir o si su algún familiar les dijo algo (qué les dijo). • Escuchar con atención sus participaciones. • Mencionar que muchas veces andamos tan rápido que no apreciamos lo que hay en nuestro 	

entorno (cosas y personas).

- Invitar a los alumnos a que cierren los ojos.
- Indicar que traten de recordar lo que hay en el salón.
- Preguntar qué hay en todos los lados (arriba, abajo, derecha, izquierda), responderán sin abrir los ojos.
- Posteriormente los abrirán y se cerciorarán de que lo que dijeron fue correcto.
- De tarea, escribirán en su libreta que cosas hay (arriba, abajo, derecha, izquierda), de su cama. Al llegar a casa, revisarán si todo estaba así o no.
- En la siguiente clase, compartirán sus experiencias.
- Poner música relajante con volumen bajo.
- Invitarlos a que cierren los ojos.
- Comentar que ahora aprenderemos a respirar.
- Mencionar que muchas veces no realizamos nuestra respiración bien, que eso afecta nuestras emociones y salud, por ello es importante aprender a hacerlo para que por ejemplo en momentos de angustia, tristeza, miedo, ansiedad, enojo, etc., podamos pensar, calmarnos y tomar la mejor decisión.
- Explicar la respiración correcta y practicarlo por cinco minutos.
- Cuando terminen, solicitar que escriban en su libreta, qué sintieron en su cuerpo o qué pensamiento pasó por su mente en ese momento.
- Compartir sus experiencias con el grupo.
- Comentar que dedicaremos 10 minutos diarios antes de empezar la clase, durante seis días, para practicar la respiración correcta.
- A la par de esta actividad, dedicaremos media hora a escribir en su libreta todo por lo agradecen en ese día, esto se hará durante dos semanas.
- Todos los días compartirán sus textos con los demás para observar cómo cada uno da valor a ciertas cosas
- Al paso de las dos semanas, en la clase formaran equipos de tres integrantes e intercambiaran sus cuadernos para observar los agradecimientos que escribió cada uno y en qué cosas coinciden, así como en cuales son diferentes, cada uno compartirá el por qué eligió aquello en lo que no coincidieron.
- Compartirán sus análisis con el resto del grupo.
- Resaltar que todos somos y pensamos diferentes, pero que eso no es malo o cuestión de no hablarle a alguien, al contrario, esto nos ayuda a aprender y valorar al otro. Se llama diversidad.
- En la siguiente clase, preguntar sobre lo que se vio en las clases anteriores.
- Escuchar sus opiniones con atención.
- Explicar que estar en calma, nos ayuda a tomar mejores decisiones e ir construyendo la resiliencia.

- Indicar que salgan al patio porque vamos a realizar una actividad, guiarlos para formar un círculo y sentarse en el suelo (llevaran cartón o un costal).
- Estando ahí, decirles que cierren sus ojos y empiecen a realizar la respiración como la hemos venido practicando.
- Poner música suave.
- Empezar a decirles que inhalen y exhalen, cuando se noté que están relajados respirando correctamente, pedirles que imaginen que están en un lugar con árboles, flores, cerca de un río, etc.
- Preguntarles: ¿cómo se sintieron? ¿lograron imaginar todo?

ACTIVIDADES DE CIERRE

- En su libreta dibujarán lo que lograron imaginar y escribirán lo que sintieron.
- Compartir con sus compañeros sus experiencias.
- Realizar evaluación de seguimiento del proyecto aplicando test de resiliencia.

TIEMPO:	TIPO DE EVALUACIÓN:	INSTRUMENTO:
4 semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluación • Heteroevaluación 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de Col • Test de Resiliencia

ACTIVIDADES PERMANENTES:

Degustar los alimentos:

Media hora diaria

Practicar respiración correcta, 10 minutos 6 días seguidos.

Escrito de agradecimientos media hora por dos semanas.

Meditación:

Media hora regresando del recreo, conforme vayan terminando las actividades anteriores, durante una semana.

RECURSOS MATERIALES:

- Hojas blancas
- Lapicero
- Laptop
- Bocina
- Chocolate
- Video "Estamos corriendo por la vida, en vez de vivirla". Carl Honoré, escritor y periodista Recuperado de <https://youtu.be/zek8K7IESM4>
- Música relajante de Beethoven Recuperado de <https://youtu.be/BAfFSDmDxIw>
- Música de Mozart Recuperado de <https://youtu.be/lbKfo1pXUv8>

PLANEACIÓN ESPECÍFICA	
ESTRATEGIA/ACTIVIDAD 7: ¡Aprende yoga con los animales!	OBJETIVO ESPECÍFICO 3: Emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia.
SECUENCIA DIDÁCTICA	
<p>ACTIVIDADES DE INICIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la clase mostrando a los alumnos la postura del gato. • Pedirles que ellos la imiten. • Preguntar a los alumnos si ya habían escuchado sobre el yoga, a los que respondan que sí, preguntar qué es lo que saben al respecto. • Después de escuchar sus opiniones, explicarles que la postura que se acaba de realizar es una postura de yoga que lleva por nombre gato. <p>ACTIVIDADES DE DESARROLLO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formar a los alumnos en círculo sentados en el suelo y contar de manera breve los orígenes del yoga, y su significado. Comenzando por su misma palabra, “Yoga” proviene de una raíz sánscrita muy antigua que significa conectar, unir; especialmente el cuerpo, el corazón y el espíritu. Tiene sus orígenes en la India. Practicar yoga permite al ser humano mejorar su bienestar emocional, al meditar; mejorar su salud, al realizar las diferentes posturas, cada una se conecta con ciertos órganos; al estirar el cuerpo con sus posturas, se tiene mejor condición física y se libera también el estrés. Algunas de las posturas son: perro boca arriba, guerrero, cobra, montaña, gato, sol y postura de árbol (son de las más sencillas). Resaltando que hay posturas con nombres de animales, las cuáles veremos posteriormente. • Preguntar si tienen algún comentario o duda. Escucharlos con atención. • Proyectar los videos sobre las diferentes posturas de yoga que tienen nombre de animales (terrestres y marinos). • Al terminar de ver los videos resaltar que es importante seguir con atención las indicaciones para no lastimar el cuerpo, al igual que calentar las articulaciones antes de practicarlo. • Acomodar a los alumnos en dos filas e iniciar el calentamiento del cuerpo. • Sentarlos en el piso y pedirles que cada uno diga la emoción que siente en ese momento. • Escucharlos con atención. • Iniciar con el calentamiento del cuerpo con la canción “moviendo las caderas”. • Explicar que realizarán la postura del perro, luego la del gato, la cobra y por último el sol. • Cuidar que realicen cada postura de forma correcta. • Anotar qué experimentaron al practicar las posturas guiándose por las siguientes preguntas: ¿cómo sentiste tu cuerpo? ¿sigues teniendo la misma emoción? ¿te gustó practicar yoga? 	

¿por qué?

- Jugar “piedra papel o tijera”, los que pierdan compartirán sus respuestas.
- Comentar a los alumnos que a partir de ese momento practicaremos diariamente yoga durante cuatro semanas, agregando cada semana una postura nueva (estrella de mar, tiburón y tortuga). Es importante que cada postura sea aprendida correctamente por los alumnos para que experimenten los beneficios.

ACTIVIDADES DE CIERRE:

- Dibujar la postura o posturas que más les gustaron, colorear, poner nombre y anotar por qué les gustó, además agregar su opinión respecto de si consideran que es importante practicar yoga y por qué.
- Pedir a los alumnos que pasen al frente a compartir con sus compañeros el trabajo que realizaron.
- Escuchar con atención sus participaciones.
- Repartir impresa la bitácora col para que respondan las preguntas.
- Salir al patio, formar un semicírculo y pedir que cada uno lea sus respuestas.
- Escuchar con atención las respuestas.

TIEMPO:

4 SEMANAS

TIPO DE EVALUACIÓN:

- Autoevaluación

INSTRUMENTO:

- Bitácora de Col

ACTIVIDADES PERMANENTES:

- Practicar yoga diariamente en sesiones de 40 min., por cuatro semanas, en cada inicio de la sesión cada alumno dirá la emoción que más siente en ese momento, concluyendo con las preguntas:
¿cómo sentiste tu cuerpo? ¿sigues teniendo la misma emoción? ¿te gustó practicar yoga?
¿por qué?

RECURSOS MATERIALES:

- Libreta
- Lápiz
- Toalla
- Tapete o cartón
- Ropa cómoda
- Proyector
- Laptop
- Bocina
- Música para practicar yoga. Recuperado de <https://youtu.be/OrDcDGnJc1g>
<https://youtu.be/sOaBJ7hpuDU> <https://youtu.be/BTjdc2lfMvc>
<https://youtu.be/6J9eQ9Aqudo>
- Video “Yoga para niños. Las posturas de animales. Recuperado de <https://youtu.be/jMOZz7GHaog>

- Video “Yoga para niños. Las posturas de los animales del mar. Recuperado de: <https://youtu.be/et6y6Nf2Y6s>
- Canción “Moviendo las caderas” Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=sHNaHsw7JQg&pp=ygUfb3JvIHNVbGlkbyBtb3ZpZW5kbYBsYXMgY2FkZXJhcw%3D%3D>

4.3 Fundamentación Teórica de las Estrategias

La problemática presente en el grupo escolar necesitaba de diversas acciones para que los alumnos desarrollaran las competencias necesarias que les permitieran aminorarla, por lo que como resultado de las investigaciones realizadas se consideró que la estrategia adecuada para este fin sería: la Educación socioemocional, la cual de acuerdo con Bisquerra (2000) es:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p.243)

La educación socioemocional, contribuye a una educación integral del individuo, era necesario implementarla porque las emociones son una parte fundamental del ser humano, son las que guían las reacciones y acciones. Por tal motivo, era importante realizar actividades que permitieran al alumno iniciar con el reconocimiento de sus emociones, hecho que les será de gran utilidad, puesto que partiendo de identificar lo que sienten es posible que puedan tomar mejores decisiones para actuar de una forma asertiva, con prudencia, sin afectarse ni dañar a los demás.

El presente proyecto está enfocado en favorecer la habilidad de resiliencia, para que los alumnos se provean de herramientas que les ayuden a enfrentar de una mejor manera la adversidad, además de que esto contribuirá a mejorar sus relaciones interpersonales como resultado de su bienestar emocional al desarrollar:

La capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos, y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos puedan llegar a tener en las personas y en nosotros mismos (...). (SEP, 2017, p. 545)

Cuando el ser humano enfrenta momentos de dificultad, experimenta un cúmulo de emociones que le cuesta identificar, entender y por consiguiente regular, lo que provoca en ciertos casos esa respuesta impulsiva hacia los demás, fracturando las relaciones interpersonales complicando la convivencia sana o el establecimiento de lazos de amistad con las personas de su entorno, incluidas actitudes negativas que le afectan de manera personal, es decir, no logran ser resilientes.

La intervención se realiza en el entendido de que la capacidad de autorregulación:

Se puede cultivar mediante prácticas que produzcan un cambio en los procesos perceptuales y cognitivos asociados a esta capacidad, tales como la atención y la conciencia de las propias sensaciones y pensamientos, para expresar respuestas emocionales apropiadas y evitar respuestas impulsivas. (SEP, 2017, p. 545)

Para favorecer la resiliencia también se consideró aplicar la estrategia de mindfulness o traducida al español, atención plena, que Pérez (2019) define como:

La capacidad que tenemos todos de estar en el momento presente de una manera equilibrada, con una actitud de aceptación y apertura. Esta habilidad nos ayuda a manejar mejor nuestras emociones, a sentirnos más relajados y conocer cómo funciona nuestra mente. (párr. 2)

En ésta se busca además de favorecer el aspecto emocional, el social, porque por naturaleza el ser humano necesita convivir con los demás, pero para que esto sea adecuadamente debe cuidar las emociones propias, así como las de las personas de su entorno para evitar conflictos. Todo lo anterior se entrelaza para lograr el aprendizaje de los alumnos, al igual que se encaminó a conseguir los propósitos planteados en el presente proyecto de intervención.

Dentro de las técnicas que utiliza el mindfulness están la meditación y el yoga, las cuáles fueron algunas de las estrategias consideradas para afrontar la problemática que se detectó en el grupo escolar, partiendo de que para Sarmiento y Gómez (2013):

(...) La meditación se define como el proceso a través del cual, la persona observa y se hace consciente de lo que está sucediendo a cada instante en su cuerpo y en su mente, aceptando las experiencias que se van presentando tal y como éstas son (...). (p. 141)

El combinar la meditación con el yoga traerá grandes beneficios no solo emocionales, sino físicos y mentales, ya que para Iyengar (2007):

(...) El yoga es un arte, una ciencia y una filosofía. Afecta a todos los niveles de la vida humana, tanto física, mental como espiritualmente. Es un método práctico para dar sentido a la propia vida y convertirla en útil y noble. (p. 17)

Por otro lado, para Carrera (2022), “el yoga es, incluso, considerado como una ciencia de la salud integral, ya que procura el bienestar real del cuerpo y de la mente” (p. 12). Lo anterior es parte importante para llegar a la resiliencia, en el día a día se viven momentos de estrés, complicados y, que muchas veces el ser humano no logra entender por qué suceden, aprender sobre el yoga servirá para relajar el cuerpo al igual que la mente, lo que contribuirá a que enfrenten de una mejor manera las situaciones adversas que surjan, así mismo, contribuirá a mejorar sus relaciones interpersonales.

En la convivencia están presentes diferentes estilos de vida, pensamientos, costumbres, tradiciones, de cada una de los individuos que son partícipes de la misma, es por ello que se necesita favorecer en los alumnos competencias interculturales, las cuales de acuerdo con Gnutzmann (2000) “contiene factores como la conciencia sobre la relación entre pensamiento y comportamiento, elementos de conocimiento cultural como los papeles asignados a los distintos sexos, la sensibilidad, flexibilidad de conducta, receptividad y apertura a nuevas ideas” (p. 20).

La diversidad cultural está presente en el aula, por tanto, es necesario que los estudiantes sean competentes interculturalmente, porque también existe esta diversidad en cada uno de los grupos sociales de los cuales forma parte. Aprender a aceptar al otro a pesar de las diferencias se ha convertido en una de las bases para lograr una cultura de paz.

Por tanto, la práctica que se pretende realizar parte de un enfoque humanista porque “la educación tiene la finalidad de contribuir a desarrollar las facultades y el potencial de todas las personas, en lo cognitivo, físico, social y afectivo, en condiciones de igualdad; para que estas, a su vez, se realicen plenamente y participen activa, creativa y responsablemente en las tareas que nos conciernen como sociedad, en los planos local y global” (SEP, 2017, p. 25).

Las estrategias utilizadas en este trabajo se seleccionaron porque se considera que favorecen los aspectos cognitivos, físicos, sociales y emocionales, elementos fundamentales para que alguien pueda ser resiliente, finalidad principal de este proyecto de intervención.

4.4 Justificación de la Estrategia

La educación socioemocional es importante para que los alumnos adquieran una formación integral, ya que en la escuela no es solo favorecer el desarrollo cognitivo sino también la forma en que se relacionan al igual que su respuesta emocional ante cada situación adversa que se les presente en su diario vivir. En este sentido, se llevarán a cabo actividades que les permitan conocer, identificar y a su vez aprender a regular sus emociones para enfrentar las situaciones complicadas de la mejor manera por medio de una toma de decisiones asertiva.

Las decisiones al vapor traen consecuencias mayormente lamentables, fatales o incómodas, que a su vez nos generan emociones que afectan nuestra salud mental y física, es por ello también la importancia de que los alumnos conozcan más sobre la identificación y regulación de sus emociones para una mejor calidad de vida. En este aspecto la meditación y el yoga también aportan grandes elementos como la

relajación, ejercitar el cuerpo y la mente, así mismo, desarrollar el poner atención a lo que les rodea, por medio del mindfulness, para aprender a apreciar lo que tienen antes que estar enfocados en lo que les hace falta.

Por lo tanto, al aprender sobre la meditación y practicarla, se busca que los alumnos a través del conocimiento de su cuerpo puedan identificar cómo reacciona este ante ciertas situaciones, lo que les ayudará a regular su comportamiento ante las circunstancias adversas que se les presenten, del mismo modo en momentos de caos para saber cómo recuperar la calma permitiéndoles asertividad en sus reacciones.

En la actualidad vivimos tan a prisa que perdemos de vista el valor de lo que nos rodea, lo cual puede ser en su momento un factor protector para cuando estamos vulnerables, el aprender a realizar diariamente prácticas tan sencillas, pero tan profundas como el agradecimiento, nos hace recordar con cuanto contamos para estar bien y seguir, qué tenemos para continuar luchando y no caer. Muchas veces olvidamos hasta respirar de manera correcta, algo que cuando lo hacemos nos permite controlar los estados de angustia, enojo, ansiedad o desesperación, ayudándonos a recuperar la calma y pensar con claridad.

Favorecer el desarrollo de esta capacidad, dentro de muchos beneficios, ayudaría a los alumnos a culminar sus estudios y reducir el abandono escolar, por un lado, y por otro, que desde pequeños adopten estrategias y desarrollen habilidades que les permitan ir mejorando en este ejercicio de seguir adelante a pesar de que las cosas no salgan como desean.

Para que el aprendizaje fuera significativo también se consideraron videos, baile, juegos, contar historias breves de personas resilientes, lectura, escribir en un diario, de tal manera que se favorecieran los diferentes estilos de aprendizaje propios de cada alumno. Las historias que se presentan son ejemplos de cómo el ser humano puede seguir adelante a pesar del problema que le surja, es importante que ellos visualicen realidades, de tal modo, que tomen de ahí los que les sea útil para cambiar o mejorar la suya.

El escribir en un diario, además de ayudar en su expresión escrita, les permite dar un espacio para la reflexión sobre las situaciones que los sacan de control en el día a día con relación a cómo reaccionaron o pudieron reaccionar, incluyendo la identificación de la emoción presente en ese momento, lo que los llevará a tener soluciones más adecuadas ante lo que se les pueda presentar en un futuro.

Con respecto al juego y baile, estos ayudan a sentir una sensación de bienestar, favorecen la convivencia, así como contribuyen a que mejoren su coordinación y psicomotricidad gruesa. En la infancia el juego es fundamental para aprender, por eso se consideró una buena opción para que aprendieran sobre sus emociones y el impacto que estas tienen para poder ser resilientes.

Al desarrollar esta investigación, se busca que desde la infancia los estudiantes conozcan sobre el tema y cómo pueden enfrentar de forma resiliente las situaciones complejas que se manifiesten a lo largo de la vida. En esta etapa temprana del ser humano, las experiencias lo marcan para siempre, siendo el momento idóneo para proveerlos de conocimientos que abonen a su desarrollo personal y social.

CAPÍTULO V

EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN

5.1 Evaluación de las Estrategias Aplicadas

El presente proyecto está conformado por seis estrategias que se implementaron con el fin de lograr brindarle a los alumnos diferentes herramientas, así como desarrollar habilidades, actitudes y valores que les permitan ser resilientes ante las diferentes situaciones adversas que enfrenten. Para tal efecto se realizó la evaluación correspondiente dentro de cada una de ellas que permitiera conocer si fueron funcionales o no, o hasta qué punto.

Cabe mencionar que la construcción de éste tiene un enfoque basado en el desarrollo de competencias, por lo que en este sentido:

La evaluación del aprendizaje cobra otra dimensión, es parte inherente de la misma práctica y se hace explícito desde el momento mismo del diseño de situaciones didácticas, se convierte de esa manera en un proceso abierto, compartido transparente, cuyos resultados se conocen de inmediato y va enfocado a la toma de decisiones pertinentes en el momento más propicio. (Frola y Velázquez, 2011, p. 5)

Debido a lo anterior, la evaluación de los aprendizajes es necesaria porque “es el proceso que permite obtener evidencias, elaborar juicios y brindar retroalimentación sobre los logros de los aprendizajes de los alumnos a lo largo de su formación; por tanto, es parte constitutiva de la enseñanza y del aprendizaje” (SEP, 2011, p. 31).

De acuerdo con el momento de la evaluación se emplearon: la diagnóstica, al inicio de cada estrategia o actividad y; la formativa, durante todo el proceso de aplicación de cada una de ellas. Con respecto a quién evalúa, las evaluaciones que se utilizaron fueron: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Cada una enfocada en valorar el nivel de logro de los aprendizajes. En cuanto a la evaluación de seguimiento, ésta se llevó a cabo a la mitad de la aplicación de las estrategias y al final, se utilizó una prueba de resiliencia para evaluar si las estrategias aplicadas habían favorecido el desarrollo de la resiliencia. En el diario del docente se registraron

las situaciones que mostraron los aprendizajes de los alumnos.

La observación fue la técnica principal que se utilizó con sus respectivos instrumentos para registrar lo observado, como: la lista de cotejo, bitácora de Col y el diario de profesor, los cuáles, al igual que los diferentes tipos de evaluación utilizados, serán definidos más adelante; así también se describirá la aplicación de cada una de las estrategias aplicadas como parte de la intervención educativa.

5.2 Definición del Tipo de Evaluación Aplicada

Las evaluaciones que se llevaron a cabo al inicio y en el proceso de aplicación de la estrategia fueron dos: diagnóstica y formativa. La primera es la “que ayuda a conocer los saberes previos de los estudiantes” (SEP, OP. Cit, p. 32), éstos se tomaron en cuenta en las actividades de inicio de todas las secuencias didácticas con la finalidad de contribuir a un aprendizaje significativo. Los saberes previos de los alumnos fueron muy importantes porque fue la base sobre la cuál pudieron construir sus nuevos conocimientos sobre el tema principal de esta propuesta educativa, que es la resiliencia.

La segunda es la evaluación formativa la cual “(...) se define como la evaluación llevada a cabo durante el proceso de enseñanza con el fin de mejorar la enseñanza o el aprendizaje (...) puede implicar métodos informales, tales como la observación y las preguntas orales, o el uso formativo de medidas más formales como exámenes tradicionales, portafolios y evaluaciones de desempeño” (Shepard, 2006, p. 16).

La evaluación formativa se realizó en el transcurso de la aplicación de cada estrategia, llevar los registros en el diario del profesor permitió guardar evidencia de las reacciones de los alumnos ante cada actividad, comentarios relevantes, así como las adecuaciones que se tuvieron que realizar sobre la marcha para mejorar la intervención docente y favorecer el aprendizaje. Además de los acercamientos a los alumnos para conversar con ellos sobre sus experiencias, emociones y puntos de vista respecto a los temas vistos.

