



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**



**UNIDAD 212 TEZIUTLÁN**

**“Regulando mis emociones: Un taller como estrategia para los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros.”**

**TESIS**

Que para obtener el título de:  
**Maestra en Educación Media Superior**

Presenta:  
**Ana Karen Hernández Sánchez**

**Teziutlán, Pue; Noviembre de 2024**



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**



**UNIDAD 212 TEZIUTLÁN**

**“Regulando mis emociones: Un taller como estrategia para los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros.”**

**TESIS**

Que para obtener el título de:  
**Maestra en Educación Media Superior**

Presenta:  
**Ana Karen Hernández Sánchez**

Director:  
**María Magdalena Torres Villa**

**Teziutlán, Pue; Noviembre de 2024**



## DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Teziutlán, Pue., 16 de Noviembre del 2024.

**C. ANA KAREN HERNÁNDEZ SÁNCHEZ  
P R E S E N T E**

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Titulación de esta Unidad y como resultado del análisis realizado a su trabajo de **Tesis**, titulado:

***“Regulando mis emociones: un taller como estrategia para los alumnos del 4to. semestre del bachillerato David Alfaro Siqueiros”***

Manifiesto a usted que reúne los requisitos académicos establecidos al respecto por la Institución.

Por lo anterior, se dictamina favorablemente su trabajo y se le autoriza presentar su Examen de Grado, que tendrá lugar el día: **Viernes 22 de Noviembre del 2024 a las 18:00 hrs.**, en la **Sala de Usos Múltiples**, con el siguiente jurado:

Presidente (a): **Mtra. Patricia Valera Pérez**

Secretario(a) **Mtra. María Magdalena Torres Villa**

Vocal: **Dr. José Fermín Osorio Santos**

Representante de la Comisión de Titulación: **Dr. Emmanuel Mejía Cardoso**

SEP



**ATENTAMENTE  
“EDUCAR PARA TRANSFORMAR”**

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

**DR. YUNERI CALIXTO PÉREZ  
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE TITULACIÓN  
DE LA UNIDAD UPN 212 TEZIUTLÁN**

C.c.p. Asesor del Trabajo  
C.c.p. Interesado  
C.c.p. Archivo

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero dedicar un espacio especial:

A DIOS, por haberme permitido cumplir otra meta más en mi vida profesional, darme salud, amor, y una gran familia.

A MI MADRE, Lilia, porque te debo todo lo que soy y todo lo que tengo, gracias por ser el pilar en nuestras vidas, por la gran mujer que eres y motivarme a querer salir adelante cada día; porque con cada prueba a la que nos enfrentamos he aprendido y he ganado experiencia, inteligencia y deseos de desafiarme a mí misma, también gracias por tu fé, amor y por apoyarme en este reto que hoy concluyo con gran satisfacción.

A MI PADRE, Ruben, agradezco el ejemplo a seguir, el dejar gran parte de tu vida en mi persona, las palabras de aliento, por tu apoyo y amor incondicional, que han sido la base sólida ante este reto que me propuse.

A MI HERMANA, Lili, por tu amor incondicional, valiosos consejos, guía y tiempo que han sido invaluable, pero sobre todo por que en ningún momento dudaste que llegaría este valioso día, impulsándome para no rendirme en el camino.

A MIS GORDITOS, por acompañarme, ser mi apoyo emocional, por sus muestras de amor y el tiempo sacrificado.

## ÍNDICE

### INTRODUCCIÓN

#### CAPÍTULO I

##### CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 El contexto internacional: orígenes de la RIEMS .....	2
1.2 El modelo educativo actual: Su propuesta y desafíos. ....	6
1.3 Retos y roles actuales. ....	13
1.4 Conociendo el problema: El Diagnóstico .....	18

#### CAPÍTULO II

##### FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 El docente como investigador e interventor.....	34
2.2 “Poca regulación emocional” como eje rector de la intervención.....	37
2.2.1 Teoría de la regulación emocional.....	43
2.3 El enfoque actual de la práctica docente.....	54
2.4 La estrategia de intervención.....	60

#### CAPÍTULO III

##### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 El enfoque de la investigación.....	64
3.2 La Investigación Acción Participativa en los proyectos de intervención.....	68
3.3 Técnicas e instrumentos de recopilación de información.....	71

#### CAPÍTULO IV

##### PROYECTO DE INTERVENCIÓN

4.1. Los sujetos y el problema de la intervención.....	77
4.2. Objetivo de la intervención. . ....	82
4.3. Estrategia y desarrollo de la intervención.....	83
4.4. Tipo e instrumentos de evaluación aplicados.....	96

#### CAPÍTULO IV

##### RESULTADOS Y PERSPECTIVAS DE LA INTERVENCIÓN

5.1. Resultados de la intervención.....	100
5.2. Logros en el ámbito social y escolar.....	105
5.3. Balance General.....	108
5.4. Retos y perspectivas.....	112

### CONCLUSIONES

### REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

### ANEXOS

### APÉNDICES

## **INTRODUCCIÓN.**

El presente trabajo está centrado en implementar una intervención que permita atender problemas de manera asertiva y mejorar la calidad educativa, a partir de observar la participación e interacción de los estudiantes con los distintos agentes sociales se pretende conocer su entorno, su estatus actual con base en conocimientos, sus intereses y elementos que han obstaculizado su desempeño académico, es decir involucrarse con todo aquello que le rodea en el proceso de enseñanza-aprendizaje, es por ello que se enfatiza en detectar problemáticas sociales, explorando las costumbres, ideas, actividades dentro del ámbito escolar y su comunidad, lo que ayudará a poder guiarlos y motivarlos en su desempeño a lo largo de su formación, para proporcionarles herramientas que faciliten su aprendizaje activo, es decir, involucrándose para aprender y aplicar lo aprendido. Por tal caso el presente proyecto de investigación está conformado por cinco capítulos.

En el capítulo I, se presenta sustento teórico sobre los orígenes de la Reforma Integral de Educación Media Superior (RIEMS), destacando el proyecto Europeo Tuning (2001), correspondiente al contexto internacional y el proyecto ALFA Tuning en América Latina (2004), los cuales dan pie al origen de la RIEMS(2008), responsable de establecer acuerdos y normas para la planeación, organización, evaluación académica y administrativa de la Educación Media Superior en sus diferentes tipos y modalidades, misma que trabaja con un enfoque humanista bajo el modelo educativo 2016 y el Marco Curricular Común que establece las competencias genéricas y específicas, programas de estudio de todas las áreas y recursos en la Educación Media Superior.

Asi mismo, se retoman los retos y roles actuales que tiene el docente como parte del proceso enseñanza - aprendizaje, resaltando que hoy en día el rol del docente como mediador del

conocimiento exige estar a la vanguardia en relación a las nuevas didácticas de la enseñanza, los procesos de aprendizaje de los alumnos, la incorporación de nuevos materiales y a su vez atender las exigencias de la sociedad mexicana, misma que impacta y plantea nuevos retos educativos, también se destaca la importancia de que el docente desarrolle competencias profesionales que le permitan un mejor desarrollo educativo en los estudiantes. En cuanto al rol del estudiante se enfatiza y se explica el papel activo que tiene como constructor de su propio conocimiento, a fin de encontrar su lugar en la sociedad.

Este mismo capítulo describe el diagnóstico socioeducativo y sus fases señaladas por Ballesteros (2018), debido a que permite tener un acercamiento con el entorno para conocer y comprender a los estudiantes y la situación que requiere de intervención, se recurre a la técnica de observación y entrevista para profundizar con el contexto externo e interno donde se encuentran inmersos los estudiantes y se presentan las situaciones que impactan en su día a día, también se dan a conocer los instrumentos que son aplicados para recopilar la información de los agentes esenciales, así como los datos culturales de la junta auxiliar San Juan Acateno, perteneciente al municipio de Teziutlán, Puebla, donde se desarrolla la investigación, lo cual llevo a obtener el propósito de la intervención por medio de la pregunta de investigación.

En el capítulo II, se hace referencia al docente como investigador e interventor, ya que analiza lo que ocurre dentro de su propia práctica, desde el campo disciplinar Comunicación con las asignaturas Lenguaje y comunicación, habilidades digitales y en la asignatura Orientación Profesiográfica que pertenece al área disciplinar de Humanidades, las cuales fueron empleadas en esta investigación, asociando de esta manera la docencia e investigación para entender la poca regulación emocional como eje rector de la intervención, para dar sustento a ello se hace referencia a los aportes de diferentes autores que se han dedicado al estudio de la regulación emocional y que

muestran componentes y rasgos que necesitamos tener en cuenta para desarrollar la capacidad de percibir la emoción, de comprenderla, manejarla y utilizarla.

Con base en ello se retoma lo señalado por el autor Papalia (2001), quién da un panorama sobre la relación entre la etapa de la adolescencia y el ámbito emocional. Seguido de los principales trabajos realizados por el autor Bisquerra (2009), quién menciona como es posible manejar nuestras emociones y resalta la relación entre emoción, cognición y comportamiento para enfrentar los desafíos que se presentan y establecer relaciones saludables. En cuanto a la influencia de las emociones en el aprendizaje de las personas se sustenta con el autor Medrano (2013) quién menciona estrategias de regulación emocional en el comportamiento académico. En ese mismo sentido, hay un sustento teórico en lo expuesto por el autor Ortega (2004), que da a conocer la mejora de los alumnos en la convivencia escolar, mediante el reconocimiento de emociones, aspectos que también son sustentados por el autor Goleman (1995) quien explica una relación directa entre la conducta o el comportamiento con la regulación emocional a favor de la convivencia. Desde esta perspectiva la presente investigación hace énfasis en el tema de la regulación de las emociones integrando la sana convivencia social, lo que favorece a mejorar la salud mental de los estudiantes, así como mejorar las relaciones interpersonales, en relación con eso se proporciona un sustento con lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud (2022).

Además la adecuada regulación de las emociones y el fomento de la sana convivencia social, dan la oportunidad de diseñar una estrategia de intervención considerando oportunamente los intereses y necesidades de aprendizaje de los estudiantes, los tiempos, el espacio, los recursos y la manera cómo se evaluarán los aprendizajes e incluso el proceso mismo, por lo que se expone el por qué debe ser continua en todo momento e integradora. A su vez se mantiene un enfoque humanista, una formación basada en competencias y un enfoque de conocimiento situado que

nace de la situación real plantada, misma que se abordó en el desarrollo de este trabajo. Con base a lo anterior, se busca dar una solución al comportamiento y propiciar la correcta regulación de las emociones en los adolescentes, por lo que se explica el taller cómo estrategia de intervención, teniendo cómo guía a las fases estipuladas por el autor Ander (1991).

En el capítulo III, se trata el enfoque cualitativo de la investigación para referirse a la búsqueda de respuestas a la problemática detectada, visto desde la investigación propuesta por el autor Hernández (2014) se enfoca en tener un impacto social, también dentro de esta investigación cualitativa se analizan los datos recolectados previamente mediante las técnicas cómo la observación, entrevista y encuesta aplicando sus respectivos instrumentos (diarios, notas de campo, cuestionario) a los agentes, alumnos, docentes, padres de familia y habitantes de la comunidad, para afinar la pregunta de investigación.

A su vez para llevar a cabo el proceso de investigación social este apartado está conformado por el paradigma socio-crítico sustentado por el autor Colmenares (2012) , misma que da pie a la Investigación Acción Participativa (IAP), para conocer y actuar en el proyecto de intervención.

En el capítulo IV, se da a conocer características de los sujetos observados, el cual es un grupo de diecisiete jóvenes del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, en etapa adolescente, una de las etapas más importantes del ser humano, donde desarrollan relaciones sociales diferentes a las que tuvieron en la niñez, también se hace referencia al contexto del estudiante y se atiende el problema de investigación. Así mismo, durante la observación se retoman las condiciones sociales, económicas y culturales de su entorno, para exponer cómo estas influyen en el comportamiento, bienestar emocional y rendimiento escolar, transportando el problema social a lo educativo, por lo que el desarrollo de esta intervención socioeducativa está basado en la

implementación de la estrategia taller, cómo alternativa para una mejora significativa en la convivencia social, por lo que se implementa la planeación y los objetivos de la intervención en concordancia a la atención del problema.

Posteriormente, se da a conocer el desarrollo de la intervención, el cual es un taller conformado por quince sesiones divididas en cuatro categorías, las cuales son conciencia emocional, regulación emocional, expresión emocional apropiada, y habilidades de afrontamiento, también se exponen las actividades que surgen como propuesta del autor Bisquerra(2009) para regular las emociones y mejorar la convivencia; se difunden los objetos de estudio desarrollados durante su implementación a través de la socialización y colaboración en entornos digitales, además se implementan dos listas de cotejo y una rúbrica de evaluación formativa para identificar el desempeño en las actividades y si estas cumplen con los indicadores propuestos.

En el capítulo V, finalmente se da a conocer el informe de resultados y alcances con respecto a la regulación emocional en los jóvenes con la implementación de la estrategia de intervención, donde se realiza la valoración de este con relación al alcance de cada uno de los objetivos planteados. Dentro de este mismo capítulo se valoraron las competencias profesionales desarrolladas, recursos y actividades implementadas. Además, se presenta un apartado de conclusiones, referencias bibliográficas, apéndices y anexos.

---

---

# CAPÍTULO I

## CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

El acceso a una educación de calidad para todos es un gran desafío, tanto nacional como internacional y en un mundo cada vez más globalizado, se generó la búsqueda de una educación más amplia y enriquecedora a través del proyecto Tuning en Europa y Alfa Tuning Latinoamérica, que posteriormente tomó un enfoque en México para dar origen a la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) mediante el diseño de actividades educativas, que respondieron a las necesidades de la sociedad y comenzar con ello la internacionalización de la educación, la cual planteaba la movilidad de los estudiantes, un alto nivel de competencia y la diversificación de las modalidades de estudio. A continuación se presentan los proyectos mencionados.

### **1.1 El contexto internacional: orígenes de la RIEMS**

La educación genera el desarrollo personal y profesional en las personas, por lo que el acceso a una educación de calidad para todos es un gran desafío continuo, tanto nacional como internacional, tal es el caso de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), la cual surge en 2008 en la búsqueda de una educación más amplia y enriquecedora para este nivel educativo en México, de manera que tiene sus orígenes con el proyecto Europeo Tuning (2001), el cual se entiende como la acción de afinar estructuras educativas, con el fin de conocer e intercambiar información, para mejorar la calidad y colaboración entre las instituciones de educación superior. El Proyecto Tuning, según la Declaración de Bolonia (1999), se concibió y se ha desarrollado en Europa desde el año 2001 a la luz de las directrices señaladas por la Declaración de Bolonia, de junio de 1999.

De tal manera, este proyecto se concentra en las estructuras y el contenido de los estudios, relacionado únicamente con las instituciones de educación superior, para el desarrollo de

capacidades y competencias para formar a los estudiantes, siendo estas una orientación fundamental para diversos proyectos de educación, las cuales se clasifican en competencias, cómo lo menciona el autor Bravo (2007),

competencias genéricas, que en principio son independientes del área de estudio y competencias específicas para cada área temática. Las competencias se obtienen normalmente durante diferentes unidades de estudio y por tanto pueden no estar ligadas a una sola unidad... Las competencias y los resultados de aprendizaje permiten flexibilidad y autonomía en la construcción del currículo y, al mismo tiempo, sirven de base para la formulación de indicadores de nivel que puedan ser comprendidos internacionalmente. (p. 3).

En total el proyecto desarrolló cuatro líneas de trabajo; la primera se refiere a las competencias genéricas, las cuales son comunes en una rama profesional, la segunda a las competencias específicas de las áreas académicas, que esta relacionado a las habilidades, conocimientos y contenido propias de una rama, la tercera al sistema de transferencia y acumulación de créditos y finalmente la cuarta a los enfoques de aprendizaje, enseñanza y evaluación. Adicionalmente, se menciona la movilidad estudiantil y, por tanto, la facilitación de la equivalencia de titulaciones,

uno de los objetivos clave del proyecto Tuning es el de contribuir al desarrollo de titulaciones fácilmente comparables y comprensibles...en una forma articulada en toda Europa, de la naturaleza de cada uno de los dos ciclos descritos por el proceso de Bolonia. (Bravo, 2007, p. 5)

Posteriormente, el proyecto ALFA Tuning aparece en América Latina en el año 2004, a partir de un amplio contexto de reflexión sobre educación superior, este proyecto se mostraba abierto al diálogo y al aprendizaje mutuo, donde países de América Latina cómo México, Guatemala, Nicaragua, Honduras, El Salvador, Costa Rica, Panamá, Colombia, Ecuador,

Venezuela, Perú, Bolivia, Chile, Argentina, Brasil, Paraguay, Uruguay y Cuba de América participaron, con la finalidad de que entre las instituciones educativas de estos países existiera un intercambio de experiencias sobre el desarrollo, la calidad, efectividad y transparencia.

Para América Latina, el proyecto fue propuesto por un grupo de académicos de diferentes universidades de la región, pues vieron en este la oportunidad para encontrarse y promover la convergencia de la educación superior en el continente, y, por ende, la construcción de puentes entre América Latina y Europa que permitieran una reflexión conjunta sobre la formación en la educación superior. Se buscaba abrir el debate en torno a las estructuras educativas de los países participantes para hallar vías que permitieran “afinar” y mejorar la cooperación intra e interregional y compartir instrumentos de mejoramiento de la calidad de la educación superior. (Campos, 2011, p. 88)

Por tal razón, este proyecto también ha brindado ciertos lineamientos sobre temas de interés común, como lo es un sistema centrado en el estudiante, basado en la formación de competencias, y con reconocimiento de titulaciones entre los países latinoamericanos, cómo lo señala el autor Campos (2011),

una vez socializada la información referente al Mapa de Área, en Buenos Aires se definieron en conjunto cuatro líneas componentes del proyecto, consistentes en establecer las competencias que deberían ser comunes a toda titulación, denominadas Competencias Genéricas, al igual que aquellas que deberían ser únicas para cada titulación, denominadas Competencias Específicas; así como, sobre la base de las competencias, los enfoques de Enseñanza, Aprendizaje y Evaluación. El elemento que consolidaría más la convergencia entre programas fue el referido a los créditos académicos y a la calidad de los programas, aspectos conclusivos del proyecto. (p.90)

Cabe destacar que en un principio el proyecto Tuning América Latina, también estaba dirigido al nivel superior de la educación. Sin embargo, al concluir su primera fase en el año 2007 en México, fue referente para un nuevo enfoque relacionado con la Educación Media Superior, con

el objetivo de fortalecer este nivel educativo, a través del diseño de actividades que respondieran a las necesidades de la sociedad.

Por su parte, el Proyecto Tuning América Latina 2007, es el más conocido y popular, ya que cumple con una metodología como herramienta clave, para unir los aspectos, procesos e instrumentos, que se requieren para la comprensión en los sistemas de enseñanza. Además, al igual que el proyecto original de Europa, se orienta hacia un alto nivel de competencias genéricas y específicas, esto contribuye al reconocimiento académico, control de calidad y aprendizaje permanente; A su vez promueve la diversificación de modalidades de estudio, compatibilidad con los programas impartidos y la facilidad de las titulaciones, lo cual plantea la movilidad académica de los estudiantes, favoreciendo la igualdad para acceder a la educación, de manera más flexible y dejando la posibilidad de realizarlo desde diversas plataformas tecnológicas educativas.

En México se le otorga un lugar central al Proyecto Tuning de la Unión Europea y al proyecto Alfa Tuning Latinoamérica, para el desarrollo de estrategias en la Educación Media Superior, como mencionan los autores Ramírez y Medina (2008),

En el caso mexicano se observa, algunas diferencias de concepción sobre el nacimiento del proyecto Tuning en Europa, de cuyos planteamientos como la declaración de Bolonia sobre el fortalecimiento de las instituciones con menos posibilidades de competir sean ayudadas y la misma concepción de la educación como un bien público. (p.19).

A la fecha el proyecto Tuning continúa siendo un gran referente en México, para establecer las bases en las competencias educativas que cumplen con el objetivo de enriquecer el proceso de enseñanza y aprendizaje, a través del desarrollo del pensamiento crítico, colaboración, comunicación, creatividad, capacidad para adaptarse al cambio, capacidad para aprender nuevas habilidades y conocimientos.

## **1.2 El modelo educativo actual: Su propuesta y desafíos.**

La educación en México ha presentado diversos cambios en los procesos de enseñanza y aprendizaje, dichos cambios consisten en el fortalecimiento de los componentes del sistema educativo a través de la implementación de modelos educativos que favorezcan la inclusión de los alumnos. Es por ello que impulsada por la Subsecretaría de Educación Media Superior (SEMS) a partir de 2007, se inició el proceso de la Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS), seguido de la constitución del Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), el cual se sustenta en el acuerdo Acuerdo número 442 del 2008, por el que se establece el Sistema Nacional de Bachilleratos en un marco de diversidad.

Por su parte, la Reforma Integral de la Educación Media Superior se implementó con el fin de propiciar un mejor logro educativo en México. Su estructura propone la creación de un Sistema Nacional de Bachillerato (SNB), que tiene como intención unificar los criterios de formación académica; al mismo tiempo contempla los programas y planes de estudio, mediante la construcción de un Marco Curricular Común (MCC) fundamentado con competencias genéricas, disciplinares y profesionales que integran el perfil de egreso del estudiante, mismas que en conjunto permiten que la educación tenga la posibilidad de mejorar continuamente. Para Pérez et al. (2018), “Es decir, los distintos sistemas y modalidades de bachillerato del país conservan su identidad académica, únicamente se ajustan al desarrollo de programas de estudio basado en competencias genéricas, disciplinares, básicas y profesionales, establecidas en la RIEMS ” (p.151).

Por lo tanto, los planteles que ingresan al Sistema Nacional de Bachillerato, deben ser acreditados por el Consejo para la Evaluación de la Educación del Tipo Medio Superior (COPEEMS), que es el organismo designado por la Secretaría de Educación Pública Federal, para

evaluar que se cumplan con los estándares de calidad. Por estas razones, la Reforma Integral de la Educación Media Superior del 2008 contempla cuatro ejes fundamentales, para satisfacer las necesidades de cobertura, calidad y equidad. El primer eje, Marco Curricular Común (MCC) basado en competencias, hace referencia a las competencias que todos los subsistemas y modalidades de Educación Media Superior desarrollarán y compartirán, cómo los son las competencias genéricas, competencias disciplinares básicas, competencias disciplinares extendidas y competencias profesionales, que en conjunto están enfocadas a organizar los planes y programas de estudio, mismas que son establecidas en el acuerdo número 444, por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato. Mientras que el segundo eje, definición y regulación de las distintas modalidades de la Educación Media Superior, está enfocado en las diferentes modalidades formativas, escolarizada, no escolarizada y mixta que contempla la Ley General de Educación para su regulación,

Todas las modalidades de la EMS deberán asegurar que sus egresados logren el dominio de las competencias que conforman el MCC. Además, deberán alcanzar ciertos estándares mínimos de calidad y apearse a los procesos que garanticen la operatividad del MCC. De este modo, todos los subsistemas y modalidades de la EMS tendrán una finalidad compartida y participarán de una misma identidad. (Diario Oficial de la Federación, 2008).

El tercer eje está asociado en los mecanismos de gestión de la reforma, es decir se mencionan los componentes de gestión para mejorar la calidad en las instituciones a través de procesos definidos, a fin de generar espacios adecuados a la orientación educativa, estos incluyen fortalecer la formación y actualización docente, además de implementar mecanismos para el tránsito entre subsistemas y escuelas. En tanto el cuarto eje, considera la certificación de estudios por medio de constancias, diplomas o documentos que den respaldo a la integración de los procesos

de la Reforma de manera exitosa, cómo lo menciona el autor Razo (2018), El último eje, Certificación Nacional Complementaria del sistema Nacional de Bachillerato (SNB), buscaba ser la oficialización de la identidad compartida en el nivel educativo. Esto mediante tres posibles opciones que identificaran y expresaran el éxito de los tres primeros ejes planteados en la RIEMS. (p.92)

Aunado a la búsqueda de mejoras sustanciales para la educación en México, otra de las acciones para implementar por parte de la RIEMS fue en 2012, donde se dio inicio a un proceso de reforma para revisar el modelo educativo y definir la visión que debe guiar la educación que se imparte, es aquí donde la RIEMS retoma las reformas constitucionales y legales sobre la obligatoriedad de la educación media superior de 2012 y 2013, se empieza a trabajar las habilidades socioemocionales dentro del marco curricular común, promoviendo equidad e inclusión donde se plantea una oferta educativa que permita el acceso de más estudiantes a nivel media superior y atendiendo a que millones de jóvenes sean egresados del bachillerato para posteriormente inscribirse en alguna institución de educación superior.

Considerando lo anterior, a diferencia de la educación básica, en el nivel medio superior se presentan varias modalidades con el propósito de atender los diferentes intereses que existen entre la población de jóvenes, por tal razón se fortalecen los planes de estudio para que éstos sean más flexibles a partir de la incorporación de competencias genéricas y disciplinarias, así como la implementación de un perfil de egreso; en conjunto el Marco Curricular Común 2016 posee estrategias que permiten atender el reto de flexibilidad y cobertura. Pero pese a ello, la RIEMS presenta otros desafíos de igual importancia cómo erradicar el abandono escolar y definir las políticas que garantizan la equidad e inclusión, por lo que toma acciones y programas para minimizar los índices de deserción a través de becas para los alumnos.

De la mano el Modelo Educativo 2016 se centra en la escuela, en el alumno y en el aprendizaje de temas significativos para la vida, anulando el aprendizaje repetitivo y memorístico e impulsando el derecho de recibir una educación de calidad y tener mejores maestros, alumnos y contenidos. Por lo que, se realiza un análisis acerca del estado de los centros educativos para considerar como cubrir las necesidades de estos en cuanto a infraestructura, también con mayor importancia se concibe a los maestros como falicitadores de los conocimientos, manifiestando su compromiso académico hacia su práctica docente a través de la evaluación de desempeño, buscando con ello una formación continua cómo profesionales de la educación, como lo refiere Colín (2012), “Ser consciente del actuar docente implica identificar debilidades y asumir el compromiso de mejorar el nivel de desempeño para consolidar el perfil del docente, establecido como parámetro para ingresar al Sistema Nacional de Bachillerato (SNB)” (p. 7). Además, al ser el aprendizaje centrado en el estudiante, se reconoce que las emociones y las actitudes de los alumnos influyen de manera significativa en el aprendizaje, siendo esta la primera vez que se incluyen elementos sociales en el plan de estudios, lo que permite que los alumnos se formen cómo personas más completas y con una participación más activa.

Posteriormente, el modelo educativo al igual que la RIEMS hacen énfasis en colocar a los alumnos en el centro del sistema educativo, para transformar la relación entre autoridades, maestros, alumnos, padres de familia y la sociedad, pero sobre todo para formar jóvenes capaces de poseer conocimientos significativos, relevantes y útiles para la vida diaria. Por tal motivo cabe señalar que en el acuerdo secretarial número 442 del 2018 se establece una flexibilización para el tránsito entre escuelas, es decir la flexibilidad para garantizar las condiciones para que todos los jóvenes ingresen, permanezcan y concluyan este nivel escolar. De igual manera, en el acuerdo 444 se da seguimiento al desarrollo de competencias establecidas, centrandose en la educación

inclusiva y en la atención a la diversidad, promoviendo el trabajo colaborativo, la autonomía y la responsabilidad en el alumno, mientras que en el acuerdo 447 se establecen las competencias docentes para quienes impartan Educación Media Superior, donde se les compromete a dominar los saberes para facilitar experiencias de aprendizaje significativo, ya que es el docente quien promoverá la creación de ambientes de aprendizaje y situaciones educativas apropiadas al enfoque en competencias, favoreciendo las actividades de investigación, el trabajo colaborativo, la resolución de problemas y la elaboración de proyectos. En este sentido se considera que la RIEMS representa los aspectos teóricos y legales que pretendieron guiar el cambio en las prácticas educativas, pero por consiguiente, en la reforma educativa impulsada el 15 de mayo de 2019, por parte de la administración del presidente Andres Manuel Lopez Obrador se añaden cambios, los cuales involucran retomar la obligatoriedad de la Educación Media Superior cómo parte fundamental en el desarrollo formativo de los jóvenes, misma declaración se publicó en el Diario Oficial de la Federación (2019),

se reforma, se adicionan y se derogan diferentes fracciones e incisos del artículo 3°. Dentro de los cambios se menciona la adición de la Página 55 de 143 educación inicial dentro de la educación básica y se hace obligatoria la educación superior. Tanto la educación básica como la educación media superior y superior serán impartidas y garantizadas por el Estado. Se indica que el Estado tendrá la rectoría en la educación y que esta será obligatoria, universal, inclusiva, pública, gratuita y laica. También se apunta que la educación tendrá un enfoque en derechos humanos, fomentará el amor a la patria, la libertad y la honestidad. Se marca que los docentes tendrán derecho de acceso a un sistema integral de formación, de capacitación y de actualización retroalimentado por evaluaciones diagnósticas, para cumplir los objetivos y propósitos del Sistema Educativo Nacional. (DOF, 2019, p. 2)

Esta nueva reforma se puso en marcha en el modelo educativo llamado Nueva Escuela Mexicana, que tiene como objetivo fortalecer la relación de la escuela con la comunidad,

involucrando a toda la sociedad desde docentes, alumnos, padres de familia y comunidad en general, a través de un enfoque humanista, crítico y comunitario, sin perder de vista que la prioridad en el sistema educativo siguen siendo los estudiantes. Como lo señala la Ley General de Educación, “la Nueva Escuela Mexicana, buscará la equidad, excelencia y mejora continua de la educación, para lo cual colocará al centro el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes” (LGE, 2019, s/p). También en esta reforma se determinó que la educación básica queda compuesta por la educación inicial, preescolar, primaria y secundaria, y que se añade la Media Superior la cual estará basada en el respeto a las diferentes culturas y lenguas, en la responsabilidad ciudadana y su activa participación, en el cuidado y preservación del medio ambiente. Además, se resalta que la educación en sus diferentes niveles, será democrática, humanista, equitativa, inclusiva, intercultural, integral y de excelencia, al mismo tiempo que promoverá el interés general de nuestra sociedad, y de las ciencias ambientales.

La Nueva Escuela Mexicana (NEM), consta de un enfoque humanista que desarrollará en el estudiante habilidades socioemocionales, para poder crear y alcanzar conocimientos nuevos y así. “aprender a pensar, sentir, actuar y desarrollarse como persona integrante de una comunidad y en armonía con la naturaleza” (LGE, 2019, s/p). Además, debe cumplir con el principio de inclusión al contar con acciones que eliminen todo tipo de barreras que “limitan el acceso, permanencia, participación y aprendizaje de todos los educandos, al eliminar prácticas de discriminación, exclusión y segregación” (LGE, 2019, s/p).