En cuanto a lo que se evalúa, la evaluación puede ser cuantitativa o cualitativa, en este caso es cualitativa porque tiene que ver “(...) con formas e instrumentos que dan cuenta del nivel de avance de los procedimientos y las actitudes (...)” (Frola y Velázquez, OP.Cit, p. 5). En este caso fue cualitativa porque más que saber cantidades y porcentajes, era imprescindible conocer en cada alumno sobre sus emociones, sentimientos, actitudes y valores, ante cada estrategia aplicada

Es importante que los alumnos reflexionen sobre su propio aprendizaje, por ello, se llevaron a cabo autoevaluaciones en algunas estrategias porque” (...) El proceso de autoevaluación se basa en las ventajas metacognitivas de los criterios explícitos, pues se pide a los estudiantes que piensen y apliquen criterios en el contexto de su propio trabajo (...)” (Ibíd, p. 27).

La autoevaluación fue necesaria en cada momento porque a partir de ahí pudieron identificar qué aprendieron y qué no, así mismo como saber de qué manera se les estaba facilitando adquirir sus conocimientos o en su caso, que cosas o situaciones los limitaban para lograr aprender, también lograron sentirse identificados o algunos no, con las diversas situaciones que se presentaron dentro de la propuesta (cuentos, videos, relatos). Un aspecto muy importante de este tipo de evaluación es que va inmersa la reflexión, la cual llevan a cabo en automático al autoevaluarse identificando a la par sus áreas de oportunidad y destrezas.

La coevaluación también fue considerada debido a que “(...) es un proceso que les permite aprender a valorar los procesos y actuaciones de sus compañeros, con la responsabilidad que esto conlleva, además de que representa una oportunidad para compartir estrategias de aprendizaje y aprender juntos (...)” (SEP, OP. Cit, p. 32). Al evaluar a sus compañeros se permiten tener un referente para saber también qué aprendizajes lograron ellos y cuáles están en proceso.

Y, por último, la heteroevaluación “dirigida y aplicada por el docente, contribuye al mejoramiento de los aprendizajes de los estudiantes mediante la creación de oportunidades de aprendizaje y la mejora de la práctica docente” (SEP, OP. Cit, p. 32).

5.3 Fundamentación de Cada uno de los Instrumentos Aplicados

Dentro de la aplicación del presente proyecto se empleó la técnica de observación y los respectivos instrumentos que ayudaron a registrar lo observado y evaluar el logro de los aprendizajes de los alumnos. Dentro de ellos está la lista de verificación, la bitácora de Coll y el diario del profesor.

Las técnicas de observación “permiten evaluar los procesos de aprendizaje en el momento que se producen; con estas técnicas, los docentes pueden advertir los conocimientos, las habilidades, las actitudes y los valores que poseen los alumnos y cómo los utilizan en una situación determinada” (SEP, 2013, p. 20).

La lista de verificación fue tomada en cuenta porque es el instrumento apropiado para lo que se desea evaluar en las diferentes estrategias aplicadas, la cual (Frola y Velázquez, OP.Cit) define como:

La herramienta de calificación más sencilla aporta información un tanto limitada acerca de la manera en que los alumnos cubren o no los indicadores durante sus desempeños o ejecuciones. Está integrada por un listado de indicadores en el eje horizontal y en el eje vertical solamente el registro SI o NO del cumplimiento del indicador. (p. 72)

El carácter práctico de éste facilitó los registros de lo manifestado en los alumnos cuando se usó para heteroevaluación, de igual forma con lo que respecta a la coevaluación y autoevaluación de los estudiantes, la idea fue hacerlo lo más comprensible y cómodo posible para que pudieran registrar al reflexionar sobre sus logros.

En cuanto a la bitácora de Comprensión Coordinada del Lenguaje (COL), por la forma en que está presentada fue considerada ideal para corroborar los aprendizajes logrados por los estudiantes en cada una de las actividades implementadas cuando realizaron su autoevaluación ya que “es una estrategia educativa que consiste en un apunte que recolecta a forma de diario de campo cierta información, la cual está despertando, desarrolla y perfecciona habilidades y actitudes en quien la realiza. Tiene tres niveles” (Alcolea, 2023, párr. 1.)

El registro anecdótico fue un instrumento utilizado en todo el proceso de aplicación para registrar aspectos relevantes durante la implementación de las estrategias o aprendizajes manifestados por los alumnos en el transcurso de la mañana, el emplearlo fue relevante porque:

Es un informe que describe hechos, sucesos o situaciones concretos que se consideran importantes para el alumno o el grupo, y da cuenta de sus comportamientos, actitudes, intereses o procedimientos. Para que resulte útil como instrumento de evaluación, es necesario que el observador registre hechos significativos de un alumno, de algunos alumnos o del grupo. (SEP, OP.Cit, p. 27)

5.4 Estrategias Aplicadas

5.4.1 Para Entenderte, ¡Me Pongo en tu Lugar!

Las estrategias que se desarrollaron dentro del presente proyecto son seis, las cuáles estuvieron enfocadas en lograr cada uno de los objetivos específicos planteados, que a su vez contribuyen al logro del objetivo general. Desde este punto de vista se consideró indispensable antes de iniciar la aplicación de las estrategias con los alumnos, que los padres o tutores estuvieran conscientes de la relevancia que tiene este tema para el desarrollo personal, social y, en consecuencia, cognitivo de sus hijos. En las líneas posteriores se describe la aplicación y resultados de cada una de ellas.

La primera estrategia se realizó con los padres de familia, cuyo objetivo específico es reconocer la importancia de la resiliencia para lograr el bienestar emocional, se diseñó con la intención de presentar el proyecto, los objetivos, así como el porqué de éste. Del mismo modo también se exploró sobre lo que conocen respecto a la resiliencia para identificar si le atribuyen algún valor, además, se presentó el concepto y se les guío para que reflexionaran sobre la gran importancia e influencia que tiene en el bienestar emocional de sus hijos.

La invitación para la reunión se les envió con anticipación, el día de la presentación estuvieron once padres de familia de un total de quince, no todos llegaron puntuales se fueron incorporando minutos más tarde, cuando llegaron ya tenía todo

listo, acomodamos las sillas formando un semi círculo y me coloqué en la parte media de éste para poder ver y escuchar a todos.

El inicio fue a las 10.40 a.m., y se había citado a las 10:30 a.m., comencé con las palabras de bienvenida y agradecimiento por la asistencia, luego los invité a ponerse de pie para realizar la dinámica del espejo, la cual consiste en hacer dos filas una enfrente de la otra e imitar los movimientos del de enfrente, luego cambian los papeles, estuvieron muy participativos, todos se reían de lo que hacían los de la fila de enfrente, una mamá expresó que por un momento se olvidó de sus preocupaciones. Solo dos mamás no quisieron hacer los movimientos y se quedaron paradas riéndose del resto.

Luego continué con la explicación referente al proyecto, del por qué se está realizando, así como por qué es importante para mí, cuando empezaron a ver de qué se trataba comenzaron a comentar entre ellos que esperaban una junta normal, no lo que se estaba planteando, se mostraron sorprendidos, pero a la vez los observé atentos e interesados en los que estaba exponiendo.

En la dispositiva de los objetivos noté que empezaron a murmurar que se trataba de las emociones, algunos de ellos en voz baja compartían sus ideas, al preguntarles sobre el concepto de resiliencia, tres padres dijeron que nunca habían escuchado la palabra y no tenían ni idea, el resto se quedó callado, solo movieron los hombros a manera de expresar que no sabían. En este punto se había planeado que escribieran en una hoja lo que sabían del concepto, pero dadas las circunstancias se omitió esta parte.

Posteriormente pasamos a la diapositiva del concepto de resiliencia, le pedí a una mamá que lo leyera para luego explicarlo yo, de igual forma dijeron que no tenían ni idea sobre esto, una mamá comentó que entonces esto tiene que ver con las emociones, le respondí que sí, que éstas forman parte pero que básicamente es transformar los eventos malos en aprendizajes y cosas que nos hagan crecer, es decir, que a pesar de la adversidad continuemos de manera sana con nuestra vida.

Después de comentar sobre la resiliencia proyecté el video de un cortometraje titulado La Resiliencia ¿qué sucede cuando los adultos deciden que los niños son más fuertes de lo que parecen?, las indicaciones fueron que pusieran mucha atención a la historia porque luego iban a responder unas preguntas (les entregué la hoja con las preguntas sobre el video). El video presenta la historia de una niña que vive feliz con su papá y mamá, pero de pronto un día su mamá muere, su padre cae en depresión y la descuida, ella deja de hacer cosas que antes hacía como ir a la escuela, también se sume en una depresión, hasta que llega un representante del Desarrollo Integral de la Familia (DIF) y se lleva a la niña.

En la proyección del cortometraje estuvieron muy atentos, así como conmovidos por la historia, la mayoría tenía sus ojos llenos de lágrimas, pero no lloraron, hubo quienes volteaban con la de al lado y le comentaban lo triste que era, al término plasmaron sus ideas respondiendo las cuatro preguntas sobre el tema que fueron: ¿qué opina del video?, ¿qué llamó su atención y por qué?, ¿se siente identificado y por qué? Y ¿usted ha pensado que su hijo (sobrino, nieto) es más fuerte de lo que parece? ¿por qué? Para lograr que compartieran sus respuestas se planeó la dinámica del número misterioso, los que se equivocaron en las sumas tuvieron la oportunidad de expresar sus respuestas, luego les pregunté si alguien más lo quería hacer y dijeron que no, que coincidían con lo que habían comentado los demás.

Cabe mencionar que de los once asistentes ocho coincidieron en que algunas veces han decidido que los niños son más fuertes de lo que parecen, dejando de lado el dolor por el cual ellos atraviesan en algún momento, dijeron que se sintieron identificados con la historia. Dentro de quienes expresaron esto están madres solteras, abuelos y tíos, estos últimos quedaron a cargo de los niños (as) porque sus padres los abandonaron.

Al terminar sus participaciones respecto al cortometraje, les pregunté si consideraban que había cosas que no hacían, las cuales debieran hacer para que los niños (as) se sintieran mejor emocionalmente y apoyados por ellos, todos coincidieron en que sí necesitaban hacer varias cosas. En ese instante los invité a escribir esos compromisos necesarios para ayudar a los alumnos a estar mejor en este aspecto.

Los compromisos fueron escritos al reverso de la hoja de preguntas sobre el cortometraje, todos los escribieron y fue gratificante ver como hicieron conciencia de lo que les faltaba hacer o ya no hacían con sus hijos (Ver anexo 18). Entre ellos está: preguntar cómo les fue en la escuela, decirles que los aman, qué sintieron después de una pérdida, escuchar y poner atención a sus necesidades de tiempo o apoyo, al llegar a casa los pegaron en un lugar visible.

El resultado de la elaboración de estos compromisos, que considero más enriquecedor es que ellos hicieran conciencia e identificaran esos aspectos en los que no están aportando a los niños (as) el apoyo que necesitan para ser resilientes y tener bienestar emocional.

Con el objetivo de conocer sobre el impacto de la propuesta en los padres de familia al término de la actividad se aplicó una lista de cotejo con los siguientes indicadores: considera importante que su hijo (a) (nieto, sobrino) aprenda sobre la resiliencia, le parece relevante para la educación de su hijo(a) (nieto, sobrino) que se desarrolle este proyecto, tendrá disponibilidad para apoyar a su hijo (a) (nieto, sobrino) en los momentos que lo necesite para el desarrollo de este proyecto, comprendió la finalidad de la propuesta y por último, logró identificar si su hijo (a) necesita aprender a ser resiliente(Ver anexo 19).

En cada uno de los indicadores antes mencionados todos respondieron “si”, lo cual muestra que reconocen la importancia de que los estudiantes aprendan sobre la resiliencia, que están conscientes de que necesitan desarrollar esta habilidad, que van a estar dispuestos a apoyar, además de que lograron identificar la relevancia de este proyecto en sus vidas. En la siguiente tabla se muestran los resultados.

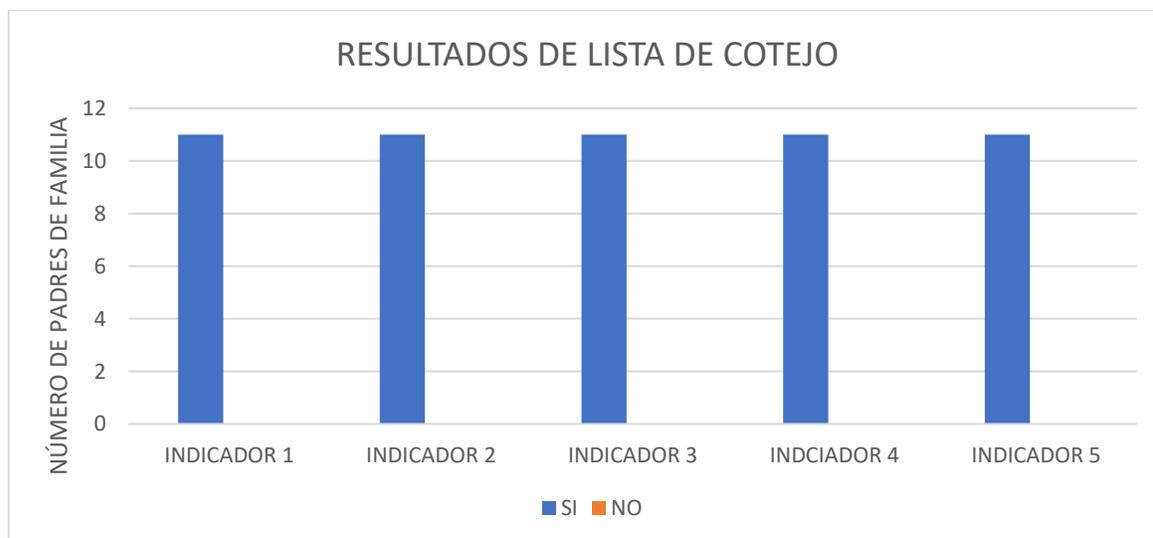


Foto 3 Resultados de la lista de cotejo aplicada a los tutores

Al finalizar les agradecí su tiempo, participación y asistencia, compartimos refresco, así como un postre, expresaron sentirse contentos por la iniciativa de mi parte de realizar este trabajo para apoyar a los alumnos y que sienten que será muy bueno para todos. El tiempo que se estimó para realizar esta actividad fue de dos horas, y eso fue lo que se ocupó, a las 12: 30 concluí todo lo planeado.

5.4.2 El Diario Sabio

En esta estrategia de igual forma se busca lograr el objetivo 1, que consiste en reconocer la importancia de la resiliencia para lograr el bienestar emocional ésta fue la primera estrategia con los alumnos, en la cual además de desarrollar otras actividades como: dinámicas, juegos y ver videos, escribieron en su diario situaciones que se les presentaron y opciones sobre cómo actuar de la mejor forma para solucionarlo o que les afecte lo menos posible.

La clase inició a las 8:15 porque la subdirectora reunió a todos los grupos en la cancha para dar indicaciones, cuando regresamos al salón, se acomodaron en sus lugares y platicaban sobre lo que dijo la subdirectora, los dejé un momento para que intercambiaran puntos de vista sobre lo ocurrido, posteriormente les pregunté si sus familiares que vinieron a la reunión el día anterior les habían contado sobre algo. La

mayoría respondió que les habían dicho que estuvo bonito, que les había gustado y que pensaban que sería una junta “normal” pero no fue así.

Este día llegaron trece alumnos de quince, continué preguntándoles sobre lo que se había visto en otros momentos respecto a los abrazos, a lo que dos alumnas respondieron que sí se acordaban, una mencionó que yo había dicho que los abrazos sanan a las personas o algo así y la otra dijo que los abrazos nos ayudan a sentirnos mejor. Después de recordar la importancia de estos, les pedí que nos diéramos un abrazo y que cada uno debía regalar abrazos a todos sus compañeros. Se mostraron muy contentos y sonreían, al terminar les cuestioné que habían sentido y expresaron que sintieron muy bonito, además de que sintieron felicidad.

Posteriormente les pregunté sobre el concepto de resiliencia, si lo habían escuchado antes o si sabían su significado, a lo que contestaron que no. Por lo que procedí a explicar su significado. De igual manera lo escribí en el pizarrón, lo comentamos y explicamos cada parte de él a modo que quedara claro el concepto.

Acto seguido les pedí que se sentaran en el suelo formando un círculo, algunos empezaron a jugar y a hacer desorden. Una vez calmados y sentados, se les dieron ejemplos de su entorno, de deportistas, conferencistas y por último el de Ana Frank, que son casos de personas resilientes.

El tema de Ana fue el que más los impactó, la historia fue contada, no se leyó el texto como tal para poder captar su interés. La mayoría hizo preguntas al respecto que me llevaron a considerar ampliar la información, por lo que les prometí que al día siguiente se vería un video del resumen de la película “El niño con el pijama de rayas”, más fotos de Ana y otros puntos relevantes sobre su historia, a lo que mostraron mucha emoción.

Continuamos ahí sentados, les expliqué que íbamos a jugar a la papa caliente, les pasé la pelota, entre todos jugamos a la papa caliente y el que perdía respondía preguntas como: ¿qué opinas de la historia de Ana Frank? ¿tú que hubieras hecho en la misma situación? ¿qué emociones crees que sentía Ana Frank? La mayoría dijo que

tristeza, algunos que miedo y otro pánico. Enseguida les solicité que acomodaran sus sillas en semicírculo para ver un video sobre resiliencia, donde se explica qué es y para qué sirve.

Cuando terminaron de acomodarse les mencioné que debían ver con mucha atención dicho video porque después les haría unas preguntas. Durante la proyección estuvieron muy atentos, al terminar el video les pedí que escribieran en su libreta lo que sintieron al verlo. Les revisé sus libretas, algunos alumnos hicieron referencia a que sintieron como ganas de llorar porque la canción se escuchaba triste, del resto algunos expresaron que ahí decía lo que era resiliencia y que es como si uno volviera a “hacerse”, otros escribieron sobre como el niño exprimía la esponja. En la próxima clase realizarán un diario por lo que se pidió con anterioridad un cuaderno y material para decorar. La sesión se llevó media hora más de lo planeado.

La siguiente sesión se inició con la frase: “hoy me siento...” donde se les invitó a que expresaran cómo se sentían en ese momento. Todos participaron, algunos dijeron que no sabían qué sentían, otros se sentían tristes y el resto enojados. Para hacerlo más dinámico, se modificó lo planeado y salimos al patio, donde formaron un círculo y cada uno fue expresando cómo se sintieron o qué pensaron después de lo visto en la clase anterior sobre resiliencia y la historia de resiliencia sobre Ana Frank, la mayor parte del alumnado mostró de nueva cuenta interés por esta historia, más que por el concepto de resiliencia, lo que indica que el aprendizaje fue significativo porque entendieron a través de algo real lo que significa la palabra resiliencia.

Pasamos al salón y antes de proyectar el video de “El niño con el pijama de rayas”, se resaltó la importancia de ser resiliente para sentirnos bien, que es importante para que los sentimientos negativos no duren tanto en nosotros. Al ver el resumen de la película, entre los alumnos comentaban que triste era la vida de este niño, estaban impactados por cómo funcionaban los campos de concentración, mencionaron sentir mucha tristeza ver cómo vivían los judíos y que al final los dos amigos murieron, es lo que escuché en lo que se proyectaba el video. Posteriormente se les preguntó sobre sus opiniones al respecto, ya ahí volvieron a expresar lo antes mencionado, relacionándolo con lo que debió haber vivido Ana Frank.

Enseguida se dieron las indicaciones para decorar el cuaderno (Ver anexo 20), un alumno ya lo compró forrado, sin atender lo solicitado, por lo que el resto si realizó su trabajo de decorarlo, hoy asistieron trece alumnos de quince. Una alumna no trajo material, solo su cuaderno y sus compañeros le regalaron papel para forrarlo y decorarlo. Le pusieron mucho empeño a su actividad, aunque si tardaron más tiempo de lo previsto, pero valió la pena. Al final del trabajo, les hice hincapié en el esfuerzo que vi durante el desarrollo de ésta y, que los resultados están en que quedaron muy bonitos sus cuadernos, más que nada lo importante fue que ellos reflexionarán sobre el empeño que pusieron y el resultado obtenido.

En la siguiente clase, se inició dando las indicaciones de cómo iban a usar el diario, se modificó lo planeado pues sobre la marcha se analizó que quizá no todos tendrían experiencias que les causen sentir que no pueden o que los lastimen, por tal motivo se indicó que el tiempo que se destinaría para escribir en el diario sería a la entrada y la salida de clases.

Entonces procedieron a escribir su experiencia los que la tuvieron el día anterior, además escribieron tres posibles acciones que debieron tomar ante lo ocurrido, en la parte superior derecha dibujaron la emoción experimentada y la fecha. Algunos comprendieron la indicación a otros se tuvo que explicar varias veces. Esto lo realizaron durante seis semanas, dedicando media hora todos los días.

Otra actividad realizada en el diario fue la de completar oraciones como: me siento triste cuando, me siento alegre cuando, me siento feliz cuando, me siento enojado cuando y me siento confundido cuando. En esta actividad la mitad de los alumnos tuvo dificultad para plasmar de forma clara las situaciones que les provocan estas emociones, se miraban unos a otros y no escribían, ellos solo pusieron enunciados breves y sin coherencia, no pudieron hilar sus ideas.

Cuando terminaron yo iba leyendo cada frase y todos decían en voz alta lo que habían escrito, se les preguntó que sintieron al leer en voz alta cada frase completa, algunos dijeron que se sintieron bien, otros que sintieron bonito y otros que se sintieron como libres, dos de los que no podían al principio dijeron que cuando escucharon a

sus compañeros entendieron a qué se refería la actividad. Al concluir la aplicación de la estrategia se repitió esta actividad, y fue reconfortante ver que la mayoría identificó con mayor facilidad en que momentos experimentan esas emociones.

En otra sesión escribieron enunciados para completar de igual manera, pero ahora referente a cómo actúan ante una emoción. Estos son: cuando estoy triste yo, cuando estoy enojado yo, cuando estoy alegre yo y cuando estoy confundido yo. Me llamó la atención que en la parte de la palabra confundido cuatro alumnos anotaron que se estresan, desde tan pequeños ya experimentan el estrés. En cuanto a la tristeza, se encierran, lloran y no quieren hablar, eso respondieron dos. La mayoría dijo que sonríe cuando está alegre y en cuanto a enojado que rompen cosas, no le hablan a nadie o se ponen a jugar en el teléfono.

Al término de su actividad, comentamos sobre la importancia de vivir las emociones, pero no quedarnos con ellas tanto tiempo, en el caso de las negativas, así como que es importante tener en quien apoyarnos cuando nos sentimos mal emocionalmente, que pueden ser nuestros padres, maestros, amigos, familiares, etc., es decir, en quien depositemos nuestra confianza y sintamos que nos ayuda en momento de crisis.

Por lo anterior, se les invitó a pensar sobre quién es su apoyo en esos momentos difíciles y, a compartirlo, cinco alumnos expresaron que es su tío(a), cuatro que sus hermanos, tres que su mamá y uno que su papá. Posteriormente se evaluó la estrategia con el instrumento bitácora de Col, donde los alumnos se autoevaluaron plasmando sus ideas al responder tres preguntas ¿qué pasó? ¿qué sentí? ¿qué aprendí? ¿qué propongo? (Ver anexo 21)

En la evaluación anterior, la mayoría respondió en la primer pregunta sobre lo triste de la película el niño de la pijama de rayas, y que la historia que más les gustó fue la de Ana Frank porque fue una niña resiliente; en la segunda pregunta la mayoría mencionó que había aprendido sobre la resiliencia, algo que no habían escuchado antes pero que ahora saben que es algo que las personas deben “tener”; en la última pregunta algunos se propusieron ser como Ana Frank, que a pesar de que tenía una

vida difícil y sufría mucho trató de ver lo bueno, una alumno expresó que ella ya no estaría triste porque la abandonaron sus padres, otros alumnos escribieron que dejarían de quejarse y disfrutarían a su familia.

Para finalizar se puntualizó en que tener a alguien en quien apoyarnos es una gran ayuda para lograr ser resilientes, se les agradeció el empeño que pusieron en sus actividades, la disposición y que cada actividad que se irá realizando será de mucha ayuda para todos, al termino aplaudimos.

5.4.3 Cuéntame una Historia

En esta ocasión empecé la clase puntual a las 8:00 a.m., después de darles los buenos días cuando ya estaban todos los que llegarían ese día (14 de 15 alumnos), les pregunté lo que recordaban del concepto de resiliencia, un alumno dijo que era como lo que hizo la niña de la historia que habíamos visto, otro alumno expresó que se trata de ser fuerte y no dejarse vencer por lo malo, una alumna mencionó que es salir adelante, aunque sufras, la mayoría ya tenía una idea del concepto.

Posteriormente les dije que sus compañeros habían recordado a la niña de la historia Ana Frank, que si recordaban algo sobre lo que ella hizo para ser resiliente. Me sorprendí mucho como enseguida empezaron a mencionar varios puntos como que ella se puso a escribir un diario, que ella a pesar del miedo tenía fe en que las cosas iban a mejorar, que ella buscó la forma de ser feliz jugando e imaginando cosas a pesar de que sabía que en cualquier momento podía ir por ella y su familia para encerrarlos y matarlos. Les comenté que las personas resilientes como Ana Frank tratan de ver lo bueno de las cosas malas que les ocurren, eso es una decisión que nos ayudan a desarrollar la capacidad de resiliencia.

Cuando terminamos de conversar les dije que saldríamos al patio para jugar, obviamente, se pusieron felices y empezaron a gritar de emoción, cuando pasó la algarabía les pedí que se formaran para salir del salón, que escucharan con atención las indicaciones, pero sobre todo que fueran cuidadosos al jugar para que nadie saliera lastimado y se lograra el objetivo en ese momento que era divertirse. Salimos en orden

del salón, formamos el círculo, expliqué en qué consistía el juego y empezamos a jugar.

Todos reían, yo también, se agarraban fuerte para proteger al ratón y que el gato no lo agarrara, algunos corrieron poco y fueron alcanzados rápido, entonces les tocó ser el gato, uno no quiso serlo cuando le tocó y se enojó. Los demás le dijeron que había perdido y debía aceptar lo que le tocaba en el juego, él hizo caso omiso y dejó de jugar, seguimos jugando mientras él se calmaba, luego hablé con él sobre la situación.

Cuando terminaron de jugar, les dije que, así como quedaron en el círculo debían formar una fila para que regresáramos al salón, rompí el círculo en un lado para guiar la fila, dentro del salón les pedí que se sentaran en el piso en forma de medialuna o semicírculo, como venían de jugar costó un poco que dejaran de hablar y reírse, esperé un poco para que terminaran y cuando se callaron empecé a dar indicaciones.

Les realicé la siguiente pregunta ¿han escuchado sobre una mujer llamada Frida Kahlo?, se voltearon a ver con cara de asombro, y empezaron a preguntarse entre ellos, oye, ¿tú sí? Yo no, y el de al lado les respondía, yo tampoco, y se reían. Entonces les volví a hacer la pregunta y al unísono respondieron que no. Por lo que empecé a proyectar las imágenes de Frida Kahlo y les pregunté ¿la habían visto?, entonces una niña, que siempre trae bolsas que están de moda, respondió maestra se parece a la imagen que trae una carterita que tengo. Le respondí, así es, su imagen ha sido utilizada en muchos artículos, blusa, bolsas, carteras, cuadros, etc.

Les presenté diferentes imágenes, cuando terminé, dejé proyectada la historia (texto breve) de Frida Kahlo, en lugar de decir quién lo haría pregunté quién quería leerla en voz alta y una alumna levantó la mano. Empezó a leer, algunos se distrajeron y no ponían atención, otros iban leyendo junto con ella, pero en voz baja. Al terminar de leer la alumna les repartí la hoja que contenía las siguientes preguntas: ¿crees que Frida fue resiliente? ¿por qué? ¿qué cosas hizo ella para lidiar con su dolor físico y emocional? ¿en quién o quiénes se apoyó para salir adelante? ¿qué hubieras hecho tú en su lugar?

Mientras resolvían las preguntas observé que entre ellos conversaban sobre la historia, escuché a un alumno decir que cuánto dolor y calor debía sentir con eso que se ponía en el cuerpo, una alumna se acercó a mí y me dijo: maestra pobre señora cuánto ha de haber sufrido cuando le pasó lo del tren, le respondí que sin lugar a duda debió ser mucho el sufrimiento, y es un gran ejemplo de resiliencia porque a pesar de ello siguió con su vida y fue una mujer exitosa.

Cuando terminaron los invité a que compartieran las respuestas de sus preguntas, solamente 5 alumnos decidieron hacerlo, conforme iban leyendo cada pregunta y la respuesta que habían escrito, algunos de ellos que no alzaron la mano comentaron al respecto. Continuaron así hasta que los que habían alzado la mano pasaron. Posteriormente les pregunté si con algún familiar o personas que ellos conocen habían visto alguna historia parecida a la de Frida Kahlo en cuanto que a pesar del dolor o la enfermedad habían logrado salir adelante.

La mayoría dijo que sí, que han visto personas enfermas que salen a trabajar, a pescar o vender cosas para comprar sus medicinas en algunos casos y en otros para mantener a su familia. Un niño riendo dijo: pero ellos no han sido famosos como ella, todos se rieron. Cuando dejaron de reírse les pedí que de tarea investigarán sobre alguna historia de alguien resiliente cercano a ellos o en su caso algo que hayan vivido, que esta historia deberían escribirla en su libreta.

La siguiente sesión la empezamos después del recreo a las 10:20 a.m., ese día solamente llegaron doce alumnos de los quince, para formar equipos utilicé la dinámica de las lanchas. Le pedí a un alumno que pusiera cinco papeles de periódico extendidos en el piso, les expliqué que la dinámica consiste en imaginar que están en un barco que se va a hundir, y que como se les quiere rescatar, han traído unas lanchas de salvamento (que son las hojas de papel de periódico extendidas sobre el suelo), sobre las que se tendrían que parar de acuerdo a número de personas que yo diga que entran, que iba a poner una canción y cuando ésta termine ellos se tenían que subir al papel, que se iba varía el número hasta que se lograra formar los equipos.

Algunos tuvieron dudas sobre la dinámica, preguntaron y les volví a explicar,

después iniciamos, les decía la consigna, les puse una mezcla de canciones, para hacerlo más divertido les mencioné que debían hacer los movimientos que dijeran en la canción. La mayoría aún tiene problemas de coordinación, pero hacían un gran esfuerzo por moverse al ritmo de las canciones, solo había pensado repetirlo tres veces, pero cuando les dije que ya habíamos terminado me pidieron que siguiéramos con la dinámica otro rato, así que se hizo dos veces más.

Durante el ejercicio estuvieron a la risa, observé que se divirtieron, pero cuando terminó y quedaron los equipos, en dos de estos sus integrantes hicieron gestos de desagrado por quiénes habían quedado con ellos, por lo que los llamé de manera individual para platicar al respecto, principalmente porque es importante aprender a trabajar con todos y cada uno de sus compañeros sin diferencias, es parte de su formación educativa.

Al final formaron cuatro equipos de tres integrantes, la indicación fue que en cada equipo socializarán sus trabajos, identificarán las acciones resilientes de cada una de las personas que formaron parte de las historias que investigaron, comentarán sobre qué creen que les ayudó a esas personas para lograr salir adelante. En realidad, algunos se pusieron a platicar de otras cosas, me acerqué y les pregunté cómo iban con la actividad, se pusieron nerviosos y les expliqué que era muy importante el trabajo para que ellos aprendan sobre el tema de resiliencia, porque es algo que poco a poco los ayudará a saber qué hacer para sentirse mejor en ciertas situaciones.

Cuando me alejé de su equipo, escuché que uno le dijo a los demás, vamos a apurarnos, los demás ya casi acaban, cuando volví a acercarme ya estaban compartiendo sus escritos. Posteriormente cada uno de los integrantes leyó sus textos, se presentaron dos casos en donde aún hay dificultad para leer, me agradó que sus compañeros se ofrecieron a apoyarlos en la lectura donde hubiera palabras que se les complicara leer o como dicen ellos donde se “trabara”.

Al finalizar de leer sus trabajos, les dibujé en el pizarrón un cuadro con dos columnas que copiaron en su libreta, en una debían escribir el nombre del protagonista de la historia, en la otra las acciones resilientes del protagonista de cada historia de su

equipo, para posteriormente compartirla con los demás, un equipo no concluyó la actividad. Para que compartieran sus trabajos, tiré una moneda al aire y ellos elegían águila o sol, los que perdieron compartieron los trabajos al resto del grupo y les pregunté si sentían que eran capaces de hacer lo mismo que los protagonistas de las historias si se encontraran en la misma situación. Todos los que participaron dijeron que no se sentían capaces.

Después los cuestioné sobre lo que opinan o piensan sobre todas las historias que sus compañeros compartieron de personas resilientes, algunas expresiones fueron: “yo no podría maestra”, “es súper difícil”, “me da miedo”, “es que como que ellos son fuertes y yo no”, les respondí que justo todo lo que estamos haciendo les va a servir para darse cuenta de que ellos también son fuertes, que pueden lograr grandes cosas, además de que desafortunadamente la vida es así con momentos malos y buenos, por lo que es importante aprender a seguir adelante a pesar de las adversidades que se presenten.

La siguiente clase la inicié con los doce alumnos, a las 8:00 a.m., ya estábamos en la parte inicial comentando sobre las historias de la clase anterior cuando llegó el resto de los alumnos, así que trabajamos con los quince. Empecé de nuevo con lo que estaba que era el recordar las partes importantes de las historias vistas con anterioridad. Después les hice las siguientes preguntas: ¿por qué creen que las personas logran ser resilientes? ¿creen que ustedes son resilientes? ¿por qué?, a lo que alguien respondió porque no les queda de otra; otro dijo, porque son fuertes; una alumna porque saben cómo hacerlo. En la segunda pregunta algunos respondieron de viva voz que no y otros movieron la cabeza en señal de negación. En cuanto al por qué, hubo quien dijo que porque son niños no pueden, también dijeron que, porque no saben cómo hacerlo, otros que se ve que eso es muy difícil.

Después de escuchar sus opiniones y esperar que terminaran de platicar sobre el tema, les expliqué que por eso es importante aprender y conocer sobre el tema desde pequeños, de nueva cuenta les recordé que eso se está buscando con la aplicación de estas actividades, que ellos conozcan, reflexione, aprendan y apliquen lo que les servirá para ser resilientes. En este momento aproveché para preguntarles

si conocían Adriana Macías, aquí durante la marcha modifiqué la planeación, en lugar de pasar primero a la historia, hicieron antes la actividad que iba después.

Enseguida les pedí que escribieran en su libreta una lista de lo que pueden hacer con sus brazos, manos, pies, ojos, piernas, boca y oídos, de forma ordenada, y en otra columna qué pasaría si no tuvieran algo de los antes mencionado, separando cada columna para que no quedara revuelto. Hubo alumnos que no entendieron la indicación por lo que les volví a explicar y los apoyé dibujando la tabla en el pizarrón. Cuando todos terminaron, les revisé sus trabajos, después les conté la historia de Adriana Macías, cuando empezaron a escuchar, los que estaban cerca de mí dijeron: por eso la maestra nos puso la tarea.

Al terminar de contar la historia, les pedí que ahora escribieran en otra hoja en una columna todo lo que dejan de hacer a pesar de que tienen brazos, en otra por qué no lo hacen y así sucesivamente con cada una de las partes del cuerpo con las que anteriormente habían hecho la otra columna, cuando tenían las columnas listas les pedí que volvieran a revisar ambas columnas para posteriormente preguntarles qué piensan después de analizarlas y construirlas al igual de que si ellos creen que lograrían muchas cosas así como Adriana al estar en la misma situación.

Las respuestas fueron muy diferentes, ahora algunos expresaron que creían que, si podían, que se dieron cuenta como tienen todo a comparación de Adriana y no lo aprovechan porque les da flojera, dos niños dijeron que sintieron tristeza al escuchar sobre la señora porque tiene que esforzarse mucho para hacer lo que hace. Lo más interesante fue que un grupito que estaba compartiendo ideas sobre el tema dijeron: maestra, ya haremos las tareas, es algo fácil, y no las hacemos porque no queremos, ahora si queremos.

Cuando expresaron lo anterior, les respondí que era una decisión excelente, que me daba mucha alegría saber que se esforzarían por cumplir con sus actividades, que eso sería de gran ayuda para lograr sus aprendizajes, que de hecho les iba a dejar una investigación sobre un personaje muy importante, les anoté en el pizarrón el nombre de Stephen Hawking, sobre el cual debían investigar su historia para la

siguiente clase, además de traer una foto de él.

En la siguiente clase, estuvieron presentes sólo 12 alumnos, la cual inicié a las 8:10 porque una madre de familia llegó a platicar conmigo sobre su hijo. Cuando entré al salón ya estaban todos, los saludé con los buenos días y les pregunté cómo se sentían en ese momento, la mayoría dijo que enojados, dos que felices y tres que “normal”, lo que me dejó aún más claro que iba a ser de gran ayuda este proyecto para aprendieran a identificar las emociones.

Por lo anterior, cambié la actividad que tenía planeada para el inicio y jugamos a mar y tierra, que consiste en que ellos hagan lo que hace el maestro a lo cual se le aumenta o disminuye la velocidad, eso es lo que lo hace divertido, jugamos como diez minutos y de ahí les pedí que se sentaran, enseguida les pregunté si habían hecho sus investigaciones, los que respondieron con mayor fuerza fueron los que habían dicho con anterioridad que cumplirían con sus tareas, sus caras se iluminaron con una sonrisa al responder, los noté muy emocionados.

Les dije que los primero en compartir su tarea serían los que tenían los números impares de la lista, por lo que les fui diciendo que número tenían de lista. Los que eran número pares se empezaron a burlar de los que tenían números impares por lo que les dije que también ellos iban a pasar que solo fue para decir quienes pasaban primero. Después les expliqué que iban a presentar la foto de Stephen Hawking y mencionar algo de su historia (edad, fecha de nacimiento, situación complicada que vivió, logros personales, etc.) cuidando no repetir lo que su compañero dijo. Posteriormente pasarían los alumnos de la lista cuyo número sea par.

Lo que iban mencionado lo fui escribiendo en el pizarrón, lo primero que dijeron fue dónde nació y lo último con quién se casó, cuando terminaron de pasar los que hicieron la tarea, porque hubo dos que no, les indiqué que debían ordenar de manera individual todo lo que había escrito en el pizarrón (si consideraban que estaba desordenado) de acuerdo con el orden que ellos consideraran que quedaba mejor el texto, porque justo en esos días acabábamos de ver el tema de biografía.

Me di cuenta de que les estaba costando acomodar los elementos, por lo que mejor les dije que eligieran una pareja con la cual trabajar para apoyarse, así que el trabajo lo realizaron en binas y ya no individual como estaba previsto en la planeación. De esa manera observé que se le facilitó a la mayoría, solo una pareja no terminó el trabajo, les dije que se pusieran de acuerdo sobre quién leería el texto en cada equipo, todos ordenaron de forma diferente la historia, al final eligieron cuál creían que estaba mejor.

Más adelante les pedí que dieran sus opiniones sobre lo que se había comentado de Stephen Hawking, algunos dijeron sentirse admirados de como logró hablar con los demás a pesar de su enfermedad y de su inteligencia, hubo quien dijo que ha de ser más feo estar bien y de pronto no poder hacer cosas. Al finalizar esta clase les recordé que estos ejemplos son para que reflexionen sobre la importancia de la resiliencia.

Al día siguiente se inició la clase con 15 alumnos (continuó la estrategia anterior), a las 8:00 a.m., en esta ocasión se invitó a los tutores para que compartieran un espacio con los alumnos, empecé cuestionándolos respecto a si habían platicado a sus familiares sobre las historias vistas en la clase anterior, la mayoría dijo que si, que de hecho en algunos casos buscaron más información para saber más o porque su familiar quería conocerlos. Entonces les pregunté si alguno ya había visto la película de Yo, también, protagonizada por Pablo Pineda un joven con síndrome de Down, todos dijeron que no, por lo que les dije que no se preocuparan que en ese momento la íbamos a ver.

Algunos tutores asintieron con la cabeza lo que los estudiantes respondieron sobre la pregunta. Antes de poner la película les conté la historia de Pablo Pineda que incluía quién era, parte de los obstáculos que ha vencido para salir adelante y cómo ha logrado grandes cosas como a ver conciencia en las personas sobre el valor de las personas con síndrome de Down las cuáles frecuentemente son excluidas en la sociedad.

Proyecté la película, por ratos se distraían, pero el que estaba al lado les decía

que pusiera atención, fuera su tutor o un compañero, después se adentraron en la temática y todos estaban en silencio, si querían comentar algo con el que estaba al lado lo hacían en voz baja, pero generalmente fue sobre la película. Los adultos estuvieron muy atentos, tanto alumnos como familiares se conmovieron con la película, observé a gran parte limpiarse las lágrimas discretamente y a otros tener los ojos llenos de lágrimas.

Cuando terminó la película, ciertos padres dieron opiniones sobre ella mientras los alumnos se acomodaban en sus lugares. Posteriormente se retiraron, de modo que pude continuar la clase, estaba por dar indicaciones cuando una alumna me interrumpió y me dijo que en su casa tenían a un familiar con discapacidad, me sorprendió que se expresara de manera correcta para dirigirse a su familiar. Después contó que ella lo acompaña a todos los lugares que, si se pierde o algo la mandan a buscarlo, en la familia es la responsable de cuidarlo, incluso dijo que ojalá fuera así como Pablo para que ella descansara un poco.

En el momento que terminaron de acomodarse, les hice la siguiente pregunta, ¿qué piensan sobre la resiliencia después de ver la película en la que participó este joven con síndrome de Down? Varios levantaron la mano para participar, les fui dando el turno a cada uno, algunas expresiones fueron: que ha sido muy valiente Pablo, que no pensaron que las personas con discapacidad podían llegar a hacer tantas cosas, que eso de la resiliencia (aún les cuesta pronunciar la palabra) es muy difícil pero que han visto que si se puede y ayuda. Hubo quien utilizó la expresión “y nosotros que estamos bien luego no queremos hacer nada”.

Terminaron de compartir sus ideas, entonces les expliqué lo que seguía, hacer un cuadro comparativo en una hoja blanca sobre todos los personajes de las historias que vimos, porque les hice mención que de todos los que había considerado, la historia de Pablo Pineda era la última. Para realizar la actividad formaron binas con el compañero (a) que eligieron. La estructura del cuadro la expliqué y también puse en el pizarrón con sus respectivas columnas (nombre, profesión, situaciones difíciles que atravesó, actitudes o acciones resilientes).

Al momento de que empecé a hacerlo algunos dijeron, maestra está fácil, ya sabemos cómo hacer el cuadro, les respondí que me daba mucho gusto que ya sabían, pero, que lo terminaría de hacer porque quizá había quienes aún no, recuerden que somos diferentes, en ocasiones algunos tienen facilidades para hacer algo y otros no, cada uno tenemos habilidades, así como capacidades diferentes.

Terminé el cuadro, me quedé observando cómo se ponían de acuerdo para trazarlo mientras el otro estaba anotando cosas que iba recordando de lo que habíamos visto. En una bina noté que no estaban haciendo nada, les pregunté por qué, a lo que respondieron que no podían hacer el cuadro, que en una parte quedaba chueco y feo. Apenas les iba a responder cuando un alumno les dijo en voz alta que si querían él les decía como lo hizo que no era tan difícil.

El alumno les explicó cómo hacerlo, les mostró su trabajo y vi que ya no tuvieron dificultad para hacerlo. Terminaron todos, algunos omitieron detalles por lo que al revisar les dije que podían conversar con los de otra bina para ver si tenían lo que a ellos les faltaba y así entre todos terminaron de llenar las columnas de los cuadros comparativos.

Los que terminaron primero, empezaron a adornar los márgenes del papel bond blanco donde se pegarían los cuadros comparativos, también les hice la observación de que decoraran sus cuadros, pero no a todos, unos cuantos ya habían tenido la iniciativa. Al terminar todos, en orden fueron pegando sus trabajos y en lo que pegaban el suyo leían el de los demás, al quedar listo, dos alumnas apoyaron para pegarlo al lado del pizarrón.

Por último, empecé puntualizando algunos aspectos sobre la capacidad de resiliencia de estas personas para que los alumnos continuaran con sus aportaciones, la mayoría compartió sus ideas, participaron con entusiasmo, y estaban muy desenvueltos expresándose de manera oral, de acuerdo a su edad, en ese momento les repartí la bitácora de Col impresa y les dije que también escribieran ahí de acuerdo a lo que pide cada pregunta para que no se les olvidara, la mayoría plasmó haber adquirido aprendizajes sobre resiliencia.