Con esa finalidad, la nueva escuela mexicana (NEM) considera ocho principios en los que se fundamenta, los cuales abarcan desde el fomento de la identidad con México, hasta el respeto por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, donde las y los estudiantes formados en la NEM

respetan los valores cívicos esenciales de nuestro tiempo, como lo es la honestidad, el respeto, justicia, solidaridad, reciprocidad, lealtad, libertad, equidad y gratitud.

El primer principio trata sobre el fomento de la identidad mexicana, lo que hace referencia al amor a la patria, aprecio por la cultura, conocimiento de la historia y compromiso de valores, el segundo principio aborda la responsabilidad ciudadana, lo que implica tener conocimiento sobre los derechos y deberes civiles, impulsando valores como el respeto, justicia, honestidad, lealtad y equidad. Mientras que el tercer principio va de la mano enfocándose en la honestidad, como uno de los valores fundamentales que la NEM promueve en los estudiantes que permite que la sociedad se desarrolle en confianza, lo cual en el cuarto principio se retoma con la participación en la transformación de la sociedad, ya que busca que los estudiantes se vuelvan personas críticas, participativas y activas que procuren procesos de transformación a través de la innovación, la creación de iniciativas de producción.

El quinto y sexto mencionan el respeto a la dignidad humana y la promoción de la interculturalidad, donde se busca promover en los estudiantes la conciencia de que los derechos de los individuos deben ser respetados y que México al ser un país con una gran diversidad lingüística y cultural, se debe fomentar la equidad y el respeto mutuo de esta diversidad. Al mismo tiempo el séptimo principio tiene el fin de promover la cultura de la paz, con valores y actitudes que favorezcan el diálogo y la búsqueda de acuerdo, antes que la violencia o la confrontación. Finalmente el octavo principio señala el respeto por la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, inculcando la protección y cuidado del entorno.

Mediante los programas de estudio se lleva a cabo estos principios de la Nueva Escuela Mexicana, mismo que promueven asequibilidad, accesibilidad, aceptabilidad y adaptabilidad, para

garantizar el derecho a la educación. Asimismo, propone orientaciones pedagógicas que impulsan “la reflexión, diseño y puesta en práctica de acciones tanto en lo correspondiente a la gestión escolar, como en la práctica educativa en el día a día” (SEP, 2019, p. 17). La Nueva Escuela Mexicana, como modelo educativo, hace hincapié en promover valores en los estudiantes y a vincular los conocimientos con hechos concretos de la realidad, de esta manera se contribuye a formar alumnos con mayor participación ciudadana, responsables e informados de su entorno, con fundamentos para poder enfrentarse a consolidar sus proyectos de vida en igualdad de circunstancias educativas, digitales y de autogestión.

### **1.3 Retos y roles actuales.**

La educación implica el desarrollo de la humanidad. Por ello, el sistema educativo se enfoca en convertir las escuelas en centros de aprendizaje integrales, por lo que es preciso valorar el papel de cada uno de los miembros que lo conforman, tal es el caso del Director en los planteles que imparten la Educación Media Superior, los cuales se rigen bajo el acuerdo secretarial número 449, para cumplir con el correcto funcionamiento de la institución con el fin de lograr el máximo aprendizaje en los alumnos. Aunado a ello, tanto el docente como el alumno, también forman parte clave para favorecer el desarrollo del aprendizaje, por consiguiente el modelo educativo los reconoce como parte importante para mejorar la calidad de la educación, ya que cada uno desempeña un rol distinto pero de igual relevancia. Por un lado se encuentra el docente, cuya presencia en las aulas va más allá de tener una extensa experiencia en la asignatura impartida, su labor radica en involucrarse en el desarrollo del estudiante con conocimientos que trascienden lo indicado en la carga curricular, con el fin de dotarlo de herramientas que lo ayuden a salir adelante en la vida. Al ser el docente encargado de mediar las diferentes situaciones didácticas que se presentan dentro del aula y en adecuarlas de manera pertinente a lo que se propone en la Reforma

Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) toma un rol imprescindible en el desarrollo de este proceso educativo.

De esta manera la práctica docente en el marco de la RIEMS se fundamenta en el desarrollo de las competencias genéricas, disciplinares y profesionales, que constituyen el marco curricular común establecidas en el acuerdo 444, las cuales se concentran en diferentes campos disciplinares como humanidades, matemáticas, ciencias experimentales, entre otras, y que a su vez se incluyen a través de asignaturas, mismas que mediante la guía ambientes de aprendizaje y estrategias de enseñanza adecuadas, preparan a los alumnos para los estudios superiores y generan las habilidades básicas para la inserción laboral. Por ello, un elemento fundamental en la mejora de la calidad educativa es el fortalecimiento y la profesionalización de la labor docente en México, según Olivares (2002),

El docente ocupa un rol de cambio, por lo que se debe asumir como promotor del mejoramiento del currículo desde su creación, transformación y adaptación, con el objetivo de lograr el desarrollo integral del alumno. Todo sistema educativo está apoyado en un currículo con los objetivos que orientan el tipo de persona que se desea formar. El docente, que es quien pone en marcha este currículo, necesita innovar en su práctica y consolidar un concepto de currículo que dé respuesta a las condiciones particulares de las y los alumnos y de su persona. (p. 101)

Ante ello, el sistema educativo defiende la idea de que todo docente debe fortalecer su práctica para procurar la formación integral del estudiante, por lo que describe las características del docente, “el perfil corresponde a una docencia enfocada a la atención personal, humana e integral de los alumnos, así como al logro de aprendizajes relevantes para su vida presente y futura”. (SEP, 2019)

Por tal razón, el papel que desempeña el docente en la formación de los alumnos exige revalorar su rol en el sistema educativo, debido a que su desempeño no solo se limita a ser el agente

encargado de acompañar, guiar, dirigir, mediar, facilitar y promover el aprendizaje en los alumnos, sino que también debe poner en práctica estrategias de aprendizaje, que concuerden con el contexto de los estudiantes, adecuarlo al grado de evolución psico-social y al mismo tiempo favorezcan a que puedan desarrollar los conocimientos, habilidades, actitudes y competencias; involucrarse en las habilidades socioemocionales y en el proyecto de vida de los jóvenes, que en un futuro les permitirá desempeñarse con éxito en lo social y escolar; reconocer áreas de oportunidad para la mejora del propio modelo de evaluación; y planificar el contenido a partir de los planes y programas de estudio.

Para lograr la integración entre estos saberes y los estudiantes de Educación Media Superior, el Sistema Nacional de Bachillerato (SNB) establece que el docente debe poseer las competencias docentes que se presentan en el acuerdo secretarial número 447, las cuales van desde mantener una formación continua en su profesión, que lo lleve a dominar los saberes para facilitar al alumno adquirir un aprendizaje significativo, contar con una comunicación efectiva, hasta ejercer convenientemente una práctica que lo ayude identificar las necesidades que enfrentan los alumnos en su formación, para diseñar y utilizar materiales apropiados para el desarrollo de las competencias que constituyen el marco curricular común y que se encuentran establecidas en el acuerdo número 444, mismas que conforman el perfil de egreso.

Además, el docente debe participar en los proyectos de mejora continua, apoyar la gestión institucional y tener la flexibilidad de adaptarse a los cambios que se establecen en cada nueva reforma educativa, lo que implica coadyuvar en la relación de prácticas anteriores para generar ese acercamiento hacia los nuevos aprendizajes de los estudiantes, tener la capacidad de utilizar nuevos métodos, técnicas y formas de organización, así como también dedicación para actualizarse en su formación a lo largo de su trayectoria profesional, esto ayuda a mejorar su práctica, ya que le permite tener contacto con la realidad que vive diariamente en la institución.

Por otra parte en la Nueva Escuela Mexicana (NEM), se determina que los docentes promuevan la comunicación y sana convivencia entre la escuela, familia y comunidad, a fin de propiciar un ambiente colaborativo, también se enfatiza en que se encuentre comprometido y consciente de su papel social para transformar las realidades que se presentan en el país. Asimismo al ser un sistema educativo diverso, la Educación Media Superior considera a todas las instituciones para que los alumnos cuenten con diferentes modalidades para realizarse, es debido a ello que se establece el Sistema Nacional de Bachillerato en un marco de diversidad en el acuerdo 442, donde se busca atender y regular la oferta académica y las distintas modalidades en la que los alumnos pueden participar.

Con respecto al rol que desempeña el alumno en la actualidad, dentro del sistema de Educación Media Superior, se pretende que tenga un papel activo, capaz de ser constructor de su propio conocimiento, es decir, más autónomo y colaborativo, a fin de encontrar su lugar en la sociedad, por ello el Marco Curricular Común enfatiza en que el aprendizaje del alumno este basado en competencias que lo ayuden a adquirir conocimiento significativo, que podrá analizar y trabajar en forma colaborativa. Por su parte el modelo educativo 2016 reconoce que los alumnos deben ser protagonistas en el proceso de aprendizaje, adquiriendo una visión pedagógica que consiste en no preocuparse por llenarlos solo de contenidos, sino de incluir elementos más profundos tomando en cuenta los factores que los rodean y reconociendo que las emociones y actitudes influyen en su aprendizaje, también garantiza la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes, sin importar su contexto social, económico o étnico, generando mayor inclusión y equidad.

Para ello la NEM, señala que los estudiantes se formen como ciudadanos íntegros, morales, con valores y que sepan enfrentarse a los retos que la cotidianeidad les presenta, partiendo de la honestidad, de la construcción de un proyecto de vida y de la actuación adecuada de los educandos

ante los retos actuales. De modo que, “La NEM no considera al estudiante como un sujeto aislado, sino como un sujeto moral autónomo, político, social, económico, con personalidad, dignidad y derechos” (Subsecretaría de Educación Media Superior, 2019). Con ello se prioriza la autonomía que debe tener el alumno para tomar adecuadas decisiones en su aprendizaje de acuerdo con sus estilos y ritmos, gestión de tiempo, cumplimiento de actividades y evaluaciones, con el fin de responder a sus necesidades y comprometerse con su educación, convirtiéndose en alumnos más comprometidos, con un conocimiento crítico y reflexivo para enfrentar los retos del futuro.

De esta manera es importante retomar la concepción del alumno según Vygotsky, donde se percibe a este como un ser constructor activo de su propio conocimiento, aparte sustenta la importancia del medio social y cultural que rodea al individuo, para que este logre la construcción y reconstrucción del conocimiento, también es importante tomar en consideración el concepto de la zona de desarrollo próximo, el cual se da dentro de un contexto interpersonal docente con alumno, y hace referencia al nivel actual de desarrollo y al nivel de desarrollo próximo, es decir al futuro, lo que quiere decir, que se espera que el alumno vaya evolucionando para poder resolver y aprender contenidos más elaborados, enfatizando en lo que es capaz de hacer por sí solo en este momento y lo que será capaz de realizar con la ayuda de un docente, a lo cual se le llama nivel de desarrollo próximo.

Por otra parte, el autor Vygotsky en su teoría socio-constructivista, enfatiza que la persona se desarrolla a través de su relación con los demás y con su entorno, esta teoría se retoma desde una perspectiva pedagógica, en la que el aprendizaje es el resultado de la interacción que el alumno tiene con las personas, sus experiencias, sus conocimientos previos, sus valores y las normas sociales en las que habita cotidianamente, algunas instituciones como la Universidad de Antioquia han argumentado:

La persona es producto del contexto en el cual se desenvuelve, formándose a partir de los aspectos sociales, cognitivos y afectivos. Estos toman importancia al momento en el que el ser humano construye sus conocimientos y aprendizajes, a través de los esquemas que forma por medio de la interacción con los demás. (Universidad de Antioquia , 2008, p.48)

Es así como los aportes teóricos del psicólogo ruso Le Vygotsky son referentes para diversas propuestas de acción para la transformación educativa, conjuntamente el compromiso y la participación del rol docente y el rol del alumno son indispensables, para que el proceso de enseñanza- aprendizaje se genere en entornos favorables, tal es el caso de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) el cual se distingue por ser un proyecto educativo de carácter humanista, donde su característica más relevante es poner en el centro del aprendizaje a la comunidad, tomando en cuenta la diversidad sociocultural que existe en el país, donde el objetivo es que docentes, alumnos y comunidad, sean tomados en cuenta como parte del proceso de aprendizaje, a través de conocimientos integrados y aprendizajes adecuados a cada contexto.

#### **1.4 Conociendo el problema: El Diagnóstico**

Las emociones son resultado de las reacciones que se tienen ante cualquier tipo de información que se recibe, estas se viven con una energía que depende del tipo de creencias, experiencias, objetivos personales o percepciones de cada persona. Por lo que, con la llegada de la adolescencia, se tienen cambios intensos y muy significativos en diferentes ámbitos, que van desde los biológicos, hasta los emocionales y sociales, entre estos últimos, uno de los más importantes es la adaptación que se requiere ante las nuevas situaciones que se presentan en su entorno, de acuerdo con Papalia (1992) “los adolescentes procesan la información sobre las emociones de manera diferente a la de los adultos” (p.469). Esta adaptación, requiere de un conjunto de habilidades y aptitudes para sobrellevar de manera adecuada los retos que se presenten en la vida cotidiana.

Por ello, es muy importante la regulación emocional en esta etapa de la vida como competencia social, para que se adquieran diversas estrategias que les ayuden a los jóvenes a expresar y regular sus propias emociones, en especial en los alumnos del cuarto semestre del Bachillerato General “David Alfaro Siqueiros”, en los cuales se ha observado que existe dificultad en manejar de manera adecuada sus impulsos o se expresan de forma muy limitada al preguntarles cómo se sienten ante alguna situación, provocándoles dificultades en su desarrollo académico e influyendo en sus relaciones sociales o en como se desenvuelven en su contexto. Por tal motivo, se requiere un diagnóstico Socioeducativo para intervenir con un análisis a los alumnos, que lleve a detectar características y actividades, que ayuden a fomentar la regulación emocional, para tomar conciencia de que las distintas emociones tienen relevancia y repercusión en los entornos de aprendizaje, así como en el contexto social, llevándolos a tener la capacidad de proporcionar un mejor control emocional ante los retos que se les presentan cotidianamente o en un futuro.

Con base a ello existen diversos diagnósticos como el educativo, psicopedagógico, institucional y socioeducativo; dentro del proceso de diagnóstico educativo, se presenta la posibilidad de apoyar con acciones escolares e incluir a todas las partes implicadas de la institución, con el fin de reconocer que el alumno es capaz de aprender con las estrategias de enseñanza adecuadas, como lo mencionan los autores Buisán Y Marín (2001), “Un proceso que trata de describir, clasificar, predecir y explicar el comportamiento de un sujeto dentro del marco escolar. Incluyen un conjunto de actividades de medición y evaluación de un sujeto (o grupo de sujetos) o de una institución con el fin de dar una orientación” (p.13). Además, destacan como objeto de estudio a sujetos e instituciones, declaran fases que debe llevar un diagnóstico educativo, las cuales son recogida de información, análisis de la información, valoración de la información para la toma

de decisiones, la intervención mediante la adecuada adaptación curricular y la evaluación del proceso diagnóstico.

Por otra parte el diagnóstico psicopedagógico se centra en detectar las dificultades cognitivas, de personalidad o la presencia de trastornos, que el alumno presenta en el proceso de aprendizaje, el autor Bassedas (1991) afirma, “se entiende al diagnóstico psicopedagógico como un proceso en el que se analiza la situación del alumno con dificultades en el marco del aula y la escuela, a fin de proporcionar a los maestros orientaciones e instrumentos que permitan modificar el conflicto manifestado”(p.49). Mientras que el diagnóstico institucional conlleva a desarrollar un plan de mejoramiento sobre el modelo educativo en torno a la escuela o procesos de cambio en las condiciones internas de las institución educativa, como indica el autor Hopkins (1998),

las que deben estar centrados en un conjunto reducido pero estratégico de metas, definidas en torno a los aprendizajes de los alumnos, y que las propuestas de mejoramiento deben estar basadas en conocimiento relevante, evidencia científica o experiencia de docentes efectivos. (p.307)

En cambio en el diagnóstico socioeducativo se permite tener un acercamiento con el entorno para conocer y comprender a los individuos, o la situación que afecta a la comunidad y que requieren de intervención, como señala Ballesteros (2018),

Para el proceso del diagnóstico socioeducativo, necesitamos seguir avanzando en otro enfoque de diagnóstico que enlace con el objeto de la práctica profesional del educador social: la acción socioeducativa, entendida como prevención, concienciación, transformación y bienestar de la sociedad en su conjunto . Proponemos en este sentido hablar de diagnóstico socioeducativo como forma propia en educación social. (p.57)

Este tipo de diagnóstico nace de la idea, sobre qué se quiere investigar y el porqué, planteando los objetivos y un análisis sobre necesidades, carencias o demandas que existen en un contexto en concreto, pero desde un enfoque de educación social, que permita plantear alguna línea de actuación o mejora, por lo que es necesario un diseño y una planificación previa que será implementado en un contexto determinado. Así que para su implementación, se recurre a realizar un análisis de necesidades que consta de diferentes fases o etapas, siendo la primera una recogida de información y análisis de la misma, seguido de la segunda fase donde se realiza el pronóstico, que orienta a la hora de abordar los problemas que obstruyeron o limitan el cubrir las necesidades detectadas, por lo cual el pronóstico da ciertas pautas para saber que hacer para que desaparezcan o se minimicen.

Posteriormente, en una tercera fase a partir de los datos que se obtuvieron en la indagación de la fases anteriores como en el análisis, se establecen qué problemas serían los prioritarios para atender y se plantean las distintas estrategias que habría que acoger para dar cobertura a las necesidades, así como identificar y tener en cuenta algunos obstáculos o dificultades que son probables encontrar al llevarse a cabo. Por esta razón, al estar el sujeto perceptible a su entorno social, demanda implementar un diagnóstico socio educativo, el cual con sus tres fases dan un conocimiento a profundidad sobre el contexto, las personas y sus necesidades, por lo que para ejercer una propuesta de acción socioeducativa se retoma la fase de recogida y análisis de la información, señalada por Ballesteros (2018),

El propósito de esta etapa es reunir las evidencias necesarias que nos permitan la identificación y contextualización de las necesidades, intereses y oportunidades de mejora, así como detectar las posibilidades, recursos y medios que se requieren para la acción. Para ello utilizaremos herramientas de recogida de información que nos permitan describir la

situación presente y generar nuevas ideas que puedan orientar la acción socioeducativa. (p. 85)

Para este proceso se implementó como principal técnica la observación con intención, para profundizar en el entorno externo donde se presentan situaciones que impactan en el día a día de los estudiantes que cursan el cuarto semestre en Educación Media Superior del Bachillerato General "David Alfaro Siqueiros", perteneciente a la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla; por medio de esta aplicación de observación lleva a visualizar con intención y detalladamente los estragos de la poca regulación emocional que tienen los alumnos, el autor Gortari (1980), define la observación como "el procesamiento que el hombre utiliza para obtener información objetiva acerca del comportamiento de los procesos existentes". Así mismo, en primera instancia se aplican las notas de campo como instrumentos para recabar la información de manera ágil de los alumnos, docentes, directivos, padres de familia y entrevista semiestructurada para algunos miembros de la comunidad, posteriormente, los cuestionarios mixtos como instrumento que incluyen preguntas cerradas y abiertas previamente diseñados para conocer el ámbito familiar.

De manera que siguiendo la técnica de entrevista semi-estructurada con su instrumento guía de preguntas (**Ver Apéndice J**) y con la técnica observación con su instrumento notas de campo (**Ver Apéndice A**) se registraron datos acerca del contexto externo e interno, con la intención de conocer el entorno en el que se encuentran los estudiantes, detectando que la institución donde llevan a cabo sus estudios de Educación Media Superior es en el Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros", ubicado en la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla; perteneciente al municipio de Teziutlán, Puebla, el cual está situado entre el municipio de Hueytamalco y Teziutlán que es la localidad más poblada del municipio, siendo este con el que tiene mayor cercanía. San Juan Acateno, es una comunidad rural, donde se hay cerca de 5,725 habitantes,

debido a lo cual se considera que dentro de todas las localidades de Teziutlán ocupa el número tres en cuanto a número de habitantes. Además se logra observar que cuenta con alumbrado público, pavimentación en sus calles principales, lo cual brinda el acceso a tres rutas de transporte público, una con dirección al centro del municipio de Teziutlán, otra hacia la localidad de Mexcalcuautla y Amila, una más hacia las comunidades de coyopol, Ahuata, dos ríos y temecata, pero a pesar de ello aún existen varias veredas y calles estrechas que se encuentra sin pavimentar, dificultando el acceso de vehículos y peatones hacia las instituciones educativas de San Juan Acateno, Puebla; aumentando los tiempos de traslado debido a que la única forma para llegar es caminando.

Por otro lado, se cuentan con servicios básicos como agua, luz y drenaje, pero solo algunos cuentan con servicio de internet, por lo que debido a la zona geográfica, la mayoría que tiene este servicio es por medio de conexión de red móvil, es decir desde su teléfono celular, a través de los datos proporcionados con una tarifa de la telefonía móvil. Así mismo, el nivel de educación más alto con la que cuenta la mayoría de la población, es la primaria o la secundaria, la ocupación principal de los habitantes es el trabajo en pequeños talleres de confección o fábricas textiles, así como el comercio informal y formal de los locatarios de la zona, con negocios como papelerías, verdulerías, florerías, ciber, carnicería, farmacias y tiendas de abarrotes, se considera que el nivel económico de las familias es medio-bajo y sus actividades laborales suelen conllevar una jornada de trabajo larga entre 8 y 10 horas diarias. Sin embargo, la falta de oportunidades y de empleo, también ha ocasionado que en los últimos años las personas emigren hacia Estados Unidos dejando a sus familias.

En el ámbito cultural, la lengua principal es el español, por esta razón las lenguas indígenas han desaparecido en la comunidad desde ya hace varios años, así mismo la mayoría de las personas profesan la religión católica, reuniéndose para la organización de fiestas religiosas en la parroquia

ubicada en el centro de la localidad, donde se observa que las celebraciones se llevan de manera organizada, en cuanto a la convivencia existen ocasiones se han notado grupos de jóvenes y adultos que se reúnen desde la tarde hasta el anochecer para convivir, ya sea con o sin el consumo de bebidas alcohólicas, termina por presentarse conflictos o riñas, por lo que se pide la vigilancia del municipio. Mientras que para las actividades deportivas, se reúnen en las canchas de fútbol de la zona para fomentar el deporte a través de los torneos de fútbol de la localidad, éstas por lo general requieren del pago de cuotas por visita de los asistentes, también aunque con menos frecuencia se utilizan las instalaciones del auditorio de la comunidad para practicar baloncesto. También es importante tener en cuenta que en San Juan Acateno, no se tiene un espacio para acceder a las actividades de fomento a la lectura o información digital, dificultando la igualdad de oportunidades a la cultura, a la información y al conocimiento.

Para las gestiones de la comunidad y la mediación en conflictos vecinales, se tiene el apoyo de la presidenta de la junta auxiliar, lo que ha permitido tener un acercamiento con los jóvenes del bachillerato para fomentar el cuidado de los recursos naturales como lo es el agua, el buen uso de zonas comunes para actividades personales y la prevención de adicciones. En el ámbito de la salud, en la entrada de San Juan Acateno se cuenta con una casa de salud, donde se brinda promoción y prevención de salud, por lo que han brindado jornadas de vacunación para los estudiantes y pláticas sobre la prevención de embarazos en los adolescentes. Posteriormente para beneficiar a los alumnos de la comunidad se sitúa una institución educativa para cada nivel básico, Preescolar, Primaria y Secundaria, para el nivel de educación media superior se encuentra el Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros", mientras que para el nivel superior solo se cuenta con la presencia de las instalaciones de la Facultad de Ciencias Agrícolas y Pecuarias, de la Benemérita Universidad

Autónoma de Puebla, al ser una institución autónoma y descentralizada, la población estudiantil que desea acceder a esta carrera profesional depende de la sede ubicada en la ciudad de Puebla.

Para la observación del contexto interno se utilizó la técnica de observación, directa, participativa y estructurada, y bajo el instrumento de notas de campo (**Ver Apéndice A**), se detectó que el Bachillerato General oficial "David Alfaro Siqueiros", con clave 21EBH0619R y con domicilio en sección segunda No.8, c.p 73965 en San Juan Acateno, Pue., brinda un servicio educativo de 3 años, con modalidad escolarizada y turno matutino, está conformado por una matrícula de 70 alumnos, 4 docentes con formación en biología, matemáticas, administración de empresas y odontología, 2 administrativos con formación en administración de empresas y una persona que apoya con los labores de intendencia, en el bachillerato se imparten las materias de tronco común, con una enseñanza que prepara a los jóvenes para que continúe con estudios y así contribuir con el desarrollo integral de la sociedad, los alumnos cuentan con dos uniformes, uno es formal que se utiliza los días lunes, martes y miércoles; y un uniforme deportivo que se usa el día jueves, mientras que solo se les permite acudir los días viernes con ropa casual.

La institución cuenta con 3 aulas asignadas para los diferentes grados, una dirección que también es utilizada como sala de maestros, los sanitarios que están divididos para hombres y mujeres, tiene áreas verdes, una explanada pequeña, multifuncional para cancha deportiva y patio cívico, la cual está pavimentada y otra cancha deportiva de iguales dimensiones pero con césped, tiene una pequeña cooperativa escolar donde se ofrecen alimentos y bebidas solo en el horario establecido para el receso escolar, las instalaciones siempre se visualizan limpias, el bachillerato cuenta con un centro de cómputo, capacitado con 23 computadoras de escritorio, un proyector, este tiene señalética y reglamento, pero no cuenta con acceso a internet, tampoco con infraestructura para personas con capacidades diferentes.

Actualmente, el grupo de jóvenes observados se encuentran cursando el segundo año en el turno matutino, es un grupo conformado por 17 alumnos, 6 Mujeres y 11 Hombres, la mayoría de los alumnos radican en la comunidad de San Juan Acateno, solo dos alumnos pertenecen a la localidad cercana Amila, todo el grupo presenta la característica de haber concluido sus estudios básicos con dificultades en la Telesecundaria, ya que fue durante la pandemia Covid-19, por lo que se observó que los estudiantes presentaban dificultades en la convivencia e integración grupal.

El grupo es mayormente observado durante la clase de Lenguaje y Comunicación, la cual se desarrolla en el segundo salón de clases , donde los alumnos se distribuyen en filas, el aula es grande, con buena ventilación, así mismo el aula cuenta con un proyector como medio digital, sin embargo, este presenta algunas fallas técnicas, por lo que algunos alumnos presentan dificultad para visualizar lo que se proyecta, también tiene un pizarrón, la clase tiene una duración de 55 minutos, por lo general el docente proporciona su computadora personal, porque es parte importante para la realización de las actividades, al no contar con internet en la institución, las actividades a proyectar por parte del docente son previamente descargadas o elaboradas para que los alumnos puedan resolver dudas. Por otra parte, el contenido de la competencia es apoyado por una planeación didáctica, por materiales y recursos que incluyen un libro, diapositivas, utilización de procesadores de texto y presentaciones.

También con el instrumento notas de campo , se detectó que la mayoría de los estudiantes no cumplen con tareas, por lo que al inicio de la clase evaden con pretextos o platicando entre ellos, aunque en actividades se percibe mayor interés, organización y limpieza por parte de las mujeres, en participación en clase se destacan los hombres, también se observa que la mayoría se muestran atentos en la explicación y en las actividades individuales y se perciben más concentrados, mientras que al trabajar en equipos, algunos se aíslan mostrando rechazo por que no les agrada trabajar con otros compañeros que no pertenecen a su grupo social de amigos, en general

la mayoría de los alumnos se distraen en clase después del receso o actividades sociales mostrando conductas disruptivas. En cuanto a la convivencia las mujeres platican con un tono de voz moderado, pero los hombres, elevan más la voz o comienzan hacer bromas y llegan a faltarse al respeto verbalmente o muestran agresividad entre ellos, lo cual lo toman de manera normal y no como agresión.

En actividades donde exponen los problemas que detectan que existen en su comunidad, muestran individualistas y con poca empatía por los problemas detectados, también se perciben distraídos e influenciados por lo que opine algún otro compañero del grupo, en cuanto a la redacción son poco extendidos, entre los temas de interés que más exponen son pobreza, contaminación, drogadicción y maltrato animal. Pero no se muestran participativos en formular posibles soluciones para disminuir los problemas detectados. Durante la observación, se detecta que los alumnos llevan un aprendizaje basado en proyectos, lo que permite que apliquen lo aprendido para realizar el producto o resultado, en cuanto a los estilos de aprendizaje que hasta el momento se han notado que predominan son el visual y el verbal, seguido por el kinestésico; la mayoría de los contenidos visuales son proyectados desde el proyector, llamando la atención de los alumnos por las imágenes, videos o fotos presentadas, el aprendizaje verbal lo manifiestan a través de escribir apuntes, tomar notas, mientras que para el aprendizaje kinestésico se ha observado que es por medio de las actividades prácticas que se desarrollan durante la clase o las actividades que se dejan para realizar en casa.

En general los alumnos se destacan en matemáticas y educación física, pero se desenvuelven menos en expresión oral. La conducta de los alumnos en esta clase es regular, ya que por una parte muestran respeto por los docentes y directivos, pero resulta muy fácil que se distraigan en el aula, por lo que la preparación y flexibilidad del docente han sido fundamentales, ya que no cuenta con personal de apoyo como prefectos, que supervisen las actividades fuera o dentro del aula. Por lo

cual, otro instrumento que se diseñó para recabar conocimientos específicos es la encuesta, cuya función en este caso en particular es actuar como guía para obtener opiniones o sugerencias de los alumnos acerca de la regulación de sus emociones, permitiendo tener una comprensión más precisa e imparcial del problema, como refiere el autor Lazarsfeld (1971),

Se considera a la encuesta como un método, para indicar que el investigador no se guía por sus propias suposiciones y observaciones, sino prefiere dejarse guiar por las opiniones, actitudes o preferencias del público para lograr ciertos conocimientos. Es un método que permite explorar sistemáticamente lo que otras personas saben, sienten, profesan o creen. (p.193)

Así mismo, con la ayuda de la aplicación del instrumento encuesta (**Ver Apéndice H**), se recopiló información de los padres de familia sobre la regulación de las emociones en los alumnos, donde los resultados arrojaron que algunos estudiantes son menos supervisados por adultos, tutores, familiares, etc, por lo que se detectó en primera instancia que la mayoría de los padres de familia no mantienen un frecuente diálogo con su hijo(a) respecto a problemas personales, también no se permite la experimentación de las dificultades que presentan sus hijos, a ello se le suma que el principal motivo se debe a los cambios en la sociedad actual a nivel tecnológico y comunicacional, lo cuales derivan familias sobreprotectoras o familias permisivas. A su vez la presencia de estos modelos familiares reducen los límites y las normas, debido a ello se ha generado una población infantil y juvenil mucho más vulnerable y con importantes carencias en la regulación de las emociones y en su autoestima. Otro aspecto que se evidencia es que en su mayoría pertenecen a una familia nuclear, donde la mayor carga de responsabilidades es para las madres que en su mayoría son amas de casa, en cuanto a la figura paterna se tiene una limitada participación, ya que los padres trabajan para satisfacer las necesidades económicas de la familia, algunas de las ocupaciones a las que se dedican son la de albañiles, comerciantes, conductores, trabajo textil, actividades del campo; otros alumnos son de familia mono parental, debido a que el padre se

ausenta por que trabajan en Estados Unidos, esto implica dejar solo la crianza a las madres lo que influye en la conducta y el aprendizaje del educando, de la misma forma en necesidades socio-afectivas. En algunos casos hay madres solteras, que trabajan grandes jornadas o se desplazan a otros lugares para obtener un mejor sueldo, lo que ocasiona la falta de atención en el estudiante, otra situación que se detecta es que hay casos donde los alumnos viven con los abuelos y hacen caso omiso de los consejos que su familia o las personas mayores les dan.

También con la técnica de entrevista semi-estructurada (**Ver Apéndice I**) y a través de su instrumento guía de preguntas, se pudo recopilar información de dos miembros de la comunidad, mismo que son contemplados como agentes externos (**Ver Apéndice J**), lo cuales permiten conocer su punto de vista en criterios determinantes de la problemática y datos sobre la comunidad, los hallazgos de esta aplicación son que la mayoría de los habitantes de la comunidad profesan la religión católica, reuniéndose cada domingo en familia en la parroquia de San Juan Evangelista, aunque no se percibe la asistencia de muchos jóvenes en misa, los pocos que llegan a acudir son muy respetuosos. En cambio con las tradiciones de la comunidad si son más participativos, ya que cada año realizan celebraciones como el día de la santa cruz, día de muertos, día de San Juan y día de la Virgen de Guadalupe, congregándose en misa y en eventos, donde los ven participando en actividades como danza o bandas musicales.

Sin embargo es en el día cotidiano donde han notado conductas poco respetuosas o cordiales, como no responder el saludo, poca tolerancia con los adultos mayores o con personas con capacidades diferentes, ven agresividad o juego rudo entre ellos al salir de la escuela o en los partidos de fútbol de los torneos realizados los fines de semana, es ahí cuando perciben poca preocupación por los demás. Asimismo son pocos los adolescentes que ven practicando algún deporte, los cuales señalan que en la comunidad los únicos practicados son fútbol y baloncesto,

en cambio en los eventos que se han llegado a realizar en el parque notan que los adolescentes toman decisiones, sin percatarse de las consecuencias que estas les pueden acarrear, como lo es el consumo de alcohol, fumar o noviazgos con conflictos, otro punto que señalan es que últimamente ya se llevan a cabo conferencias y talleres en el auditorio Tzimpaco, mismo que se encuentra en el centro de la comunidad; en los talleres que se han impartido tratan manualidades, pintura y bordado, mientras los temas que se han abordado en las conferencias son sobre cuidado del agua y del medio ambiente, derechos humanos, salud, pero hasta el momento ningún tema referente al manejo de estrés, depresión o algún tema relacionado a la regulación de la emociones.

Por otra parte, dentro de los hallazgos en la encuesta, mediante el instrumento cuestionario, se obtuvieron datos directamente de los alumnos, para detectar mejoras en los contenidos actuales o dar prioridad a actividades para mejorar la convivencia escolar. Al recabar sus opiniones y sugerencias sobre el tema regulación emocional (**Ver Apéndice F**) se les realizaron preguntas como: ¿Cuáles son los dos principales motivos que te hacen sentir feliz?, donde la mitad manifestó sí reconocer cuales son o tener el claro los motivos que los hacen sentirse felices, mientras la otra parte aún tiene dudas o no sabe reconocer los principales motivos.

En otra pregunta, ¿Cuándo estás sintiendo emociones negativas (por ejemplo, tristeza o enfado), te aseguras de no expresarlo?. La mitad del grupo expreso que casi siempre lo expresan, la otra parte expreso que evitan hacer comentarios a los demás. En cambio cuando se les interrogó sobre la regulación de la impulsividad, ¿Si alguien te pregunta tu punto de vista acerca de un tema, te reservas tus opiniones, por miedo a hacerlo mal?, la mayoría indico que si lo hace por miedo o timidez y prefiere quedarse callado, Sin embargo, muy pocos indicaron que prefieren hacerlo solo cuando se les pregunta en clase directamente y si tiene algún puntaje en su calificación.

Respecto a cuando un/a amigo/a les interrumpe al hablar, se sienten molesto/a y le piden que espere hasta que hayan acabado; la mayoría respondió que a veces lo aplican, otros respondieron que lo aplican en clase cuando otro compañero esta hablando demasiado alto, entonces expresan su desacuerdo espontáneamente, ya que sí perciben sentir enojo por lo que hablan más fuerte, muy pocos indicaron que se dan cuenta que su opinión o lo que dirán no es importante para los demás y prefieren terminar pronto.

En preguntas relacionadas con tolerancia a la frustración, se les cuestionó: Te encuentras en la última clase del día y en el último momento te encargan una tarea en equipo, ¿Te frustras y te enfadas rápidamente? La mayoría respondió que si sienten enojo y se van a su casa molestos porque les resulta difícil ponerse de acuerdo con los demás y prefieren trabajar solos, fueron muy pocos los que respondieron que casi nunca sienten eso. Finalmente para conocer acerca de perseverar en el logro de sus objetivos, se les pregunto: ¿Los obstáculos que voy encontrando, para alcanzar un objetivo personal, más que desanimarme son un estímulo para mí?. A lo cual la mayoría respondió que a veces perciben que su esfuerzo e interés se mantiene a pesar de las dificultades que encuentran. Además en las notas de campo (**Ver Apéndice E**), se observa que en general los jóvenes no conviven con otros compañeros que no pertenezcan a su grupo social, así también no prestan atención a las indicaciones, por lo que se les debe repetir indicaciones o información, afectando en su desempeño durante la clase o perjudicando en el incumplimiento de tareas. Por lo que asociado a lo que indican los autores Franz y Gross (2001), algunos estudiantes en esta etapa son menos supervisados por adultos, tutores o familiares, por lo que la relación con lo que consideran sus iguales, influye en sus actitudes y valores.

Mientras la falta de control y regulación de los impulsos, puede causarles dificultades para socializar y llevarse bien entre ellos, en cuanto a la falta de interés se pudo observar que esta

relacionado con el incumplimiento de tareas. Es importante señalar que el ámbito familiar, educativo y social manifestaron reducir los límites y las normas, por lo que se percibe una población juvenil mucho más vulnerable y con importantes carencias en la regulación de las emociones. Es así como después del análisis de las respuestas arrojadas por diferentes agentes, es necesario intervenir adecuadamente, para que los jóvenes aprendan a gestionar sus emociones, e interpretar la realidad más sanamente, para ello deben estar inmersos tanto padres, comunidad e institución educativa con el fin de buscar e implementar herramientas sencillas que funcionen en conjunto y faciliten a los jóvenes a encontrar ese equilibrio emocional y adaptativo que necesitan para convertirse en futuros adultos sanos.

Con base a ello, la investigación del problema socioeducativo, pretende exponer la poca regulación emocional en la etapa de la adolescencia, dando origen a trabajar en fomentar la regulación emocional de los adolescentes, en esta investigación se busca brindar una perspectiva más amplia de esta situación que impacta no solo a los alumnos del Bachillerato “David Alfaro Siqueiros”, sino a la comunidad en general, atendiéndolo desde el ambiente educativo e impactando en las familias de estos, teniendo como planteamiento del problema, la siguiente interrogante:

**¿Cómo fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros” de la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla, para mejorar la convivencia social?**

---

---

**CAPÍTULO**  
**II**

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el nivel medio superior prevalece el importante reto de elevar la calidad educativa, por ello en el modelo educativo 2016 se reorganiza el planteamiento pedagógico, partiendo de un enfoque humanista, que tiene lugar en las prácticas pedagógicas y en el currículo. En cuanto al servicio profesional docente, se exige a los maestros estar mejor preparados para implementar este planteamiento en las aulas, por lo que se propone la consolidación de los procesos de evaluación y del Servicio Profesional Docente, así como el fortalecimiento de la formación inicial, entre maestros y estudiantes, este último con el fin de orientar y encauzar los esfuerzos de los estudiantes y de la sociedad a través de interacciones educativas significativas con creatividad e innovación.

### **2.1 El docente como investigador e interventor.**

En aras de una educación de calidad, se abre paso a la investigación en el campo educativo, donde surge la necesidad de que el docente asuma una actitud investigadora, lo que implica extenderse más allá de la enseñanza y la transmisión del conocimiento. Para enfocarse en ello, el docente debe fungir como investigador e interventor, como lo señala el autor De Simancas (1998),

esta definición del docente plantea la necesidad de un trabajo académico, donde se conjuguen docencia e investigación, ya que ellas configuran expresiones de la misión y esencia de la universidad. El docente investigador es quien participa en la articulación de las teorías presentes en sus propias prácticas... para él, la investigación es un buscar e indagar sistemático unido a la autocrítica que demanda la unión de hecho entre teoría y práctica, entre saber y hacer (p.8)

Asimismo, el docente trabaja bajo diferentes entornos donde se demandan formas de enseñanza activas, eficaces y potenciadoras para el proceso de construcción del conocimiento en los estudiantes, como lo refieren los autores González et al. (2007),

El docente debe intervenir en un entorno escolar complejo, definido por la interacción simultánea de múltiples factores y condiciones sociales, económicos, culturales y políticos. Donde el éxito depende de la capacidad para afrontar la complejidad y resolver situaciones problemáticas, actuar de forma inteligente y creativa o implementar ideas que se consideran pertinentes después de reflexionar sobre los conflictos. (p.281)

Por lo cual, el docente antes de abordar el tema de la investigación y acción debe tener en cuenta la reflexión en la acción, es decir considerar que se realiza mientras se actúa y la reflexión sobre la acción en forma de análisis, lo que lo llevará a desarrollar una indagación por medio del diagnóstico socioeducativo, conocer las características de los estudiantes y de su entorno, los cuales en conjunto le permitirán realizar un análisis para la intervención. Por tal razón, partiendo de los campos disciplinares que se decretan en el acuerdo número 444, se considera el campo disciplinar Comunicación, que se establece en el plan y programa de estudio como componente de formación básica, misma que se propone retomar en esta intervención, debido a que tiene como propósito el desarrollo de competencias, como lo plantea la Secretaría de Educación Pública,

Que el estudiante desarrolle competencias genéricas y disciplinares así como habilidades socioemocionales (HSE), mediante actividades creativas ... Expresándose de manera correcta y respetando los puntos de vista de los compañeros, además de expresar sus opiniones a través de herramientas variadas que le permitan desarrollar su capacidad de análisis y expresión oral de manera ordenada. (Secretaría de Educación Pública, 2017).

Este campo disciplinar permite al docente - investigador definir una alternativa pedagógica acorde con los objetivos planteados, para intervenir sobre la falta de regulación emocional que poseen los estudiantes. Al mismo tiempo, el docente - investigador se apoya del plan de estudios del Bachillerato General Estatal (BGE) 2018, con las asignaturas de Habilidades digitales, Lenguaje y Comunicación, que pertenecen al mismo campo disciplinar Comunicación y en la asignatura Orientación Profesiográfica que pertenece al área disciplinar de Humanidades.

La primera asignatura de apoyo es con el fin de incrementar el nivel de habilidades tecnológicas en los estudiantes para que puedan adaptarse a los avances de nuevas tecnologías relacionadas con la comunicación oral y escrita; así como el uso adecuado de estas para acceder a información digital. En la segunda asignatura empleada Lenguaje y Comunicación, se desarrolla en el estudiante un conjunto de habilidades verbales y cognitivas fundamentales, tales como analizar, comprender, discursar y producir diversos tipos de textos, que en conjunto posibilita realizar o expresar sus ideas, pensamientos, sentimientos. Mientras la última asignatura apoya al estudiante en el análisis de los factores sociales y temas relacionados con el ser humano que intervienen para la elaboración de su proyecto de vida en el campo escolar y social.

En conjunto estas asignaturas permitirán al docente e investigador llevar a cabo una intervención educativa fundamentada y diseñada para el estudiante, en un ambiente de aprendizaje físico, virtual o híbrido, donde promueva el proceso de enseñanza y aprendizaje. Como mencionan los autores Alonso et al. (2004),

el hecho de conocer la predominancia de los Estilos de Aprendizaje que tienen los alumnos con los que trabajamos es fundamental para adaptar la ayuda pedagógica a las características que presentan los mismos, y así contribuir a elevar los niveles de calidad educativa y el rendimiento académico de los mismos. (p.84)

Por lo cual, es fundamental que el docente - investigador analice previamente los estilos de aprendizaje que poseen los estudiantes; a la par debe ser consciente de ¿qué se enseña?, como parte de la pedagogía y ¿cómo se enseña? que corresponde a la didáctica, lo que implica definir la estrategia didáctica de acuerdo al contexto y entorno, para que no sean planteamientos alejados de la verdadera realidad en el salón de clases y apoyen a que el alumno pueda adquirir aprendizajes con base a sus necesidades. Posteriormente, el docente - investigador debe elaborar un diseño de contenido y un plan de acción a seguir durante la ejecución de la misma, ya que el desarrollo del

conocimiento se integra por estos procesos, los cuales buscan generar resultados que impacten en la formación integral de los alumnos y propicien la innovación y desarrollo en un proceso de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, con el fin de tener buenas estrategias de afrontamiento o capacidad para autogenerar emociones positivas ante un conflicto social o académico.

## **2.2 “Poca regulación emocional” como eje rector de la intervención.**

A partir de la aplicación del diagnóstico socioeducativo, en el Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, perteneciente a la junta auxiliar de San Juan Acateno, Teziutlán, Puebla; se detecta el problema de poca regulación emocional en los alumnos que atraviesan por la adolescencia, siendo esta una etapa en la que los jóvenes experimentan cambios muy significativos, en especial en el ámbito emocional, donde muchas veces sus decisiones son dirigidas por los impulsos, estas emociones fuertes y rápidas influyen de forma positiva o negativa en sus actividades cotidianas, así como en su formación académica, y a menudo dificultan su conducta, decisiones o en la forma en que se relacionan con su entorno social.

De acuerdo con las técnicas e instrumentos aplicados en el diagnóstico, los factores que dan origen a la falta de regulación emocional que existe en los alumnos del cuarto semestre son diversos, estos van desde que algunos estudiantes son menos supervisados por adultos, tutores, familiares, etc, por lo que la relación con los que consideran sus iguales, influye en sus actitudes y valores. También, la falta de control y regulación de los impulsos, les causa dificultades para socializar y llevarse bien entre ellos, por lo que no conviven con otros compañeros que no pertenezcan a su grupo social o lo que explica que las mujeres hagan sus grupos sociales donde sienten que no habrá burlas o críticas. Otro factor detectado es la apatía, relacionada con falta de

interés por el poco reconocimiento de sus logros, lo que origina el incumplimiento de tareas o la falta de atención en clase, esto conlleva a la carencia de estrategias para la resolución de conflictos.

En este punto de partida también es importante tener en cuenta que, a partir de la comunicación y el reconocimiento de sus emociones, los estudiantes pueden enfrentar de manera satisfactoria o manejar adecuadamente los problemas que se les presenten, ya sean privados, profesionales o sociales. Por lo tanto en la intervención, se requiere que el docente cuente con las competencias necesarias, tal y como lo señala el acuerdo secretarial número 447 (2008), para integrarlas en la práctica del día a día y para propiciar un proceso cognitivo y reflexivo, por su parte Díaz Barriga et al. (2015) argumentan, “El profesor, como agente mediador de los procesos que conducen a los estudiantes a la construcción del conocimiento y a la adquisición de las capacidades mencionadas, requiere no solo dominar las herramientas, sino también apropiarse de nuevas competencias para enseñar” (p. 139). Aunado a esto el impacto la regulación emocional en los estudiantes es positivo, de no atenderse, su comportamiento está sujeto a crear desigualdad y exclusión social, lo que lleva a plantear una intervención educativa fundamentada en la Nueva Escuela Mexicana y el acuerdo secretarial número 444 (2008) de la Reforma Integral de Educación Media Superior RIEMS, a fin de favorecer el desempeño social y académico del estudiante.

De esta manera por medio de la NEM se busca marcar la transversalidad de un conjunto de conocimientos que apoyen el proceso de aprendizaje y al desarrollo de diversos aspectos en los alumnos, tal es el caso que se pudo observar en el diagnóstico socioeducativo, donde la poca regulación emocional en los alumnos acentúa dificultades en su conducta, por lo que para llevar a cabo la intervención, las competencias en las que se tendrá apoyo son Habilidades digitales, Orientación Profesiográfica y Lenguaje y Comunicación, mismas que se establecen en el perfil de egreso de los estudiantes de educación media superior y que tienen su fundamento en el acuerdo secretarial número 444 (2008) de la RIEMS. Con ello se busca minimizar las situaciones

que no favorecen y fomentar la regulación emocional en los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros.

Por otra parte, el estado del arte hace referencia a la investigación documental, con base a un proceso de lectura y análisis minucioso sobre los diversos materiales de información disponibles sobre el tema de estudio a tratar, se enfoca en las publicaciones académicas, los avances y/o actualizaciones más relevantes, con el fin de proporcionar una comprensión detallada e identificar limitaciones del campo de estudio de interés. Otra de sus características más importantes es la aportación de recomendaciones para futuras investigaciones. Por lo que, a su vez permite la toma de decisiones, dar validez a cualquier investigación, y propiciar el desarrollo de un conocimiento crítico.

Con base a lo anterior, se presentan los estudios sobre la regulación emocional en la adolescencia, en primera instancia son reportes a nivel internacional y posteriormente los nacionales, donde los autores presentados señalan que el interés radica en considerar que la adolescencia, es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, caracterizada por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios fisiológicos, físicos y psicológicos (Organización Mundial de la Salud, 2010).

De manera que la adolescencia sería la etapa de la vida que por sus características presenta un potencial mayor de trastornos en múltiples áreas, esta velocidad en los cambios y la alta demanda de adaptación a la que se ven expuestos los jóvenes convierte a la adolescencia en una etapa de mayor vulnerabilidad a la aparición de conductas de riesgo o problemáticas de salud mental (MINSAL, 2017). De modo que es de suma importancia que los estudiantes adolescentes que atraviesan por la etapa de la adolescencia, acepten que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, para evitar la ira, la violencia o comportamientos de riesgo, lo que incluye

poseer una regulación de la impulsividad, así como el perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades y prevención de estados emocionales negativos como la ansiedad o depresión.

Esta velocidad en los cambios y la alta demanda de adaptación a la que se ven expuestos los jóvenes convierte a la adolescencia en una etapa de mayor vulnerabilidad a la aparición de conductas de riesgo o problemáticas de salud mental (Eastabrook et al., 2014).

Resulta, por tanto, necesario conocer cómo se comportan los jóvenes, y la relación entre la capacidad de regulación emocional que poseen, desde el ámbito internacional, el autor Gallardo (2020), presento su tesis con información más amplia en la que se analizan distintos aspectos del estudio que lleva por nombre: Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en adolescentes del programa de escuela de líderes de lima norte, dicha investigación se llevó a cabo en Lima, Perú en el año 2020, donde la problemática coincide con lo recuperado en los estudios tanto teóricos como empíricos que arrojan factores de percepción, comprensión y regulación emocional en una escala de Satisfacción con la vida.

La muestra estuvo conformada por 1000 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 15 y 18 años; el autor da sustento a su análisis a través de los instrumentos, Escala de Meta Conocimiento de los Estados Emocionales-24 y la Escala de Satisfacción con la Vida. Asimismo, en la parte estadística se utilizó el Rho de Spearman, encontrándose una relación entre los constructos estudiados, además se encontró relación entre los 3 factores (comprensión, percepción y regulación) de la variable Inteligencia Emocional con la variable satisfacción con la vida, teniendo como resultado que existe diferencias entre ambos sexos, siendo los hombres los que presentan un mayor puntaje en Inteligencia emocional y satisfacción con la vida, al igual que en el factor percepción, y además que los estudiantes de Instituciones educativas nacionales presentaron una mejor satisfacción con la Vida, concluyendo que si existe relación entre ambas variables.

Además, la indagación aborda las diferentes bases teóricas, debido a que como se ha mencionado en las últimas décadas, se vienen desarrollando investigaciones sobre el aspecto emocional de los individuos frente a la interrogante del por qué ciertas personas afrontan mejor que otras las adversidades de la vida y presentan mayor control emocional, se ha otorgado creciente valor y relevancia al rol que las emociones y sentimientos tienen en diferentes contextos y problemáticas. Así como la regulación de las mismas y sus posibles implicaciones en la vida diaria han tenido un creciente interés. Según Dueñas (2002), es entonces que se comienzan a desarrollar conceptos y modelos tradicionales con respecto a la Inteligencia emocional, siendo las emociones incluidas e integradas en los procesos psicológicos. Con respecto a ello los autores Salovey y Mayer (1990), desde el Modelo de Habilidad, la determina como un tipo de inteligencia social en la que se encuentra la habilidad de supervisar y entender aquellas emociones propias y ajenas, discernir y según la información afectiva, esta sea usada en el comportamiento pensamiento y emoción.

Por otro lado, el constructo satisfacción, que es la parte cognitiva del bienestar subjetivo, y de la psicología positiva, fue considerado como parte de investigaciones, hace relativamente poco tiempo. Las personas han comenzado a dar mayor importancia a sentirse bien y felices (Lupano y Castro, 2010); la percepción de tener un estado de bienestar propio, es trascendente para regular emociones y la conducta (Hervas y Vásquez, 2006).

Por otra parte, los autores Espada et al. (2021). En su libro, Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad, destacan que la investigación ha desarrollado un buen número de programas preventivos que se dirigen a múltiples factores de riesgo y de protección de gran importancia para el desarrollo de los problemas o trastornos mentales. De algunos se tiene ya cierto conocimiento sobre sus ventajas y límites, de otros se empieza a tener información sobre su efectividad y eficiencia.

Algunas áreas de gran interés son los programas de intervención en la escuela, la familia, los compañeros o iguales, y la comunidad, y sus objetivos son las conductas adictivas, los mecanismos de regulación emocional y diversos comportamientos de riesgo relacionados con la alimentación, la conducta sexual o la violencia. Esta relación no pretende ser exhaustiva, pero ilustra la diversidad de objetivos preventivos.

Mientras a nivel nacional, los autores Martínez et al. (2021), mencionan en su artículo: Regulación emocional en adolescentes institucionalizados de la ciudad de México, publicado por la revista de Psicoterapia, en noviembre del 2021, el desarrolló de un estudio piloto cuasiexperimental, con un diseño pretest-postest de un grupo mixto de 13 adolescentes institucionalizados en una casa hogar mexicana, con el objetivo de analizar los cambios en los procesos de regulación emocional a partir de una intervención con psicoterapia psicodramática. Se aplicaron instrumentos cuantitativos y cualitativos. Con la prueba de Wilcoxon se evaluaron las diferencias de la regulación emocional, ansiedad social y depresión. Luego de la intervención, la ansiedad social disminuyó en mayor grado que la regulación emocional, aunque en ambas fue significativo el cambio. Existieron contradicciones al medir la depresión, pues no se encontraron valores relevantes con el inventario de Beck, mientras que los instrumentos cualitativos sí reflejaron la existencia de la misma. El análisis sugiere que el psicodrama resulta una alternativa psicoterapéutica efectiva para contribuir a una mayor regulación emocional en adolescentes institucionalizados, aunque se sugieren ajustes para su aplicación en este tipo de población.

También en la Universidad Nacional Autónoma de México el autor López (2018), aborda el tema con sus tesis, Regulación Emocional En Adolescentes De Nivel Bachillerato, la cuál se llevó a cabo en Los Reyes Iztacala, Edo de México en 2018, donde aporta información sobre la regulación emocional a través de la aplicación de la escala de dificultades DERS, en el nivel bachillerato. Donde los resultados obtenidos en esta investigación muestran que los participantes

han intentado conocer sus emociones y esto significa que hay un interés, sin embargo, la teoría con la práctica aun está en proceso, ya que se constata que los adolescentes no tienen una conciencia de sus emociones y, por lo tanto, es complejo favorecer una regulación emocional, por ejemplo, en la toma de decisiones sin ver su responsabilidad o consecuencias a futuro.

Actualmente se considera que las emociones forman parte de una fuente vital de información sobre cada uno de nosotros, el medio y la relación con otros, por lo tanto, es valiosa dicha información para el comportamiento que nos permite adaptarnos al mundo social. Cuando se trata el estudio de las emociones y se hace referencia a ello con un profundo estudio científico en el ámbito de la Psicología, damos cuenta que se ha enfatizado con fuerza en las últimas dos décadas, ya que sabemos que el papel de las emociones puede tener en el bienestar de las personas en contextos diversos desde las organizaciones laborales, empresariales, familiares y escolares.

### **2.2.1 Teoría de la regulación emocional.**

El fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, propicia ser conscientes de todas las habilidades que permiten el control y la expresión emocional, para lograr mejorar el desarrollo personal del estudiante y contribuir con la formación de un ciudadano crítico, capaz de autorregularse en la etapa de la adolescencia, la cual de acuerdo a Papalia (2011) la adolescencia abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años... una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos. (p.7-323)

Además, el autor Papalia indica que en la etapa de la adolescencia se presentan cambios significativos, donde los adolescentes no son conscientes de sus propias emociones, por lo que solo se limitan a etiquetarlas como buenas o malas, asociándose con actividades que los hacen sentirse

bien o incómodos. Así que en esta etapa resulta muy poco común que los jóvenes conozcan el concepto de emoción, los tipos y funciones de estas o que alguna vez se cuestionen ¿cómo te sientes?, por lo cual es primordial tener claro que la emoción es parte de la naturaleza humana, ya que se reacciona física y mentalmente ante las situaciones de la vida cotidiana, y aunque estas reacciones tienden a ser intensas pero breves, proporcionan información y desatan un estímulo que muchas veces llevan actuar. Como señala el autor Bisquerra (2000), “emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”. (p. 61)

Por lo que pueden ser interpretadas como reacciones espontáneas y breves, que tienen una conexión entre el pensamiento y la acción, las cuales no pueden ser clasificadas como malas o buenas, debido a que cada una desempeña una función, algunas activan sentidos ante el peligro, otras hacen valorar los logros o ayudan a reflexionar y comprender a los demás, incluso algunas emociones pueden derivar otras más complejas, por ejemplo si se llega a sentir resentimiento esta surgiría de la combinación de tristeza y rabia, es así como el autor Goleman (1996), denomina ocho emociones primarias, las cuales son: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión y vergüenza, de ellas se desprenden otras secundarias, imprescindibles para la comprensión de la complejidad emocional humana. (p.432-433).

A partir de ello, se percibe que en el día a día los adolescentes están inmersos en una combinación sinfín de emociones, de manera que pueden experimentar emociones agradables o desagradables, estas últimas en ocasiones son difíciles de sobrellevar dificultando aspectos como la escuela, casa o trabajo, por lo que es necesario que identifique que estímulos le provocan este tipo de emociones, las reconozca y analice para evitar culpar a otros de acciones poco favorables, desarrolle impulsividad o construya ambientes poco positivos; es así como el manejo adecuado de

las emociones no sólo implica sentirse bien, sino que también tener la habilidad para navegar a través de las complejidades de las emociones y experiencias, por ende cuando se reconoce y valida lo que se siente o cada vez que se presenta alguna conexión con esas emociones, se está permitiendo tener una mayor regulación emocional. Con respecto al término autores como Gross (1999) indican que la regulación emocional se refiere a “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (p. 557).

Es importante aclarar que la regulación emocional hace referencia tanto a emociones placenteras como a las que no lo son tanto, debido a que todas ellas tienen una finalidad, sólo que hay que crear conciencia sobre sí una emoción y su intensidad son útiles en un contexto específico, por ello los adolescentes deben conocer e identificar los procesos por medio de los cuales pueden redirigir el flujo espontáneo de las emociones, por ejemplo la pausa y la reflexión permitirán reconocer y comprender los estímulos que las provocan. Aunado a ello, de acuerdo con Bisquerra (2007), la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas; es decir, aprender la autorregulación emocional. (p.71)

Por lo tanto, ambos autores coinciden en que existen muchas maneras de expresar lo que sentimos, por lo tanto la regulación emocional conlleva aprender a manejar las emociones y para ello el alumno puede buscar y pedir ayuda, lo que ocasionará que se sienta mejor, ya que la regulación emocional tiene un fuerte impacto en las relaciones, fortalece vínculos, mejora la comunicación e impacta en la salud mental y en el desarrollo personal, al ser más sensibles ante las necesidades emocionales de los demás los jóvenes tienden a manejar mucho mejor las adversidades y sus relaciones son más resilientes ante situaciones de estrés. Lo que explicaría el aumento en la

productividad en los entornos en los que se involucra el alumno, debido a que al regular sus emociones y al tener buenas estrategias de afrontamiento, se vuelve más eficiente y menos propenso a conflictos, lo que lleva a un ambiente mucho más productivo y colaborativo.

De manera que respecto al propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, el autor Casas (2008), en su artículo retoma la conciencia emocional expuesta por el doctor Rafael Bisquerra, donde menciona que es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado (p.17).

Apartir de ello, se menciona que se pueden agrupar en microcompetencias, una de ellas es la expresión emocional apropiada, vista como una capacidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, lo que incluye la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. Otra microcompetencia es la regulación de emociones y sentimientos, la cual implica aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, desde la impulsividad, ira, violencia o comportamientos de riesgo, así como el tener tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos o perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.