Después de finalizar con la implementación de esta estrategia consideré necesario evaluar cómo seguían sus niveles de resiliencia, en los cuáles salieron muy bajos cuando se realizó el diagnóstico del grupo, por lo que en esta evaluación se seguimiento apliqué nuevamente el test.

Los resultados no cambiaron mucho, menos de la mitad tuvieron ligeros avances, algunos en dos niveles, otros en tres de los cinco que son, ninguno reflejó avances en todos, pero lo importante es que, si avanzaron, algunos pasaron del nivel bajo al medio y otros del medio al alto, como se muestra en la siguiente tabla.

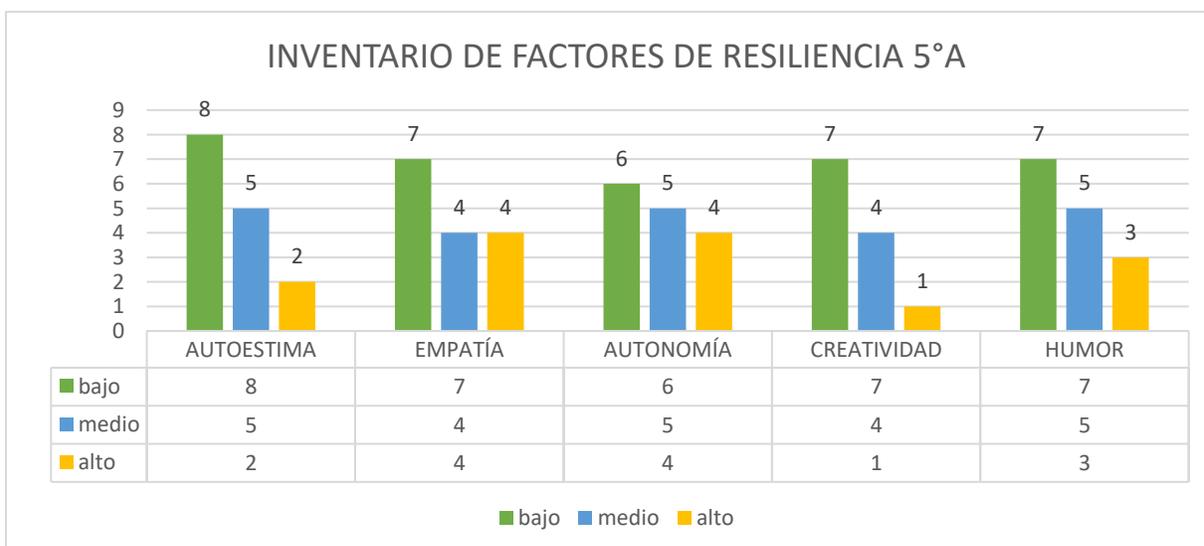


Foto 4 Resultados de la encuesta aplicada a los alumnos

5.4.4 Las Emociones Dominan mis Acciones

En esta actividad se buscó favorecer el objetivo dos, que se refiere a identificar y regular sus emociones para contribuir a la resiliencia, el día de hoy llegaron todos los alumnos, inicié a las 8: 00a.m, consideré aplicarla temprano. Para iniciar la clase les pregunté cómo se sentían, a lo que algunos respondieron: bien, más o menos, no sé, creo que triste, con sueño. Posteriormente, para explorar sus conocimientos previos les pregunté respecto a si saben lo que son las emociones y cuáles conocen, una alumna dijo que es lo que uno siente, otros que son como la tristeza o alegría.

Después que terminaron sus participaciones les expliqué la definición de

emoción, escribí el concepto con letras grandes en el pizarrón para que además de escucharlo lo vieran, luego les pedí que lo copiaran en su libreta. De igual forma les mencioné las emociones básicas, así como en qué consistía con sus respectivos ejemplos, las escribí en el pizarrón y las copiaron en su libreta. Cuando terminaron les pregunté cuáles de las emociones que habíamos visto habían experimentado el día anterior.

Una parte de los alumnos se quedó pensando, mientras que otros iban diciendo que triste, enojado o alegre, no todos pudieron definir su emoción. Les dije que veríamos y haríamos cosas que los ayudarían a identificar sus emociones, así como aprender a regularlas porque ambas cosas son importantes para que ellos puedan ser resilientes y sentirse bien consigo mismos. Antes de empezar a proyectar el video el monstruo de colores, les comenté que debían poner atención porque tenía que ver con las emociones.

La mayoría estuvieron atentos al video, al término de la proyección, les dicté las siguientes preguntas: ¿te has sentido con las emociones revueltas?, ¿Cuándo?, ¿qué haces cuando te sientes así?, ¿crees que es importante ordenar las emociones?, ¿por qué?, en la planeación puse que cada uno las iba a resolver de manera individual, pero al momento lo modifiqué y mejor les sugerí que eligieran a quién hacerle las preguntas, que al final debían contestar todos, pero a modo de entrevista, noté que andaban sonrientes entrevistando a su compañero. Aquí también cambié el darles las hojas impresas por dictarles porque el día que tocó dictado no pudimos hacerlo.

En lo anterior nos llevamos más tiempo de lo planeado por lo que se continuó al siguiente día, al inicio de la clase le pedí que dibujaran en una hoja blanca la emoción que sintieron al llegar a la escuela y debajo escribieran por qué la sentían. Me conmovió mucho una alumna que hace meses perdió a su mamá, porque escribió lo triste y sola que se siente. Al detectar este escrito, mejor preferí cambiar la actividad y leerlos solo yo en este momento, porque también a la hora que di las indicaciones algunos dijeron: ¿los demás no lo van a ver verdad?

En este caso se guardó para consultarles más adelante si querían compartir lo

que escribieron. Para la siguiente actividad les repartí las hojas de colores para que cada uno apoyara a dibujar y recortar 5 círculos de colores, correspondientes a los que mostraron en el video para cada emoción, se apoyaron con tapas que teníamos en el área de materiales del salón. Me preguntaron si podían trabajar en el piso, les dije que sí, que donde se sintieran cómodos.

Cuando terminaron coloqué los frascos en el escritorio a la vista de todos, y les expliqué que, a partir de ese día, durante tres semanas, colocarían cada día la emoción que más hayan sentido durante el tiempo que están en la escuela para que al final de la clase viéramos que emociones persisten más en el grupo y reflexionemos sobre esto, además de que es muy importante que aprendan a identificar sus emociones y qué las causa.

Posteriormente anotaron en su libreta una breve reflexión sobre cuántas veces a la semana recuerdan que han sentido esa emoción, por qué y, si ésta es buena o mala, luego compartieron sus reflexiones. La mayoría de los alumnos dijo que consideraba que sus emociones eran malas, principalmente los que habían estado más enojados en el transcurso de la semana. Por lo que, les dije que no hay emociones buenas ni malas, que es bueno sentir todas, sólo que algunas deben quedarse menos tiempo en nosotros porque si no afectan nuestra salud y bienestar emocional.

Al término realizaron su autoevaluación de lo visto en las clases con la bitácora Col, donde responden a cuatro preguntas que son: ¿qué pasó?, ¿qué sentí?, ¿qué aprendí? y ¿qué propongo? Para la siguiente clase les pedí que trajeran imágenes de un niño, una niña, personas y animales, cartulina, pegamento y tijeras

5.4.5 ¡Emociónate, jugando!

La estrategia se aplicó en la búsqueda de favorecer el objetivo específico dos del presente proyecto, que consiste en identificar y regular sus emociones para contribuir a la resiliencia, dentro de la misma se plantearon diversos juegos para que los alumnos aprendan jugando. El inicio de la clase fue a las 8:00a.m. con un total de catorce alumnos, empezamos comentando lo visto en la clase anterior sobre las

emociones.

Después invité a los alumnos a que expresaran con sus propias palabras lo que saben respecto a las emociones y a que pensarán si pueden identificar qué emoción sienten en ese momento. La mitad del grupo dijo que sí y el resto que no. Les platicué que justamente estaríamos en los días posteriores realizando actividades que les servirán para lograrlo. Un alumno preguntó que para que había pedido los recortes y le respondí que sacaran su material porque iban a empezar a trabajar con él porque era parte de las actividades que les acababa de mencionar.

Cada alumno empezó a darle forma a sus recortes de acuerdo con su gusto, los fueron pegando en la cartulina y luego recortaron, esto lo realizaron de manera individual, mientras lo hacían pasé por sus lugares para preguntarles a cada uno si observaban alguna emoción en los dibujos y cuál era. El tiempo que ocuparon fue más del esperado, por lo que continuamos en la siguiente clase.

En esta clase llegaron catorce del total, iniciamos a las 10:30 a.m., preguntando si antes habían jugado a los palitos chinos, todos respondieron que no, que no sabían cómo era, por lo que les expliqué en qué consistía. Unos niños no entendieron y les volví a explicar, incluso sus compañeros que si habían entendido les apoyaron explicándoles. Luego anoté en el pizarrón cada uno de los colores de los palitos chinos para que ellos elijan que emoción le asignarán a cada color. Eligieron rojo para enojo, azul para alegría, verde para miedo y amarillo para tristeza.

Posteriormente formaron un círculo en el piso, les volví a explicar el juego y coloqué los palitos chinos desordenados en medio del círculo, por turnos cada alumno tomó un palito cuidando no mover los demás, los que movieron los demás recibían un “castigo”, a los que movieron los palitos les tocó hacer sentadillas, dar una vuelta a la cancha y cosas así. Cuando ya se habían acabado los palitos, sacaron las imágenes que habían traído la clase anterior, cada uno las fue mostrando a sus compañeros.

Cuando terminaron, cada uno empezó a elegir imágenes que expresaran la emoción de acuerdo con el color del palito chino que habían elegido. En esta ocasión

algunos de los que tuvieron complicaciones en las actividades pasadas mostraron mayor facilidad para identificar las emociones. En seguida lo que hicieron fue reconocer estas emociones en su persona, compartiendo con los demás en que situaciones las han sentido, noté que fue más fácil reconocer las emociones en los demás que en ellos mismos.

En la siguiente clase estuvieron todos los alumnos, empecé a la 8:00 a.m. preguntando sobre la clase anterior para que los alumnos recordaran lo que habíamos visto, la mayoría recordó lo referente a las emociones que se abordó en esa clase. Enseguida les solicité que empezaran a armar sus tarjetas con las imágenes o fotos que trajeron al igual que en la clase anterior, posteriormente les expliqué cómo se iba a jugar el juego el glosario de las emociones.

Les expliqué que en el pizarrón iba a anotar los nombres de todas las emociones y que ellos después buscarían entre las tarjetas que están sobre el escritorio con las imágenes y fotografías, las que correspondían a cada emoción y que después debían pegarlos debajo de la emoción correcta. También les dije que para esta actividad iban a formar cinco equipos de tres integrantes cada uno, que el equipo ganador sería el que termine primero. En las dos clases posteriores nos dedicamos a repetir el juego, pero antes se cambiaron los equipos, para el juego final hacían más rápido la identificación de las emociones.

El siguiente juego se llamó soy una persona única, expliqué a los alumnos el juego utilizando de ejemplo mi nombre, les dije que cada uno pegaría en la pared alrededor del salón un papel bond blanco donde escribirá su nombre de manera horizontal pero que cuidando dejar espacios para poder escribir otras palabras de manera vertical debajo de cada letra porque ahí pondrían una emoción que empiece con cada una de las letras que compone su nombre.

Algunas letras de sus nombres no coincidían con los nombres de las emociones, pero la mayoría terminó su actividad, después expusieron a sus compañeros sus trabajos, unas alumnas les daban otras opciones que pudieron haber escrito. En la clase del día siguiente repetimos la actividad, pero ahora debían formar palabras que

empezaran con las letras de sus nombres, pero sobre sus fortalezas y debilidades.

En el caso de sus fortalezas, noté que ahora les fue más fácil reconocer para que son buenos o sus cualidades, un alumno le dijo a otro, tengo la i, de inteligente y soy inteligente, algo que antes no era común escuchar en ellos, generalmente se enfocaban más en sus debilidades e incluso no se creían capaz de hacer las cosas bien.

La siguiente actividad consiste en identificar emojis de emociones, para lo cual hoy les llevé los emojis impresos, este día llegaron todos los alumnos y de igual forma empecé las clases a las 8:00 a.m. les comenté que trabajaríamos con este material y que me ayudaran a pegarlo en el pizarrón de manera ordenada. Después les expliqué que debían entre todos seleccionar uno, para que cada alumno pasara a imitar la emoción seleccionada por el grupo, diciendo en qué situaciones se han sentido como la emoción que están representando y a su vez que han hecho en ese momento, la mayoría reconoció que a veces no saben qué hacer, que actúen por impulso.

En este momento les expliqué que es ahí donde se deben calmar, respirar profundo y tratar de controlar sus reacciones, que ya falta poco para ver esa parte de las actividades. Para finalizar jugaron a ser super héroes, llevé antifaces impresos de los súper héroes favoritos de todos, cada uno tomó el de su agrado, les comenté que el juego consistía en resolver una situación de la mejor manera. La situación fue “Luis va a la escuela por la tarde, pero cada que pasa por el parque los niños que están ahí le gritan que es “burro” y por eso va a la escuela a esa hora, Luis se enoja mucho, se regresa y los golpea”, la escribí en el pizarrón.

Luego, les pregunté qué harían, cómo lo resolverían, y empezaron a dar sus opiniones. Algunos aprobaron la reacción de Luis otros no, compartieron sus ideas y al final entre todos acordamos que lo mejor hubiera sido calmarse, respirar profundo e irse, para que después le dijera a su mamá lo ocurrido y ella hablara con las madres de los niños que lo agredieron verbalmente, que violencia genera más violencia.

Después se vieron dos situaciones más, las cuáles anotaron en su libreta y

también escribieron las posibles soluciones, así como la solución para cada una que acordamos entre todos después de que cada quién diera sus argumentos. Estuvieron muy participativos aportando sus ideas. La evaluación se realizó con la bitácora de Col, puntualizó muy bien sus respuestas en cada una de las cuatro preguntas, observé que se les facilita identificar qué sienten, y que también están aprendiendo.

5.4.6 Como el Mango, ¡Relajado, Relajado, Relajado!

La estrategia busca favorecer el objetivo específico tres que consiste en emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia. La clase inició con el total de los alumnos a las 8 de la mañana, lo primero que hice fue preguntarle si habían escuchado sobre atención plena o mindfulness. La mayoría respondió que no, que de hecho la palabra se escuchaba muy enredada, posteriormente les expliqué el significado de este concepto que en español significa atención o conciencia plena, el cual actualmente hace referencia al hecho de ser consciente y estar atento al momento presente también les comenté que esto nos sirve para poder controlar nuestras emociones, tener bienestar emocional, al igual que desarrollar la capacidad de resiliencia.

Después de la explicación les proyecté el vídeo, “estamos corriendo por la vida en vez de vivirla”, todos estuvieron muy atentos. Al finalizar el video me hicieron preguntas sobre dos palabras desconocidas que escucharon en el vídeo, les respondí a qué se refería. Entre todos nos pusimos a comentar sobre lo que menciona el video respecto al que vivimos muy deprisa y no prestamos atención a lo que nos rodea y forma parte importante de nuestra vida, que a veces nos olvidamos de disfrutar algunas cosas que se vuelven comunes como comer.

Posteriormente empecé a darles indicaciones sobre lo que realizaríamos, que tenían que cerrar sus ojos y relajarse siguiendo todas las indicaciones que les iba a ir diciendo. Lo primero fue que cerraran sus ojos, pasé por sus lugares para entregarles un chocolate, les dije que lo tocaran tratando de recordar cómo era, su color, dibujos, etc. qué lo expresaran en voz alta los que quisieran, algunos dijeron acertadamente el color de la envoltura, pero otros no.

Enseguida les indiqué que abrieran los ojos, les pregunté si era como lo recordaban, que lo podían abrir lentamente, observando su forma, textura, para que posteriormente lo probaran comiendo lentamente la porción (Ver anexo 22).

Cuando terminaron de probar el chocolate les realice las siguientes preguntas: ¿sientes el mismo sabor que cuando lo has comido rápido? algunos contestaron que no de hecho uno dijo que le sabía cómo a vainilla, otro dijo que ya no recordaba el sabor ; después les pregunté ¿ya lo habías probado antes? la mayoría dijo que sí; también les pregunté ¿de qué forma preferirías comer rápido o lento? y ellos dijeron que les gusta comer rápido pero que se dieron cuenta que al comer lento podían sentir mejor el sabor; también les pregunté si lo disfrutaron a lo que algunos dijeron que sí y otros que no; con la última pregunta sobre ¿qué diferencia notaron entre comerlo rápido o lento? Los que comieron lento dijeron que lo disfrutaron más y podían sentir mejor su sabor, los que comieron rápido comentaron que no los disfrutaron.

Se repitió la misma actividad cuatro veces con otros sabores (plátano, naranja, gomitas picosas y cajeta) a partir de la tercera cuando fueron las gomitas, mostraron mayor disfrute de las cosas, e incluso dijeron que les hacía sentir bonito el disfrutar lo que estaban comiendo, expresaron que les compartirían a sus familiares sus experiencias con lo que habían comido. Al término de la semana, escribieron en sus diarios sus experiencias con los alimentos, resaltando que era mejor comer con calma para poder disfrutar los alimentos, solo dos dijeron que ellos prefieren seguir comiéndolos rápido.

En la siguiente sesión se presentaron trece alumnos, la cual inicié a las 8:00 a.m. preguntando a los alumnos si recordaban qué habían visto al salir de su casa o si algún familiar les dijo algo. La mayoría se quedó pensando, luego algunos empezaron a participar, pero decían que no estaban seguros. Les mencioné que es normal porque a veces andamos tan a prisa que no prestamos atención, que ahora vamos a seguir ejercitando la atención.

Los alumnos cerraron los ojos, les pedí que recordaran lo que hay alrededor de ellos en el salón, que fueran diciendo en voz abaja, luego abrieron los ojos y

corroboraron si acertaron o no. La mayoría no acertó. En el salón escribieron lo que recordaban que había en su casa alrededor de la cama donde duermen, al llegar a casa verificaron sus anotaciones, al día siguientes compartieron sus trabajos, la mayoría no acertó. Entonces reflexionamos sobre la importancia de estar atentos siempre, principalmente con nuestra familia, disfrutarla y atesorar la mayoría de los momentos que se pueda.

En la siguiente clase, asistieron todos los alumnos e inicié a las ocho de la mañana, los alumnos compartieron su experiencia, les puse música relajante en volumen bajo, cerraron los ojos, acto seguido les dije que en ese día aprenderían a respirar, cuando dije eso abrieron los ojos de la sorpresa, les pedí que los volvieran a cerrar. Les expliqué la forma correcta de respirar (Ver anexo 23), les costó trabajo agarrar su ritmo y hacerlo como es, después lo seguimos haciendo durante cinco minutos. Al terminar, escribieron en su libreta lo que sintieron en su cuerpo, así como lo que les pasó por la mente.

Después compartieron su experiencia con el grupo, les expliqué que esto es necesario para mejorar el bienestar emocional, así como para ser resilientes, por lo que vamos a practicarlo diez minutos antes de empezar cada clase. La siguiente actividad fue el agradecimiento, todos los días durante dos semanas escribían por lo que estaban agradecidos y lo compartían con los demás.

La meditación se practicó durante una semana por treinta minutos diarios (Ver anexo 24), en este caso, agregamos música relajante, una melodía diferente cada día. En este punto ya fue más fácil hacerlo porque ya tenían el antecedente de la respiración profunda. En la tercera semana realizando actividades para la atención plena se logró ver cambios más marcados en sus comportamientos.

En diversos momentos, observé a alumnos a la hora del desayuno disfrutando su comida y comentando entre ellos que la comida sabe mejor si se come lento, en este caso se realizó un escrito donde ellos escribieran sus experiencias y cambios después de lo que se realizó en este tiempo. Posteriormente se autoevaluaron con la bitácora de Col sobre lo que habían logrado después de experimentar estas

actividades.

5.4.7 ¡Aprende Yoga con los Animales!

La estrategia busca favorecer el objetivo específico número tres que tiene que ver con emplear estrategias socioemocionales para favorecer la resiliencia. La clase la inicié a las 8:15 porque una madre de familia llegó a preguntarme sobre los avances de su hijo, con un total de 14 alumnos. Le comenté a los alumnos que hoy la clase iniciaría diferente, que yo haría unos movimientos que ellos debían imitar, por lo que les pedí que movieran las sillas a los extremos del salón para tener espacio en el centro. Entre ellos empezaron a murmurar que no entendían que pasaba, los acomodé sentados en el suelo, mientras me disponía a hacer la postura del gato. Unos pocos intentaban seguir mis movimientos. Dos alumnas comentaban que estaba raro lo que hacía.

Después de hacer la postura del gato, me senté con ellos en el piso formando un círculo (Ver anexo 25), les pregunté si ya habían escuchado sobre el yoga, la mayoría dijo que no, algunos encogieron los hombros, un alumno y una alumna, levantaron la mano, dijeron que ellos habían visto algo sobre eso en la tele, que es como hacer ejercicio. Después de escucharlos les comenté que es una disciplina milenaria, originaria de la India, que lo que habían visto era la postura del gato, que, así como esa postura había muchas más con otros nombres incluidos nombres de animales.

También les dije que la palabra yoga significa conectar, unir, especialmente el cuerpo, el corazón y el espíritu, que practicarlo permite al ser humano mejorar su bienestar emocional, al meditar, pues la meditación es parte de esta disciplina; mejorar su salud, al realizar las diferentes posturas, porque cada una conecta con algún órgano o parte del cuerpo; al estirar el cuerpo, se obtiene mejor condición física y se libera el estrés. Les mencioné que algunas de las posturas son: perro boca arriba, guerrero, cobra, montaña, gato, sol y postura de árbol (son de las más sencillas), que dependiendo el nivel de experiencia es como puedes ir realizando las más difíciles. De igual manera, les dije que veríamos posturas con nombre de animales.

Al finalizar les pregunté si tenían alguna duda o comentario, que de ser así levantaran la mano y escucháramos con atención a sus compañeros. Varios alumnos levantaran la mano, algunos coincidieron en sus comentarios que sería divertido ver las posturas de los animales, otros dijeron que sonaba raro eso del yoga, una alumna mencionó que si ayuda a tantas cosas si le gustaría aprender porque ella luego anda muy estresada. Al terminar sus comentarios, les pedí que se acomodaran de tal manera que pudieran ver bien los videos que les iba a proyectar sobre las posturas de yoga con nombres de animales.