Una más se refiere a las habilidades de afrontamiento en retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales. Finalmente, otra microcompetencia es el autogenerar emociones positivas, que se trata de la capacidad para autogenerar y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas, tales como la alegría, amor, humor, para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

Por otra parte, el modelo de regulación emocional basado en el procesamiento emocional propuesto por Hervás (2011), analiza la regulación de la emoción una vez que esto se produce y tiene como finalidad conocer y entender las propias emociones y sus significados, esta tarea es fundamental y beneficiosa para poder integrar tanto emociones básicas como emociones intensas y situaciones traumáticas. De modo que el modelo de Hervás está conformado por seis tareas que van desde la capacidad de ser consciente de las emociones, hasta modular la carga emocional con estrategias que ayuden a poder integrar la experiencia emocional de forma saludable y con ello lograr una buena regulación emocional, según el modelo propuesto por Hervás (2011),

La apertura emocional, vista como la capacidad para tener acceso consciente a nuestras emociones, al igual que aceptar que las emociones negativas tienen una razón de ser, ya que este tipo de emociones, sirven para indicarnos que algo está molestando o interfiriendo con nuestros deseos, valores, expectativas o actividades. Posteriormente se encuentra la atención emocional, la cual trata de aprender atender la información emocional que nos propone nuestra mente. Otra más es la aceptación emocional, que refiere a no juzgar de forma negativa lo que estamos sintiendo, ya que esto ayudara a reconocer que es lo que en nuestro interior o exterior nos molesta, disgusta o nos hace sentir mal. Otra de las tareas es el etiquetado emocional, que da la capacidad para poner nombre a lo que estamos sintiendo, es importante señalar que el aprender a identificar la emoción, lo antes posible, mientras mayor sea su intensidad, menos control tenemos sobre ella. Mientras el análisis emocional dará la capacidad para reflexionar y entender el significado y las implicaciones de sus emociones, así como conocer cuál es el origen o por qué se han activado. Finalmente la regulación emocional, vista como la capacidad de poner en marcha estrategias para modular e influir en nuestra experiencia emocional utilizando estrategias cognitivas, fisiológicas o conductuales, el practicar algunas técnicas que ayuden a eliminar o disminuir las emociones negativas. (p. 347)

Por consiguiente es importante mencionar que parte de la labor para fomentar la regulación emocional en los estudiantes, radica en integrar componentes como las microcompetencias y tareas

antes señaladas en el proceso de aprendizaje, para ser utilizadas tanto para el bienestar individual, como con el entorno en el que se encuentra involucrado, debido a que aumentan la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, lo cual radica en percibir la emoción, comprenderla, manejarla y utilizarla, con ello se fortalecerá el desarrollo integral del estudiante, en cuanto a bienestar físico, mental y social, de lo contrario al tener un manejo emocional deficiente puede tener un impacto profundo y de largo alcance en la vida del adolescente, ya que llevaría a tomar decisiones de manera impulsiva, mantener relaciones con dificultad hasta conflictivas, dañar el autoestima o contribuir al desarrollo de problemas de salud mental como ansiedad crónica, depresión, estrés agudo, etc, limitando las oportunidades que puede llegar a tener, tanto educativas como sociales. Así que, la falta de regulación emocional en el estudiante no es un problema aislado, sus efectos se extienden a todas las áreas de la vida, creando un ciclo difícil de romper sin la implementación de habilidades adecuadas.

Como define Bisquerra (2009), se ha visto que las emociones se activan a partir de las valoraciones que se hacen de los acontecimientos; el estilo valorativo es la particular forma de valorar los acontecimientos y depende de cada persona. Algunas personas tienden a valorarlos positivamente, otros negativamente y unos más, objetivamente. (p.23)

Es por ello, que a pesar de los cambios por los que atraviesan los estudiantes adolescentes, se retoma la importancia que tiene el que aprendan a procesar las emociones que experimentan, de manera abierta, centrada y reconociendo que son aspectos determinantes para que puedan autorregular sus emociones, enfrentar y/o manejar adecuadamente los problemas cotidianos que se presentan en su formación académica, en la toma de decisiones, conducta o en la forma en que se relacionan con el mundo, un beneficio es que a través de la práctica educativa se puede aprender y se puede preparar para lograrlo. Por su parte la regulación emocional, es vista cómo parte de un

progreso educativo e indispensable en el desarrollo de los seres humanos, influenciada a su vez tanto por factores sociales , económicos y culturales, los autores Medrano et al. (2013) comentan,

Las habilidades de regulación emocional son necesarias, pues en condiciones óptimas permiten un funcionamiento social efectivo y adecuado. La regulación emocional interviene en el proceso del aprendizaje y en el rendimiento, tanto favoreciéndolos como deteriorándolo. Las experiencias emocionales pueden interferir en los procesos cognitivos y, entre ellas, destacan las que se necesitan para aprender los principales contenidos impartidos o afrontar de manera positiva situaciones como: presentar un examen, realizar planes con metas concretas o atender a la información que se presenta en la institución educativa. Por el contrario, cuando existen dificultades en la regulación emocional se tienen consecuencias como no poder seleccionar lo relevante de lo no relevante, que pueden generar ansiedad u otras condiciones psicopatológicas... Al existir dificultades en la regulación emocional se obtiene un desempeño escolar bajo porque no se logra retener la información presentada, pudiéndose desencadenar algunas de las emociones negativas y causar problemas ya que el efecto ejercido sobre los procesos cognitivos superiores son imprescindibles para el aprendizaje y el óptimo desempeño académico (p. 83-96).

Ello da sentido a que la dificultad para regular las emociones puede conducir a un bajo rendimiento académico debido a la falta de concentración, toma de decisiones poco asertivas o problemas de adaptación, por lo que el fortalecer las habilidades emocionales dentro de las instituciones educativas es una tarea constante que el docente debe incluir en su labor, ya que los estudiantes se encuentran inmersos en múltiples emociones a lo largo de su jornada escolar, muchas de ellas se presentan de manera favorable en el proceso de aprendizaje, como lo es al mostrar interés por el contenido de la asignatura, alegría al sacar una buena nota o satisfacción al acreditar un proyecto, sin embargo, también experimentan emociones desfavorables durante este proceso, tales como impotencia, inseguridad, miedo, frustración, etc. Las razones pueden ser diversas, por tal motivo al proveer estrategias que favorezcan el fortalecimiento de la regulación emocional en

el aula, ayuda a los estudiantes a lograr sus objetivos, construir relaciones saludables con sus compañeros, familia y comunidad, según los autores Pekrun et al. (2013), “existen al menos nueve emociones que usualmente experimentan los estudiantes en clases, al estudiar o frente a un examen: disfrute/placer, esperanza, orgullo, alivio, ira/enojo, ansiedad, desesperanza, vergüenza y aburrimiento” (p.91).

Con ello se retoma que en ocasiones manejar este tipo de emociones poco favorables añade lidiar con el estrés, por ello es importante que los alumnos conozcan como enfrentar desafíos desarrollando habilidades de afrontamiento saludables pero sobretodo efectivas, como la autoconciencia emocional la cual tiene la función de que sean conscientes de sus propios sentimientos y entienden como estos influyen en su conducta, otra es la empatía que implica la capacidad de comprender y compartir los sentimientos con otros, una persona con una buena empatía no sólo escucha, sino que intenta sentir lo que los demás están experimentando ofreciendo apoyo y comprensión, otra más es la resiliencia vista como la habilidad de recuperarse rápidamente de dificultades, esto incluye mantener una actitud positiva y aprender de los errores en lugar de abrumarse por ellos, en cuanto a la comunicación efectiva se trata de expresar sentimientos y conocimientos de forma asertiva, es decir saber cómo comunicar lo que necesitan o lo que sienten sin agresividad ni pasividad. Para concientizar sobre lo que se esta sintiendo y redirigir las emociones es necesario contar con herramientas que guien al estudiante, como lo señalan los autores Company et al. (2012),

una clasificación de las estrategias de regulación emocional, es diferenciar entre estrategias cognitivas y estrategias conductuales. Las primeras requieren una acción de tipo mental, por ejemplo cambiar el pensamiento hacia otro que no produzca malestar, mientras que las estrategias del segundo grupo requieren una acción física como es el alejarse de la situación o relajarse. ( p.8)

Con base a ello las estrategias de regulación pueden ir desde técnicas básicas como el uso de la respiración profunda, como herramienta de relajación y calma, hasta técnicas más complejas como sería la meditación, todas con el objetivo de desarrollar un bienestar en el estudiante y que aprenda a construir ambientes positivos, que le faciliten la participación social. Por otra parte, la educación es un proceso caracterizado por las relaciones interpersonales que se crean en los entornos de aprendizaje, es ahí donde surge la convivencia. Los autores Iarrola e Iriarte (2012) afirman:

Se entiende por convivencia no solo la ausencia de violencia, sino sobre todo a la construcción de relaciones con uno mismo, con las demás personas y con el entorno, relaciones basadas en la dignidad humana, en los derechos humanos, en la paz positiva y en el desarrollo de los valores de respeto, tolerancia, diálogo y solidaridad. (p.93)

En cuanto el impacto de las emociones en las relaciones sociales, se destaca la influencia de una buena regulación emocional en la convivencia, esto a partir de la idea de que al fortalecer las habilidades emocionales se puede disminuir las situaciones conflictivas expresadas por los estudiantes, en este sentido hay un sustento teórico que fundamenta un vínculo directo entre el comportamiento y la regulación emocional en apoyo de la convivencia expuesto por el autor Goleman (1995),

Conocer las propias emociones teniendo conciencia de los actos, y siendo responsables de los mismos. También el desarrollo de la regulación emocional se asume como la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada; ante lo cual es inherente el dominio y control de las reacciones debido a que el equilibrio de expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. (p. 37)

El autor Goleman también enfatiza en que se requiere un ambiente armonioso, un contexto agradable, afectivo, solidario, porque sólo en esas condiciones se puede dar una convivencia armónica. Por ello también es indispensable considerar apreciar y respetar la diversidad cultural, la dignidad de la persona, la integridad de la familia, para favorecer la comunicación, la solidaridad y construir relaciones más saludables que permitan la resolución de conflictos que amenudo se propician por la tensión de emociones no manejadas adecuadamente.

Cabe destacar que aunque se heredan ciertas características genéticas de los padres, muchas capacidades como la regulación emocional, la empatía, la tolerancia a la frustración y la asertividad, sólo están parcialmente influenciadas por la herencia genética, esto significa que son habilidades que pueden ser entrenadas sobre todo mejoradas, lo que evidencia que algunas conductas que los alumnos presentan no solo surgen del escenario escolar, sino que tienen su origen incluso en las familias que son el primer agente o protagonista en la socialización y formación del ser humano. De acuerdo con Rodríguez, Russián, y Moreno (2020) al respecto de dicha problemática señalan que, “la regulación emocional guarda una estrecha relación con la inteligencia emocional y las características que puedan llegar a tener las relaciones entre los actores en la escuela, dado que las sensaciones, sentimientos y acciones dan forma a la convivencia escolar y es desde este contexto una oportunidad para mediar de forma positiva” (p. 13)

En el mismo sentido es importante resaltar que una emoción provoca reacciones, causando acción y efecto en cualquier etapa evolutiva, aunque para los alumnos que se encuentran atravesando la etapa de la adolescencia, implica trabajar mucho más con los cambios emocionales que muchas veces son dirigidos por los impulsos, los cuales provocan emociones fuertes y rápidas que influyen de forma positiva o negativa en las relaciones sociales, y que también contribuyen a que los adolescentes presenten conductas disruptivas en el salón de clases, provocando difíciles

entornos de aprendizaje. Por su parte Ortega (2007) señala que, para desarrollar una educación sana de las relaciones interpersonales, es imprescindible manifestar claramente al alumnado que la violencia y el abuso son conductas intolerables, ineficaces para resolver conflictos y dañinas psicológica y moralmente (p.50)

Desde esa perspectiva cuando los alumnos presentan emociones complicadas que les provocan malas relaciones sociales dentro del entorno educativo, la puesta en práctica del docente consiste en guiar al alumno a gestionar sus emociones, es decir la regulación emocional conlleva al docente en ser consiente de lo que sucede, monitorear su progreso e intervenir con el suficiente autocontrol para redirigir esas emociones a unas favorables y con ello contribuir a un ambiente de sana convivencia escolar y social. Es así como la correcta convivencia escolar y social promueven el desarrollo de buenos comportamientos que a su vez se pueden entender como las habilidades sociales. Con ello se permite mejorar los procesos de convivencia de los estudiantes, potenciar habilidades para la solución de conflictos, toma de decisiones y fomentar la empatía. El autor Ortega (2007) menciona que para que exista la convivencia el individuo debe ceñirse a las normas impuestas por la sociedad para mantener una relación saludable con los demás dentro del respeto y las buenas costumbres. (p.128)

Al respecto se puede añadir que al estar inmersos los alumnos en una etapa y en un medio en la cual los cambios de humor se encuentran en el orden del día y las conductas disruptivas se hacen presentes dificultando el respetar las normas en el aula y predisponen el enjuiciamiento, el enfado o la desconsideración. Debido a lo cual es necesario fomentar una comunicación saludable basada en el respeto, la honestidad y la empatía, acompañado de realizar procesos de reflexión, en el cual escuchar y el hablar con los jóvenes sobre sus sentimientos y lo que desean, ayuda a que puedan nombrar a las emociones que están percibiendo y que las acepten, ya que al ser consciente

de ellas y confrontarlas reducirá la intensidad de cualquier conflicto. Además se hace énfasis en el tema de la regulación de las emociones y la sana convivencia social, por que favore a mejorar la salud mental de los estudiantes, así como mejorar las relaciones interpersonales. Al respecto la Organización Mundial de la Salud (2022), afirma que:

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Incluso el fomento de la regulación emocional es necesario para interactuar con el entorno, por lo tanto, es necesario buscar ayuda profesional cuando una emoción es tan intensa que impide hacer una vida positiva y valiosa. Así como tener presente en todo momento que la pausa y la reflexión son de gran utilidad para reconocer y comprender emociones y los estímulos que las causan.

### **2.3. El enfoque actual de la práctica docente**

En el proceso de investigación educativa, el docente investigador debe hacer referencia al paradigma Socio-Crítico, ya que la teoría y la práctica que se desarrolla en la realidad de los entornos educativos, le ayudará a determinar el enfoque social que deberá tomar para solucionar el problema planteado. El paradigma socio-crítico de acuerdo con el autor Arnal (1992), “adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo

interpretativa; sus contribuciones, se originan, de los estudios comunitarios y de la investigación participante” (p.98).

Es así como en el paradigma socio-crítico se encuentran las bases que dan pie a la investigación acción participativa, misma que es utilizada para el desarrollo de este trabajo, y con el cual se realiza la crítica social con un carácter autorreflexivo. Como lo menciona el autor Colmenares (2012), “cada paradigma amerita una metodología concordante que permita desarrollar los procesos investigativos; en el caso del crítico-social, la metódica está representada por la investigación/acción o investigación-acción participativa que orienta los procedimientos, técnicas e instrumentos” (p. 103).

Es por ello que la investigación Acción-Participativa (IAP), se basa en el análisis crítico con la participación activa de los grupos implicados y combina dos procesos, el de conocer y el de actuar, incluyendo a ambos para la puesta de un conjunto de estrategias y propuestas, dirigidas por las siguientes fases: planificar, actuar, observar y reflexionar. En cada proyecto de IAP, según Eizagirre y Zabala (s. f., p. 1), sus tres componentes se combinan en proporciones variables, el primero es la investigación que consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica. El segundo componente se refiere a la acción, no sólo es la finalidad última de la investigación, sino que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí una forma de intervención y tercer componente es la participación significa que en el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad.

No hay que olvidar que el docente investigador debe tener una actividad reflexiva y empática sobre los datos que se desean obtener, la relevancia de estos en el tema, dónde se implementarán, qué métodos (herramientas) se usarán, el tiempo y los recursos disponibles para llevar a cabo su elaboración, por lo que es necesario primero tener un acercamiento mediante la observación o convivencia, para que posteriormente se involucre con las metodologías implicadas, que ayudarán a explicar la realidad en cualquier área de conocimiento.

Al mismo tiempo es imprescindible que el docente implemente un enfoque humanista, es decir que al colocar al estudiante en el centro del proceso educativo, se valoren sus pensamientos, emociones, comportamientos o contexto vital para ofrecer soluciones o tratamientos a sus problemas, por su parte la Nueva Escuela Mexicana propone una formación docente que impulse la justicia social, “cimenta en grandes educadores e ideólogos mexicanos...ideas de elevado sentido humanista acerca de lo que define el carácter y el valor de la educación” (LGE, 2019, s/p).

Aunado a las definiciones anteriores el bachillerato general estatal (BGE) en el Acuerdo Secretarial número 442 en el Marco Curricular Común (MCC) sustenta que una competencia es la integración de habilidades, conocimientos, actitudes en un contexto específico y permite articular los programas de distintas opciones de educación media superior (EMS). Como bien se expone en Tobón (2004), “el enfoque de competencias puede llevarse a cabo desde cualquiera de los modelos pedagógicos existentes, o también desde una integración de ellos”. (p.19)

Además las competencias disciplinares básicas, las competencias genéricas, las competencias profesionales y competencias disciplinares extendidas también están ligadas al Marco Curricular Común, siendo las dos primeras comunes a toda la oferta académica del Sistema Nacional de Bachilleratos, mientras que las últimas dos mencionadas se podrán definir según los

objetivos específicos y necesidades de cada subsistema e institución. En cambio las competencias docentes se establecen en el acuerdo secretarial número 447, son las que formulan las cualidades individuales, de carácter ético, académico, profesional y social que debe reunir el docente de la Educación Media Superior y consecuentemente definen su perfil.

De manera que la educación actual tiene un enfoque basado en competencias, cuyo objetivo es ayudar a los estudiantes a entender los contenidos de las asignaturas mediante prácticas, actividades como la resolución de problemas, el trabajo en equipo, el análisis de casos reales y entornos de aprendizaje experimentales, lo que lleva a que el estudiante sea más activo y obtenga un aprendizaje significativo debido a que no solo se evalúan conocimientos, sino que también se toma en cuenta su actitud y habilidades que aplican en la vida cotidiana. El aprendizaje basado en competencias, integra diferentes áreas de conocimiento que en conjunto permiten evaluar el desempeño del estudiante a través de criterios claros y resultados observables. Como lo indica el autor Tobón (2007),

El enfoque de formación basado en competencias implica que el aprendizaje comienza a ser el centro de la educación, más que la enseñanza. Esto significa que en vez de centrarnos en cómo dar una clase y preparar los recursos didácticos para ello, ahora el reto es establecer con qué aprendizajes vienen los estudiantes, cuáles son sus expectativas, que han aprendido y que no han aprendido, cuáles son sus estilos de aprendizaje y cómo ellos pueden involucrarse de forma activa en su propio aprendizaje. A partir de ello se debe orientar la docencia, con metas, evaluación y estrategias didácticas. Esto se corresponde con el enfoque de créditos, en el cual se debe planificar no sólo la enseñanza presencial sino también el tiempo de trabajo autónomo de los estudiantes (p.15)

Por otra parte, el enfoque centrado en el aprendizaje plantea la necesidad de hacer consciente al docente y al alumno del papel que juega el vínculo de la escuela con la vida cotidiana, donde estos factores no se deben considerar aislados, de tal manera que los alumnos cuenten con las herramientas suficientes para el manejo de información, la toma de decisiones y la resolución de problemas que se les presentan en situaciones cotidianas, activando su participación en el proceso de aprendizaje y permitiendo el trabajo colaborativo, este enfoque más dinámico permite desarrollar competencias para la vida en sociedad, implica saber pensar, saber hacer y aprender a conducirse con valores individuales como sociales, tanto en la escuela como en la vida. Como lo señalan los planes de estudio de la Secretaría de Educación Pública (2017) ,

El enfoque centrado en el aprendizaje implica una manera distinta de pensar y desarrollar la práctica docente; cuestiona el paradigma centrado en la enseñanza repetitiva, de corte transmisivo-receptivo que prioriza la adquisición de información declarativa, inerte y descontextualizada; y tiene como referente principal la concepción constructivista y sociocultural del aprendizaje y de la enseñanza, según la cual el aprendizaje consiste en un proceso activo y consciente que tiene como finalidad la construcción de significados y la atribución de sentido a los contenidos y experiencias por parte de la persona que aprende... El proceso de aprendizaje tiene lugar gracias a las acciones de mediación pedagógica que involucran una actividad coordinada de intención-acción-reflexión entre los estudiantes y el docente, en torno a una diversidad de objetos de conocimiento y con intervención de determinados lenguajes e instrumentos. Además, ocurre en contextos socioculturales e históricos específicos, de los cuales no puede abstraerse, es decir, tiene un carácter situado (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2017).

Por otro lado, el conocimiento situado nace a partir de una situación real, por lo que la práctica docente está sujeta a variables de determinados contextos, y es que este

conocimiento hace referencia al contexto sociocultural, buscando una solución de los retos diarios, fomentando el pensamiento crítico y la toma de conciencia, pero con una visión colaborativa, también es muy importante para su realización la mediación para lograr los aprendizajes esperados. Al respecto menciona el autor Díaz Barriga (2006),

el conocimiento es situado, es decir, es parte y producto de la actividad, del contexto y de la cultura en que se desarrolla y utiliza. Desde esta perspectiva, el aprender y el hacer son acciones inseparables, por lo que la educación que se imparte en las escuelas debería permitir a los estudiantes participar de manera activa y reflexiva en actividades propositivas, significativas y coherentes con las prácticas relevantes de su cultura. De este modo, se plantea reubicar el foco de la enseñanza y el aprendizaje en la propia experiencia participativa del mundo real (p.2).

Con ello se refiere a que la enseñanza situada, trata que el estudiante adquiera un aprendizaje significativo, a partir del planteamiento de una situación real o cotidiana que sucede en su contexto sociocultural, con el fin de sea capaz de resolver problemas que se presenten en situaciones reales y a su vez pueda hacer la relación de lo que puede aportar con las competencias, experiencias, actividades y habilidades que adquiere en el ambiente escolar. De acuerdo con Baquero (2002),

desde la perspectiva situada, situacional o contextualista, como le llama este autor, el aprendizaje debe comprenderse como un proceso multidimensional de apropiación cultural, pues se trata de una experiencia que involucra el pensamiento, la afectividad y la acción. Se destaca la importancia de la actividad y el contexto para el aprendizaje y se reconoce que el aprendizaje escolar es ante todo un proceso de enculturación mediante el cual los estudiantes se integran de manera gradual en una comunidad o cultura de prácticas sociales. En esta misma dirección, se comparte la idea de que aprender y hacer son acciones inseparables. (p.19)

Por otra parte, con la evaluación se comprueba en qué medida los alumnos han conseguido los objetivos propuestos o programados dentro del aula, este proceso requiere de reflexión y análisis sobre cada momento, en el inicio, durante y al final del proceso educativo. También se debe contemplar que la evaluación debe ser continua en todo momento; orientadora, es decir a partir de detectar las dificultades que se producen en cada momento se puede adoptar decisiones que permitan mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje; e integradora se refiere a la sumatoria de todos los criterios a evaluar. En el acuerdo secretarial número 8 se establecen orientaciones sobre la evaluación del aprendizaje bajo un enfoque de competencias:

La evaluación debe ser un proceso continuo, que permite recabar evidencias pertinentes sobre el logro de los aprendizajes para retroalimentar el proceso de enseñanza-aprendizaje y mejorar sus resultados. Asimismo, es necesario tener en cuenta la diversidad de formas y ritmos de aprendizaje de los alumnos, para considerar que las estrategias de evaluación atiendan los diferentes estilos de aprendizaje. (SEP Acuerdo secretarial 8, 2009, p.2)

#### **2.4. La estrategia de intervención**

Para llevar a cabo la intervención educativa se requiere implementar una estrategia didáctica de acuerdo al contexto y entorno a fin de propiciar un cambio favorable en el problema detectado. El autor Rodríguez (2010), define estrategia de intervención como el conjunto coherente de recursos utilizados por un equipo profesional disciplinario o multidisciplinario, con el propósito de desplegar tareas en un determinado espacio social y socio-cultural con el propósito de producir determinados cambios.

Además toda estrategia está constituida por una secuencia de actividades intencionadas en las cuales se involucra a los participantes en un evento para el logro de sus fines, visto desde este punto el taller puede ser utilizado como intervención educativa, ya que hace factible diferentes

procesos de aprendizaje, debido a que posibilita la integración de teoría y práctica, permitiendo el desarrollo investigativo sobre un tema de interés y el trabajo en equipo, así como el desarrollo de habilidades y destrezas esenciales para el desarrollo de un proyecto integrador.

Como indica el autor Ander (1991), “Taller es una palabra que sirve para indicar un lugar donde se trabaja, se elabora y se transforma algo para ser utilizado. Aplicado a la pedagogía, el alcance es el mismo: se trata de una forma de enseñar y sobre todo de aprender, mediante la realización de algo que se llevó a cabo conjuntamente.” (p.10)

Asímismo, como instrumento de enseñanza y aprendizaje, el taller facilita la apropiación de conocimientos, habilidades o destrezas a partir de la realización de un conjunto de actividades desarrolladas entre los participantes. Tal es la concepción predominante respecto a su naturaleza, ligada esencialmente al ámbito del aprendizaje y centrada en la autonomía y responsabilidad de los sujetos. Al respecto señala Ander-Egg (1999) “el taller se basa en el principio constructivista según el cual, el educando es el responsable último e insustituible de su propio proceso de aprendizaje, en cuanto el proceso de adquisición de conocimientos es algo personal e intransferible” (p. 5).

Se pueden distinguir tres tipos de taller, el taller total, taller vertical y el taller horizontal, según Ander Egg (1999) “el taller total consiste en incorporar a todos los docentes y alumnos de un centro educativo en la realización de un programa o proyecto; el taller horizontal abarca o comprende a quienes enseñan o cursan un mismo año de estudios y el taller vertical comprende cursos de diferentes años, pero integrados para realizar un proyecto en común”(p.25)

Por otra parte, para el caso de un taller las fases fundamentales son la iniciación, preparación, explicación, interacción, presentación y evaluación. Donde en la etapa de la iniciación se dejan en claro quiénes son los participantes y lo que se debe hacer, para que en la preparación,

se dé a conocer las diferentes tareas, proyectos a emprender y lo que se espera al final del taller, en tanto a la fase de explicación, se amplían los procesos a realizar y se asignan los materiales que servirán para la producción, mientras para las últimas dos fases la de presentación y evaluación, consisten en compartir con los demás lo producido y posteriormente se discuten los resultados a fin de reforzar o retroalimentar la propuesta. Para este proceso existen dos actores fundamentales, el participante y el profesor o facilitador, como lo menciona Ander Egg (1999) “el taller también tiene sus implicaciones en las relaciones educativas, esto es, en la función interrelacionada de enseñar y aprender. Por su naturaleza, por sus objetivos y por su modalidad operativa, el taller afecta y define las relaciones, comportamientos, roles y funciones de los actores del proceso educativo: profesores y alumnos” (p.43)

Con base a lo anterior, el taller es visto como una alternativa en la intervención, para la mejora del comportamiento y las emociones en los adolescentes, centrando como prioridad el aprendizaje y las metodologías de estudio para la regulación de las emociones, llevando al alumno a construir su aprendizaje a partir de las interacciones y acciones que éste desarrolla. Por tal motivo, para la intervención se plantea un taller como estrategia didáctica, su elaboración e implementación recae en la metodología propuesta por el autor Ander-Egg y tiene como propósito fomentar la regulación emocional en los alumnos del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, ubicado en la junta auxiliar de San Juan Acateno, a través de un taller, para mejorar la convivencia social.

---

---

**CAPÍTULO**  
**III**

## METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se expone la importancia de la investigación basada en un enfoque cualitativo, se describen cualidades, técnicas e instrumentos, así como el método que llevarán a realizar una adecuada intervención, asociando el diagnóstico Socioeducativo y desarrollando un contenido con aportes significativos dentro del área de investigación.

### **3.1. El enfoque de la investigación.**

En la mayoría de los casos, el término investigación se utiliza para referirse al proceso que busca brindar respuestas o incrementar el conocimiento sobre una determinada problemática o situación, para Hernández (2014), se define como “un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplica al estudio de un fenómeno”(p.4). Por tanto, el investigar se vuelve una actividad cuyo fin es la generación de nuevos conocimientos, basándose en explorar, observar, analizar y reflexionar para construir o probar una hipótesis previamente establecida.

Por su parte la investigación científica, propicia el descubrimiento de información nueva en los diferentes campos de las ciencias, caracterizada por el uso de procedimientos específicos, la innovación, la creatividad y el pensamiento crítico, como lo señala Tamayo (2003), “la investigación científica es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, procura obtener información relevante y fidedigna, para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento” (pág. 37). Con ello la investigación científica contribuye a la calidad de vida y bienestar de las personas, ya que al ser una indagación intencionada, considera la observación, el análisis de variables o cuestionamientos que permiten emplear un contacto con la realidad, para explicar o resolver problemas que se presentan hoy en día.

Tal es el caso de la investigación social, el cual se enfoca en tener un impacto social a través de procesos que permitan identificar patrones de comportamiento humano, expresiones,

interacción y características, como plantea Ander-Egg (1995), “la investigación social es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social (investigación pura) o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos (investigación aplicada)” (p.54).

Por otra parte, la investigación educativa involucra diversos campos del conocimiento para abordar una variedad de problemas en los sistemas educativos, que a través de recopilar y analizar la información sobre los métodos educativos brindan una variedad de perspectivas para solventar estos problemas. De acuerdo con Bisquerra (2009), la investigación educativa se conceptualiza como:

Un conjunto sistemático de conocimientos acerca de la metodología científica aplicada a la investigación de carácter empírico sobre los diferentes aspectos relativos a la educación. Hacer investigación educativa significa aplicar el proceso organizado, sistemático y empírico que sigue el método científico para comprender, conocer y explicar la realidad educativa, como base para construir la ciencia y desarrollar el conocimiento científico de la educación. A modo de esquema podemos resumir la idea de investigar en educación como un proceso o una actividad (p.37)

Esta actividad o proceso que menciona el autor, se realiza bajo métodos de investigación, de forma organizada y sistemática, que tienen como propósito el desarrollo de conocimiento científico sobre el ámbito educativo, así como la mejora de instituciones y prácticas de enseñanza, al mismo tiempo la resolución de problemas para garantizar la calidad del conocimiento generado. Por lo que, el presente proyecto parte con este tipo de investigaciones, debido a que se desarrolla en la realidad de los entornos educativos, pero asociado al desarrollo de actividades relacionadas con el contexto social, cultural y político, en donde es primordial la participación de la gente, que

en muchas ocasiones cuenta con información relevante o conocimientos sobre el tema en estudio, lo que implica un razonamiento que se basa en la observación y la experimentación, a partir de ello es importante determinar la presencia de un enfoque de investigación que guiara este proceso investigativo. Por tal motivo se considera el enfoque cualitativo, que esta asociado a las ciencias sociales, como señalan los autores Blasco y Pérez (2007), la investigación con enfoque cualitativo

estudia la realidad en su contexto natural tal y como sucede, sacando e interpretando los fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes (p.25)

Este enfoque suele partir de una pregunta de investigación con el fin de explorar los factores que rodean a un fenómeno o suceso, así como conocer la variedad de perspectivas y significados que existen y que haran llegar a una conclusión, a finar la pregunta de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación, como lo hacen notar los autores Hernández et al. (2010), "el enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación" (p. 7).

Este proyecto a su vez también se apoya del paradigma socio-crítico, cuyo fin es promover las transformación social con respuestas a problemas específicos presentes en las comunidades, pero con la participación de los integrantes de la comunidad. Según Alvarado y García (2008),

este paradigma se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter socio-reflexivo, pues considera que el conocimiento siempre se construye desde los intereses que parten de las necesidades de grupos sociales, busca la autonomía liberadora mediante procesos de autoreflexión y concientización, que conlleva a los sujetos a los fines de alcanzar su participación y transformación social (p.190).