Antes de iniciar los videos, les hice hincapié en que debían observar cada movimiento y la manera en que van dando las indicaciones en cada postura, porque es muy importante hacerlas de la forma correcta para que funcione y no se lastimen, también les resalté que antes de cada sesión de yoga se debe realizar un buen calentamiento del cuerpo, que en ese momento solo iban a observar, para lo que les pedía estuvieran muy atentos. Lo anterior se planeó para hacerlo después de verlo, pero en ese momento consideré más oportuno hacerlo antes.

Comenzó el video, la mayoría estaba atenta, se reían de que un perro animado diera las indicaciones a los niños que participaron en el video, una alumna pidió permiso para ir al baño y ahí se distrajeron un momento, luego volvieron a prestar atención a lo que se estaba proyectando. Los alumnos que estaban cerca de mí dijeron que se veía muy fácil que pensaban que era más complicado, se dieron cuenta que los escuché y se rieron, yo también. Concluyeron los videos, les cuestioné sobre lo que opinaban de lo que habían visto, se escucharon más voces diciendo que se veía algo fácil, algunos dijeron que no lo era.

Los alumnos terminaron de dar sus opiniones, les dije que para el día siguiente debían traer ropa cómoda o su uniforme de educación física, suficiente agua, un pedazo de cartón donde pudieran recostarse y toalla porque empezáramos a hacer algunas posturas del yoga, que esto se realizaría durante cuatro semanas al inicio de la clase, durante los cuales utilizaríamos las mismas cosas. Se mostraron muy emocionados.

Al día siguiente inicié la clase a las 8:00 a.m., con 10 alumnos, les pedí que movieran las sillas a los extremos del salón, se sentaron formando tres filas porque en dos no se pudieron acomodar, una frente de la otra a manera de que tuvieran visibilidad hacía enfrente, para ver bien las posturas que yo haría, posteriormente les pregunté cómo se sentían, la mayoría dijo bien el resto que se sentía mal. Les comenté que es normal, que algunas veces estaremos bien y otras no, que recordaran lo importante que es identificar la emoción que sentimos. Después les expliqué que iniciaríamos calentando nuestro cuerpo con una canción, la de moviendo las caderas, porque antes de hacer las posturas de yoga hay que calentar el cuerpo, se empezaron a reír, un alumno preguntó ¿vamos a bailar?, le respondí que sí, que igual, de esa manera el cuerpo entra en acción.

Puse la canción, le costó mucho a la mayoría seguir los movimientos, terminó la música, verifiqué que estuvieran acomodados para ver bien las posturas cuando las hiciera, se sentaron en el piso una fila enfrente de la otra mirándose de frente, pedí que ahora cada uno dijera que emoción sentía, algunos expresaron sentirse tristes, otros enojados, del resto unos se sentían felices y dos estresados. En este punto aproveché a mencionar que el yoga sirve para liberar las emociones negativas, al igual que el estrés.

Empecé con la postura del perro, al principio se les dificultó, no podían sostenerla, pero luego ya lo hicieron, se reían porque en esa se sacude cada pierna, unos alumnos dijeron que dolía un poco al inicio, pero que luego ya no, después fue la del gato (Ver anexo 26), la cobra y por último para agradecer, la postura del sol. En la postura del gato no podían coordinar el subir la espalda y bajarla, hasta que después de varios intentos lo lograron.

Al terminar anoté en el pizarrón las siguientes preguntas: ¿cómo sentiste tu cuerpo?, ¿sigues teniendo la misma emoción?, ¿te gustó practicar yoga?, ¿por qué?, los alumnos las copiaron y respondieron en la libreta, cuando terminaron les dije que jugaríamos un juego para ver quiénes leían sus respuestas, formaron parejas y jugaron “piedra, papel o tijera”, los que perdían iban compartiendo sus respuestas.

Dentro de lo que respondieron, hubo quiénes siguieron con la misma emoción de tristeza que tenían al inicio, otros dijeron sentirse muy bien, también mencionaron que sintieron raro su cuerpo, a la mayoría les gustó practicar yoga porque se sintieron bien, al final les mencioné que cada semana cambiaríamos una postura por una nueva, las cuales serían: estrella de mar, cangrejo y tortuga. En esta sesión se llevó más del tiempo planeado.

Por las cuestiones del tiempo, consideré ya no realizar las preguntas diario sino al final de cada semana, en las dos sesiones siguientes se realizó el calentamiento, cada alumno decía la emoción que sentía, se realizaron las mismas posturas y al final solo les preguntaba cómo se habían sentido, a lo que la mayoría respondió que más o menos, para la última sesión de la primer semana, hubo cambios, dos alumnas dijeron que siempre andaban inflamadas del estómago porque padecen colitis nerviosa, pero que ese día no sentían molestias, al responder las preguntas sobre si les gustó el yoga y por qué, pusieron esas respuestas (Ver anexo 27). En la pregunta de las emociones, los que dijeron sentirse tristes y estresados al inicio de esta sesión, al terminar expresaron que se sentían mejor. La postura que cambiaron por la nueva postura fue la de la cobra, y eligieron agregar la de la estrella de mar.

El primer día de la segunda semana empecé la clase 8:15 a.m., con trece alumnos, ya no fue necesario acomodarlos, se acomodaron solos y rápido, varios levantaron la mano para decir la emoción que sentían ese día, en el orden en que la levantaron fueron expresándose, y el resto continuó. En esta ocasión solo dos dijeron estar enojados, tres estaban estresados y el resto se dividió entre triste y feliz, de estos últimos la mayoría se sentía feliz. Mostraron mayor facilidad para realizar las posturas, todavía tuvieron algunas dudas con la postura de la estrella de mar sobre cómo acomodar las piernas, les repetí las indicaciones y les salió bien.

Las tres sesiones siguientes de esa semana, a las 8:00a.m., empecé las clases, los que llegaban temprano acomodaban las sillas a los lados, cuando llegaba el resto del grupo dejaban su mochila en la silla y se sentaban en el piso, observé que en estos días fue más fácil para ellos realizar todas las posturas al igual que expresar sus emociones, en esta clases comentamos sobre que postura cambiarían y dijeron que

la del perro que ya querían saber cómo era la de los otros animales, les pregunté que cuál querían que siguiera y eligieron la del cangrejo .

El último día de esta semana, las posturas que practicaron fueron: gato, estrella de mar, cangrejo y la del sol, la sesión se llevó a cabo después del recreo porque hubo un evento cultural en la escuela por parte del ayuntamiento, con un total de once alumnos. Llegaron emocionados y rápido a acomodar las sillas y sentarse en el piso, ese día la mayoría mencionó sentirse feliz, empezamos las posturas y observé que incluso tenían mayor elasticidad para acomodarse, en el momento de hacer la postura del cangrejo se reían por la forma en que se tenían que acomodar y cuando tocó que caminaran en esa posición. Al terminar les dije que responderían las preguntas de la vez pasada, que las iban a copiar, algunos dijeron que no, sugirieron que las leyera para que cada uno diera su respuesta, que ya fuera mejor “hablado” porque no tenían ganas de escribir, les respondí que si los demás estaban de acuerdo lo hacíamos así que no había problema, pregunté y todos dijeron que sí. Las preguntas se llevaron a cabo de esta manera, ahora la mayoría dijo haber cambiado su emoción inicial por felicidad y relajación, que si era bueno practicar yoga y que pensaban eso porque se sentían mejor de ánimo y salud después de practicarlo estos días.

Las sesiones de la tercera semana las empecé a las 8:00 a.m., en cada una hubo asistencia completa, los quince alumnos, los noté muy entusiasmados con practicar yoga, en ésta decidí omitir por completo las preguntas por lo que expresaron la clase anterior, en su lugar agregué una frase de agradecimiento. En todos estos días iniciaron expresando cada uno la emoción que sentían al llegar, se hacían las posturas y al finalizar realizaban la postura del sol (Ver anexo 28), en el momento de levantar las manos, al unísono terminaban una frase de agradecimiento (hoy agradezco por) diciendo por lo que estaban agradecidos, quedando ahí unos segundos con sus brazos levantados, repitiendo dos veces más la frase. Al inicio de la semana les comenté los cambios que haríamos y estuvieron de acuerdo, además de lo importante que es agradecer por lo que tenemos, así como lo bien que se siente.

A gran parte del grupo se le facilitó expresar sus emociones, empecé a notar que las mañanas de trabajo transcurrían más tranquilas, sin quejas diciendo que algún

compañero los molestó, estaban más dispuestos a hacer sus actividades, ponían más atención, cuando preguntaba algo sobre el tema que había explicado varios participaban, a la hora del recreo se organizaban mejor para jugar, a la mayoría los veía reír más y andar de mejor estado de ánimo. Al finalizar esa semana, eligieron cambiar la postura del gato por la de la tortuga, por lo que en la siguiente semana se trabajó con las posturas: estrella de mar, cangrejo, tortuga y sol.

En la cuarta semana y última de esta estrategia, tres días la sesión inició a las 8:00 a.m., y los otros dos a las 8.15 a.m., en los tres primeros días llegaron los quince alumnos, en el resto solo doce, porque tres alumnos se fueron a otra ciudad por asuntos familiares. La dinámica fue continuar haciendo el calentamiento, en esta semana ellos sugirieron una canción de reggaetón que se llama con calma, les dije que sí, entonces esa descargué y la utilizamos. Después del calentamiento hacíamos las posturas, terminábamos con la del sol y decíamos la frase de agradecimiento. Cuando hicimos la postura de la tortuga noté que tenían mayor flexibilidad, casi todos lo lograron a la primera (Ver anexo 29).

En esta semana, más de la mitad de los alumnos a la hora de hacer la postura del sol, dijeron su frase de agradecimiento muy fuerte, y se quedaron más tiempo con los brazos levantados, tenían los ojos cerrados, cuando terminamos les pedí que nos sentáramos en el piso, les pregunté qué habían sentido porque escuché más fuerte que los días anteriores la frase de agradecimiento, se miraron entre ellos, segundos después una alumna expresó que se sintió libre, que pareciera que cuando lo dijo fuerte algo salió de su cuerpo y se sintió ligera, como que se le quitara algo, que no sabía exactamente como expresarlo pero se sentía bien.

Después de escucharlos, pude concluir que expresar la frase de agradecimiento durante la postura del sol, les ha permitido sacar el estrés, relajarse, liberarse como ellos expresaron de las cargas emocionales que traen de casa, y que de alguna forma también pueden tener en la escuela al relacionarse con los demás. En ese momento que nos sentamos todos en el suelo, aproveché a recordarles todos los beneficios que les mencioné que tiene el yoga en el ser humano, que no solo es físico sino emocional y mental, les agradecí por todas las experiencias que vivimos en este trayecto

desarrollando cada estrategia, resaltando que ellos también fueron mis maestros.

Al finalizar les comenté que harían la última evaluación, la bitácora Col, donde expresarían lo que aprendieron, qué sintieron, qué pasó, al igual que sus propuestas. También les comenté que al día siguiente harían de nuevo un test para valorar sus aprendizajes y avances en otros aspectos. En comparación con la primera evaluación diagnóstica, la primera evaluación y última de seguimiento, la mayoría tuvo avances considerables en cada uno de los diferentes factores que evalúan los niveles de resiliencia (Ver anexo 30).

CONCLUSIONES

El presente proyecto de intervención “La resiliencia para mejorar el bienestar socioemocional en los alumnos de quinto grado”, se piensa, construye, desarrolla y aplica a partir de la observación del grupo escolar de quinto grado, donde se detectaron diversas problemáticas, pero la que fue de mayor peso tenía que ver con la dificultad que tenían los alumnos para enfrentar el fracaso, lo que propiciaba que no fueran asertivos al reaccionar ante situaciones adversas que se les presentaban.

Las investigaciones que se realizaron sobre el contexto socioeducativo permitieron que se definiera con más claridad lo que se debía favorecer en los alumnos, además de que mostró cuánto era necesario que aprendiera para poder apoyarlos en este proceso de aprendizaje que fue de manera paralela para los estudiantes y para mí. En el transcurso se pudo identificar que cosas tan sencillas y que realizamos diariamente, como la respiración, pueden marcar la pauta para sentirnos mejor si la realizamos de forma correcta. Los alumnos lo experimentaron, fue interesante ver como cuando estaban a punto de perder la calma con sus compañeros se ponían a inhalar y exhalar para tranquilizarse y no actuar impulsivamente.

El parar nuestro ritmo acelerado y tomar una pausa, es necesario para reencontrarnos, ver las cosas con mayor claridad y poder tomar decisiones. La meditación fue un elemento importante que les permitió descubrirlo y aplicarlo en sus momentos de caos, al inicio les era difícil mantener los ojos cerrados y relajar tanto el cuerpo como la mente, con el paso de los días todo fue fluyendo, los beneficios se mostraron solos en su comportamiento y reacciones pacíficas ante momentos que tiempo atrás les causarían enojo o llanto.

Los ejercicios de atención plena, les permitieron recordar sabores que habían olvidado e incluso descubrir algo especial en alimentos que comían frecuentemente. Lo anterior era parte del proceso, porque iba inmerso el agradecer y disfrutar lo que poseen, principalmente las personas que les rodean, (aunque a su lado por diversas causas con algunos no puede estar mamá o papá), deben aprender a vivir de la mejor manera disfrutando y aceptando lo que es parte de su entorno.

La práctica del yoga también fue algo nuevo para ellos al igual que para mí, ya que había escuchado sobre esta disciplina, pero no había profundizado tanto en sus beneficios, los cuáles van desde favorecer el estado emocional hasta el físico y mental. En este punto fue muy gratificante escuchar que algunos expresaran que algunas molestias como el dolor de “panza” (colitis nerviosa) fueron desapareciendo con el paso de los días como resultado de la práctica de yoga, así como el estar tan constantemente tristes, enojados o estresados como expresaron en actividades anteriores.

En lo personal, por medio de la investigación para realizar este trabajo, descubrí que el no saber identificar y regular las emociones te lleva al punto de somatizarlas, algo que me había afectado por años; logré comprender que la resiliencia no es pensar “soy fuerte, no me afecta”, sino reconocer lo que me afecta y por qué, analizar si está en mis manos o no resolverlo, teniendo claro que cuando no depende de lo que yo haga lo debo soltar.

Hoy puedo identificar claramente cómo me siento y por qué; ahora comprendo que agradecer por lo que tengo es más reconfortante y sanador que pedir o añorar cosas que por diversas causas no he logrado; también comprendí que hay cosas que simplemente suceden porque tienen que ser así y no dependen de mí; aprendí a poner atención a los “pequeños detalles” que calman mi día, como disfrutar la caída del agua en mi cuerpo cuando me baño, algo que ya había mecanizado; mejor aún, aprendí a valorar mi cuerpo, a consentirlo practicando yoga para liberar el estrés.

En el trayecto de la maestría, uno de los conceptos clave de la misma fue la palabra interculturalidad, quizá ya la había escuchado pero no la comprendía, comprenderla me llevó a mirar con otro enfoque a mi alrededor, entender que todos somos diferentes pero que a su vez podemos aprender uno del otro y enriquecer nuestros conocimientos (si estamos abiertos a ello), que cada persona tiene algo bueno que mostrarte para que la admires y respetes, del mismo modo que lo “malo” que pudiera poseer te muestra que al final no es malo, sino parte de esa persona que la hace única.

En estos momentos es más fácil para mí mirar al otro con empatía, antes solo emitía juicios por mis prejuicios, no me atrevo a decir que todo es fantástico, pero sé que ya empecé a recorrer un camino que solo será hacia delante de manera personal y profesional. En esto último, cabe mencionar que, ahora puedo ver a mi familia, alumnos y compañeros de trabajo de una forma más profunda, pudiendo comprender que ellos, al igual que yo somos resultado de una cultura familiar y que de alguna manera cada uno busca romper patrones y dar lo mejor de sí a la sociedad.

Retomando lo anterior, reconozco que ya había una parte de mí involucrada en este proceso, porque la diversidad siempre ha estado presente, al igual que en el grupo donde se llevó a cabo la investigación, por tal motivo lo realizado se encaminó a atender todos los estilos de aprendizaje; se usaron videos, juegos, realizaron trabajos manuales, tocaron, probaron, con el fin de que el aprendizaje fuera significativo y lo lograran todos o por lo menos la mayoría. En este mismo sentido era importante que aprendieran a convivir por medio de la aceptación y respeto al otro a pesar de las diferencias que existían entre ellos. Lo anterior se logró en gran proporción como resultado de todas las actividades implementadas.

El tema sobre la resiliencia en los últimos años había resonado en aspectos personales, lo que me permitió poder identificar que éste sería parte fundamental del presente trabajo para favorecer las áreas de oportunidad de los alumnos. Desde mis experiencias fue posible ver cuanto mejora la vida de las personas el aprender estrategias que le ayuden a ser resiliente o en su caso fortalecer la resiliencia. Antes, aunque estaba presente dentro del rubro educativo, no se le daba la importancia que ésta tiene para el desarrollo cognitivo, psicológico, emocional y social del ser humano.

El objetivo general se logró, el cual era: favorecer la resiliencia en los alumnos por medio de la educación socioemocional, ya que a través de las estrategias llevadas a cabo pudieron reconocer la importancia de ésta para su bienestar emocional, que es el primer objetivo específico. En el segundo objetivo específico se enuncia que identifiquen sus emociones para contribuir a la resiliencia, cuando iniciamos se les complicaba darle nombre a lo que sentían, más adelante fue muy notoria la rapidez y facilidad con que daban nombre a su emoción. Las estrategias socioemocionales

implementadas fueron un punto clave para favorecer la resiliencia, porque hacían uso de ellas en momentos de caos, esto último se estableció en el tercer objetivo específico.

En sus pláticas expresaban una visión diferente de la vida, quienes en un inicio parecían sin interés por su futuro, ahora preguntaban sobre la secundaria y compartían sobre la profesión que querían ejercer, añadido a esto, fueron disminuyendo sus acciones impulsivas, logrando en su mayoría identificar sus emociones y expresarlas de una forma asertiva. En diversos momentos mostraron preocupación por cómo podían afectar sus acciones y decisiones a los demás. Lo antes mencionado demuestra que se manifestaron los aprendizajes esperados considerados dentro del presente trabajo.

La reflexión fue de gran ayuda para que los alumnos se apropiaran de los conocimientos e identificaran la empatía, en lo referente a saber qué es y en qué momento son empáticos. Gran influencia en lo anterior fueron los videos proyectados sobre personas que a pesar de sus condiciones adversas lograron seguir y salir adelante, incluso siendo famosos en las áreas o disciplinas que exploraron.

En la mayoría de las actividades se mostró que cada ser humano es diferente, en su forma de ser, pensar, actuar, vivir, etc., lo cual no debe ser motivo de rechazo, al contrario, es una oportunidad para enriquecer nuestro propio conocimiento, es por ello que algunas de las competencias interculturales que se desarrollaron fueron el diálogo, la escucha activa, tolerancia, respeto y empatía, y no tan sólo en los alumnos sino también en el docente, aprendimos a ver al otro desde un enfoque inclusivo.

Además, otras competencias que se plantearon favorecer como docente fueron: Informar e implicar a los padres y organizar la propia formación continua, ambas se cumplieron, pero la última en un nivel mayor porque a pesar de que se informó desde un inicio a los padres (tutores) sobre lo que implicaba el proyecto y el apoyo requerido, algunos alumnos no llevaban sus materiales completos para las primeras actividades, por lo que se hicieron modificaciones en los materiales a utilizar en actividades que ya se habían pensado e incluso se optó por no dejar tareas en las que fuera indispensable

el apoyo de ellos.

En cuanto a organizar la propia formación continua, fue algo imprescindible llevar a cabo, ya que el tema de la resiliencia es muy profundo, no tenía el conocimiento de las estrategias que la favorecen, sus implicaciones, entre otras cosas. Por lo que tomé cursos, talleres e investigué respecto al tema. En realidad, fue un aprendizaje antes, durante y después de este trayecto. En este momento, confirmo que valió la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo, no solo hubo un crecimiento profesional sino también personal. Para los alumnos fue abrir el panorama sobre un tema desconocido que es de gran utilidad, no solo para su presente sino para el futuro.

En este punto es donde pienso, ¿qué decisiones hubiera tomado al saber sobre la resiliencia? ¿cómo hubiera enfrentado las situaciones que han impactado fuertemente mi vida?, y la respuesta es: de una manera más consciente, haciendo uso de diferentes herramientas socioemocionales, como la meditación, el yoga, las técnicas de respiración, llevando de una manera más sana el proceso, etc. Pero, lo que me reconforta es saber que tomé la decisión correcta al proveer a mis alumnos de estas herramientas y estos conocimientos sobre la resiliencia, saber que ahora enfrentarán de forma asertiva las situaciones adversas que se les presenten.

Durante años observé en los diferentes grupos que he atendido que las emociones afectaban su desempeño, en algunos momentos lo comenté con colegas, en realidad me ignoraban, actualmente hay muchos estudios al respecto que comprueban esa idea que en algún momento pasó por mi mente, por lo que sugiero a los maestros que den la importancia que requiere el tema de las emociones, es necesario realizar actividades que los ayuden a conocer, identificar y regular sus emociones, porque esto beneficiará el logro de sus aprendizajes.

Además, que es parte de lo que necesitan para ser resilientes, cada día todo ser humano enfrenta retos y adversidades, brindar a los alumnos estas herramientas para poder enfrentarlos de una mejor manera los estaría ¡preparando para la vida! Que es parte de la finalidad de la educación en las escuelas.

Otras sugerencias respecto al presente proyecto son: que utilicen más videos o cortometrajes sobre la resiliencia y las emociones, agreguen otras canciones para el calentamiento antes de practicar yoga, exploren otras áreas artísticas como el dibujo y la pintura, que también ayudan a favorecer la concentración del mismo modo que sirven para liberar el estrés.