Lo expuesto anteriormente, en conjunto influye en la manera de atender el problema detectado en los estudiantes del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros” perteneciente a la comunidad de San Juan Acateno, Puebla; mismo que forma parte de un contexto social, real, actual y relevante, en este sentido se propone fomentar la regulación emocional para mejorar la convivencia social. Es así como en el paradigma socio-crítico encuentra las bases que dan pie a la investigación acción participativa, misma que es utilizada para el desarrollo de este trabajo.

Como lo menciona el autor Colmenares (2012), “cada paradigma amerita una metodología concordante que permita desarrollar los procesos investigativos; en el caso del crítico-social, la metódica está representada por la investigación/acción o investigación-acción participativa que orienta los procedimientos, técnicas e instrumentos” (p. 103). Es por ello que la investigación Acción-Participativa (IAP), se basa en el análisis crítico con la participación interactiva de los estudiantes, docentes, alumnos, padres de familia y la sociedad, es decir con los miembros implicados y combina dos procesos, el de conocer y el de actuar, incluyendo ambos para generar un conjunto de estrategias o propuestas, mismas que suscitan introspectiva y son encaminadas por cuatro fases, planificación, acción, observación y reflexión, cuyo fin es generar la transformación de las condiciones existentes de una problemática o necesidad social, ocasionando así una transformación social.

En cada proyecto de IAP, según Eizagirre y Zabala (s. f., p. 1), sus tres componentes se combinan en proporciones variables:

Primero la investigación consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica. Segundo la acción no sólo es la finalidad última de la investigación, sino

que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí una forma de intervención. Y tercero la participación significa que en el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad. (Colmenares , 2012, p. 109)

Cabe destacar que la Investigación de Acción Participativa, propicia la colaboración de los miembros involucrados en todo el proceso de investigación, desde el planteamiento de los objetivos, hasta la conclusión del proyecto, lo que contribuye a conocer, generar conocimiento y realizar una transformación social como parte de un proceso de desarrollo. Es importante considerar que para llevar a cabo este tipo de investigación se necesita una actitud reflexiva y empática sobre los datos que se desean obtener, la relevancia de estos en el tema, dónde se implementarán, que métodos (herramientas) se usaran, el tiempo y los recursos disponibles para su elaboración, por lo que es necesario primero tener un acercamiento mediante la observación o convivencia, para posteriormente involucrarse con las fases implicadas, que ayudarán a explicar la realidad en cualquier área de conocimiento.

### **3.2 La Investigación Acción Participativa en los proyectos de intervención**

Como parte de las nuevas condiciones y cualidades acordadas en el modelo educativo 2016, se destaca colocar a las instituciones académicas al centro del sistema educativo, con mejores prácticas en el aula, currículo actualizado y un cuerpo docente capacitado. Por lo que, el control de este último se basa en evaluaciones que constaten la formación continua docente, como se menciona en el modelo educativo publicado por la Secretaría de Educación Pública (SEP),

La actualización y formación continua para los maestros en servicio ha de contemplar el aprendizaje del docente sobre su propia práctica y de las experiencias de sus pares, así como

la actualización de conocimientos y competencias docentes para su mejora permanente... Tanto en la Educación Básica como en la Media Superior, la formación continua debe contribuir al desarrollo de liderazgos directivos académicos y de gestión para favorecer que las escuelas estén efectivamente orientadas a lograr aprendizajes significativos y pertinentes (SEP, 2016, p.58-60).

Con ello se reconoce la importancia que tiene el docente en el logro académico de los estudiantes, ya que al contar con un mejor desempeño de su labor puede brindar un adecuado acompañamiento con estrategias que se adapten al contenido, pero tomando en cuenta las necesidades de los estudiantes, facilitando así o propiciando el progreso máximo de aprendizaje. Cabe resaltar que independientemente de la particular forma de enseñanza de cada docente, se busca fomentar un aprendizaje permanente y significativo, que lleve a los estudiantes de Educación Media Superior a desarrollar la capacidad de aplicar lo aprendido en la vida diaria; para lograrlo es fundamental la participación del docente, como mediador para que los alumnos estructuren las soluciones que consideren más adecuadas, también demanda invertir más tiempo a la atención de modelos educativos, actualización del docente, contemplar recursos e instalaciones necesarios, así como la implementación de métodos que permitan conseguir procesos ordenados y coherentes en acontecimientos reales.

En este punto el concepto de método se utiliza para hacer referencia a la sistematización, tal como lo señala el autor Ander-Egg (1995) “camino a seguir mediante una serie de operaciones, reglas y procedimientos fijados de antemano de manera voluntaria y reflexiva, para alcanzar un determinado fin que pueda ser material o conceptual” (p.41). Por lo tanto, el método cualitativo Investigación Acción Participativa (IAP), se considera conveniente para el desarrollo de este trabajo de investigación, debido a que es de carácter participativo, a partir de lo cual el docente comenzará con la investigación social en la comunidad. De acuerdo con Colmenares (2012),

La IAP es un método en el cual participan y coexisten dos procesos: conocer y actuar; por tanto, favorece en los actores sociales el conocer, analizar y comprender mejor la realidad en la cual se encuentran inmersos, sus problemas, necesidades, recursos, capacidades, potencialidades y limitaciones; el conocimiento de esa realidad les permite, además de reflexionar, planificar y ejecutar acciones tendientes a las mejoras y transformaciones significativas de aquellos aspectos que requieren cambios; por lo tanto, favorece la toma de conciencia, la asunción de acciones concretas y oportunas, el empoderamiento, la movilización colectiva y la consecuente acción transformadora. (p. 109)

Es por ello que la investigación Acción-Participativa (IAP), se basa en el análisis crítico con la participación interactiva de los estudiantes, docentes, alumnos, padres de familia y la comunidad, es decir con todos los miembros implicados y combina los dos procesos, el de conocer y el de actuar, para generar un conjunto de estrategias o propuestas, mismas que suscitan introspectiva y son encaminadas por cuatro fases, planificación, acción, observación y reflexión, cuyo fin es interpretar la información y realizar la extracción del significado de los datos para generar un cambio de las condiciones existentes ante una problemática o necesidad social que surga, ocasionando así una transformación social.

En cada proyecto de IAP, según Eizagirre y Zabala (s. f., p. 1), sus tres componentes se combinan en proporciones variables:

La investigación consiste en un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que tiene por finalidad estudiar algún aspecto de la realidad con una expresa finalidad práctica. La acción no sólo es la finalidad última de la investigación, sino que ella misma representa una fuente de conocimiento, al tiempo que la propia realización del estudio es en sí una forma de intervención. La participación significa que en el proceso están involucrados no sólo los investigadores profesionales, sino la comunidad destinataria del proyecto, que no son considerados como simples objetos de investigación sino como sujetos

activos que contribuyen a conocer y transformar su propia realidad. (Colmenares , 2012, p. 109)

Cabe destacar que la Investigación de Acción Participativa, propicia la colaboración de los miembros involucrados en todo el proceso de investigación, desde el planteamiento de los objetivos, hasta la conclusión del proyecto, lo que contribuye a conocer, generar conocimiento y realizar una transformación social como parte de un proceso de desarrollo. Es importante considerar que para llevar a cabo este tipo de investigación se necesita una actitud reflexiva y empática sobre lo datos que se desean obtener, la relevancia de estos en el tema, dónde se implementarán, que métodos (herramientas) se usaran, el tiempo y los recursos disponibles para su elaboración, por lo que es necesario primero tener un acercamiento mediante la observación participante o convivencia, realizar un recorrido del contexto para conocer la historia, posteriormente involucrarse con las fases implicadas, que ayudarán a explicar la realidad en cualquier área de conocimiento.

### **3.3 Técnicas e instrumentos de recopilación de información.**

En la investigación cualitativa, la cuál es de carácter interpretativo, se analizan y recopilan datos no numéricos, con la finalidad de comprender e interpretar conceptos o situaciones sociales, incluyendo las educativas, esto último también es primordial en las metas de la investigación-acción, ya que mediante la recopilación de datos y la reflexión se busca mejorar la situación actual, algo que resulta relevante destacar es que para el autor colmenares (2011),

los actores sociales se convierten en investigadores activos, participando en la identificación de las necesidades o los potenciales problemas por investigar, en la recolección de información, en la toma de decisiones, en los procesos de reflexión y acción. En cuanto a los procedimientos, se comparten discusiones focalizadas, observaciones participantes, foros, talleres, mesas de discusión, entre otros. (p.106)

Por ello, los resultados que se obtengan son orientados a un cambio o mejora y tienen gran impacto en la toma de decisión, para llevarse a cabo se utilizan las técnicas e instrumentos de investigación, que ayudan a obtener datos sobre los objetos de estudio, como lo señala el autor Arias (2012),

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información. Son ejemplos de técnicas; la observación directa, la encuesta en sus dos modalidades: oral o escrita (cuestionario), la entrevista, el análisis documental, análisis de contenido, etc. Los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información. Ejemplo: fichas, formatos de cuestionario, guía de entrevista, lista de cotejo, escalas de actitudes u opinión, grabador, cámara fotográfica o de video (p.111).

Entre las técnicas que se emplean en la presente investigación cualitativa, se encuentra la entrevista, la observación y la encuesta de tipo cualitativo, siendo la observación y la encuesta las técnicas más utilizadas para la obtención de datos, ya que en el caso de la observación participante da la posibilidad de percibir situaciones nuevas durante el proceso y con el apoyo de notas de campos se registran las características o acciones de los estudiantes en diferentes momentos, así como características de su contexto, dando la posibilidad de registrar acciones que habitualmente se realizan inconscientemente y permiten entrever importantes fragmentos cotidianos; por su parte Eli de Gortari (1980), define la observación como "el procesamiento que el hombre utiliza para obtener información objetiva acerca del comportamiento de los procesos existentes".

Por su parte existen clasificaciones para la técnica de observación, una de ellas es el observar científicamente y la observación no científica, la diferencia entre una y otra radica en la intencionalidad, ya que en la observación científica se tiene un objetivo definido de lo que se desea observar, desde el punto de vista de Tamayo (1996),

la observación sugiere y motiva los problemas y conduce a la necesidad de la sistematización de los datos. La observación científica debe trascender una serie de limitaciones y obstáculos los cuales podemos comprender por el subjetivismo; el etnocentrismo, los prejuicios, la parcialización, la deformación, la emotividad, etc., se traducen en la incapacidad de reflejar el fenómeno objetivamente. (p.182)

Mientras que dentro de la observación científica se encuentran diversas modalidades, una de ellas es la observación directa e indirecta, donde en la primera el investigador es el que se pone en contacto directamente con el hecho que trata de investigar y en la segunda solo lo realiza a través de previas observaciones realizadas por otra persona, otra más es la modalidad de la observación participante y no participante, en esta última solo se recoge la información desde afuera, sin intervenir para nada en el grupo social investigado y en la participante el investigador se incluye dentro del grupo observado, como señala Díaz Sanjuán (2010), “este tipo de observación proporciona descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan, pero también, la vivencia, la experiencia y la sensación de la propia persona que observa” (p.8). En tanto en la observación estructurada se distingue de la no estructurada, porque se realiza con la ayuda de elementos técnicos, tales como: fichas, cuadros, tablas, etc, por lo cual también se le denomina observación sistemática. Por lo que resulta importante elaborar instrumentos de observación para centrar la atención y capturar la información de manera más detallada durante el proceso. A su vez, los autores López, N. y Sandoval, I. (s.f.), indican que los instrumentos de observación son los elementos que facilitan, amplían o perfeccionan la tarea de observación realizada por el investigador. Los más utilizados son: Diario, cuaderno de notas, cuadros de trabajo, cuadro para el registro de hechos (p.9).

Por otra parte la técnica encuesta cualitativa es otra de las técnicas que más se utilizan con su instrumento cuestionario, como guía para obtener opiniones o sugerencias, debido a que están diseñadas con el objetivo de recaudar información de manera más ágil y profundizar en las

opiniones. El autor Lazarsfeld (1971), menciona a la encuesta como “Una técnica, para indicar que el investigador no se guía por sus propias suposiciones y observaciones, sino prefiere dejarse guiar por las opiniones, actitudes o preferencias del público para lograr ciertos conocimientos. Es un método que permite explorar sistemáticamente lo que otras personas saben, sienten, profesan o creen” (p. 193-194).

De manera que, la encuesta se trabaja con los estudiantes, padres de familia y grupo docente de forma estructurada y descriptiva con preguntas que se limitan a pocas categorías, al ser estos grupos numerosos y con tiempo reducido, resulta más ágil analizar las respuestas relacionadas con los temas del problema de investigación, para tener un panorama que ayude a tomar decisiones o a generar estrategias de acción. Según el autor Grawitz (1975),

los tipos de encuesta cualitativa se distinguen por su dimensión, aquí se encuentra la encuesta en el estudio de áreas cuyos factores de medición tienen por objetivo toda una región, un país o incluso varios, otra es la encuesta estudio de casos que se caracteriza por su objetivo en recoger la máxima cantidad de datos sobre un tema concreto y limitado; otra clasificación es según el grado de precisión o medida por medio de las encuestas de exploración que son de tipo descriptivo, las encuestas de análisis o de diagnóstico que tratan de buscar una respuesta a una cuestión práctica y finalmente las encuestas experimentales que tratan de verificar hipótesis (p. 349-356).

Aunado a esto, otra técnica es la entrevista la cual revela detalles significativos respecto a situaciones o miembros de la comunidad, así como también es útil para conocer a los estudiantes, por lo tanto permite al entrevistador profundizar en aspectos relevantes con las narraciones proporcionadas por los entrevistados, de manera que con su instrumento guía de preguntas abiertas o con opciones de respuesta favorece el análisis de la información recabada enriqueciendo los resultados obtenidos, cabe destacar que su implementación generalmente es individual, pero depende básicamente de las circunstancias que delimitan su uso, de acuerdo con Lanuez y Fernández

(2014), se define por como el método empírico, basado en la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto o los sujetos de estudio, para obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema. (p.35)

La entrevista es flexible por lo que tiene varios criterios para clasificarse, estos van desde el número de personas, es decir si es individual o grupal, también lo marca el grado de estructuración como es el caso de la entrevista estructurada que se sigue una guía de entrevista que incluye preguntas específicas y cerradas, mientras que en la entrevista semiestructurada, consisten en una combinación de preguntas abiertas y otras cerradas, en las que el entrevistador puede dar opciones de respuestas. Por último la entrevista no estructurada, se trata de aquella que se realiza sin un guion previo, pero con una serie de temas con posibles cuestiones.

Otra de sus características es que es capaz de adentrarse a la conducta social de los sujetos, en consecuencia propicia conocer más a fondo las motivaciones o emociones en relación a los factores que se investigan.

---

---

# CAPÍTULO

## IV

## **PROYECTO DE INTERVENCIÓN.**

En este capítulo se presenta el desarrollo de la estrategia que se trabajó, así como los sujetos de investigación, sus características, las estrategias aplicadas, el diseño de la planeación e implementación; se pretende con ello lograr los objetivos planteados para desarrollar competencias emocionales en alumnos del cuarto semestre del Bachillerato “David Alfaro Siqueiros”, para favorecer la convivencia social.

### **4.1. Los sujetos y el problema de la intervención.**

Es importante conocer a los sujetos de intervención para establecer una relación entre la persona que interviene y de esta manera conocerlos, ya que cada uno responde a necesidades, intereses y procesos diferentes. Es por ello que en el presente proyecto de intervención los sujetos observados se encuentra cursando el 4to semestre, en un turno matutino, en el Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, es un grupo de jóvenes conformado por 6 Mujeres y 12 Hombres, la mayoría de ellos radican en la comunidad de San Juan Acateno, mientras dos estudiantes habitan en Bosques Amila, ambas comunidades pertenecientes al municipio de Teziutlán, Puebla. Por otra parte su rango de edad varia entre 16 y 17 años, de modo que se encuentran en la etapa de la adolescencia, la cual según Papalia et. al., (2001) “es el periodo de desarrollo del ser humano que abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social”.

Por lo que, se encuentran en una de las etapas más importantes del ser humano, donde desarrollan relaciones sociales diferentes a las que tuvieron en la niñez, así como sus propias opiniones y su personalidad, estas últimas en ocasiones tienen influencia por las condiciones sociales, económicas y culturales de su entorno. Asimismo, al retomar estas condiciones durante

la observación, se destaca que la ocupación de los padres constituye parte del entorno de los estudiantes, no sólo por los ingresos económicos o el confort de vida que éstos pueden dar, sino que pueden influir en el comportamiento, bienestar emocional y rendimiento escolar de ellos, el cuestionario aplicado arrojó que debido a la ausencia de alguno de los padres o en ocasiones al tener jornadas de trabajo largas, no les permiten estar con los hijos cuando estos han finalizado su horario escolar, lo cual provoca que cuenten con poco o nulo tiempo para apoyarles y dar seguimiento al desempeño escolar o comportamiento de sus hijos, esto debido a que dentro de la comunidad se observó que los jóvenes al ser menos supervisados, se reúnen para convivir en horarios más extensos o fines de semana, donde se percibe un cambio en su conducta en el ambiente público, también se encuentran expuestos a conflictos o riñas con jóvenes de otras localidades.

Durante el proceso de desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales, conforme el desarrollo cognitivo avanza, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan...La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida; el desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Papalia, 2001).

Otro punto que se destaca entre los jóvenes es que la mayoría son trabajadores de medio tiempo, la encuesta aplicada especifica que lo hacen por necesidad o como búsqueda de independencia, pero generalmente se desempeñan en trabajos donde sus funciones no están relacionadas con el nivel educativo, lo cual indica que el trabajo representa una carga que les quita tiempo para los estudios. Además, al retomar al entorno de aprendizaje en las notas de campo realizadas, se observa que la mayoría de los estudiantes no cumplen con tareas, se distraen con facilidad durante la clase mayormente por sonidos del exterior, en cuanto a las indicaciones o

instrucciones prefieren que sean escritas, por lo general se muestran más atentos y concentrados durante las actividades individuales y donde se implemente la proyección de imágenes, ilustraciones, animaciones o videos, siendo las alumnas más creativas y ordenadas en sus apuntes o al crear organizadores gráficos, respecto a la participación son los hombres quienes se muestran más participativos para pasar al pizarrón a resolver problemas, pero en general el grupo prefiere dinámicas donde existan cartulinas o diapositivas para la explicación de algún tema, destacando que existen en el grupo dos estilos de aprendizaje que predominan de acuerdo a como los alumnos aprenden según sus preferencias sensoriales (**Ver Anexo 1**), mismos que se basan en el sistema de Programación Neurolingüística (PNL) de Bandler y Grinder, también llamado modelo visual-auditivo-kinestésico (VAK); por lo que al momento de adquirir conocimientos los estilos que prevalecen son visual y el kinestésico, lo cual se pudo obtener con las aplicación de la prueba de estilos de aprendizaje VAK (**Ver Anexo 2**), misma que evidencia que cada estudiante utiliza su propio método o estrategias para aprender e interpretar la información que recibe durante la clase, como manifiesta el autor Diaz (2012),

Si en un niño el sistema dominante es el visual, las explicaciones o indicaciones verbales deben estar siempre acompañadas de imágenes o gráficos, caso contrario, el niño no logrará acceder a toda la información entregada y tendrá la tendencia a olvidar las instrucciones dadas... Los estudiantes que tienen como sistema sensorial dominante al kinestésico, requerirán que las situaciones de aprendizaje incluyan movimiento, o experiencias táctiles, gustativas u olfativas, o que movilicen sus emociones; son niños que tienen dificultad para aprender sin contacto o desde un puesto fijo dentro del aula (p.9).

Mientras que al trabajar en equipos, algunos se aíslan porque no les agrada trabajar con otros compañeros que no pertenecen a su grupo social de amigos o por timidez, al recopilar las opiniones de alumnos, docentes y padres de familia, se detectó que algunos estudiantes son menos

supervisados por adultos, tutores, familiares, etc. Por lo que la relación con lo que consideran sus iguales, influye en sus actitudes y valores, es importante tener presente que son personas en formación y como lo señalan Papalia et. al., (2009), “algunas influencias sobre el desarrollo se originan principalmente con la herencia, los rasgos innatos o características heredadas de los padres biológicos. Otras influencias provienen principalmente del ambiente interno y externo” (p.11).

Otro punto que destaca en cuanto a la mala convivencia, es que los alumnos no controlan la intensidad de las emociones que presenta ocasionando el llegar a faltarse al respeto física o verbalmente, lo cual por lo general no lo toman como agresión o no llegan a dimensionar la gravedad de la situación, ya que la falta de control y regulación de los impulsos, les lleva a tener dificultades para socializar y llevarse bien entre ellos, aumentando como consecuencia el aislamiento, una baja autoestima o afectando su rendimiento escolar. Según Vigotsky (1987),

ocurre la formación de instancias morales internas, donde éstas regulan el comportamiento del individuo desde el interior. De esta manera los valores existen en la subjetividad no como simples reproducciones de significados (reflejo cognitivo) ni tampoco como motivos aislados de actuación (reflejo afectivo), sino que constituyen complejas unidades funcionales cognitivo-afectivas a través de las cuales se produce la regulación de la actuación.

También es relevante, que los adolescentes manifiestan problemas de crianza y su punto de vista del mundo depende únicamente de su entorno más cercano, por lo que es difícil cambiar su pensamiento, en cuanto a la falta de interés es una causa del incumplimiento de tareas, lo que conlleva a la carencia de estrategias para la resolución de conflictos. Marina (2005), afirma que la adolescencia y sus fenómenos son una creación social. Los adultos somos responsables en gran medida de esta creación social, pero no individual, sino colectivamente. Al igual que los demás

fenómenos sociales, modas, costumbres, movimientos producen un sentimiento de impotencia en las personas que intentan cambiarlos o evitarlos. (p.57)

Aunque en general es un grupo de jóvenes preocupados por temas sociales, económicos y ambientales, se les dificulta organizarse y regular sus emociones para involucrarse con iniciativas locales, como exigir derechos de equidad, ambientales o animalistas, debido a la timidez que presenta la mayoría de ellos, lo cual los limita en su proceso de aprendizaje. Mismo que tiene como finalidad que los jóvenes apliquen la información que ha sido adquirida a través de la memoria, el lenguaje, la inteligencia, la motivación, las emociones y la influencia del ambiente.

Por lo cual, con la información recaudada en los instrumentos aplicados y con el objetivo de que los estudiantes detecten las ventajas de encontrarse en un ambiente de aprendizaje que se adapte a las condiciones y necesidades en las que están envueltos, es necesario intervenir para mejorar la convivencia social, ya que se destaca la falta de una adecuada regulación emocional, la cual es elemental en cualquiera etapa de la vida, como lo indica Bisquerra (2003), “la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento” (p.23)

Sin embargo, para los alumnos que se encuentran en la etapa de la adolescencia, implica trabajar como parte de su formación integral en el desarrollo de sus capacidades sociocognitivas como con las socioemocionales, debido a que sus cambios emocionales muchas veces son dirigidos por los impulsos, estas emociones fuertes y rápidas que influyen de forma positiva o negativa en sus actividades cotidianas, así como en su formación académica, y a menudo dificultan sus decisiones, conducta o en la forma en que se relacionan con el mundo. Por lo que, a partir de la comunicación y el reconocimiento de sus emociones, los

jóvenes puedan enfrentar de manera satisfactoria o manejar adecuadamente los problemas que se les presenten, ya sean privados, profesionales o sociales.

#### **4.2. Objetivo de la intervención.**

En la presente investigación los objetivos son fundamentales en el proceso, debido a que proporcionan la orientación de los cambios que se pretenden lograr con la estrategia que se diseña, por lo que se convierten en la referencia clave para establecer la ruta que guiara los resultados esperados.

##### **Objetivo general.**

- Fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros” de la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla, a través de un taller para mejorar la convivencia social.

##### **Objetivos específicos**

- Identificar las causas de la mala gestión de emociones en los alumnos mediante un diagnóstico socioeducativo.
- Diseñar un taller para fomentar la regulación emocional en los alumnos.
- Implementar actividades que promuevan en los alumnos la conciencia emocional.
- Fomentar la regulación emocional para mejorar el rendimiento intelectual, social y emocional.
- Evaluar y mostrar los resultados en el desempeño de la regulación emocional en los alumnos.

### **4.3. Estrategia y desarrollo de la intervención.**

El desarrollo de esta intervención socioeducativa esta basado en la implementación de la estrategia taller, como alternativa para una mejora significativa en el desempeño y aprendizaje de los estudiantes, ya que en el taller se enseña y se aprende de manera conjunta mediante la realización de una serie de actividades organizadas que hacen referencia al contexto del estudiante y atienden la problemática detectada, por lo que se desarrollan diversas habilidades, actitudes, valores y los conocimientos se adquieren a través de la práctica. Retomando lo que menciona el autor Ander Egg (1991), “El taller como sistema de enseñanza-aprendizaje ... se trata de una forma de enseñar y sobre todo de aprender mediante la realización de algo, que se lleva a cabo conjuntamente. Es aprender haciendo en grupo” (p.10).

De este modo, con el taller se busca promover el desarrollo de diversas competencias para el aprendizaje permanente en los estudiantes, el manejo de información, así como el manejo de las emociones para la sana convivencia y la vida en sociedad. Por otra parte, en esta estrategia los implicados deben ser sujetos activos partícipes en el proceso, ya que los estudiantes tienen un papel fundamental, son ellos quienes realizan las actividades propuestas donde se podrá observar el desarrollo de su aprendizaje, mientras que los docentes son los encargados de guiar y encauzar a los estudiantes en este proceso, con ello se rescata lo fundamental que es la participación activa de todos los que participan en el taller durante el proceso de enseñanza/aprendizaje.

De este modo, el docente se convierte en el orientador de la estrategia de intervención, apoyando la interacción con el grupo de trabajo, propiciando la reflexión y facilitando ayuda en los casos donde las actividades presentan dificultades técnicas o falta de información. Además se implementan diferentes herramientas y recursos para atender a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje que se presentan en el aula y de esta manera concretar la asimilación del aprendizaje. Según Ander Egg (1999), “el docente puede desarrollar actividades grupales, individuales,

cooperativas o competencias. Pero se debe tener claro que el éxito del taller y el logro de los objetivos es el trabajo conjunto y cooperativo”.

Por lo tanto, la intervención educativa (**Ver apéndice K**) se lleva a cabo a partir del análisis del diagnóstico socioeducativo, previamente se contempla la iniciación, preparación, explicación, interacción, presentación y evaluación, lo que origina la secuencia didáctica presentada en el taller, misma que da sustento a la intervención para atender la problemática identificada; a su vez esta relacionada con las características, necesidades y motivaciones de los estudiantes, donde ellos interactúan sobre los contenidos para lograr los propósitos mencionados anteriormente. Por otro lado, el desarrollo de las estrategias explícitas en esta intervención se incluyen en la secuencia o sesión, al inicio (pre instruccionales), durante (instruccionales) o al término (pos instruccionales) basándose en el momento de su uso y presentación (Díaz & Hernández, 2002).

Es importante señalar que el taller plantea una manera diferente para su evaluación, donde el seguimiento y acompañamiento ayudara a que se desarrolle el taller según los términos en que fue planeado, las evaluaciones pueden realizarse con la autoevaluación, la coevaluación o heteroevaluación al final de cada actividad con el fin de reflexionar y extraer ideas sobre el proceso y así asegurar el aprendizaje final.

El proyecto de intervención regulando mis emociones, se trabaja en la asignatura Lenguaje y comunicación, apoyado de Habilidades digitales y Orientación profesiográfica, es un taller como estrategia para los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros, tiene un plan de acompañamiento para el aprendiente del taller, el cual comienza con la sesión uno, que lleva por nombre: Las emociones y tiene como objetivo que los estudiantes conozcan cuáles son las emociones básicas, su función y su expresión, para ello se da inicio con la presentación del taller ante el grupo, donde para enriquecer el concepto de emoción, los alumnos mediante una lluvia de ideas aportan lo que conocen sobre el tema, durante el desarrollo de la sesión los estudiantes se

documentan con una presentación que tiene información clara sobre ¿Qué son las emociones y los sentimientos?, definición, características y delimitación de ambos conceptos, con lo que a partir de ello los estudiantes, realizan un cuadro comparativo con las características, componentes, diferencias que comprendieron acerca del tema, así como un relato sobre una situación que se haya manifestado en su entorno, donde identifique aquello que le genera una emoción de bienestar, en ambas dinámicas implementadas se fomenta la participación grupal y se orienta de manera individual para que el alumno incluya detalles relevantes y proporcione una explicación clara de cómo se relaciona el ejemplo con el concepto. Para el cierre de la sesión se comparten los resultados del cuadro comparativo y relato, de la misma forma se apoya de una lista de cotejo para realizar la autoevaluación (**Ver Apéndice L**) reflexiva en el alumno acerca del tema, mediante la descripción de lo que se trabajó, dando oportunidad de que el alumno exprese como se sintió con la información proporcionada, sobre el tema visto.

En la sesión dos titulada: Cómo afecta el clima a nuestras emociones, se promueven las competencias para identificar, ordenar e interpretar las ideas, así como generar conciencia emocional e identificar las emociones derivadas del impacto ambiental, con ello se marca una transversalidad de la educación ambiental, ya que se promueve el cuidado de sí físicamente y emocionalmente del estudiante, al igual que el cuidado del medio ambiente. A partir de esta sesión del taller se marca una de las fases del taller la cual tiene el objetivo de explicar e interactuar con los temas relacionados. También, se tiene apoyo de los recursos como fotografías, presentaciones, videos, computadoras, proyector, dispositivos móviles, cuadernos y plumones.

Para el inicio de la sesión se plantea la pregunta: ¿Cómo consideras que los fenómenos climáticos, como los huracanes, tornados, inundaciones o tsunamis, evocan el desbalance emocional en las personas?, donde los estudiantes socializan sus respuestas a fin de concientizar que hay factores externos que aunque los hagan sentir incómodos, pueden trabajar sus emociones

para sobrellevarlo de la mejor manera, para el desarrollo de la sesión los estudiantes dan lectura al artículo Nada peor para el humor del autor Guillermo Murray Tortarolo, con la finalidad de vincular que los cambios de clima tan bruscos o desastres naturales que se viven ocasionados por el cambio climático pueden influir en el equilibrio emocional, ya que al generarse cambios físicos o percibir emociones no tan agradables impactan en el bienestar del alumno, es así que con la información adquirida y procesada desarrollan una presentación y dan respuesta a las interrogantes: ¿El clima cotidiano sí afecta nuestro estado de ánimo?, ¿El calor pone de mal humor y agresivos?, ¿Con el invierno te sientes triste o con menos energía?. Aunado a ello los estudiantes comparten fotografías que representen o estén relacionados con una emoción, relacionando que las imágenes pueden ayudar a expresar emociones profundas. Posteriormente para reflexión del grupo, se cierra la sesión con la actividad con los puntos de vista de los estudiantes sobre como evitan que el clima afecte su estado de ánimo, teniendo en cuenta la lista de cotejo (**Ver Apéndice L**) para su autoevaluación en cuanto al reconocimiento y concientización de las emociones.

Para la sesión tres que lleva por nombre Conociéndome, se promueven las competencias para identificar las emociones básicas y la relación entre el concepto de identidad, a su vez se fortalece a través de la creación de un avatar, la expresión corporal y la mímica. Se inicia la sesión con una lluvia de ideas sobre las características de las emociones, durante el desarrollo de la sesión los alumnos investigan sobre el concepto de identidad, posteriormente construyen un avatar que los represente, creándolo con ayuda de su dispositivo móvil y con la página web Cartoonify, face.co, Avatar Maker o Bitmoji, con ello se fomenta la imaginación y creatividad de los estudiantes, pero también se desarrolla su personalidad. Para el cierre y con el fin de que el alumno pueda hacer una retrospectiva de sus emociones, se les pide que compartan su documento, expresando que comprendió del tema, y preguntándole si se siente identificado con su avatar, mediante una lista de cotejo (**Ver Apéndice L**) los alumnos realizan una autoevaluación para

reconocer su propio desempeño, por medio de aspectos enfocados al fortalecimiento de su identidad, con ello auto miden su comprensión sobre el tema.

En el encuadre de la sesión cuatro, manejo de las emociones, se tiene por objetivo que los alumnos consideren la importancia de las emociones y cómo se relacionan con su forma de pensar o de valorar una determinada situación. Se inicia con las opiniones acerca del video Regulación Emocional, visto previamente y con una lluvia de ideas sobre la pregunta ¿Cuáles son tus hábitos personales que te han funcionado bien para controlar una emoción desagradable como la ira, el enojo, la rabia o la frustración?, en el desarrollo de la actividad se promueve la investigación sobre el manejo de las emociones, el impacto que la expresión emocional y el comportamiento puedan tener en otras personas, así como técnicas de regulación emocional, también se realiza un reporte escrito sobre lo que comprendió acerca del tema con la finalidad de promover valores y expresión correcta de nuestras emociones. En el cierre, los alumnos comparten su reporte con el grupo e interactúan sobre los contenidos aprendidos en esta sesión, así mismo se guía con una técnica de meditación centrando la atención en la respiración y posturas cómodas, con el fin de que los alumnos realicen una retroinspección, acepten los pensamientos, sentimientos y emociones que van surgiendo. Asu vez se emplea una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**) donde los alumnos realizan una coevaluación para reconocer el desempeño de su compañero, rescatando aspectos enfocados a la expresión emocional apropiada, fortalecimiento de su identidad y afrontamiento de sus emociones.

La sesión cinco tiene como título: Impulsos, donde se los alumnos entenderán y controlarán los impulsos para hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día. Se trata de activar los conocimientos previos con la siguiente pregunta guiada para saber el grado de conocimiento del tema y para situarlos en contexto: ¿Qué entendemos por impulsividad?, para el desarrollo de la sesión los alumnos de forma individual da lectura al comic Marcos en Apuros

(<https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/nuevo-programa-vivir-en-salud/otros-recursos/recursos-materiales/e> investigan sobre el tema: impulsos como dificultad en el control de emociones, para posteriormente, a través de una mesa redonda los alumnos socializan la información recabada sobre impulsos, el comportamiento y actitudes de los personajes del comic.

Durante el cierre se cierra la mesa redonda, guiando al estudiante aun proceso de reflexión con las preguntas: ¿Si estuvieras ahí cómo lo ayudarías, qué le dirías, qué harías? , ¿Te ha sucedido a ti alguna vez algo parecido?, con ello se reflexiona en como controlar la impulsividad mediante varios ejemplos que ayudarán a ser más reflexivo/a, para tener en cuenta las emociones de los demás y ser capaz de comprender y regular las emociones propias. Asu vez mediante la lista de cotejo se realiza una autoevaluación con lo visto en la sesión (**Ver Apéndice L**).

La sesión seis titulada: ¿Cómo controlar el miedo?, enfocada en las estrategias de afrontamiento aplicadas al miedo social, se inicia retomando el concepto de la emoción del miedo, a través de la pregunta: ¿Alguna vez has sentido miedo?, donde los alumnos participan aportando alguna situación a consecuencia del miedo, durante la actividad del desarrollo de la sesión, los alumnos visualizan y analizan la ilustración, ¿Sentir miedo o ansiedad? (**Ver Anexo 17**), con ello los alumnos identifican la diferencia entre miedo y la ansiedad y algunas sensaciones que producen estas emociones. Luego los alumnos consultan el video: cómo dejar de tener miedo (<https://www.youtube.com/watch?v=sh5jXOx2tkw>) y realizan un cartel (digital o con cartulina) con ideas para controlar o contrarrestar los efectos que se sienten cuando presenta la emoción del miedo. Para cerrar la sesión, se lleva a los alumnos a realizar una reflexión, a través de que expresen que fue lo que les llevo a diferenciar estas emociones y se concluye con una técnica de respiración para la regulación de la ansiedad provocada por el medio (**Ver Anexo 4**). En esta sesión se emplea

una lista de cotejo para llevar a cabo la coevaluación la cual permitirá evaluar el desarrollo de la regulación emocional, la capacidad de reconocer y expresar las emociones propias.

En la sesión siete, Cómo se siente el enojo, se incluyen competencias para el manejo asertivo del enojo, se utilizan materiales como internet, computadoras, dispositivos móviles, cañon, plumones , hojas, cartulinas, colores,etc. Se inicia a través de la lectura sobre un caso sobre el manejo de esta emoción (**Ver Anexo 18**), a partir de ello se comenta la lectura y se ofrecen posibles soluciones al caso presentado, después se analiza el video titulado Ejercicio para desbloquear el enojo( <https://www.youtube.com/watch?v=tggCOv-ze2E> ), y con la información obtenida, en equipos elaboran un termómetro emocional, donde se indica que hacer en cada color (zona), para controlar la carga emocional. Para cerrar la sesión, los estudiantes socializan la información obtenida y plasman en una cartulina un cuadro sinóptico con lo más relevante sobre el tema, la forma en que experimentan esta emoción y sus consecuencias. En esta sesión se emplea una lista de cotejo para llevar a cabo la autoevaluación (**Ver Apéndice L**), la cual permitira evaluar el desarrollo de la regulación emocional, la capacidad de comprender y expresar las emociones propias.

Para la sesión ocho se plantea el tema Tolerar la frustración, donde los alumnos conocen algunas pautas a seguir para reaccionar ante los conflictos que les generen frustración, mismas que le sustenta una postura personal considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva, Por lo que, se da inicio con la pregunta detonadora: ¿Cómo se siente la frustración?, las aportaciones de cada alumno se socializan. Durante el desarrollo de la sesión se analiza la historieta que se titula: El sol quiere tocar el violín (<https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/>), donde se expresan varias ideas que explican el concepto de frustración, esto ayudará al alumno a la comprensión e impacto del tema, mientras que con la guía para la frustración (**Ver Anexo 19**), conocen pautas que se

pueden poner en acción ante una situación de frustración, lo que los lleva a desarrollar la capacidad de pensar con claridad y analizar las consecuencias. Los alumnos escuchan, analizan y reflexionan el caso que relata una situación de acuerdo con la emoción que se ha estado trabajando (<https://www.youtube.com/watch?v=Gi4de8UBpo4>), para ofrecer tres opciones de repuesta para una gestión correcta de la frustración, finalmente para el cierre de la sesión se realiza la analogía de cómo sería esta misma situación sin realizar las pautas y sin buscar una solución, para que al compartir sus opiniones puedan tomar conciencia sobre que considerar ante una situación de frustración. En esta sesión una lista de cotejo se utiliza para llevar a cabo la coevaluación (**Ver Apéndice M**), para la habilidad de reconocer, expresar y afrontar las emociones propias.

La sesión nueve que lleva por nombre intercambio de emoción, en ella los alumnos conocerán cómo gestionar la emoción de tristeza, permitiéndoles desarrollar la habilidad de autoconciencia de sus emociones, permitiendo identificar la relación entre los pensamientos que les provoca la tristeza y las sensaciones corporales que les provoca. Para iniciar se retoma el concepto de la emoción tristeza y para activar los conocimientos previos los alumnos escriben en un papel sus ideas sobre el tema, para posteriormente pasarlo a pegar en el pizarrón y leerlos en voz alta. En el desarrollo de la sesión los alumnos dan lectura al artículo: Cómo gestionar la tristeza. (<https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-tristeza>) y en función de la lectura los alumnos rescatarán por medio de un resumen, conceptos, técnicas, actividades, para después elegir tres fotografías de internet que tengan relación con el tema, para finalmente integrar todo a una infografía que ayude a visualizar la información con diferentes formas de actuar, expresar y controlarse para generar este cambio de emoción. También los alumnos se agrupan en equipos de tres personas para realizar un semáforo de las emociones para detectar cuando se pasa de un estado de ánimo a otro a causa de la intensidad de una emoción. En el cierre se lleva a reflexionar al alumno a partir del contenido visto, con su infografía se realizan comentarios sobre que

aprendieron y si la fotografía les transmite alguna otra emoción. Para la valoración sobre comprende el cambio de estados emocionales, se emplea la autoevaluación por medio del instrumento lista de cotejo (**Ver Apéndice L**).

La sesión diez lleva por nombre: Lista de emociones complejas, abarca definición, características, tipos de emociones secundarias o complejas, mismas que apoyan a los alumnos a crear conocimiento y conciencia de las propias emociones, debido a que éstas emociones están influenciadas por atributos como la personalidad, las experiencias, las normas culturales o sociales. Para dar inicio a la sesión se emplea una actividad lúdica basada en el estímulo de las emociones complejas, donde los alumnos se vendarán los ojos por algunos minutos mientras recorren el salón de clases el cual tiene objetos que obstruyen su paso o propician movimientos involuntarios, para alcanzar la participación activa de los alumnos también se les pregunta ¿cómo se sintieron? o ¿si experimentaron una emoción diferente a las planteadas como básicas?. Como primera actividad en el desarrollo de la sesión, los alumnos se documenta con las diapositivas regulación de emociones (**Ver Apéndice U**) sobre que otras emociones complejas existen, características y elaboran un cuadro comparativo sobre estas emociones. Posteriormente, mediante una ficha de trabajo para cada concepto las clasifican en emociones sociales, emociones estéticas y emociones morales, llevándolos a comprender que estas emociones no son el problema, sino la intensidad y lo que se piensa acerca de sentirlo, por lo que se pueden canalizar las emociones que se consideren negativas.

Finalmente para el cierre de la sesión los alumnos comparten situaciones emocionales propias que hayan identificado y reflexionan en opciones de como controlarían esos sentimientos complejos ahora que tienen más información. Para la valoración de la conciencia emocional se emplea la autoevaluación por medio del instrumento lista de cotejo(**Ver Apéndice L**).

La sesión once se titula retroalimentación emocional y se aborda el concepto de retroalimentación y se propicia entre los estudiantes a tener en cuenta las emociones de otras

personas para mejorar y enriquecer las relaciones, así como fomentar la confianza en sí mismo. Durante el inicio de la sesión los alumnos comentan, opinan y debaten sobre la retroalimentación.

Posteriormente consultan las diapositivas (**Ver Apéndice R**), con el tema ¿Qué es la retroalimentación entre pares?, donde se da una explicación sobre el tema de manera sencilla y clara, a partir de ello realizan como segunda actividad un ensayo sobre la retroalimentación emocional. Aunado a ello con la información recabada, siguiendo las reglas de la actividad y asumiendo roles que le permitan mantener un ambiente armónico con sus pares, se realiza en parejas un feedback, donde la retroalimentación consiste en que ambos alumnos comparten de manera verbal y escrita los puntos principales que registran sobre el otro compañero, sobre su comportamiento, su percepción de éxito o fracaso ante una situación, cabe destacar que los alumnos deberán aprender a ponerse en el lugar de la otra persona.

Para culminar esta sesión, se lleva a los alumnos a realizar una reflexión acerca de la retroalimentación que recibieron, tomando énfasis en los aspectos positivos que notaron, para que esta retroalimentación sea constructiva y le permitan reconocer, manejar, controlar las emociones. En esta sesión se emplea la coevaluación con una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**), como valoración en el desempeño de los alumnos y retroalimentando el proceso evaluativo.

En el encuadre de la sesión doce: Aceptar sin juzgar, se tiene por objetivo que los alumnos trabajen la empatía y comprensión con las otras personas. Por lo que para propiciar un ambiente relajado se inicia con un ejercicio de relajación mediante la respiración, acompañado con música relajante, todos en círculo se muestra como inhalar por la nariz y exhalar por la boca de forma pausada. El desarrollo de la sesión inicia con una dinámica de role- playing, que consiste en representar una situación por medio de la improvisación y cambiando de roles para ser capaz de ponerse en la piel de los diferentes personajes (**Ver Anexo 20**), con ello se busca fomentar la empatía y el respeto, para mantener un ambiente armónico con sus pares.

Otra de las habilidades sociales a desarrollar es respetar al resto y para ello, los y las alumnas deberán investigar acerca del respeto, lo que los lleva a concientizar sobre como ponerse en el lugar de la otra persona. Después para complementar esta actividad y demostrar sensibilidad ante deseos, emociones y sentimientos de otras personas, los alumnos investigan y realizan un póster digital sobre como manejar las emociones y fomentar el respeto en redes sociales. Para el cierre los alumnos escriben en su libreta algo por lo que esten agradecidos con otra persona y qué hacer cuando otros comparte sus emociones, con ello se concientiza y reflexiona sobre lo importante del hábito de utilizar frases de cortesía para enriquecer las relaciones sociales, el demostrar actitudes de solidaridad ante situaciones de necesidad de sus compañeros. En esta sesión se emplea la coevaluación con una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**) para evaluar actitudes de respeto y colaboración.

La sesión trece tiene como título: Decálogo para una mejor convivencia escolar, se emplea con el fin de mejorar la convivencia escolar. Como actividad para iniciar la sesión, se realiza un ejercicio de respiración guiada y se trata de activar los conocimientos previos con las siguientes interrogantes guiadas para saber el grado de conocimiento del tema y para situarlos en contexto: ¿Que es la convivencia?, ¿Se puede coexistir con personas en un mismo ambiente de manera respetuosa y con valores a pesar de las diferentes culturas?, durante el desarrollo para reforzar el concepto los alumnos consultan detalles del concepto convivencia y posteriormente responden un cuaderno de trabajo con situaciones de convivencia que se suscitan fuera y dentro de la escuela invitando al alumno a reflexionar sobre ello y posteriormente en su libreta realizar una lista con 10 propuestas para mejorar la convivencia escolar, la cuál llevara por título “Decálogo para una mejor convivencia escolar”, por consiguiente los alumnos eligen de la lista, el punto que consideren más importante y realizan un cartel en una cartulina, con el fin de mejorar la convivencia escolar y promoverla se pegan en diferentes espacios de la institución.

Durante el cierre se hace un recorrido en las instalaciones de la institución, para visualizar todos los carteles, los estudiantes interactúan sobre los contenidos aprendidos en esta sesión y reflexionan sobre como es su convivencia con el resto de los agentes o si han aplicado esas normas de convivencia en su día a día. Para la valoración en el desempeño de los alumnos en cuanto al proceso de las emociones, desempeño social y logro de objetivos se emplea la coevaluación con una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**).

La sesión catorce lleva por nombre: Relaciones sociales, en esta sesión se tiene por objetivo que los alumnos desarrollen sus habilidades socialización y colaboración en entornos digitales, aplicando competencias como el manejo de tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas, así como el manejo adecuado de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar. En esta sesión se cumplen las últimas fases del taller, las cuales consisten en presentar el resultado del taller y evaluar formativamente el desempeño del estudiante. Para contribuir se tiene apoyo de los recursos como internet, presentaciones, videos, computadoras, proyector, dispositivos móviles, cuadernos y plumones.

Se inicia la sesión con un sorteo de preguntas, que son visualizadas mediante diapositivas interactivas (**Ver Apéndice T**), para conocer que les provoca cada situación y compartan con los compañeros su experiencia, donde identifican sus emociones, en qué momento se salen de control y como lo controlan. Posteriormente para desarrollar las habilidades creativas del alumno, se agrupan en equipos de dos miembros y crean un video sobre el tema regulación de emociones en mi día a día, donde expresaran conceptos, técnicas de meditación y/o estrategias de regulación emocional, este video se comparte en el canal de Youtube de la institución para concientizar sobre como influyen las emociones en nuestras actividades cotidianas. En el cierre de la sesión se da lectura a los comentarios que se generaron con respecto a la publicación del video, el alumno reflexiona como lo hizo sentir y como puede mejorar. A su vez se emplea una coevaluación por

medio de una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**) como instrumento de evaluación en el logro de metas y desarrollo personal.

Finalmente para el encuadre de la sesión quince que tiene por título:Expresarte para el manejo adecuado de emociones, se enfatiza en desarrollar habilidades de regulación emocional y se busca sensibilizar a la comunidad, directivos, docentes, padres de familia, y estudiantes, sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones. En esta sesión se cumplen las últimas fases del taller, las cuales consisten en presentar el resultado del taller y evaluar formativamente el desempeño del estudiante. Por otra parte como recursos tecnológicos se utiliza proyector, presentaciones, internet, computadoras, bocinas, impresiones y como recursos didácticos hojas de papel, colores, lápices, plumones, imágenes,etc.

En el inicio de la sesión se activan los conocimientos previos con la siguiente pregunta para situarlos en contexto: ¿Qué han aprendido en las sesiones anteriores?, mientras se escucha una canción relajante, así mismo se socializan las respuestas a través de las experiencias vivenciales compartidas, expresiones y puntos de vista.

Para el desarrollo de la sesión se comparte el manual de cómo crear una capsula informativa con apoyo de la página Powtoon (<https://www.powtoon.com/>), para que los alumnos realicen una cápsula informativa, que llevara por título: Expresarte para el manejo adecuado de emociones, en ella los alumnos se enfocaran en compartir ejercicios de relajación y un tema que desarrolle las habilidades de regulación emocional, como puede ser el conocimiento de las emociones propias, la capacidad para controlar las emociones, el reconocimiento de las emociones ajenas o como aprender a gestionar las relaciones. Para el cierre de la sesión, todo el grupo se reúne para llevar a cabo una mesa redonda, con el fin de que el alumno reflexione acerca de lo que ha aprendido, como avanza en el tema y si con el taller le resulta más fácil hablar de temas sobre emociones e identificar el beneficio de regular sus emociones en su día a día. Al terminar se emplea una coevaluación por

medio de la lista de cotejo (**Ver Apéndice M**) como instrumento de evaluación para el desarrollo personal y social, manejo de emociones para el logro de objetivos y habilidad de afrontamiento de estados emocionales. Además se aplica una lista de cotejo (**Ver Apéndice N**) para una heteroevaluación y una rúbrica (**Ver Apéndice O**) para evaluar el desempeño del alumno con lo aprendido en el taller, donde los indicadores permiten ubicar el grado de relevancia del taller en el fomento de conocimientos, habilidades, actitudes y valores, asimismo en este punto es importante realizar la evaluación docente a través de la rúbrica (**Ver Apéndice P**).

#### **4.4. Tipo e instrumentos de evaluación aplicados**

Es necesario resaltar que dentro del proceso enseñanza-aprendizaje es de suma importancia evaluar para determinar el logro de los aprendizajes esperados, de manera que esto representa un proceso donde se orienta al alumno sobre su progreso o retroceso en cuanto a aprendizajes, el cual inicia desde la planeación, seguido de la puesta en práctica de las actividades y se culmina con los resultados obtenidos, por lo que con ayuda de una técnica de observación y los instrumentos de evaluación se puede recolectar la información específica y necesaria para detectar a quién y para qué se va a evaluar, todo ello con la finalidad de efectuar una reformulación para mejorar la calidad de la enseñanza.

De acuerdo con Medina Zurutuza (2010), los instrumentos de evaluación son recursos que se usan para obtener información que se adaptan según el objeto de aprendizaje a valorar, suelen ser flexibles y se adecuan a las necesidades de la evaluación (p.50). Por ello los instrumentos de evaluación son herramientas para evaluar tanto al docente como los alumnos, visto desde el punto donde el docente representa la enseñanza y los alumnos el aprendizaje, el cual está en construcción permanente, para efectuar un mejoramiento continuo, con ello se permite conocer que estrategias son mejores para el desarrollo de cada actividad y tomar decisiones, como señalan los autores Rodríguez e Ibarra (2011), “Los instrumentos de evaluación son herramientas reales y tangibles

utilizadas por la persona que evalúa para sistematizar sus valoraciones sobre los diferentes aspectos” (p.71-72).

Por otra parte, en este proceso se utiliza la técnica de observación, con la que se aplican como instrumentos de evaluación, dos listas de cotejo y una rúbrica, mismas que están distribuidas en las sesiones del proyecto de intervención, de igual manera la evaluación es de carácter cualitativo y pone especial cuidado tanto en los procesos como en los productos, el trabajo individual y el trabajo colaborativo. Retomando la evaluación, es un proceso que está presente dentro de la enseñanza y el aprendizaje, y que su único fin es mejorar cada uno de estos, Díaz Barriga y Hernández Rojas (2000), plantean:

La actividad de evaluación es ante todo compleja, de comprensión y reflexión sobre la enseñanza, en la cual al profesor se le considera el protagonista y responsable principal. La evaluación del proceso de aprendizaje y enseñanza es una tarea necesaria, en tanto que aporta al profesor un mecanismo de autocontrol que la regula y le permite conocer las causas de los problemas u obstáculos que se suscitan y la perturban. Desde una perspectiva constructivista la evaluación de los aprendizajes de cualquier clase de contenidos debería poner al descubierto lo más posible todo lo que los alumnos dicen y hacen al construir significados valiosos a partir de los contenidos curriculares. De igual manera, se debe procurar obtener información valiosa sobre la forma en que dichos significados son construidos por los alumnos de acuerdo con criterios estipulados en las intenciones educativas. (p.352)

De este modo desde la perspectiva del agente que realiza la evaluación, le permite detectar el desempeño y la participación entre alumnos, por ello se dividen en tres tipos de evaluación, la autoevaluación donde el alumno se vuelve consciente de su propio desempeño en un determinado trabajo o actividad, haciendo una valoración y reflexión acerca de su actuación en el proceso de aprendizaje (**Ver Apéndice L**). La coevaluación, que está basada en la valoración y retroalimentación que realizan los pares hacia sus demás compañeros del mismo salón (**Ver**

**Apéndice M)** y finalmente la heteroevaluación, que tiene como fin la valoración que el docente realiza sobre el desempeño de los alumnos, manteniendo una retroalimentación en las áreas de oportunidad (**Ver Apéndice N**).

Asu vez, durante la intervención se hace referencia a la evaluación según el momento del proceso de enseñanza -aprendizaje, por lo que la evaluación formativa se va realizando a lo largo de todo el proceso formativo del taller, permitiendo obtener los avances o dificultades que el alumno presenta en cuanto a los aprendizajes que se han impartido en la sesión, permitiendo reevaluar el avance del alumno y de las estrategias usadas, de la misma manera en cada una de ellas se encamina a la reflexión y al diálogo para mejorar los aprendizajes, desarrollando autonomía y confianza en si mismos. Tal es el caso para la sesión uno que tiene por título: Las emociones, donde los alumnos para autorreflexión de lo aprendido realizan una autoevaluación por medio de una lista de cotejo (**Ver Apéndice L**), seguido de las sesiones dos: Cómo afecta el clima a nuestras emociones, tres Conociéndome, cinco Impulsos, seis ¿Cómo controlar el miedo?, siete ¿Cómo se siente el enojo?, nueve Intercambio de emoción y diez Lista de emociones complejas. La coevaluación se realiza en las sesión cuatro Manejo de las emociones, ocho Tolerar la frustración, once la retroalimentación emocional, doce Aceptar sin juzgar, trece Decálogo para una mejor convivencia escolar, catorce Relaciones sociales y quince Expresarte para el manejo adecuado de emociones; de manera colaborativa en la cual el alumno evalúa de manera recíproca a sus compañeros en actividades que involucran expresión emocional apropiada, manejo de emociones, desempeño social, logro de metas, mediante una lista de cotejo (**Ver Apéndice M**), también para las sesiones catorce Relaciones sociales y quince Expresarte para el manejo adecuado de emociones, se lleva a cabo una heteroevaluación con una lista de cotejo (**Ver Apéndice N**) y para registrar la regulación de los alumnos en materia de aprendizaje y evaluación sobre el taller se aplica una Rúbrica (**Ver Apéndice O**).

---

---

**CAPÍTULO**  
**V**

## **RESULTADOS Y PERSPECTIVAS DE LA INTERVENCIÓN**

En el presente capítulo se da a conocer el impacto real de los resultados obtenidos durante la estrategia de intervención, misma que se sustenta con la recolección de la información necesaria, mediante el diagnóstico elegido y con base en el objetivo de esta investigación. Además, estos resultados son importantes para conocer el grado de adquisición de ciertos conocimientos y habilidades sobre la regulación emocional, de esta forma son un punto de partida para que se reflexione y analice en torno a las prácticas educativas expuestas, mismas que pretendían crear un aprendizaje significativo y de largo plazo.

### **5.1. Resultados de la intervención**

La implementación de la estrategia de intervención se apoyó de la investigación acción participativa, también tuvo sustento del diagnóstico socioeducativo, mismo que permitió identificar la poca regulación de emociones como problemática que enfrentan los alumnos del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial David Alfaro Siqueiros, perteneciente a la junta auxiliar de San Juan Acateno en Teziutlán, Pue; misma que les causa dificultades para socializar y a tener carencia en estrategias para la resolución de conflictos en su comunidad.

Por ello como estrategia de intervención se lleva a cabo el taller regulando mis emociones, para fomentar la regulación emocional y prevenir esta situación, por lo que a continuación se dan a conocer los resultados que se obtuvieron, así como las actividades, recursos y tiempos. Dentro de este mismo se toma la competencia genérica; el alumno se autodetermina y cuida de sí, donde se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue, como atributo para identificar sus emociones, manejarlas de manera constructiva y reconocer la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase (Acuerdo 444, 2008). El resultado de esta implementación con las actividades correspondientes se cumple, debido a que los

estudiantes se muestran participantes en conocer sus emociones y se sumergen en el desarrollo mostrando interés (**Ver Anexo 12**), logrando apreciar el significado de sus emociones y a descubrir sus valores concientizándolos al observar las causas y consecuencias con las relaciones cercanas y de respeto con los demás. Con apoyo de videos se desarrollan habilidades básicas de pensamiento, comparación, clasificación, descripción y ordenamiento e interpretación de las ideas, para identificar y sustentar una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva; en cada sesión se desarrollan de dos a tres actividades en un tiempo de sesenta minutos.

Otra actividad que arroja resultados favorables en cada sesión es una meditación guiada (**Ver Anexo 6**), con una duración aproximada de seis a diez minutos, la práctica constante y progresiva crea una experiencia de tranquilidad en los alumnos, misma que se ve reflejada al propiciar concentración y atención, se logra percibir considerablemente que el estrés o ansiedad que traen de otras disciplinas disminuye al realizar este tipo de ejercicios, al encontrarse en un estado de bienestar favorece en como se da la comunicación entre ellos y aumenta su motivación, lo que en conjunto contribuye a fortalecer la autoestima, reforzar lazos de amistad y apoya a que se genere una convivencia sana (**Ver Anexo 12**). Así también, para el desarrollo de esta competencia genérica se apoyó de la participación del Instituto Municipal de la Mujer unidad Teziutlán, que impartieron dos pláticas, una dedicada a la Prevención de Violencia, donde los jóvenes identifican riesgos y previenen actos de violencia, y la segunda que tenía por nombre ¿Y ahora que hago con lo que siento?, como parte de las actividades de prevención de suicidio y salud mental en las familias del municipio, después de estas pláticas se reflejó que los alumnos se mostraron en la sesión con un diálogo más respetuoso e interesados en prevenir los micromachismos que se dan en su vida cotidiana.

Con el campo disciplinar comunicación se estableció como asignatura base Lenguaje y Comunicación y las asignaturas de apoyo fueron, Componente para el trabajo, Habilidades digitales y Humanidades, lo que ayudo a fomentar como se transmiten los conocimientos, destrezas, habilidades, valores y actitudes de las competencias que son importantes en su momento, se utilizaron ejemplos de caso, los cuales leyeron, analizaron y reflexionaron; y respondieron algunas interrogantes, también se tomaron recursos como videos mediante los cuales se propicia la observación directa, tal es el caso del video que lleva por título: ¿Qué son las emociones? (<https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk&list=LL&index=4>), lo que ayudó a que los estudiantes reflexionaran y expresaran como se sintieron con la información proporcionada más detallada, como es que les ayudo a comprender los conceptos y prácticas clave asociadas con el tema de manera más concreta y aplicable a su entorno.

Por otra parte con apoyo de la asignatura de Habilidades digitales los alumnos manipularon recursos como dispositivo móvil, computadoras, internet, aplicaciones móviles, páginas web, para crear competencias digitales y promover la alfabetización digital con temas relacionados a las emociones, identidad y sana convivencia, estas actividades ayudaron a complementar ejercicios o a difundir contenido digital en las redes sociales de la institución. Al tratar el concepto de identidad, donde a través de herramientas específicas como Cartoonify, face.co o Avatar Maker, los alumnos crearon un avatar digital para hacer una representación visual de como se perciben ante los demás, facilitandoles el exponer gráficamente lo que más les gusta, como se sentian en ese momento, pasatiempos, costumbres, etc, y al compartirlo con el grupo los alumnos fueron capaces de identificarse, expresar sentimientos y emociones que aparecieron a partir de las percepciones de los demás compañeros.

Para complementar la actividad se manejó el lenguaje corporal, mismo que se fortaleció a través de la mímica y se dirigió con situaciones concretas para que fueran representadas mediante

la expresión corporal, con ello los alumnos reforzaron su personalidad, sentimientos, actitudes y estados de ánimo. Respecto al uso de redes sociales se utilizaron como parte del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, para socializar, comunicar e investigar de forma ética y responsable, misma que ayudaron a resolver problemas, producir materiales y expresar ideas, situación que antes de emplearlas de esta forma les ocasionaba conflicto a los alumnos, debido a la forma en la cual se ven a sí mismos y preferían utilizar estas redes sociales para estar en el anonimato y no sentirse vulnerables en este entorno.