Después de vivir esta grata experiencia, invitaría a más docentes a explorar sobre este tema de la resiliencia y las emociones, porque ambas juegan un papel primordial en el logro de los aprendizajes de los individuos, así como para que éstos tengan salud mental y emocional. Cabe destacar que si los niños lo aprenden desde edades tempranas realmente podríamos hablar de que se estaría logrando una educación integral en las escuelas. Por lo tanto, considero que todos los maestros deberíamos abordar estos contenidos en todos los grados y niveles educativos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, T. y Del Olmo, M. (2009). *Educación Intercultural: Perspectivas y Propuestas*. Facultad de Educación, UNED Centro de Ciencias Humanas y Sociales, CSI. Recuperado de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-4516.pdf>
- Aguado, T. y Mata, P. (2017). *Educación Intercultural*. Madrid: UNED
- Alcolea, M.C. (2023). *Bitácora de Col: ¡Lo que necesitas saber!* UDOE NEWS. Recuperado de <https://udoe.es/bitacora-de-col-lo-que-necesitas-saber/?leermas=y#seguir-leyendo>
- ANAHANA (2022). *¿Qué es la meditación?* 23 de junio del 2023. Recuperado de <https://www.anahana.com/es/wellbeing-blog/mental-health/what-imeditation>
- Blanco, R. (2006). *La Inclusión en Educación: una Cuestión de Justicia y de Igualdad*. Revista Electrónica Sinéctica. (Nº 29), pp. 19-27.
- Ballesteros, M.A. y Fontecha, E. (2019). *Competencia Intercultural en Secundaria: Miradas entrelazadas de Profesores y Estudiantes hacia Personas de otras Culturas y Creencias*. Tendencias Pedagógicas.
- Bauman, Z. (2005). *Los Retos de la Educación en la Modernidad Líquida*. España: Gedisa.
- Berzosa, M. L. (2013). *Retos de la Educación Intercultural*. Madrid: Fundación Entreculturas.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación Emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2003). *Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida*. Vol. 21(nº. 1), pp. 7-43.

- Brisson, M.E., García, S. y Di, L. (2014). *La Cumbre del Milenio y los Compromisos Internacionales*. Argentina Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/la_cumbre_del_milenio_y_los_compromisos_internacionales_0.pdf
- Castiblanco, I. (2017) ¿Quién es el otro? (un secreto). *Revista de Filosofías y Educación*. N° 2. pp. 1-10.
- Cid, X.M., Dapia, M. D., Heras, P. y Paya, M. (2001). *Valores Transversales en la Práctica Educativa*. España: Síntesis
- Consejo Nacional de Población (1999). *La familia. Cuadernos de Población*. México: CONAPO
- Consejo Nacional de Población (2012). *4 de marzo, Día de la familia*. Consultado el 24 de enero del 2023. Recuperado de http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/4_de_Marzo_Dia_de_la_Familia
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2019). *Última Reforma Publicada en el Diario Oficial de la Federación: 20 de diciembre 2019*. [Archivo PDF]. Recuperado de https://www.scjn.gob.mx/sites/default/files/pagina/documentos/202001/CPEUM_20122019.pdf
- Deleuze, G. (2002). *La Diferencia y la Repetición*. Argentina: Amorrortu.
- Diario Oficial de la Federación (2019). *Decreto por el que se expide la Ley General de Educación y se abroga la Ley General de la Infraestructura Física Educativa*. 30 de septiembre del 2019. México: DOF.
- Díaz, A. y Hernández, G. (1999). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una Interpretación Constructivista*. México: Mc Graw Hill
- Escarbajal, A. (2011). Hacia la Educación Intercultural. *Pedagogía Social. Revista Universitaria*. (N°. 18), pp. 131-149.

- Etecé (2023). Pedagogía. EN *Enciclopedia Humanidades*. 22 de marzo del 2023. Recuperado de <https://humanidades.com/pedagogia/>
- Fernández, O. (2015). *Levinas y la Alteridad: Cinco Planos*. Dialnet. (Nº.39) pp. 423-443. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5257681.pdf>
- Flecha, R. y Puigvert, L. (2015). Cultura para la Esperanza. Instrumento de Análisis de la Realidad. *Las Comunidades de Aprendizaje. Una Apuesta por la Igualdad Educativa*, N° 99, pp. 29-35.
- Frola, P. y Velázquez, J. (2011). *Competencias Docentes para... La Evaluación Cualitativa del Aprendizaje*. México: CIEYCI
- Galván, M. (2021) ¿Qué son los Ritmos de Aprendizaje? En *Scribd*. 20 de marzo del 2023. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/546521732/Que-son-los-ritmos-de-aprendizaje>
- García, E. (2010). *Pedagogía constructivista y competencias, lo que los maestros necesitan saber*. México: Trillas.
- García, J. L. (2008). *Fundamentos del Aprendizaje*. México: Trillas.
- Gómez, Martha E. (2017). *Panorama del sistema educativo mexicano desde la perspectiva de las políticas públicas. Innovación educativa (México, DF)*. Vol.17 (no.74). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166526732017000200143&lng=es&tlng=es.
- Guzmán, M. (2012). La Reforma Integral de la Educación Básica y la Interculturalidad. *Educación foco*, v. 17, (n° 1). pp. 19 -100.
- Hac, M. y Ardila, A. (1977). *El sistema de Ideas de Vigostky y su lugar en el Desarrollo de la Psicología*. Vol. 9, (n° 2), pp. 283-299.

- Hernández, J. (2016). *La Modernidad Líquida. Política y Cultura*, (45), 279-282. Recuperado en 24 de marzo de 2023, de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018877422016000100279
- Imaginario, A. (s.f.). *Posmodernidad*. En *Cultura Genial*. 23 de marzo del 2023. Recuperado de <https://www.culturagenial.com/es/posmodernidad/#:~:text=La%20posmodernidad%20pone%20en%20evidencia%20que,ha%20sido%20desprovista%20de%20su%20significado.&text=La%20posmodernidad%20pone%20en,desprovista%20de%20su%20significado.&text=pone%20en%20evidencia%20que,ha%20sido%20desprovista%20de>
- Instituto Mexicano de MIDFUNLESS. (s.f.) *¿Qué es MINDFUNLESS?* 22 de junio del 2023. Recuperado de <https://mindfulness.org.mx/que-es-mindfulness/>
- Iyengar, B.K.S. (2007). *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Kairós.
- Lampert, E. (2003). Educación: Visión Panorámica Mundial y Perspectivas para el siglo XXI. *Perfiles educativos*. Vol. 25 (nº. 101)
- Levinas, E. (1999). *Totalidad e infinito. Ensayo sobre la exterioridad*. Francia: Sígueme.
- Levinas, E. (2001). *Entre nosotros. Ensayos para pensar en otro*. España: Pretextos.
- López, E. (2005). *La Educación Emocional en la Educación Infantil*. Vol. 19 (nº 19), pp. 153-167.
- Mayos, G. (2011). Aspectos de la Nueva Globalización. *Prisma Social*. (Nº 11), pp. 1-34.
- Morón, J. A. (1997). Educación para la Salud. Innovación y Cambio ante los Nuevos Retos Sociales. *Revistas US*. (Nº13), pp. 85-89.
- Muñoz, A. (2003). *Enfoque y Modelos de Educación Multicultural e Intercultural*. Recuperado de <https://www.educacion.navarra.es/documents/57308/57732/sedano.pdf/38be9010-993f-433a-bc15-11727c9ef257>

- Noro, J. E. (2000). *De la Escuela del Pasado a la Escuela del Futuro*. Recuperado de https://www.academia.edu/es/10986473/23_DE_LA_ESCUELA_DEL_PASADO_A_LA_ESCUELA_DEL_FUTURO
- Parra, F. y Keila, N. (2014). *El Docente y el uso de la Mediación en los Procesos de Enseñanza Aprendizaje*, vol. 38, (n° 83), pp. 155-180.
- Pérez, J. y Merino, M. (2019). *Mindfulness, Qué es, definición y concepto*. 29 de septiembre de 2023. Recuperado de <https://definicion.de/mindfulness/>
- Reyes, R. (2009). *Pedagogía de la Diferencia*. Plataforma ILLUMINAT. 9 de junio de 2009. Recuperado de <https://pedagogiadeladiferencia.blogspot.com/>
- Romero, F. (2009). Aprendizaje Significativo y Constructivismo. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, (n°. 3).
- Rosales, C. (2011). *Criterios para la evaluación formativa*. Madrid: Narcea
- Ruíz, G. (2012). La Reforma Integral de la Educación Básica en México (RIEB) en la educación primaria: desafíos para la formación docente. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. Vol. 15 (no. 1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=217024398004>
- Salanova, M. (2021). *Resiliencia. ¿Cómo me levanto después de caer?* Eslovenia: Bonalletra Alcompas, S.L.
- Santos, M. (2000). La Escuela un Espacio para la Cultura. En *Entre Bastidores*. El lado Oculto de la Organización Escolar. Recuperado de <https://cbibliotecavirtual.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/07/organizacion-escolar.pdf>
- Sarramona, J. (2002). *Desafíos a la Escuela el Siglo XXI*. España: Octaedro
- Secretaría de Educación Pública (2008). *Plan de Estudios de Educación Primaria*. México. SEP.

Sarmiento, M.J. y Gómez, A. (2013). *Mindfulness. Una propuesta de aplicación en rehabilitación neuropsicológica*. Vol. 31 (n° 1), pp. 140- 145.

Secretaría de Educación Pública (2011). *Plan de Estudios 2011. Educación Básica*. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2011). *Plan de Estudios 2011. Educación Básica*. Quinto grado. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2013). *Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo 4*. Recuperado de <https://sector2federal.files.wordpress.com/2014/04/4-las-estrategias-y-los-instrumentos-de-evaluacion-desde-el-enfoque-formativo.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2015). *Consejos Escolares de Participación Social*. 12 de abril del 2015. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/acciones-y-programas/consejos-escolares-de-participacion-social>

Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes Clave para una Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica*. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2020). *Programa Nacional de Convivencia Escolar. Vida Saludable. Guía para el Docente*. Uso de los Cuadernos de Actividades para el Alumnado de Prime a Sexto Grados. México: SEP.

Secretaría de Educación Pública (2021). *Diplomado de Vida Saludable. Guía de Estudio. Módulo 2. Salud Mental*. Guía de Estudio. México: SEP.

Segundo, J.A. (2023). Filosofía. EN *Enciclopedia Humanidades*. 14 de marzo de 2023. Recuperado de <https://humanidades.com/filosofia/>

Shepard, L. (2006). *La Evaluación en el Aula*. México: INEE

Sindicato Nacional para los Trabajadores de la Educación (2021). Recursos Didácticos. EN *Red SNTE*. 29 de marzo del 2023. Recuperado de

<https://redsnte.intranetsnte.org.mx/Ficheros.html>

Skliar, C. y Téllez, M. (2008). *Conmover la Educación. Ensayos para una Pedagogía de la Diferencia*. Argentina: Noveduc.

Touraine, A. (1996) *¿Podremos vivir juntos?* Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.

Vargas, M. (2012). *La Civilización del Espectáculo*. Madrid: Alfaguara.

Yus, R. (1996). *Temas Transversales: Hacia una Nueva Escuela*. Barcelona: Graó.

ANEXOS

Anexo 1

Ubicación de la Localidad de Tonalá, Veracruz



La comunidad se encuentra en los límites de Veracruz con Tabasco, la imagen muestra el río Tonalá que es el límite natural entre ambos estados.

Anexo 2

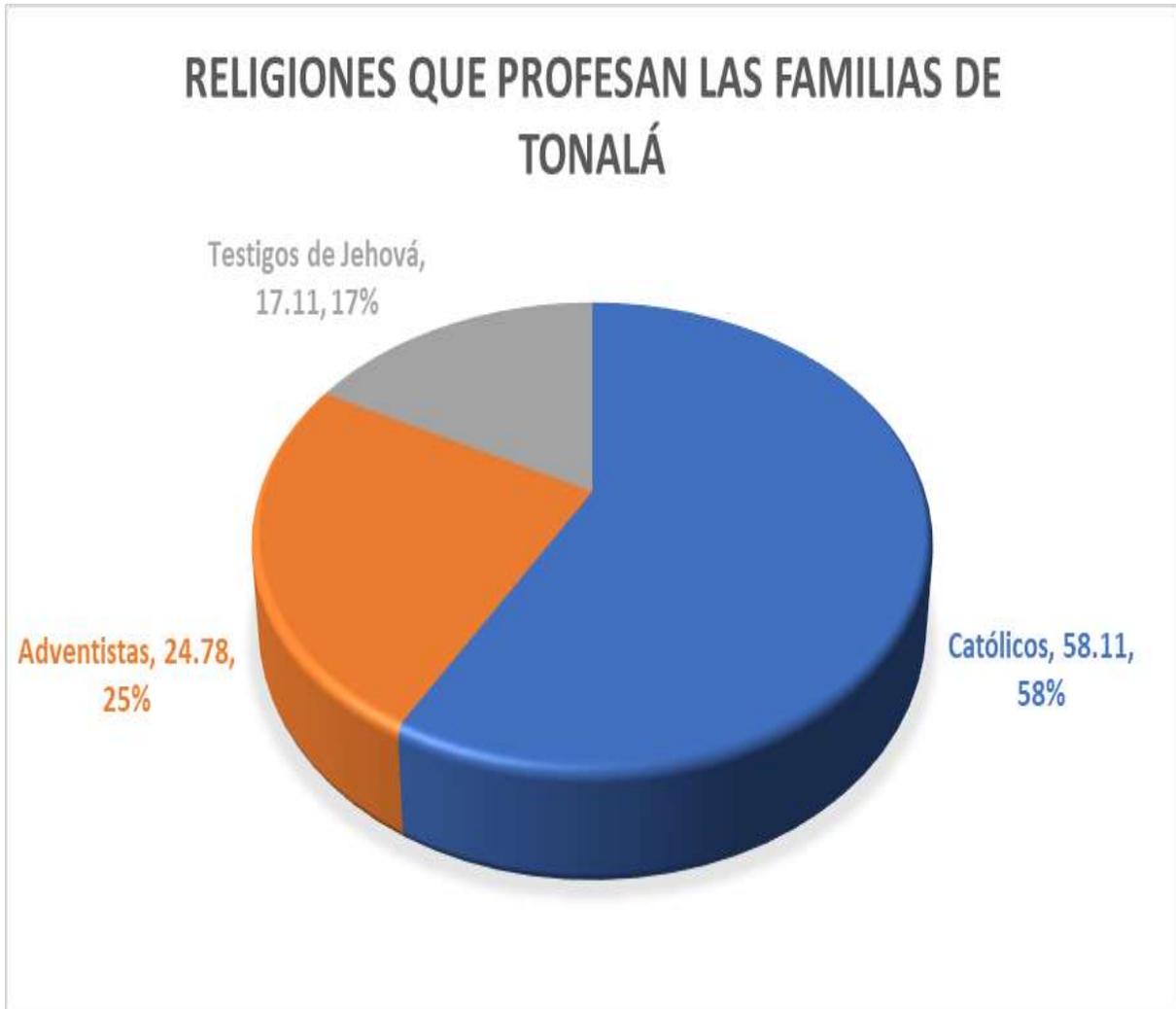
La Pesca, Actividad Económica Principal de Tonalá



La principal actividad económica de los habitantes es la pesca, la cual realizan en el río Tonalá, con sus propios recursos por generaciones han conseguido lanchas, atarrayas y paños, o en su caso entre familias se los prestan.

Anexo 3

Religiones que Profesan en la Localidad de Tonalá



La mayoría de los habitantes profesa la religión católica, una cuarta parte es adventista y una minoría es testigo de Jehová.

Anexo 4

Reporte de Entrevista al Director de la Escuela

Nombre: César Arroyo Meléndez

Función: Director

Lugar: Tonalá, mpio., de Agua Dulce, Ver.

Fecha: Jueves 6 de octubre del 2022.

En días anteriores se comentó al director el motivo de la entrevista, se gestionó la fecha, así como un espacio para poder realizarla de manera cómoda, cuidando de minimizar las posibles interrupciones.

El día de la entrevista nos reunimos en la dirección de la escuela después de la hora de salida, el maestro estaba terminando de forrar un libro (le gusta mucho leer), me pidió que esperara unos minutos para poder empezar. Estaba un poco nerviosa, cuando estaba listo empecé por preguntar sobre la historia de su llegada a la comunidad, él respondió que fue el 11 de septiembre de 1989 que lo cambiaron de una comunidad de Las Chopas para este lugar, posteriormente conoció a quien ahora es su esposa y decidieron formar su hogar es esta comunidad de Tonalá, Ver.

En un inicio llegó como docente frente a grupo, función en la que duró 18 años (incluyendo los de escuelas anteriores), luego fue subdirector durante 5 años, y como director lleva 10 años, mencionó que, aunque tiene la edad para jubilarse, aún no lo hará, dijo: ¿qué voy a hacer en mi casa? Todavía estoy fuerte para seguir trabajando. En esta comunidad lleva 20 años. Con respecto a su colectivo docente, recordó que no todos están titulados, solo 8 de un total de 12 maestros frente a grupo y que nadie tiene maestría.

Retomando su trabajo frente a grupo, se le pidió que comparara como era el comportamiento de los niños antes y cómo es ahora, a lo que respondió que antes había mayor respeto a los maestros y padres de familia, que quizá porque había menos distracciones como el celular, de acuerdo con su experiencia sentía que eran menos groseros. Con respecto a las emociones, recuerda que no se le daba importancia de manera oficial, que incluso el bullying no estaba conceptualizado.

En cuanto a trabajar con los alumnos habilidades emocionales, mencionó que no era algo planificado como tal y que viniera en los programas de estudio pero que de alguna manera si se favorecía. En este momento él piensa que el no saber regular las emociones impacta negativamente en los alumnos, volviéndolos dispersos, agresivos y depresivos.

El director menciona que, en comparación con los padres de familia de antes, ahora la mayoría tiene mayor nivel de estudios. Por otro lado, considera que hay

muchos casos de familias monoparentales o disfuncionales, que sin importar el tipo de familia el apoyo es el mismo hacia los alumnos (muy poco), e incluso en la participación de los padres en las reuniones de la Asociación de Padres de Familia (APF), de un total de 140 tutores llegan 50 cuando mucho, la relación con los padres la considera respetuosa de su parte.

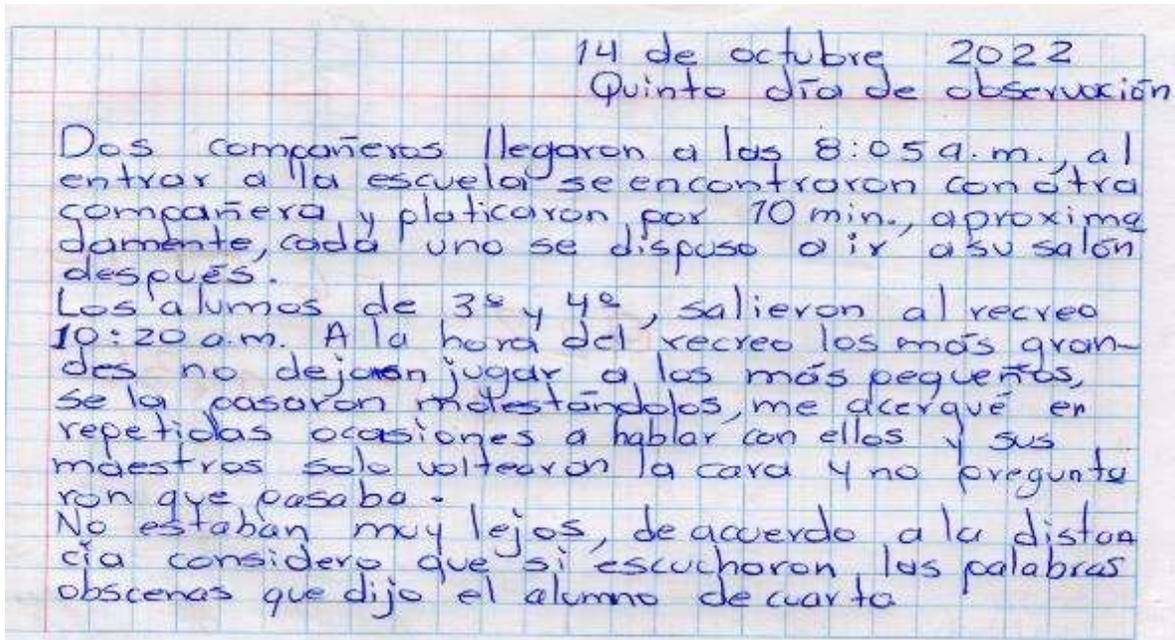
Con respecto a que los alumnos vayan desarrollando su inteligencia emocional, expresó que, si es muy importante porque a través del control de las emociones se puede lograr una mejor convivencia, siente que su colectivo está capacitado para atender esta área porque dice que son maestros jóvenes, algunos. Para él la resiliencia es la habilidad o facultad de sobreponernos a una situación difícil en mayor o menor medida. Considera que hace mucha falta favorecerla desde la infancia porque vivimos tiempos difíciles, un mundo diferente.

Menciona que de acuerdo con su experiencia tendría un impacto positivo formar ciudadanos resilientes, porque serían fuertes, funcionales, positivos y enfrentarían la vida de forma segura. Desde su función de director piensa que si se implementaran estrategias que contribuyan al desarrollo de la resiliencia se favorecerían aspectos en los alumnos como: fortaleza de carácter, solidaridad, compañerismo, capacidad de sobreponerse a situaciones difíciles, el aspecto social y autocontrol.

Al finalizar la entrevista se le agradeció su tiempo y el haber compartido parte de su experiencia, se resaltó la importancia de ésta para la construcción, así como la aplicación de este proyecto.