También al incorporar el campo disciplinar humanidades se realizaron preguntas detonadoras para situar a los alumnos, por ejemplo ¿Cuáles son tus hábitos personales que te han funcionado bien para controlar una emoción desagradable?, ¿Se puede coexistir con personas en un mismo ambiente de manera respetuosa y con valores a pesar de las diferentes culturas?, ¿Qué metas tienes?, por lo que los alumnos hicieron el análisis de los factores sociales, naturales, económicos y tecnológicos que han influido en sus vivencias personales para cumplir con sus objetivos, mismos que los llevaron a reflexionar sobre lo que han logrado y lo que podrían mejorar, además en este proceso los alumnos pudieron hacer una retrospectiva de sus emociones, lo que ayudo a que establecieran la relación entre lo que sienten y su toma de decisiones.

Por medio de lecturas como por ejemplo, el cuento que trata el manejo la emoción enojo (**Ver Anexo 18**) y con actividades lúdicas, como el vendarse los ojos, para experimentar sensaciones y emociones (**Ver Anexo 10**) se expresaron los pensamientos más profundos y emociones, lo que permitió exteriorizar conflictos internos de algunos estudiantes y minimizar los efectos de experiencias negativas, así mismo se fomento el desarrollo de personalidad, valores, creatividad y el conocimiento.

En las tres últimas sesiones los alumnos crearon y compartieron carteles físicos en la comunidad con acciones para fomentar una mejor convivencia, también lo difundieron en redes

sociales con infografías y carteles digitales con acciones para mejorar la convivencia escolar y social, así mismo implementaron sus habilidades socialización y colaboración para desarrollar un canal de videos en la plataforma Youtube, donde se difunde el manejo adecuado de las emociones y el beneficio de regular sus emociones en su día a día.

De acuerdo a la evaluación, es preciso mencionar que esta se llevo a cabo con distintas técnicas e instrumentos, tales como la lista de cotejo y la rúbrica, para su autoevaluación, heteroevaluación y coevaluación, cada uno de ellas relacionadas con los aprendizajes esperados para que se aprecien los logros en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Mediante la rúbrica (**Ver Apéndice O**) fue posible conocer el punto que se alcanzó con cada una de las actividades diseñadas, propuestas y llevadas a cabo, así como conocer las incidencias para reorientar los procesos, mientras que con la lista de cotejo (**Ver Apéndice N**) fue posible observar el nivel de logro de la regulación emocional en los alumnos, misma que fue apoyada por las diversas actividades que se diseñaron para la mejora de la misma.

Con ello se concluye que a la hora de implementar las actividades diseñadas para este taller, fue posible identificar los conocimientos previos que tenían los alumnos sobre el tema regulación de emociones, en su mayoría a través de lluvia de ideas sobre los conceptos planteados, posteriormente se observa en los alumnos un avance al mostrarse más conscientes al contar con información sobre el tema, además se logra ver la difusión por medio de carteles, tripticos y videos sobre el tema central, lo que los ayuda a recordar el proceso constante que deben realizar sobre la regulación emocional. Asu vez reconocen que toda acción tiene un fuerte vínculo con lo que sienten, los beneficios que conlleva la convivencia sana y pacífica dentro y fuera del aula de clases, el cambio se observa en como reaccionan ante ciertas situaciones donde se involucra una interacción con sus mismos compañeros de clase hasta con su comunidad. Es así como algunas técnicas de relajación como respiración o meditación para controlar los impulsos que a menudo

surgen y que impiden la sana convivencia en la escuela o en su vida diaria, deben seguir siendo practicados. Por lo que en general los resultados fueron satisfactorios, cumpliendo con el objetivo general y específicos de este proyecto de intervención, sin embargo queda abierta la posibilidad de perfeccionar e incluir prácticas de autorreflexión.

## **5.2. Logros en el ámbito social y escolar.**

El presente proyecto retomó el contexto social donde se encuentra ubicado el Bachillerato General Oficial David Alfaro Siqueiros y haciendo énfasis en los problemas que inciden en el aprendizaje de los alumnos se implementó un diagnóstico socioeducativo, donde a través de la técnica observación y con instrumentos como encuestas, entrevistas y notas de campo se recopiló información relevante de los agentes de la junta Auxiliar de San Juan Acateno, tales como alumnos, docentes, padres de familia y miembros de la comunidad, sobre el tema regulación de emociones en los estudiantes, los resultados obtenidos mostraron que los alumnos tienen falta de control y poca regulación en los impulsos, lo que les causa dificultades para socializar en su comunidad y problemas para llevarse bien entre ellos, por lo que para brindar atención a dicho problema se trabajó en el proyecto de intervención, donde se da una orientación en conocer quiénes son, cuáles son sus necesidades, fomentar la regulación emocional y se analizan las interacciones con la comunidad, la escuela, los padres de familia, docentes y con sus compañeros, con el fin de desarrollar habilidades socioemocionales que permitieran mejorar áreas personales como autoconocimiento, autorregulación y autonomía para poder convivir con los demás con empatía y colaboración.

Durante la intervención del taller regulando mis emociones, se obtuvo apoyo de una ficha de trabajo del programa contruye T, que lleva por nombre: Cuál es el secreto de la perseverancia, (**Ver Anexo 3**), esta actividad permitió el desarrollo de las habilidades socioemocionales en los estudiantes para conocer los elementos que se requieran para ser perseverantes, así como impulsó

el fomento de la perseverancia en los estudiantes, misma que contribuyo a las actividades de análisis de metas y toma de decisiones para lograr una mejor calidad de vida.

Por su parte en la aplicación de las sesiones de la intervención, se tuvo propósitos específicos y situaciones didácticas que permitieran recabar información, también se realizaron preguntas detonadoras para situar a los alumnos en el contexto y de esta manera llevar a cabo el análisis para fortalecer los saberes de los participantes sobre la regulación emocional. Por otra parte para tener un alcance también social, los alumnos desarrollaron actividades para compartir y socializar el contenido aprendido, a través de carteles, folletos, infografías y redes sociales, donde se difunde como aprender a vivir en comunidad, por lo que los miembros de la comunidad, entre ellos padres de los alumnos de la Telesecundaria cercana manifestaron una actitud positiva al recibir folletos y mostraban empatía sobre el tema; al observar los carteles algunos miembros de la comunidad compartieron opiniones acerca de que es algo que no solo les será de utilidad en la escuela, sino también en su hogar y en el lugar donde viven, en redes sociales con las infografías digitales se difundió que la práctica de valores ayuda al logro de los objetivos en común y que una adecuada regulación emocional es un elemento indispensable y de gran utilidad, para la toma de decisiones, para poder crear alternativas de solución en situaciones que le causen conflicto, esta práctica arrojó varias reacciones y comentarios positivos.

En cuanto a las emociones que surgen a partir de las interacciones con los padres de familia, con las primeras actividades que se implementaron hacían referencia a la adolescencia, comunicación y la expresión, con ello los alumnos pudieron percatarse de que la adolescencia es una etapa de grandes cambios, tanto para ellos como para los adultos que los rodean, donde sus acciones impactan a su experiencia, a su comportamiento y en sus expresiones, por lo que implica un trabajo cotidiano en la regulación de sus emociones, y a partir de una comunicación abierta y respetuosa les ayuda a mejorar sus relaciones con sus pares, de tal forma que se promueve la

comunicación para fortalecer las actitudes y valores de los alumnos, mismas que en colaboración contribuyeron a prevenir diferentes problemáticas, mediante la comunicación asertiva entre padres e hijos, de esta forma observamos que es una etapa donde se le debe dar mayor importancia al aspecto emocional para una mejor comprensión a las conductas de los jóvenes, tal como lo señalan Güemes et al. (2017)

La adolescencia es un período de muchos cambios a nivel físico, emocional, social y psicológico, lo que permite el desarrollo del individuo de una manera más autónoma. Sin embargo, los adolescentes siguen expuestos a muchos riesgos, incluidos accidentes, violencia, delincuencia, uso y abuso de drogas, embarazos, problemas familiares, problemas escolares, se encuentran expuestos a las malas prácticas de la tecnología y son propensos a desarrollar trastornos psicológicos. Pero es importante recordar que la mayoría de estos comportamientos se pueden prevenir. (p.233-244).

Cabe mencionar que en conjunto los alumnos mostraron gran interés por llevar a cabo cada una de las actividades, lo realizaron de diversas maneras a través de la expresión oral y escrita o al momento de realizar los productos que fueron requeridos, sus opiniones fueron variadas e interesantes, logrando un impacto significativo, puesto que mencionan que el tipo de actividades implementadas fortaleció el compañerismo, la cooperación y el respeto, con esta intervención se obtuvo un acercamiento sobre el conocimiento de la regulación emocional, misma que fomentó una convivencia sana, con ello el aprendizaje expuesto puede expandirse para que más alumnos puedan tener acceso para trabajar diferentes temas educativos y sociales que permitan la mejora continua en la convivencia social, así como apoyar y concientizar a la población en general sobre el tema.

Se concluye que al conjugar programas propuestos por la Educación Media Superior y la estrategia de intervención, si ayudó a fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, a través de un taller,

para mejorar la convivencia social, ya que al manejar las emociones de forma apropiada los jóvenes pudieron dirigir su comportamiento, el cual está ligado a distintos aspectos de su vida, desde la salud física hasta la adaptación social.

### **5.3. Balance General**

A partir de la implementación del proyecto de intervención, es posible realizar un análisis de lo que se hizo, lo que no se alcanzó y lo que faltó por hacer; así como de las dificultades que se presentaron y que impidieron alcanzar por completo lo propuesto. En este punto es posible señalar que los resultados no fueron los óptimos, pero sí satisfactorios debido al avance significativo que se tuvo en los alumnos, mismos que se ven reflejados en el interés, compromiso y disposición que aportaron durante el taller para la realización de las actividades, a pesar de que contaban con conocimientos previos sobre las emociones, pudo notarse que al enfocarse y retomar el tema hizo que fomentaran los conceptos que ya tenían, pero ahora los ponen en acción, es decir en ocasiones se ha logrado percibir la adquisición de capacidades para regular sus emociones para enfrentar barreras, tales como el miedo a hacer el ridículo, a no tener éxito, el miedo para tratar a las personas que recién conocen o incluso a detenerse para no aplicar conductas agresivas hacia otros compañeros, mismas que antes del taller eran más constantes.

Es por ello que se evidencia el avance que los alumnos tuvieron respecto al tipo de convivencia que tenían antes y después del taller, con base en lo que han aprendido, por lo que se puede afirmar que a través del taller como estrategia de intervención, se responde la pregunta de la presente investigación: ¿Cómo fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros” de la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla, para mejorar la convivencia social?

Por consiguiente, se cumple el objetivo general de esta intervención, fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro

Siqueiros”, ubicado en la junta auxiliar de San Juan Acateno, a través de un taller para mejorar la convivencia social. En dicho objetivo los alumnos si ponen en práctica sus fortalezas personales para autorregular sus emociones y enfrentarse de manera positiva a situaciones problemáticas de su vida, sin embargo, en ocasiones no se percibe el cambio de manera inmediata, ya que sus emociones pueden ser intensas en esta etapa de adolescencia que atraviesan, por ello el proceso para regular sus emociones es un trabajo constante, debido a que los adolescentes están inmersos a cambios significativos como físicos, psicológicos y conductuales, lo cual corresponde a lo que señalan los autores Papalia y Martorell (2015), adolescencia, una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos (p.323).

Por lo que regular de forma adecuada sus emociones debe seguirse trabajando para dar resultados totalmente favorables en su capacidad emocional que va de acuerdo a su edad. En cuanto a la mejora de la convivencia, también se logró fortalecer sus capacidades sociales y generar empatía con los compañeros, por medio del reconocimiento de sus emociones, la comunicación, práctica de valores y las actividades que implicaban reflexión y un trabajo colaborativo, lo cual los ayudo a evitar conflictos o enfrentamientos innecesarios, promoviendo un ambiente de convivencia sana y pacífica en el aula y fuera de ella.

Respecto a los objetivos específicos si se logró identificar las causas de la mala gestión de emociones en los alumnos mediante un diagnóstico socioeducativo, diseñar un taller para fomentar la regulación emocional en los alumnos e implementar actividades que promovieran en ellos la conciencia emocional. Dentro de los objetivos específicos se logra un impacto satisfactorio al fomentar la regulación emocional para mejorar el rendimiento intelectual, social y emocional, debido a que a partir de que los alumnos conocen y poseen herramientas de cómo llevar una adecuada regulación emocional se muestran más abiertos al diálogo antes que la confrontación, se

perciben acciones de cordialidad y amabilidad, del mismo modo una relación de respeto hacia los docentes, miembros de la comunidad y con sus compañeros, sobre todo destaca el cambio favorable en la interacción con otros compañeros, ya que aunque siguen observándose comportamientos provocadores a la hora de las relaciones de amistad o compañerismo, la mayoría de los alumnos logra reconocer que las conductas positivas y el manejo adecuado de sus emociones contribuyen a una mejor convivencia, disminuyendo considerablemente conductas agresivas o de rechazo.

Además, pese a que se sigue apreciando que los adolescentes suelen ser más emocionales que racionales al tomar decisiones como refieren Papalia y Martorell (2015),

Los cambios en la materia blanca y gris de la amígdala y de la corteza prefrontal podrían explicar por qué los adolescentes hacen elecciones incorrectas basándose en sus emociones en vez de hacerlas basándose en la lógica y la previsión. La amígdala tiene una importante participación en las reacciones emocionales; se desarrolla antes que la corteza prefrontal. La corteza prefrontal está involucrada en la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos ... Esta diferencia podría explicar las elecciones poco sensatas de los adolescentes ... El desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas (p.330).

En varios de ellos se nota un proceso de reflexión que los lleva a justificar los criterios que utilizan para la toma de decisiones, también se observa un mayor compromiso y participación durante la estrategia de intervención, ya que incremento el cumplimiento de actividades, investigaciones y desarrollo de materiales, así también en su mayoría se observa que valoran la opinión de los demás como parte de una retroalimentación, aspecto que antes no lograban y se ponían a la defensiva o incomodos con los comentarios, todo ello fue posible a través de las actividades que contribuyeron a reconocer, a concientizar, motivar, reflexionar y analizar las

emociones, como parte natural para enfrentarse a las situaciones que ocurren a su alrededor y que pueden ser superadas de manera favorable con una adecuada regulación.

En cuanto al objetivo específico, evaluar los resultados en el desempeño de la regulación emocional a través de las habilidades implementadas en socialización y comunicación con su comunidad, en el cual se notó un resultado favorable, ya que se contó con el apoyo y participación de la comunidad, empezando por la difusión con carteles, folletos, trípticos físicos los cuales proporcionaron información para una mejor convivencia, acompañado también de acciones de respeto y cordialidad, reflejándose en conjunto con un diálogo de forma pacífica y adecuado para solicitar pegar o dejar trípticos en los negocios, escuelas y oficinas. Los alumnos también compartieron sus evidencias en Facebook y YouTube lo que permitió dar mayor difusión y que trascendiera fuera del contexto educativo.

Por último, es conveniente señalar que durante este proyecto al no ser un habitante de la comunidad se necesitó una presencia e interacción constante dentro de la institución, por lo que se tuvo una participación como observador participante, motivo por el cual fue complicado llegar a conocer a las demás personas de la comunidad o profundizar con su forma de vida, así que los instrumentos fueron pieza clave para recabar la información que originaba una de las tantas problemáticas que afectan el desempeño académico de los jóvenes.

Así también se presentan dificultades en la aplicación, debido a que en algunas ocasiones el tiempo es insuficiente para llevar a cabo todas las actividades en las sesiones, ya sea por suspensión de clases, lo que lleva a prolongarlas o por falta de recursos en su mayoría tecnológicos lo que obstaculizó las actividades. Otro punto que se detectó en el trayecto de la aplicación con el fin de mejorar esta propuesta de intervención, es que resultaría un taller más completo si se añaden más temas en el contenido, como lo son fomentar valores. Aunado a ello después de aplicar el taller y realizar la evaluación final, se propone dar seguimiento a las actividades ya establecidas

referentes al manejo de emociones poco agradables en los alumnos, puesto que, como se observó la práctica continua de las acciones y pensamientos positivos son favorables para la resolución de problemas de índole emocional, favorece a que los alumnos logren tener control sobre los momentos negativos e impulsos que llegan a sentir en determinadas situaciones, por lo tanto también se sugiere añadir sesiones más activas con respecto a la participación de los estudiantes.

Para cerrar, se puede decir que en un porcentaje significativo los objetivos establecidos se alcanzaron a lograr, ya que como se describió se cumplieron la mayoría de las actividades y los estudiantes asociaron las emociones con la acción de manera correcta, además se logró hacer la difusión dentro y fuera de la institución.

#### **5.4. Retos y perspectivas.**

Con la implementación del proyecto de intervención y por medio del desarrollo de habilidades y competencias en cada sesión, se atendió la regulación de las emociones, visto como una de las necesidades que presentaron los estudiantes, mismos que se encuentran inmersos dentro de una sociedad, para que sean capaces de enfrentar con los elementos necesarios los retos que esta misma demanda y poder ser un elemento activo en ella. Sin embargo, durante la intervención se afrontaron retos, uno de ellos es la diversidad de intereses y motivaciones que existen en los alumnos, ya que al iniciar el curso varios de ellos se mostraban poco interesados en el tema o no dimensionaban lo útil de la regulación emocional en su desempeño académico, por lo que en las primeras sesiones con las actividades se hizo hincapié en lo señalado por Medrano et al. (2013), respecto a como intervienen las habilidades de regulación emocional en el proceso de aprendizaje, con ello también queda abierta la posibilidad de retomar más adelante temas claves para la gestión de emociones, como lo es fomentar el valor de responsabilidad y respeto o gestión del estrés e implementarlas con actividades didácticas, igualmente plantearlos como transversales para que el alumno no muestre apatía o abandono, debido a que son elementos que permiten reflexionar,

mejorar el proceso personal y de interacción con el entorno en el que se van desempeñando los estudiantes, también se considera que para ello es necesario gestionar los tiempos para que se aborden los contenidos más relevantes.

Además se fomentó el trabajo colaborativo con la participación de actividades que implicaban la convivencia tanto entre alumnos como con personal académico y la comunidad, a su vez con las actividades y recursos como audios, videos y lecturas se trato de atender los diferentes estilos de aprendizaje que los estudiantes poseen. Por lo que, fue posible reconocer la importancia del docente al intervenir con la incorporación de la estrategia taller para atender las exigencias de los alumnos y la sociedad, ya que anteriormente solo se trabajaba con Aprendizaje Basado en Proyectos, por otra parte mediante el desarrollo de competencias como lectura, escritura, expresión oral, solución de problemas, valores, actitudes, conocimientos práctico y teóricos, se permitió una mejor enseñanza y se ofrecieron las mismas oportunidades para todos, cumpliéndose a su vez unos de los retos educativos actuales, en el cual el docente no solo es el encargado de transmitir conocimientos y que los alumnos memoricen o repitan, si no que ahora el contenido del taller regulando mis emociones se enfocaba en una formación integral para que los alumnos se puedan desenvolver dentro de la sociedad en la que vivimos.

Sin embargo, también durante el proceso de la implementación se encontraron elementos que debían ajustarse, por ello desde la perspectiva docente se consideraron ajustes a los contenidos y aprendizajes esperados en las prácticas con habilidades digitales, debido a que al no contar con acceso a recursos tecnológicos como lo es el internet, se limitaba al alumno a desarrollar el canal de YouTube o infografías digitales, mismo que podría tener mayor difusión de contenido con la sociedad al tener este recurso tecnológico, y así mejorar el desempeño académico de los estudiantes y transformar la manera en que aprenden, visto desde un enfoque emocional esta situación a los alumnos les provocaba emociones poco favorables como inseguridad, timidez, vergüenza, ya que

es visto como una desigualdad por no contar con los factores socioeconómicos o culturales, lo que provoca la falta de interés en interactuar con otros alumnos de otras instituciones, por lo que para contrarrestarlo se adaptó el contenido al contexto, implementando más prácticas en el centro de cómputo para que los alumnos utilizaran la paquetería Office disponible y mejoraran sus habilidades en ofimática, se añadió en cada computadora una carpeta con una colección de treinta recursos referentes a imágenes sobre emociones e iconos de navegación, también a medida de lo posible se trabajó offline con apoyo de Google documentos y los recursos digitales que quedaban faltantes se trasladaban por medio de memoria USB o con su dispositivo móvil, mismo caso para el desarrollo de videos que eran grabados desde un dispositivo móvil para publicarlos más tarde cuando se tuviera acceso a internet, también se optó por llegar con material impreso para la consulta de información y agilizar el proceso de investigación.

Al mismo tiempo, las sesiones parten de un enfoque vivencial lo que permitió a los estudiantes conectar con sus propios recursos, reconocerlos y poder utilizarlos para su desempeño emocional individual y social en la resolución de diferentes problemas, por lo que se consideró el trabajar más la expresión oral en las diferentes asignaturas, para contribuir al desarrollo de los estudiantes, mediante actividades en donde se permita la expresión de ideas, emociones, sensaciones, sentimientos y pensamientos; por tal motivo se considera necesario la implementación de una serie de pláticas y asesorías a lo largo del ciclo escolar, que den continuidad a lo aprendido en el taller y que atiendan los diferentes conflictos emocionales de los jóvenes, mismos que se detectaron vienen desde el hogar e influyen negativamente en su interacción y generan poca motivación o propician emociones negativas como, tristeza, miedo o enojo, para ello se promueve el continuar creando una red de apoyo con los padres o fortalecerla, es decir que los jóvenes tengan personas de confianza o apoyo emocional, lo que involucra el pasar tiempo de calidad en familia y que prevalezca el respeto.

Además, desde lo señalado anteriormente en la intervención los alumnos fueron en todo momento protagonista de su aprendizaje, transformando y potenciando en ellos su manera de pensar, aprender, vivir, sentir y conocer. Mientras que el docente se encargó de ser un mediador y facilitador, por lo que el aplicar un proceso metodológico ayudó a mejorar la práctica docente, desde este sentido, se favoreció el actuar dinamizando todos los recursos para dar respuesta a las situaciones y necesidades detectadas, así como a mejorar la relación social tanto con los alumnos como con la comunidad, a partir de valorar, analizar procesos sociales y con humanismo, impactando en la experiencia de la enseñanza y aprendizaje.

## CONCLUSIONES.

En el nivel Medio Superior prevalece el importante reto de elevar la calidad educativa, por ello el proceso educativo se sustenta en el modelo 2016, donde se reorganiza el planteamiento pedagógico, partiendo de un enfoque humanista y de prácticas pedagógicas que buscan desarrollar el potencial intelectual, personal y social del estudiante. Por ello independientemente de la particular forma de enseñanza de cada institución, todos los estudiantes de Educación Media Superior comparten una serie de competencias que dan sustento a su formación, estas se dividen en competencias genéricas, disciplinares, profesionales y sus principales atributos, basadas en los programas de estudio del Marco Curricular Común, que especifican los ámbitos de cada asignatura, las cuales buscan fomentar un aprendizaje permanente y significativo en el que se integran los conocimientos, habilidades y valores que llevan a desarrollar la capacidad de aplicar lo aprendido e involucrarlo en la vida diaria.

Es por ello que este trabajo de tesis estuvo encaminado a los alumnos de cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros” de la junta auxiliar de San Juan Acateno, Puebla. Partiendo con la realización del diagnóstico socioeducativo, donde se consideró el contexto en el que se desenvuelven los estudiantes y la etapa de adolescencia que se encuentran atravesando, en donde el docente tuvo un papel relevante en la investigación cualitativa, con el fin de detectar situaciones externas que más influyen y afectaban directamente en el desempeño académico, es así como el docente investigador tuvo una actividad reflexiva, crítica y empática sobre los datos que deseaba obtener y por lo que fue necesario tener un acercamiento con la comunidad mediante la observación y convivencia. Para ello entre las técnicas que se emplearon para la recolección de información encontramos la entrevista y observación participante con sus respectivos instrumentos,

mismos que junto al enfoque cualitativo y a la investigación acción participativa, ayudaron a identificar la poca regulación como eje rector de la intervención.

Al respecto se implemento el taller como estrategia de intervención y mediante la planeación didáctica se establecieron los contenidos, actividades, tiempos, objetivos, recursos, competencias, conocimientos, habilidades, actitudes y valores, los cuales apoyaron en el diseño y seguimiento de las actividades de aprendizaje, para que el docente lograra vincular el proceso didáctico, es decir el cómo enseña. Cabe destacar que el docente desarrollo las competencias profesionales, las cuales se señalan en los principios pedagógicos de la labor docente de la EMS, mismos que se pudieron percibir mediante su experiencia, capacidad y participación en la mediación del contenido, lo que llevo a identificar aquellos momentos en los que fue necesario incorporar contenidos locales en su instrucción, tomando en cuenta el entorno, para que no fueran planteamientos alejados de la verdadera realidad. Con ello se favorecio el desarrollo integral de los estudiantes que cursaron este taller, el cual se título: Regulando mis emociones.

De manera que durante las quince sesiones del taller se proporcionó orientación acerca de como podían los estudiantes fomentar la regulación emocional para mejorar la convivencia social, mediante contenido significativo, que les permitiera un uso efectivo de su aprendizaje, como lo es el análisis y la reflexión de las reacciones emocionales que presentan cotidianamente dentro y fuera del aula, donde se percibe que los alumnos ahora son capaces de identificar la intensidad de la emoción que se esta sintiendo y se toman un momento para reconocerla, comprenderla y procesarla; en ocasiones antes de presentar exámenes o exponer, implementan algunas de las técnicas de respiración guiada que se realizaron en el taller para bajar el nivel de estrés y propiciar la concentración, además al reconocer las emociones de manera adecuada la conducta de los estudiantes ha mejorado considerablemente, al disminuir conductas disruptivas en el salón de

clases, actos de rechazo o agresividad entre compañeros, ya que cuando existen desacuerdos optan por comentarlo y llegar a una solución democrática.

Asímismo en las sesiones se fomentó la participación colaborativa, por medio de la elaboración e implementación de actividades que involucraban el trabajo en equipo, gestión emocional, interacción social, comunicación y puesta en práctica de valores como el respeto y la empatía, tal es el caso de tareas como la construcción de carteles, el canal de YouTube, infografías y la resolución de los problemas planteados en las lecturas o debates, donde los alumnos pudieron integrarse, hacerse preguntas, compartir ideas y dar retroalimentación de manera favorable, a partir de ello se percibe que los estudiantes superan el individualismo que tenían, ya que se observa una mejor relación entre ellos y disposición para integrarse a proyectos colaborativos tanto en la escuela y/o comunidad.

Otro aspecto que abordó el taller fue el de mejorar la convivencia, ya que existía dificultad para interactuar y convivir de manera respetuosa y empática con los demás habitantes de la comunidad e incluso entre compañeros, por lo que en el proceso del taller los estudiantes practicaron la escucha activa, el diálogo, reflexiones, retroalimentación, contenidos relacionados con la identidad e incorporaron valores logrando crear un ambiente en donde los estudiantes se sintieron seguros y aceptados, al mismo tiempo que con el contenido del taller identificaron que no hay emociones positivas o negativas, sino que cada una de ellas tiene una función y que se pueden expresar de diferentes formas en una misma situación, lo que llevo a que se apreciara que los alumnos se muestran más cordiales al interactuar con adultos con acciones como devolver el saludo o dar gracias, incluso desarrollaron más empatía y paciencia con adultos mayores, también son menos tímidos y muestran gestos o posturas que transmiten más seguridad, lo que ayuda que socialicen más con otros compañeros de otros grados. Lo que condujo a respuestas favorables al realizar la creación y difusión de carteles de manera digital y física en la comunidad, donde

particularmente se observó como los alumnos interactuaban con su entorno desde solicitar permiso para colocarlos hasta explicar el contenido, por lo que cada vez que los alumnos escuchaban una variedad de opiniones y perspectivas, las aceptaban de forma positiva, lo que propició en los estudiantes una posición más activa en la sociedad. De igual forma, como resultado a los conocimientos adquiridos en el taller, los alumnos realizaron la publicación del Canal de YouTube, donde abordaron temas sobre regulación emocional, también se publicaron en redes sociales de la institución como facebook, con el fin de fomentar una sana convivencia social, lo que manifestó emociones entre los habitantes de la comunidad, generando interés y persuadiendo en tomar ciertas acciones para el adecuado manejo de las emociones. Se puede mencionar que otro alcance que se tuvo al leer los comentarios que se generaron en redes sociales, fue que los alumnos recibieron la crítica de manera positiva, soltando los juicios que entendieron que naturalmente iban a surgir, permitiéndose una mayor regulación emocional en ellos. Con base en lo anterior, se observó que los estudiantes interiorizaron estos conocimientos y se sintieron parte de su comunidad, aunque al inicio fue un poco difícil el acercamiento con los estudiantes, conforme se realizaban las actividades, la comunicación, se fue dirigiendo de una manera participativa e integral, permitiendo llevar a cabo las actividades de una manera favorable y un avance notorio, cumpliéndose los objetivos de dicha investigación.

Por esta razón la estrategia de intervención y la evaluación estuvieron presente durante todo el proceso de la enseñanza y el aprendizaje, como lo refieren Díaz y Hernández (2006), la estrategia de evaluación se enfoca en valorar los aprendizajes logrados por el alumno; por lo tanto en conjunto tuvieron el fin de atender el problema de la poca regulación emocional, por lo que las actividades de manera general ayudaron a los adolescentes en el reconocimiento y manejo de sus emociones. Con ello se logró trascender más allá del ámbito escolar, los alumnos afrontaron de manera favorable los desafíos que se presentaron durante la intervención, trabajando de forma productiva

y aportando algo a su comunidad. También se dejó abierta la posibilidad de que el taller sea tomado como base de futuras investigaciones relacionadas con el tema de la regulación emocional, con ello se retoma la importancia de la educación en ambientes reales, donde los alumnos aprenden con los recursos que cuentan y valorando el contexto como parte importante para su proceso de enseñanza- aprendizaje, por tal motivo es momento de que se ofrezcan prácticas conscientes, temas y experiencias que sigan fomentando la regulación emocional para fortalecer, desarrollar o potenciar habilidades socioemocionales que les permitan a los alumnos mejorar con el tiempo su salud emocional, misma que durante esta investigación dejó ver que impactan en diversas áreas de su vida, de manera que esto lleva a la conclusión de que la regulación emocional no es un destino fijo si no que es un viaje continuo de crecimiento y aprendizaje.

---

---

**REFERENTES  
BIBLIOGRÁFICOS**

Acuerdo número 444 (2008, 21 de octubre), por el que se establecen las competencias que constituyen el marco curricular común del Sistema Nacional de Bachillerato, Diario Oficial de la Federación, México, SEP

Aguilar-Idáñez, Maria-Jose & Ander-Egg, Ezequiel. (1995). Diagnóstico social: conceptos y metodología.

Alonso, C. M., Gallego, D. J. y Honey, P. (1994). Los estilos de aprendizaje: Procedimientos de diagnóstico y mejora. Bilbao: Mensajero.

Alvarado, L. J., & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. Sapiens: Revista Universitaria de Investigación, (9), 187-202.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3070760.pdf>

Ander-Egg, E. (1991). El taller: Una alternativa para la renovación pedagógica (2a edición.). Buenos: Magisterio del Río de la Plata.