Anexo 5

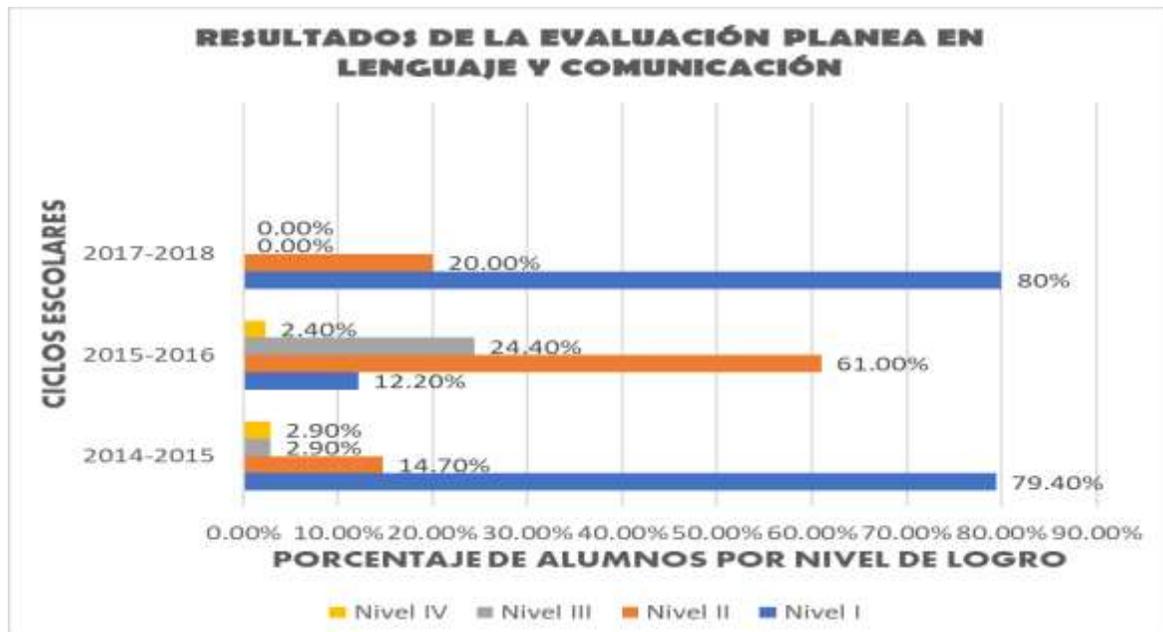
Diario de Campo

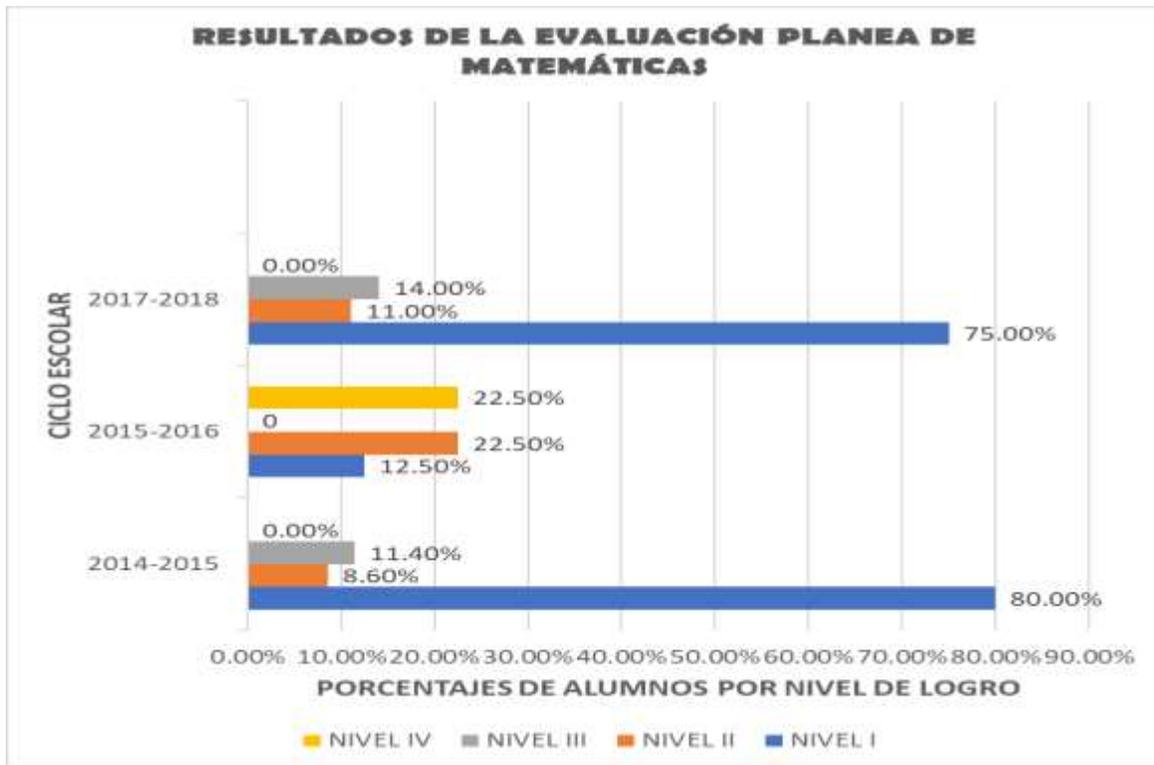


Hábitos del colectivo docente que no favorecen una convivencia sana entre los alumnos, así como una educación integral

Anexo 6

Resultados de PLANEA de mi Centro de Trabajo





Anexo 7

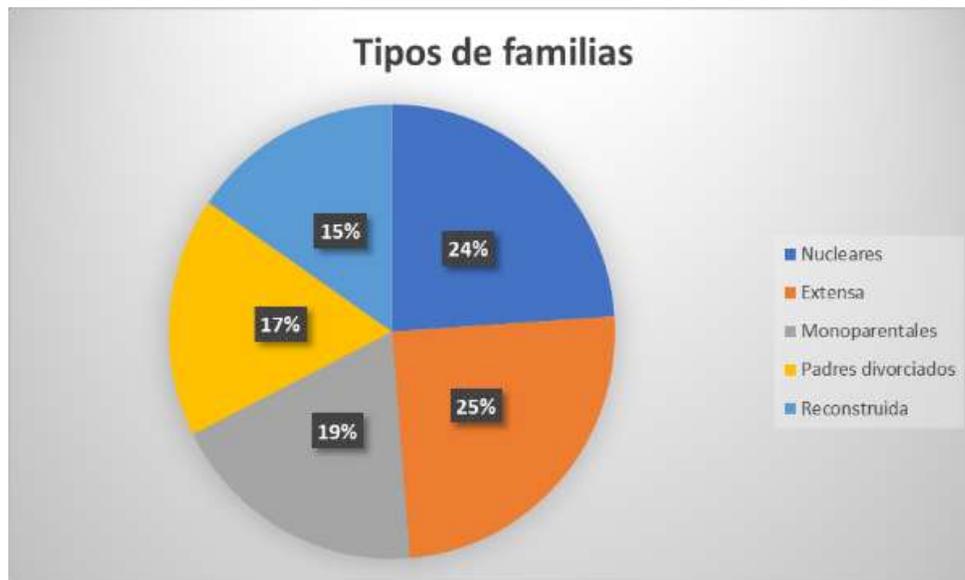
Nivel de Estudios de los Tutores



La mayoría de los tutores tiene estudios de primaria ya sea terminada o inconclusa situación que no favorece el apoyo en casa con las tareas de los alumnos.

Anexo 8

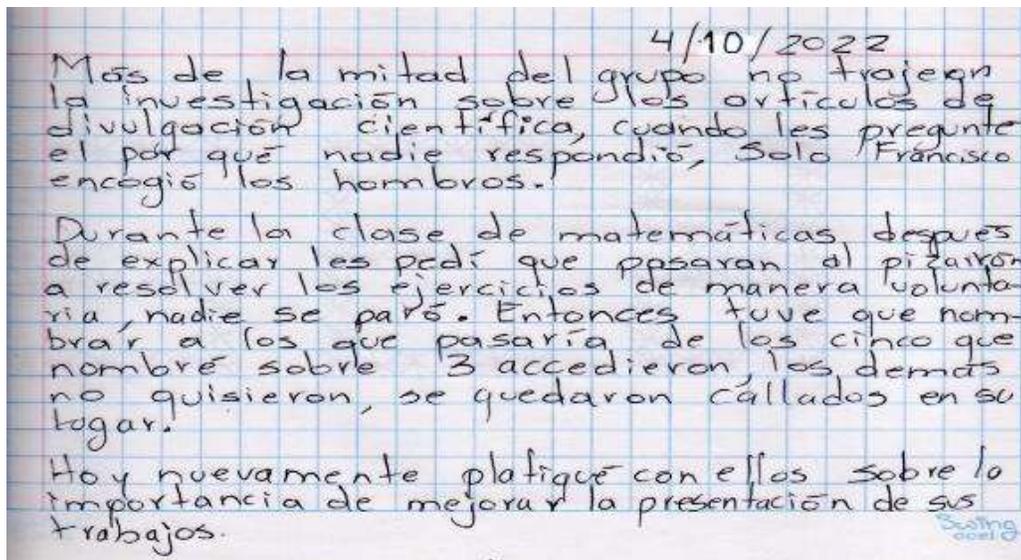
Tipos de Familias del Grupo Escolar



La mayoría de los niños no se encuentra en una familia nuclear, aunque eso no define que sea funcional, en este caso los alumnos en sus familias (del tipo que sea) no reciben las atenciones que necesitan ni cubren sus necesidades básicas.

Anexo 9

Diario de Campo



Los alumnos muestran apatía para realizar las actividades, no cumplen con sus tareas, no les gusta participar casi no hablan cuando se les pregunta algo.

Anexo 10

Alumnos que Trabajan para Apoyar Económicamente a su Familia.



La mayoría de los alumnos trabaja para apoyar en los gastos de sus hogares.

Anexo 11

Alumnos motivados por su familia



Los alumnos son motivados por parte de su familia, pero a pesar de ello no muestran interés en sus deberes escolares.

Anexo 12

Resultados de pruebas objetivas

NO.	NOMBRE DEL ALUMNO	ESPAÑOL		MATEMÁTICAS		C. NATURALES		GEOGRAFÍA		HISTORIA		FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	
		AC.	CALIF.	AC.	CALIF.	AC.	CALIF.	AC.	CALIF.	AC.	CALIF.	AC.	CALIF.
1.	FRANCISCO	0		0		1		2		0		2	1.3
2.	IRVING	1		2		5	2.6	6	4.2	7	4.4	3	1.9
3.	AXEL U.	10	6.6	6	3.6	14	7.4	12	8.4	13	8.1	4	2.6
4.	JOSÉ R.	6	4.2	14	8.4	13	7.4	9 1/2	8.6	9	5.6	10	6.6
5.	ARLET L.	4	3.3	5		8	4.2	---	---	8	5.0	3	1.9
6.	VÍCTOR A.	7	4.6	10	6	9	4.7	7	4.9	9	5.6	5	3.3
7.	KATHERINE A.	7	5.3	7	4.2	10	5.3	7	4.9	9	5.6	4	2.6
8.	CLARA A.	8	4.2	14	8.4	10	5.3	9	6.6	12	7.5	8	5.3
9.	JESÚS G.	4	3.3	9	3	13	6.8	7 1/2	6	7	4.4	9	5.9
10.	DAVID	7	5.3	5	3	9	4.7	3	2.1	7	4.4	7	4.6
11.	DANYA C.	10	6.6	14	8.4	18	10	11	7.7	16	10	12	7.9
12.	CARLOS A.	7	4.6	5 1/2	3	10	5.3	10	7.3	10	6.3	8	5.3
13.	OSIRIS	10	6.6	9	5.4	9	4.7	7 1/2	6.2		6	9	5.9
14.	MYSHELL	8	6	8	4.8	8	4.2	6	4.2	6	3.7	8	5.3
15.	CRISTHELL YOSELIN	11	7.3	4	2.4	9	4.7	11	7.7	10	6.3	8	5.3
REPROBADOS			10		11		11		9		9		13

La mayoría de los alumnos reprobó todas las asignaturas, teniendo mayor número de reprobados en formación cívica y ética.

Anexo 13

Diario de Campo

8/10/2022

Hoy cuando revisé las multiplicaciones, la mayoría tenía error en todas, a cada uno les volví a explicar, también les sugerí que mejoren la presentación de sus trabajos (los entregan sucios y desordenados).

Les afectó cuando se trabajó a distancia debido a la Pandemia Covid-19, porque el compañero les enviaba solo copias y cuadernillos no copaban nada.

Gran parte del grupo se enojó o mostró molestia ante las observaciones y sugerencias, unos se iban murmurando, entre lo que dijeron fue, "todo me sale mal", "ya sabía que iban a estar mal", "ya mejor no haré nada". Uno de los alumnos le dijo a su compañera, yo por eso mejor no lo entregué.

Gran parte del grupo muestra intolerancia al fracaso, se enojan cuando se les hace alguna observación.

Anexo 14
Test de Dunn y Dunn

FACTORES AMBIENTALES

ACÚSTICO	NIVEL DE LUMINOSIDAD	NIVEL DE TEMPERATURA DEL LUGAR	DISEÑO DEL LUGAR Y TIPO DE MOBILIARIO
Con ruido:2 12.5%	Muy iluminado: 5 31.25%	Calor: 4 25%	Silla: 2 12.5%
Sin ruido:13 81.25%	Luz tenue: 10 62.5%	Templado: 11 68.75%	Sillón o sofá: 14 87.5%
Con música:1 6.25%	Penumbra:1 6.25%	Frío: 1 6.25%	Lugar con diseños en las paredes: 9 56.25% Lugar sin diseño en las paredes:7 43.75%

ASPECTOS EMOCIONALES

NIVEL Y TIPO DE MOTIVACIÓN	NIVEL DE COMPROMISO Y PERSISTENCIA	NIVEL DE RESPONSABILIDAD DEL APRENDIZ	ESTRUCTURA NECESARIA, NORMAS, INSTRUCCIONES, LÍMITES.
Automotivados: 2 12.5%	Terminan lo que empiezan: 7 43.75%	Necesitan que les recuerden lo que tienen que hacer: 10 62.5%	Prefieren instrucciones: 12 75%
Sin automotivación: 14 87.5%	No terminan lo que empiezan: 9 56.25%	No necesitan que les recuerden lo que tienen que hacer: 6	No necesitan instrucciones: 4 25%

		37.5%	
--	--	-------	--

ASPECTOS SOCIOLÓGICOS

PREFERENCIAS PARA ESTUDIAR					
Solo	En parejas o tríos	Con amigos	En equipo	Con ayuda de un adulto	Variedad
3 18.75%	2 12.5%	5 31.25%	2 12.5%	3 18.75%	1 6.25%

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

PERCEPCIÓN	PREFERENCIA POR ALGÚN TIPO DE ALIMENTO A LA HORA DE ESTUDIAR	PREFERENCIA POR HORARIO PARA ESTUDIAR DESCANSAR	PREFERENCIA POR MOVILIDAD O ESTAR QUIETO A LA HORA DE ESTUDIAR
Ver: 7 43.75%	SI: 4 25%	Mañana: 5 31.25%	En movimiento: 4 25%
Oír: 4 25%	NO: 12 75%	Tarde: 8 50%	Sentado: 12 75%
Tocar: 5 31.25%		Noche: 3 18.75%	

ASPECTOS PSICÓLOGICOS

PROCESAMIENTO GLOBAL O ANALÍTICO	TIEMPO DE RESPUESTA: IMPULSIVO O REFLEXIVO
Global: 13 76.47%	Impulsivo: 10 58.82%
Analítico: 4 23.53%	Reflexivo: 7 41.18%

Anexo 15

Registro de Emociones

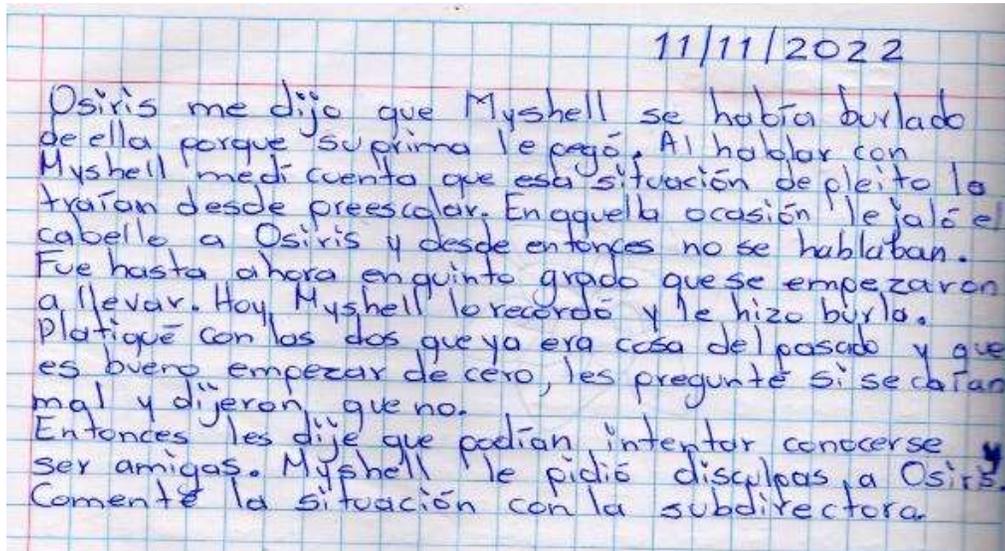
NO.	NOMBRE DEL ALUMNO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1.	Francisco	😡	😊	😡	😊	😡
2.	Irving	😡	😡	😊	😡	😊
3.	José Roberto	😊	😡	😊	😊	😊
4.	Arlet Leonela	😊	😊	😊	😊	😊
5.	Danya Cristhel	😡	😊	😡	😊	😡
6.	Yoselin	😊	😊	😊	😊	😡
7.	Clara Amanda	😡	😊	😡	😊	😊
8.	Osiris	😊	😡	😊	😡	😊
9.	Víctor	😊	😊	😡	😊	😡
10.	Katherine Avril	😊	😡	😊	😊	😊
11.	Víctor	😡	😊	😡	😡	😊
12.	Carlos Alexis	😊	😡	😡	😡	😡
13.	Axel Ubaldy	😡	😊	😊	😊	😡
14.	Myshell	😊	😡	😡	😡	😊
15.	David	😊	😊	😊	😊	😡

Enojado 😡

Feliz 😊

Triste 😞

Anexo 16
Diario de Campo



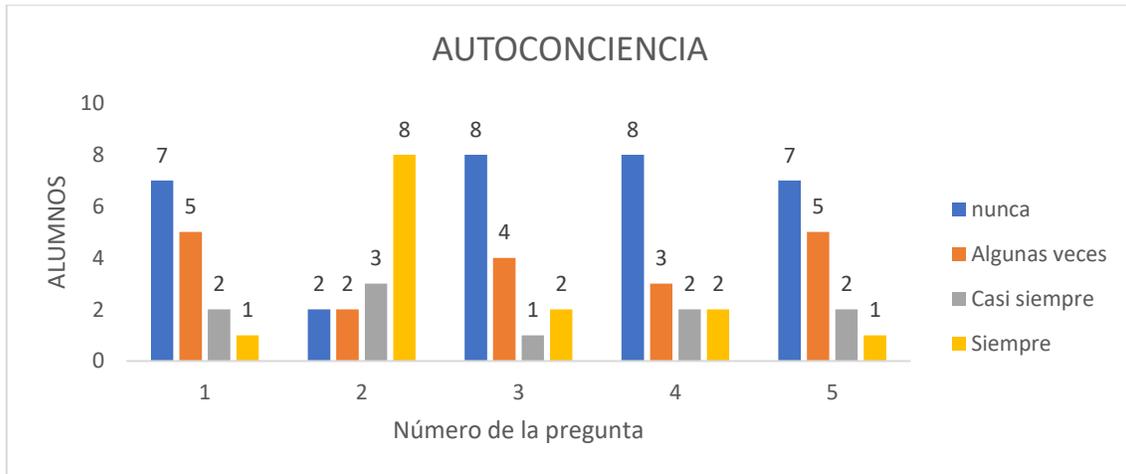
En el grupo escolar se manifiestan conflictos no resueltos en el pasado.

Anexo 17
Resultados de Encuesta Aplicada a los Alumnos



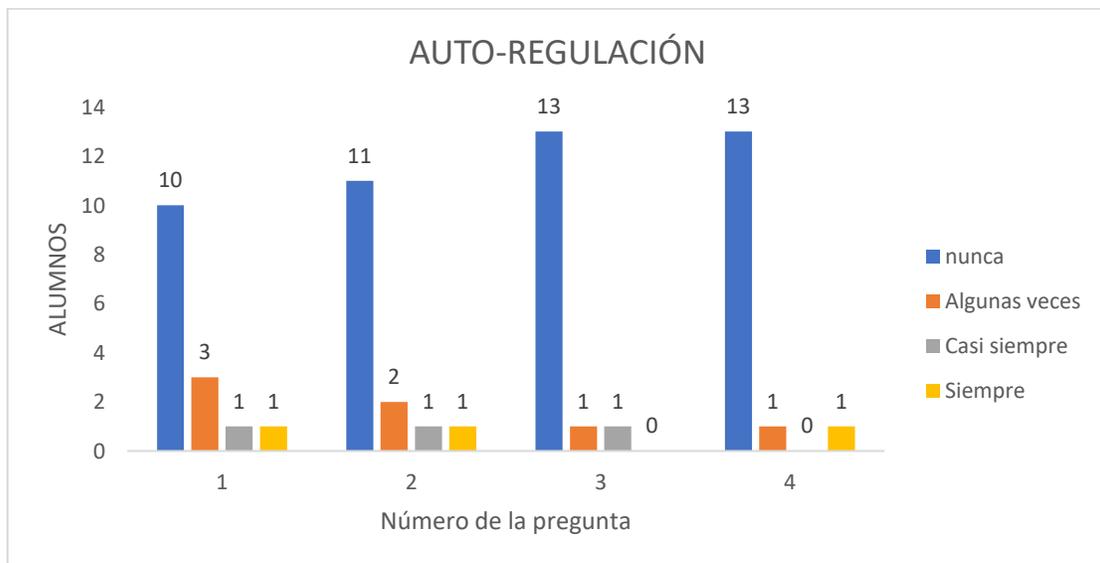
PREGUNTAS

1. ¿Con quién pasas la mayor parte del tiempo?
2. ¿Quién te apoya en tareas?
3. ¿Quién compra tus útiles?
4. ¿Quién o quiénes de tu familia te hacen sentir seguro?
5. De tu familia, ¿quién te reafirma que eres bueno?
6. ¿Quién te alienta para que venzas los obstáculos que se te presentan?



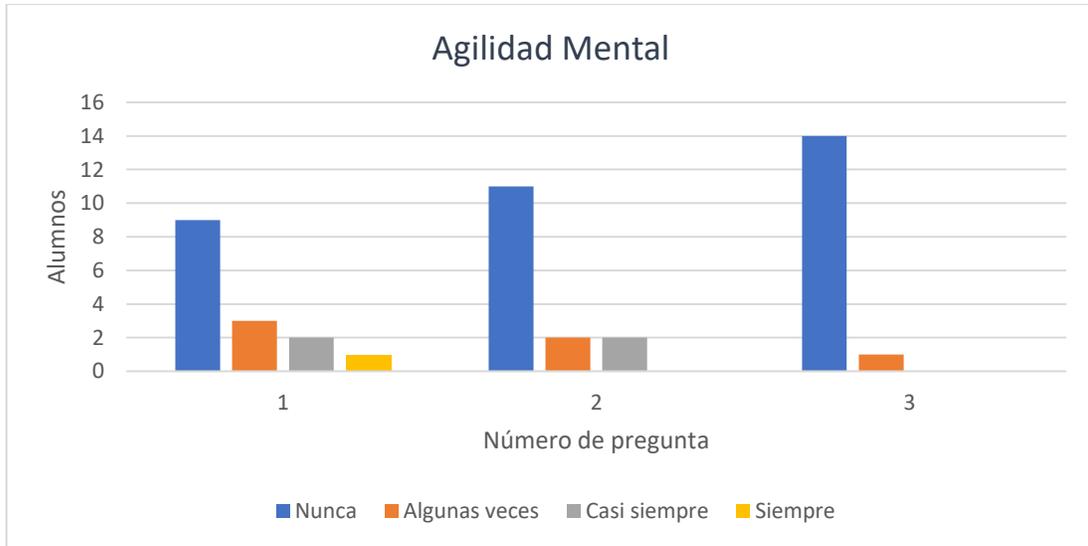
PREGUNTAS

1. ¿Con cuánta frecuencia te das cuenta de lo que piensas?
2. ¿Tus pensamientos te bloquean?
3. ¿Eres consciente de tus emociones?
4. ¿Le pones nombre a tus emociones?
5. ¿Eres consciente de tus reacciones físicas?



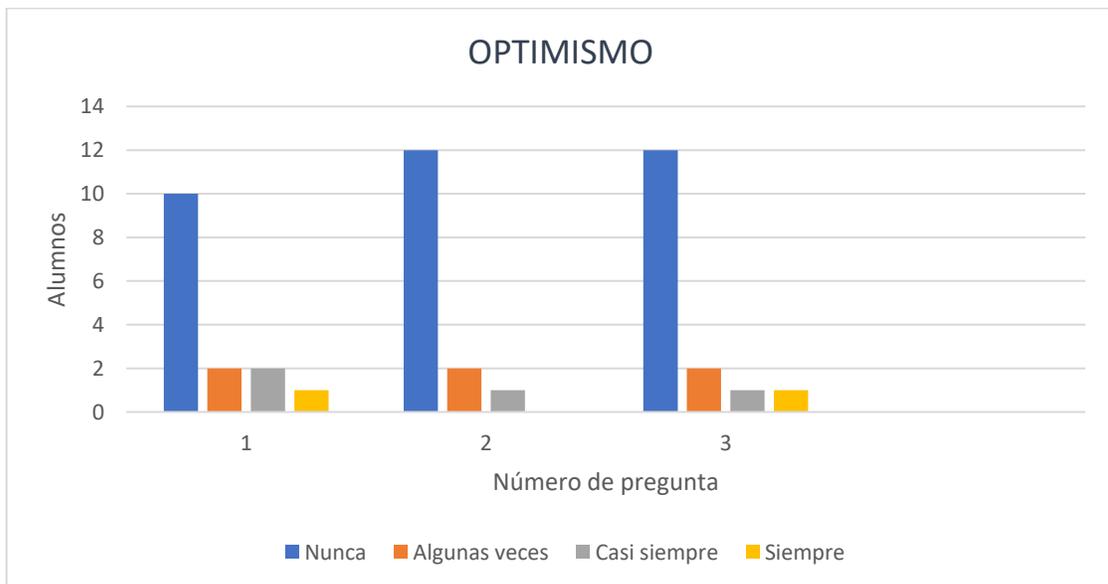
PREGUNTAS

1. ¿Eres capaz de regular tus pensamientos?
2. ¿Regulas tus emociones?
3. ¿Eres capaz de ajustar tus pensamientos?
4. ¿Puedes regularte en el momento?



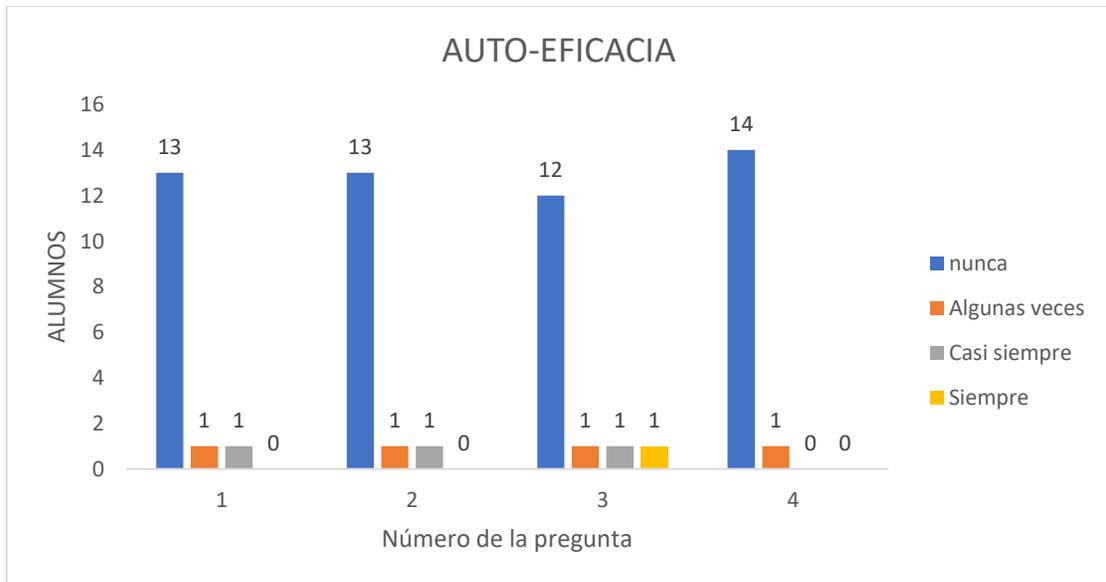
PREGUNTAS

1. ¿Eres capaz de darte cuenta qué es lo que te impulsa a pensar y actuar de cierta forma?
2. ¿Puedes cambiar eso que te impulsa al instante?
3. Sobre como actuaste ante determinada situación, ¿tú mismo(a) te acuerdas de cómo lo vería otra persona, o tú en otro momento y condiciones?



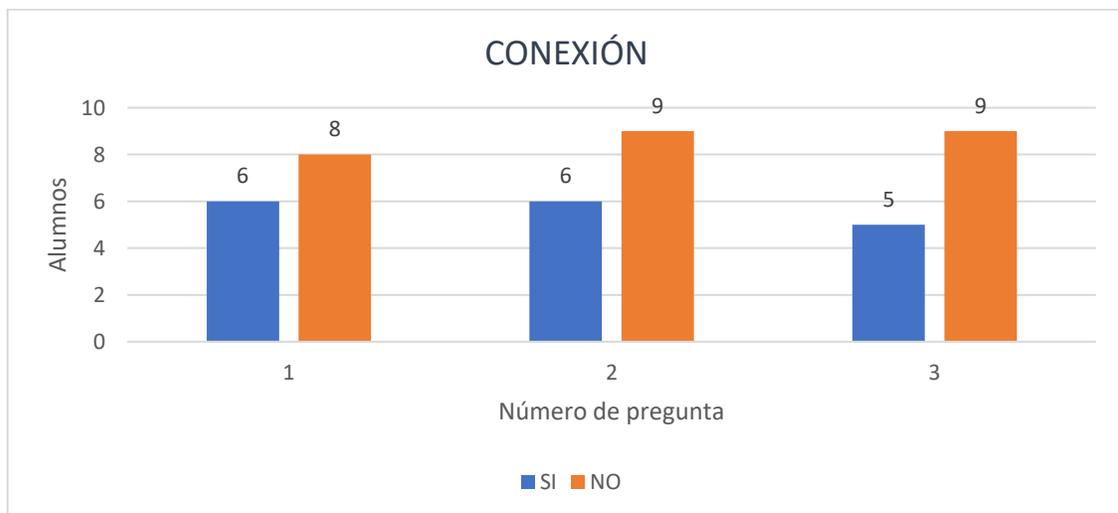
PREGUNTAS

1. ¿Crees que van a pasar cosas buenas?
2. ¿Te centras en lo que puedes controlar y aceptas lo que no depende de ti?
3. ¿Sabes preparar un plan para que ocurran cosas buenas?



PREGUNTAS

1. ¿Conoces tus fortalezas?
2. ¿Sabes cómo aprovechar lo mejor de tí?
3. ¿Eres capaz de compensar tus habilidades con tus fortalezas?
4. ¿Sabes cómo aprovechar tus fortalezas ante dificultades, incertidumbre y retos?

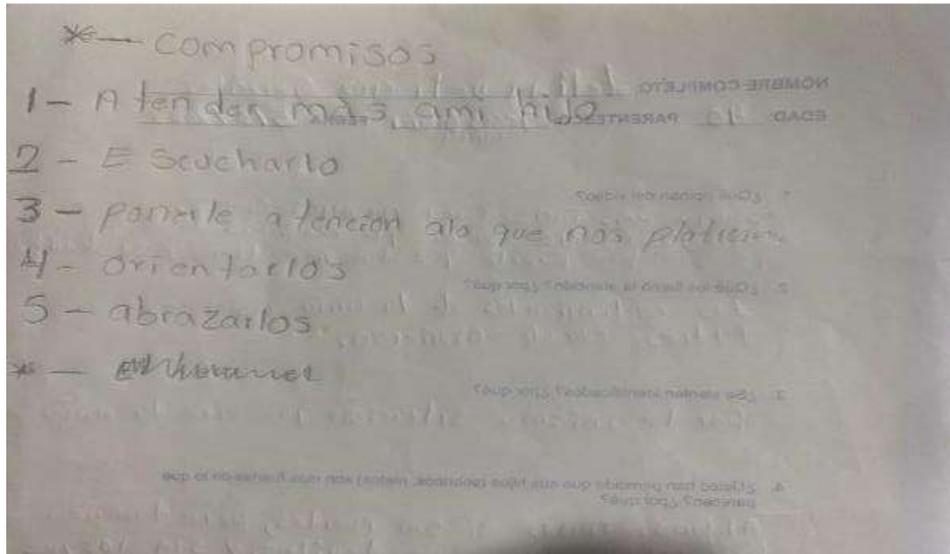


PREGUNTAS

1. ¿Tienes identificadas personas de confianza?
2. ¿Sabes con quién puedes contar cuando las cosas van mal?
3. ¿Crees en algo más grande que tú?

Anexo 18

Compromisos de un Tutor



Al reverso de la hoja los tutores anotaron a lo que se comprometían con su hijo (a) (sobrino, nieto).

Anexo 19

Lista de Cotejo Utilizada en la Estrategia 1

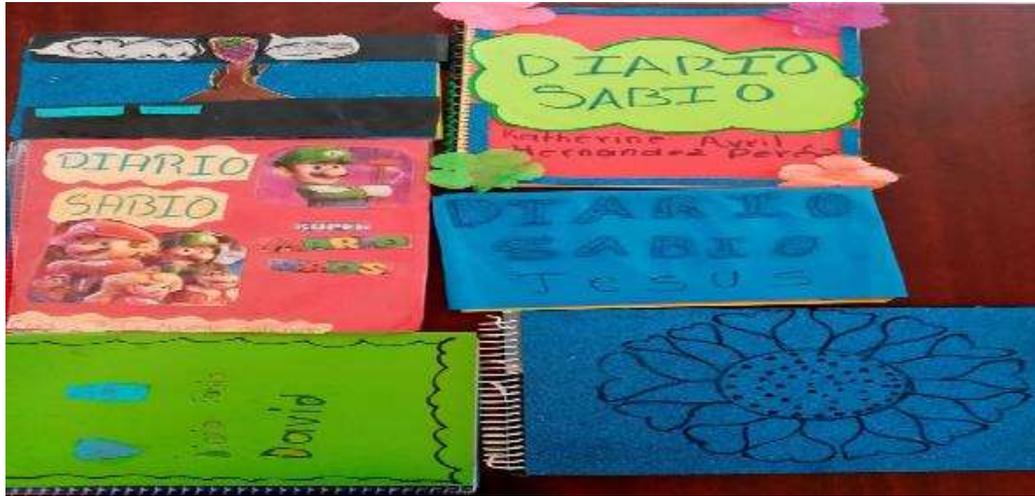
LISTA DE COTEJO

INDICADORES	SI	NO
Considera importante que su hijo(a) (nieto, sobrino) aprenda sobre la resiliencia.	✓	
Le parece relevante para la educación de su hijo (a) (nieto, sobrino) que se desarrolle este proyecto.	✓	
Tendrá disponibilidad para apoyar a su hijo(a) (nieto, sobrino) en los momentos que lo necesite durante el desarrollo del proyecto.	✓	
Comprendió la finalidad de la propuesta.	✓	
Logró identificar si su hijo(a) (nieto, sobrino) necesita aprender ser resiliente.	✓	

Todos los tutores respondieron que si a los indicadores de la lista de cotejo sobre si apoyaran a la realización de este proyecto.

Anexo 20

El Diario Sabio



Las portadas de los diarios que decoraron los alumnos.

Anexo 21

Bitácora Col

Copia en tu Diario Sabio y responde cada pregunta de acuerdo a tu experiencia.

1.	<p>¿Qué pasó? (Actividades, sucesos o eventos ocurridos en el aula relacionados con el tema y relevantes para tu aprendizaje).</p> <p>Vimos lo que vivió una tiora que ella era resiliente estuvo encerrada y que murió a los 15</p>
2.	<p>¿Qué senti? (Emociones, sentimientos y subjetividades que te provocan lo que pasó).</p> <p>tristeza, enojo</p>
3.	<p>¿Qué aprendí? (Conceptos teóricos manejados en la clase, preferentemente).</p> <p>aguantar los golpes exprimir lo negativo saber cuando alguien es resiliente</p>
4.	<p>¿Qué propongo? (decisiones que tomaste a partir de lo visto en clase, sugerencias para ti).</p> <p>sacar lo bueno de lo malo enfrentarlo</p>

Respuestas de un alumno después de aplicar la estrategia 2 el diario sabio.

Anexo 22

Atención Plena (degustar un alimento)



Los alumnos degustaron un chocolate, observando su envoltura, forma, tamaño, textura y a lo último su sabor para ir favoreciendo su atención plena.

Anexo 23

Aprendiendo a Respirar



En este momento los alumnos estaban aprendiendo a respirar de forma correcta (inhalandos por la nariz y exhalando por la boca).

Anexo 24

Meditación



En este ejercicio estaban escuchando música relajante, evocando recuerdos agradables, e imaginado que estaban en el lugar que ellos deseaban, realizando la respiración de forma correcta.

Anexo 25

Explicación del Yoga



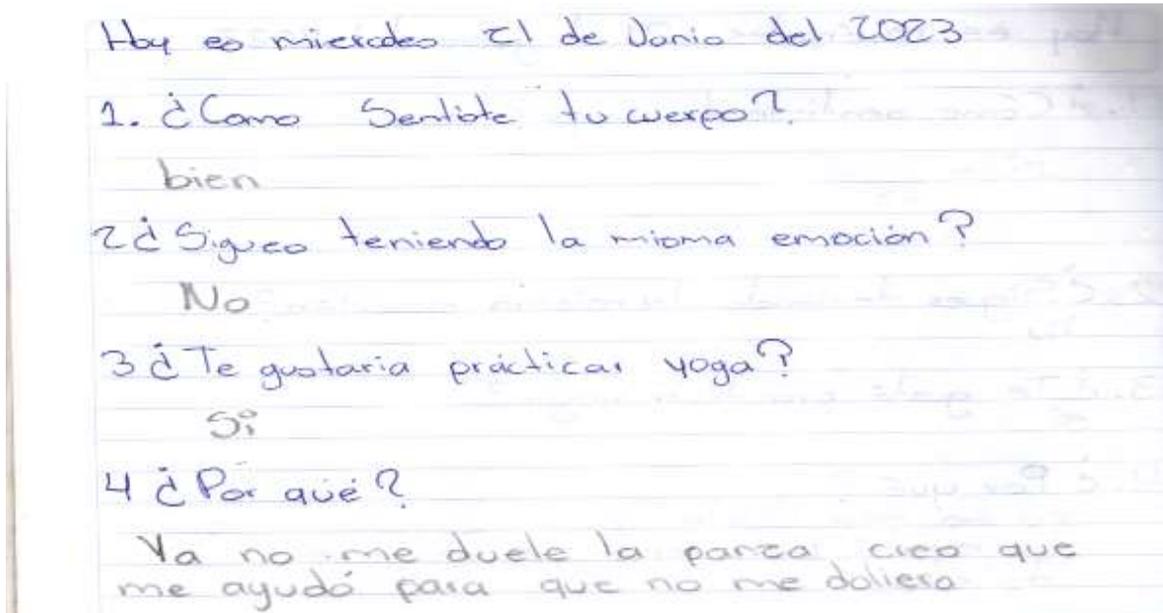
Se explicó a los alumnos qué es el yoga y sus beneficios.

Anexo 26
La Postura del Gato



Al principio les costó subir y bajar la espalda, pero al final lograron coordinar sus movimientos.

Anexo 27
Resultados del Yoga



Respuestas de una alumna sobre los efectos positivos el yoga en su cuerpo.

Anexo 28

Postura del Sol



Postura en la cual mostraron entusiasmo expresando que se sentían libres cuando decían la frase de agradecimiento.

Anexo 29

Postura de la Tortuga



En esta postura los alumnos mostraron mayores avances en la flexibilidad.

Anexo 30

Avances en los Niveles de los Factores de Resiliencia

TABLA 1:
INVENTARIO DE FACTORES DE RESILIENCIA 5°A (DIAGNÓSTICO)

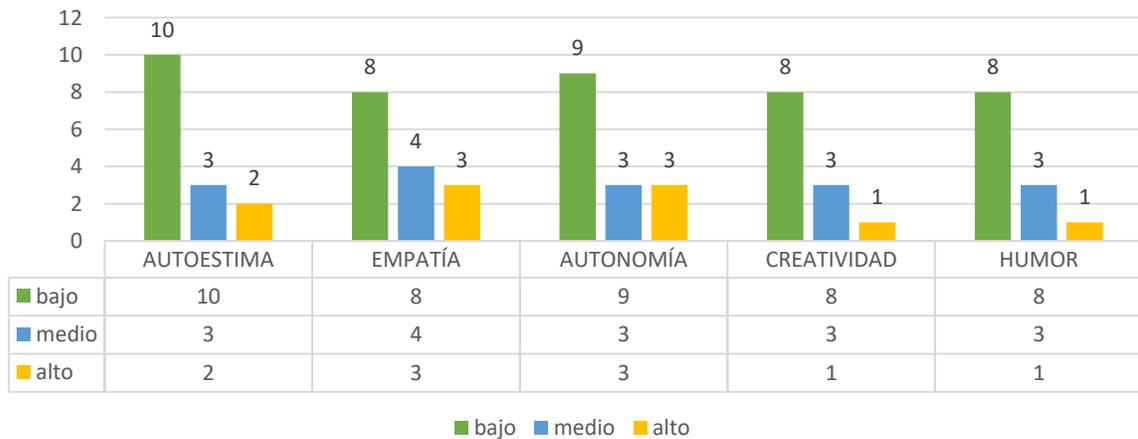


TABLA 2:
INVENTARIO DE FACTORES DE RESILIENCIA 5°A (PRIMERA EVALUACIÓN DE SEGUIMIENTO)

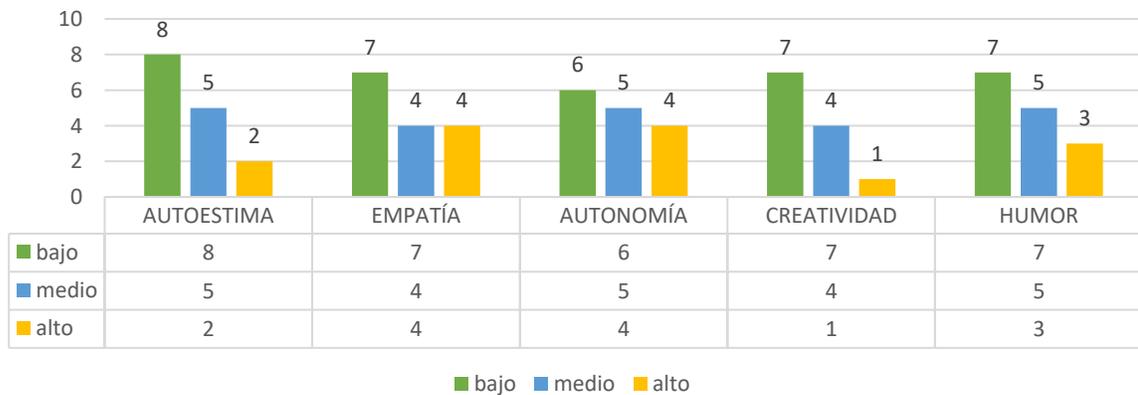
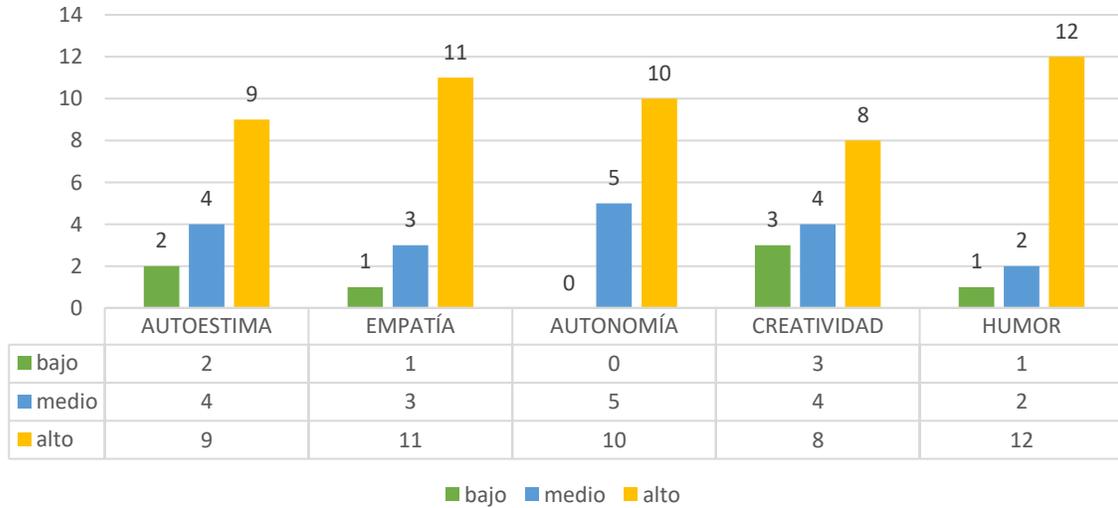


TABLA 3:
INVENTARIO DE FACTORES DE RESILIENCIA 5°A (EVALUACIÓN FINAL DE SEGUIMIENTO)



En la tabla 1 se muestra como estaba el grupo con respecto a los niveles de resiliencia, donde la mayoría salió bajo; en la tabla 2, hay un ligero avance en sus niveles hacia el nivel alto y medio; en la tabla 3, como resultado de todas las estrategias implementadas en este proyecto, la mayoría de encuentra en el nivel alto y gran parte del resto del grupo en el nivel medio, muy pocos en el nivel bajo.