Ander-Egg, E. (1994) Interdisciplinarietà en educación. Buenos Aires: Editorial Magisterio.

Ander-Egg, Ezequiel. 1995. Técnicas de investigación social. Lumen. Buenos Aires (Argentina).

Ander-Egg, E., & Aguilar, M. J. (1995). Técnicas de investigación social (Vol. 24). Buenos Aires: Lumen. <https://LIBRO-Tecnicas de investigación social>

Ander-Egg, E. (1999) El taller: una alternativa de renovación pedagógica. Buenos Aires: Editorial Magisterio.

Arias F. (2012) El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica. 6ta edición. Editorial Espisteme. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

- Arias Martínez, A., Tena-Suck, A., Fernández, T. y Mancillas, C. (2021). Regulación emocional en adolescentes institucionalizados de la ciudad de México: Un estudio piloto. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 15-36. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.480>
- Arteaga, I. H. (2009). El docente investigador en la formación de profesionales. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (27), 1-21. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194215432011.pdf>
- Bassedas, Eulalia (et. al) "intervención educativa y diagnóstico. Psicopedagógico"; Editorial Paidós España 1991.
- Bassedas, e. y otros (1991). *Intervención educativa y diagnóstico psicopedagógico*. Barcelona: Paidós
- Baquero, R (2002). "Del experimento escolar a la experiencia educativa. La transmisión educativa desde una perspectiva psicológica situacional". *Perfiles Educativos*, Tercera Época, vol. XXIV; núms. 97-98, pp. 57-75. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2016/08/Ensenanza-situada-vinculo-entre-la-escuela-y-la-vida.pdf>
- Ballesteros, B. (2018). *Investigación social desde la práctica educativa*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Beneitone, P. (2007). *Reflexiones y perspectivas de la Educación Superior en América Latina*.
- Bisquerra, R. (s/f). <http://www.rafaelbisquerra.com/es/>
- Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>

Bisquerra Alzina, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1, 10 ( ), 61-82.

Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional. Madrid: Wolters Kluwer. Recuperado de: <https://www.coachingcamp.es/inteligencia-emocional/que-es-la-regulacion-emocional/>

Biquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis. Recuperado de: [http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra\\_ciencia\\_international\\_journal/0052\\_educacion\\_emocional\\_videojuego\\_happy.pdf](http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf)

Bisquerra Alzina, R. (2009). Metodología de la investigación educativa. Madrid: Editorial La Muralla, S.A.

Biquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis. Recuperado de: [http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra\\_ciencia\\_international\\_journal/0052\\_educacion\\_emocional\\_videojuego\\_happy.pdf](http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf)

Blasco, J., & Pérez, J. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando horizontes. Editorial club universitario. Imprenta Gamma. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf>

Bravo Salinas, N. H. (2007). Pedagogía Problemática: Acerca de los Nuevos Paradigmas en Educación. Bogotá, Colombia: Secretaría Ejecutiva del Convenio Andrés Bello

Buisán y Marín (2001), Cómo realizar un Diagnóstico Pedagógico. México: Alfa Omega.

Bustos Egg, g. (2004). El taller: una alternativa de renovación pedagógica. buenos aires: magisterio del río de la plata. <http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2020/01/ezequiel-ander-egg-el-taller-una-alternativa-de-renovacio%cc%81n-pedago%cc%81gica.pdf>

- Bustos Gamboa, Y, M. (2022). “Modelo VAK y su rendimiento académico en ciencias naturales para la educación básica superior”. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Casas, A. (2018). Participación, educación emocional y convivencia. *Participación Educativa*, 5(8), 15-27. [https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:9782177d-4a4c-45f4-bdbc-5de7384212c4/pe-n8\\_03art\\_bisquerra-garcia.pdf](https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:9782177d-4a4c-45f4-bdbc-5de7384212c4/pe-n8_03art_bisquerra-garcia.pdf)
- Casanova, Hugo, Díaz-Barriga, Ángel, Loyo, Aurora, Rodríguez, Roberto, & Rueda, Mario. (2017). El modelo educativo 2016: un análisis desde la investigación educativa. *Perfiles educativos*, 39 (155), 194-205. Recuperado el 1 de mayo de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982017000100194&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982017000100194&lng=es&tlng=es).
- Camiruaga, M. (2020). El mundo de Clementina, Clementina está enojada. <https://mariajosecamiruaga.cl/clementina-esta-enojada/>
- Campos Rodríguez, D., (2011). Definición De Competencias Internacionales: Experiencia Del Departamento De Historia De La Universidad Nacional De Colombia En El Proyecto Alfa Tunning Europa - América Latina. *Praxis & Saber*, 2 (4), 77-101.
- Cazau, P. (2004). Estilos de aprendizaje: Generalidades. <https://cursa.ihmc.us/rid=1R440PDZR13G3T80-2W50/4.%20Pautas-paraevaluarEstilos-de-Aprendizajes.pdf>
- Chóliz, M. (2000). Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Universidad de Valencia. Facultad de Psicología. Valencia, España. Recuperado: [www.uv.es/=cholz](http://www.uv.es/=cholz)

- Colín, F. O. (2012). Siguiendo los pasos de la RIEMS. Reflexiones del actuar docente universitario. Boletín N° 6. México: UAEM.
- Colmenares E., A. M. (2012). Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción. Voces Y Silencios. Revista Latinoamericana De Educación, 3(1), 102-115.
- Company, R., Oberst, U. & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. Boletín de Psicología, 104, 7-36. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N104-1.pdf>
- Declaración de Bolonia. (1999). Declaración conjunta de los ministros europeos de educación, Bolonia, 19 de junio de 1999. <http://www.queesbolonia.es/dctm/queesbolonia/documentos/declaraciondebolonia.pdf?documentId=0901e72b8004c356>
- De Gortari, Eli. Elementos del método científico. Universidad Nacional. Cuadernos de Sociología n. 47. Heredia, Costa Rica 1979.
- De Gortari, E. (1979). Elementos del método científico de la Universidad nacional. Cuadernos de sociología (47), 215.
- De Simancas, K. Y. (1998). El docente investigador: una alternativa para vincular la enseñanza y la investigación. Venezuela: Geoenseñanza, Vol. 3. Universidad de los Andes.
- Díaz barriga, Frida, y HERNÁNDEZ ROJAS, Gerardo (2000): Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México, McGraw-Hill (Serie Docente del siglo XXI).
- Díaz, F., & Hernández, F. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. México: Mc Graw Hill.
- Diaz, Elena (2012). Estilos de aprendizaje. [https://www.researchgate.net/profile/Elena-Diaz-2/publication/320967309\\_Estilos\\_de\\_Aprendizaje/links/5ef385ca4585153fb1b10a35/Estil](https://www.researchgate.net/profile/Elena-Diaz-2/publication/320967309_Estilos_de_Aprendizaje/links/5ef385ca4585153fb1b10a35/Estil)

os-de-

Aprendizaje.pdf?\_sg%5B0%5D=started\_experiment\_milestone&origin=journalDetail

Díaz Sanjuán, L. (2010). La observación.

[https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)

DOF. (2019). Artículo 3. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. Recuperado el 9

enero de 2022. Disponible en:

[http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/dof/CPEUM\\_ref\\_237\\_15may19.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/ref/dof/CPEUM_ref_237_15may19.pdf)

Dueñas, M. (2002) Importancia de la Inteligencia Emocional: Un Nuevo reto para la educación

educativa. Educación XX1, 5 (2), 76-96. Recuperado de

[redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=70600505](http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=70600505).

Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., & Hollenstein, T. (2014). Internalizing symptoms in female

adolescents: Associations with emotional awareness and emotion regulation. *Journal of*

*Child and Family Studies*, 23(3), 487–496. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9705-y>

Eizagirre, M. y Zabala, N. (s. f.). Investigación-Acción Participativa. *Diccionario de Acción*

*Humanitaria y Cooperación al Desarrollo*. Recuperado el 10 de agosto 2011 de

<http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/132>

Eslava Maceda, I., & Martínez Luna, G. V. Análisis comparativo de las Reformas Educativas de

2013 y 2019 en México:¿ Avance o retroceso en la Educación Básica?. Recuperado de

<https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/handle/123456789/37281>

Espada, J. P., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la

regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. *Libro Blanco de la salud mental*

*infanto-juvenil*, 1, 18-31.

- Francia, G. (2022, 16 de septiembre). *Diferencia entre ansiedad y miedo*. <https://www.psicologia-online.com/autor/gianluca-francia-450.html>
- Franz, D. Z. y Gross, A. M. (2001). Child sociometric status and parent behaviours. *Behavior Modification*, 25 (1), 3-20.
- Fullan, m., stiegelbauer, s. (1991). *the new meaning of educational change second edition*. Gran breña: casell educational limited
- Fullan, M. (2002): *Los nuevos significados del cambio en la educación*. Barcelona: Octaedro [traducción al español de la obra de 1991, en la 3ª ed. de 2001, muy revisada, *The new meaning of educational change*. London: Cassell.] Fullan, 1991; Hopkins, 1998.
- Gallardo, G. E. (2020). *Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en adolescentes del programa de escuela de líderes de lima norte*. [Título profesional, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Académico de la Universidad. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8206/GALLARDO\\_GE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8206/GALLARDO_GE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: kairós.
- Goleman, D. (2005). *La inteligencia emocional. Por qué es más el coeficiente intelectual*. Buenos Aires: Javier Vergara.
- González, N., Zerpa, ML, Gutiérrez, D., & Pirela, C. (2007). *La investigación educativa en el hacer docente*. Lauro , 13 (23), 279-309. <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102315.pdf>
- Grawitz, 1975. *Métodos y técnicas de las ciencias sociales*. Tomo I. Sección III. Cualitativo o cuantitativo. Jurisprudente Générale Dalloz. Paris, Francia. Impreso en España. 304-313 p.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.

- Gutiérrez Tapias, M. (2018). Estilos de aprendizaje, estrategias para enseñar: Su relación con el desarrollo emocional y " aprender a aprender". Tendencias pedagógicas. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6383448>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M.J. y Hidalgo Vicario. M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*. (4). 233-244.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado C. & Baptista Lucio, M.P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta edición 2014. México: McGraw-Hill. Interamericana. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hervas, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada*. 59 (1-2), 9-36.  
Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/235428353\\_La\\_regulacion\\_afectiva\\_Modelos\\_investigacion\\_e\\_implicaciones\\_para\\_la\\_salud\\_mental\\_y\\_fisica](https://www.researchgate.net/publication/235428353_La_regulacion_afectiva_Modelos_investigacion_e_implicaciones_para_la_salud_mental_y_fisica)
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual*, 19, 347-372.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología del comportamiento*, 19 (2),
- Hopkins, d. (2008). hacia una buena escuela. experiencias y lecciones. santiago: fundación chile
- Imbernon, F (1991). El Profesor, sus Modelos de Formación y sus Funciones. Editorial Paidós
- Iarrola, G. S. y Iriarte, R. C. (2012). La convivencia escolar en positivo. Mediación y resolución de conflictos. Madrid: Pirámide

- Lanuez, M. y Fernández, E. (2014). Metodología de la Investigación Educativa. (CDROM). IPLAC, La Habana, Cuba
- Lazarsfeld, Paul, F; Sewell, William H; Wilensky, Harold (1971). La Sociología en las profesiones. Buenos Aires, Paidós .
- LGE. (2019). Decreto por el que se expide la Ley General de Educación y se abroga la Ley General de la Infraestructura Física Educativa. Diario Oficial de la Federación. Recuperado del 27 de junio de 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/sep/articulos/decreto-por-el-que-se-expide-la-ley-general-de-educacion-y-se-abroga-la-ley-general-de-la-infraestructurafisica-educativa?state=published>
- López, N. y Sandoval, I. (s.f.). Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. Recuperado de [http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/1103/1/Metodos\\_y\\_tecnicas\\_de\\_investigacion\\_cuantitativa\\_y\\_cualitativa.pdf](http://recursos.udgvirtual.udg.mx/biblioteca/bitstream/20050101/1103/1/Metodos_y_tecnicas_de_investigacion_cuantitativa_y_cualitativa.pdf)
- López, J. (2018). "Regulación emocional en adolescentes de nivel bachillerato". [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Autónoma de México, México. Recuperado de <https://repositorio.unam.mx/contenidos/428683>
- Luna, M. E. R. (2012). El taller: una estrategia para aprender, enseñar e investigar. Lenguaje y Educación: Perspectivas metodológicas y teóricas para su estudio, 13-43. [https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos\\_de\\_libro/el\\_taller\\_una\\_estrategia\\_para\\_aprender\\_ensenar\\_e\\_investigar](https://die.udistrital.edu.co/publicaciones/capitulos_de_libro/el_taller_una_estrategia_para_aprender_ensenar_e_investigar)
- Lupano, M. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. Ciencias Psicológicas. 4 (1). 43-56. Recuperado de: <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

- Marina, J.A «La adolescencia como producto diseñado por el mundo adulto». Congreso Ser Adolescente Hoy. FAD y MTAS, Noviembre del 2005. Recuperado de [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la\\_adolescencia\\_y\\_su\\_interrelacion\\_con\\_el\\_entorno.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf)
- Medina Zurutuza, J. (2010). Guía metodológica para la evaluación de los aprendizajes. Recuperado de: <http://www.setse.org.mx/ReformaEducativa/Rumbo%20a%20la%20Primera%20Evaluaci%C3%B3n/Factores%20de%20Evaluaci%C3%B3n/Did%C3%A1cticos/Gu%C3%ADa%20metodol%C3%B3gica%20para%20la%20evaluaci%C3%B3n%20de%20los%20aprendizajes2.pdf>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A., & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psyche*, 22(1), 83-96
- Ministerio de Salud de Chile. (2017). Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025. MINSAL; 2017.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862. <https://doi.org/ISSN 1697-2600>
- Papalia, D. E., Papalia, S. E., y Olds, S. W. (1992). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. McGraw-Hill,.
- Papalia, D; Wendkos, S; Duskin, R. (2001). *Psicología del Desarrollo*. 8ª edición. Mc Grau Hill. Colombia. Martí.
- Papalia, D. (2001). *Psicología*. McGraw-Hill. Libro escaneado Internet Right. Piaget, J. (1998) El criterio moral del niño. Barcelona: Martínez Roca, 1967. <https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d529702e-4e4a-4c4d-90e6-084b02ee86ba/content#:~:text=Para%20Papalia%2C%20la%20adolescencia%20es,responsabilidades%20en%20la%20sociedad%20y>

- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S. y Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia* (11a. ed.). México: McGrawHill. Recuperado en <https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2015). *Desarrollo Humano*. (13° ed.) México: Editorial McGraw Hill. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>
- Pérez, R. G., & Bernal, F. C. (2018). La Reforma Integral de la Educación Media Superior (RIEMS) en la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM); una mirada desde los documentos oficiales y la perspectiva de los actores sociales. *Revista RedCA*, 1(1), 150-165.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W. & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91-105. doi:10.1207/S15326985EP3702\_4
- PN Molina Montoya. ¿Qué es el estado del arte?. *Ciencia Tecnol Salud Vis Ocul*. 2005;(5): 73-75. doi: <https://doi.org/10.19052/sv.1666>
- Proyecto Tuning (2007). *Reflexiones y perspectivas de la educación superior en América Latina*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Psi Mammoliti (2021, 24 de agosto). <https://www.psimammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion>

- Pulido Polo, M., (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Opción*, 31 (1), 1137-1156.
- Olivares, M. (2002). Reflexiones en torno al currículo y la creatividad infantil. *Revista de las Sedes Regionales*, (4).
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Estrategia y Plan de acción Regional sobre los Adolescentes y Jóvenes 2010 - 2018. OMS (Vol. 1). <http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Estrategia-y-Plan-de-AccionRegional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud del adolescente y el joven adulto. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.
- Organización Mundial de la Salud (junio de 2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado el 11 de mayo de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramírez, L., & Medina, G. (2008). Educación basada en competencias y el proyecto Tuning en Europa y Latinoamérica. Su impacto en México. *Ide@s CONCYTEG*, 3(39), 8.
- Razo, Ana Elizabeth. (2018). La Reforma Integral de la Educación Media Superior en el aula: política, evidencia y propuestas. *Perfiles educativos*, 40(159), 90-106. Recuperado en 02 de julio de 2023, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982018000100090&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982018000100090&lng=es&tlng=es).
- Redondo, A & García, A. (2021, 4 de febrero). Propuestas didácticas para trabajar desde la familia la prevención de la violencia de género digital con adolescentes. CODAPA.

<https://www.codapa.org/wp-content/uploads/2021/03/D8-propuesta-didactica-coeducacio%CC%81n.pdf>

Rivas, A. (2023). Guía completa para escribir un Estado del Arte, con ejemplos prácticos. Guía Normas APA. <https://normasapa.in/estado-del-arte/>

Rodríguez, Gregorio, María Soledad Ibarra Miguel Ángel Gómez (2011), “e-autoevaluación en la universidad: un reto para profesores y estudiantes”, Revista de Educación, núm. 356, pp. 401-430. DOI: <http://dx.doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2011-356-045>

Salinas, N. H. B., & Néstor, H. (2007). Competencias proyecto tuning-europa, tuning.-america latina. Competencias Proyecto TUNING-Europa, TUNING-América Latina, 1-27.

Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality. Scientific Research, 9, 185 – 211. Recuperado de [http://www.unh.edu/emotional\\_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf](http://www.unh.edu/emotional_intelligence/EI%20Assets/Reprints...EI%20Proper/EI1990%20Emotional%20Intelligence.pdf)

Sandoval, E. (2018). Aprendizaje e inteligencia artificial en la era digital: implicancias socio-pedagógicas ¿reales o futuras?. Revista Boletín Redipe, 7(11), 155-171. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/626>

SEP, Perfil docente, directivo y de supervisión. Recuperado de: <https://aulaintercultural.com.mx/wp-content/uploads/2019/10/perfiles-NEM.pdf>

Secretaría de Educación Pública (SEP). (2012). Sistema Educativo de los Estados Unidos Mexicanos, Principales cifras del Sistema Educativo Nacional 2012-2013. México, D.F.

SEP (2016). El modelo educativo 2016 México: Secretaría de Educación Pública. SEP(2016, 24 de diciembre).

Secretaría de Educación Pública (2017) Planes de estudio de referencia del componente básico del Marco Curricular Común de la Educación Media Superior.

<http://www.sems.gob.mx/work/models/sems/Resource/12491/4/images/libro.pdf>

[https://sep.puebla.gob.mx/index.php/comunicados/download/3672\\_bdcc8a1038cb5fe5ba698912f5b7b73c](https://sep.puebla.gob.mx/index.php/comunicados/download/3672_bdcc8a1038cb5fe5ba698912f5b7b73c)

SEP [Secretaría de Educación Pública]. (2022, septiembre 2). ACUERDO número 17/08/22 por el que se establece y regula el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior.

Diario Oficial de la Federación. <https://bit.ly/3QhDqjB>

SEMS [Subsecretaría de Educación Media Superior]. (2022, febrero 6). MESA 4: Cultura digital. Retos para la implementación de la cultura digital en el aula, escuela y comunidad. <https://bit.ly/3rerAfO>

Segal, Z., Williams, M. y Teasdale, J. (2015). Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness para la Depresión. Barcelona: Kairós.

Subsecretaría de Educación Media Superior. (2019). La nueva escuela mexicana: principios y orientaciones pedagógicas.

<https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principios%20y%20orientacio%C3%ADn%20pedago%C3%ADgica.pdf>

Tamayo, M. (1996). “El proceso de la investigación científica”.(4a ed.). Limusa Noriega Editores. México. ISBN 968-18-5872-7.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El\\_proceso\\_\\_de\\_la\\_investigaci\\_n\\_cient\\_fica\\_Mario\\_Tamayo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_la_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf)

Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica. 4ta edición. México: Editorial Limusa.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El\\_proceso\\_de\\_la\\_investigacion\\_cientifica\\_Mario\\_Tamayo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso_de_la_investigacion_cientifica_Mario_Tamayo.pdf)

Universidad de Antioquia, Escuela Rural y TIC (2008). El socio-constructivismo como modelo pedagógico orientador de los procesos de enseñanza y aprendizaje. Colombia: Universidad de Antioquia, Didáctica y nuevas tecnologías.  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/84/Mansilla-Silvia.pdf>

Vigotsky, L. S. (1987): Historia del desarrollo de las Funciones cultural en: Educación Especial: Razones, Visión Actual y Psíquicas Superiores, Ed. Científico Técnica, Ciudad de la Desafíos, Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, Cuba Habana Cuba.

---

---

# ANEXOS

---

---

**Anexo 1.** Aprendizaje sugerido para cada estilo VAK

<b>Dimensiones</b>	<b>VISUAL</b>	<b>AUDITIVO</b>	<b>KINESTÉSICO</b>
<b>Conducta</b>	Organizado, ordenado, observador y tranquilo Preocupado por su aspecto. Vos aguda barbilla levantada. Se le ven las emociones en la cara.	Habla solo, se distrae fácilmente. Mueve los labios al leer. Facilidad de palabra. No le preocupa especialmente su aspecto. Monopoliza la conversación, le gusta la música, modula el tono y timbre de voz, expresa sus emociones verbalmente.	Responde a las muestras físicas de cariño. Le gusta tocarlo todo. Se mueve y gesticula mucho. Sale bien arreglado de casa, pero enseguida, se arrugan porque no para. Tono de voz más bajo, pero habla alto, con la barbilla hacia abajo. Expresa sus emociones con movimientos.
<b>Aprendizaje</b>	Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a dónde va. Le gusta recordar lo que oye.	Aprende lo que oye y repetir a sí mismo paso a paso todo el proceso. Si, se olvida de un solo paso, se pierde. No tiene una visión global.	Aprende con lo que toca y lo que hace. Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.
<b>Lectura</b>	Le gustan las descripciones a veces, se queda con la mirada perdida, se imagina la escena.	Le gustan los diálogos y las obras de teatro y evita las destrucciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones.	Le gustan las historias de acción, se mueve al leer. No es un gran lector.

Fuente: Bustos (2022). Modelo VAK y su rendimiento académico en ciencias naturales para la educación básica superior.

## Anexo 2. prueba de estilos de aprendizaje VAK.

### INVENTARIO SOBRE ESTILOS DE APRENDIZAJE

(De acuerdo al modelo PNL)

Nombre:..... Fecha:.....

Este inventario es para ayudarle a descubrir su manera preferida de aprender. Cada persona tiene su manera preferida de aprender. Reconocer sus preferencias le ayudará a comprender sus fuerzas en cualquier situación de aprendizaje.

Por favor, responda Ud. verdaderamente a cada pregunta. Responda Ud. según lo que hace actualmente, no según lo que piense que sea la respuesta correcta.

Use Ud. la escala siguiente para responder a cada pregunta: Ponga un círculo sobre su respuesta.

1 = Nunca    2 = Raramente    3 = Ocasionalmente    4 = Usualmente    5 = Siempre

1	Me ayuda trazar o escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria	1	2	3	4	5
2	Recuerdo mejor un tema al escuchar una conferencia en vez de leer un libro de texto	1	2	3	4	5
3	Prefiero las clases que requieren una prueba sobre lo que se lee en el libro de texto	1	2	3	4	5
4	Me gusta comer bocados y mascar chicle, cuando estudio	1	2	3	4	5
5	Al prestar atención a una conferencia, puedo recordar las ideas principales sin anotarlas	1	2	3	4	5
6	Prefiero las instrucciones escritas sobre las orales	1	2	3	4	5
7	Yo resuelvo bien los rompecabezas y los laberintos	1	2	3	4	5
8	Prefiero las clases que requieran una prueba sobre lo que se presenta durante una conferencia	1	2	3	4	5
9	Me ayuda ver diapositivas y videos para comprender un tema	1	2	3	4	5
10	Recuerdo más cuando leo un libro que cuando escucho una conferencia	1	2	3	4	5
11	Por lo general, tengo que escribir los números del teléfono para recordarlos bien	1	2	3	4	5
12	Prefiero recibir las noticias escuchando la radio en vez de leerlas en un periódico	1	2	3	4	5
13	Me gusta tener algo como un bolígrafo o un lápiz en la mano cuando estudio	1	2	3	4	5
14	Necesito copiar los ejemplos de la pizarra del maestro para examinarlos más tarde	1	2	3	4	5
15	Prefiero las instrucciones orales del maestro a aquellas escritas en un examen o en la pizarra	1	2	3	4	5
16	Prefiero que un libro de texto tenga diagramas gráficos y cuadros porque me ayudan mejor a entender el material	1	2	3	4	5
17	Me gusta escuchar música al estudiar una obra, novela, etc.	1	2	3	4	5
18	Tengo que apuntar listas de cosas que quiero hacer para recordarlas	1	2	3	4	5
19	Puedo corregir mi tarea examinándola y encontrando la mayoría de los errores	1	2	3	4	5
20	Prefiero leer el periódico en vez de escuchar las noticias	1	2	3	4	5
21	Puedo recordar los números de teléfono cuando los oigo	1	2	3	4	5
22	Gozo el trabajo que me exige usar la mano o herramientas	1	2	3	4	5
23	Cuando escribo algo, necesito leerlo en voz alta para oír como suena	1	2	3	4	5
24	Puedo recordar mejor las cosas cuando puedo moverme mientras estoy aprendiéndolas, por ej. caminar al estudiar, o participar en una actividad que me permita moverme, etc.	1	2	3	4	5

VISUAL	Pregunta	1	3	6	9	10	11	14	
	Puntaje (1 a 5)								Total visual:
AUDITIVO	Pregunta	2	5	12	15	17	21	23	
	Puntaje (1 a 5)								Total auditivo:
KINESTESICO	Pregunta	4	7	8	13	19	22	24	
	Puntaje (1 a 5)								Total kinestésico:

Fuente: Cazau (2004). Estilos de aprendizaje: Generalidades.

### Anexo 3. Ficha de trabajo del programa contruye T: ¿cuál es el secreto de la perseverancia?

**CONSTRUYE T** 

**ACTIVIDADES PARA DOCENTES**

---

*“¿Cuál es el secreto de la perseverancia?”*

**Dimensión:**  
  
Conoce T

**Para trabajar con:**  
Estudiantes

**Tiempo de planeación:**  
2 min.

**Duración estimada:**  
20 min.

**Habilidades generales en entrenamiento**  
  
Determinación

**Habilidades específicas en entrenamiento**  
  
Perseverancia

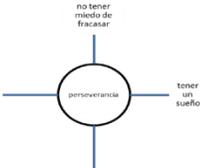
**Preguntas detonadoras...**  
¿Qué es lo que hace que las personas sean perseverantes y logren sus sueños?

**Nuestro objetivo:**  
Reconocer los elementos que se requieren para ser perseverantes.

**Condiciones y materiales deseables:**  
Salón de clases. Computadora, conexión a internet, hojas blancas, bolígrafos, plumones.

**Paso a paso:**

1. Reproduzca el video titulado “*Debemos intentarlo*” disponible en la dirección: <https://www.youtube.com/watch?v=lgNZlzaLXU>
2. Pida a los estudiantes que lo observen atentamente, identificando la meta de los personajes y las acciones que realizaron para lograrla.
3. En plenaria, reflexionen sobre el valor de la perseverancia para alcanzar metas.
4. Pregunte qué se necesita para ser perseverante.
5. Dibuje un esquema que integre las ideas proporcionadas por los estudiantes, como se muestra en el siguiente ejemplo:



5. Pida a los estudiantes que analicen el esquema que han elaborado entre todos y que lo utilicen como referencia para elaborar uno propio.
6. Solicítesles que en su esquema identifiquen los elementos personales que requieren para ser personas perseverantes. Por ejemplo: el sueño que se quiere lograr, temores que se identifican, etc.
7. Reconozca ante el grupo que todas y todos tenemos el poder de conocer cuál es el secreto de tener perseverancia.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio [www.sems.gob.mx/construyet](http://www.sems.gob.mx/construyet)**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

**CONSTRUYE T** 

**ACTIVIDADES PARA DOCENTES**

---

*“¿Cuál es el secreto de la perseverancia?”*

**Dimensión:**  
  
Conoce T

**Para trabajar con:**  
Estudiantes

**Tiempo de planeación:**  
2 min.

**Duración estimada:**  
20 min.

**Habilidades generales en entrenamiento**  
  
Determinación

**Habilidades específicas en entrenamiento**  
  
Perseverancia

**Para terminar...**  
*¿Cómo será una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?*

Al reconocer lo que se requiere para ser una persona perseverante, identificamos acciones concretas que nos permiten desarrollar esta habilidad a través del trabajo constante. El ejercicio de análisis de metas y sus implicaciones permite trazar planes y tomar decisiones que contribuya a lograr una mejor calidad de vida.



## Anexo 4. Técnicas de respiración.

### *a. Respiración profunda*

Se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general.

-Sentarse cómodamente, colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.

-Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos. Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspirar durante 3-5 segundos.

-Mantener la respiración. Repetirse interiormente "mi cuerpo está relajado"

-Exhalar el aire despacio al mismo tiempo que se repite a uno mismo órdenes de relajación.

Realizar 4 ó 5 ejercicios de respiración seguidos. Repetir los ejercicios 10-15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes como un ritual. Es importante practicar regularmente los ejercicios.

### *b. Respiración rítmica controlada*

Este ejercicio facilita la concentración y el control del proceso de respiración. Con los ojos cerrados, realizar un tipo de respiración diafragmática, al tiempo que se concentra en el flujo de aire por las vías respiratorias. Debe contarse el pulso durante un minuto y modificar el ritmo de la inspiración y espiración hasta localizar un ritmo apropiado. Seleccionar un número de pulsaciones (por ejemplo 5) y hacer que cada una de las fases de la respiración duren ese número de latidos.

### *c. Respiración contada.*

Se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que a medida que se inspira debe pensarse una palabra y otra al espirar (buscar monosílabos). Hacerlo diez veces y repetir el ejercicio 19 veces más.

### *d. Ejercicios respiratorios de yoga*

Se trata de ejercicios de respiración utilizados antes de la meditación. Se utilizan por su efecto sedante y por el hipotético restablecimiento en el equilibrio del sistema nervioso. Consisten en ejercicios respiratorios a diferentes niveles para entrenar toda la musculatura responsable de la respiración.



**Anexo 5.** Organizador mapa mental



**Anexo 6.** Respiración guiada



**Anexo 7.** Termómetro de las emociones.



**Anexo 8.** Semáforo de las emociones.



**Anexo 9.** Escrito emociones complejas



**Anexo 10.** Sensaciones



**Anexo 11.** Expresión corporal



**Anexo 12.** Elaboración de material.



**Anexo 13.** Desarrollo Canal YouTube



**Anexo 14.** Difusión en secundaria



**Anexo 15.** Difusión en escuela



**Anexo 16.** Difusión con la comunidad

### Anexo17. Diferencia ansiedad y miedo.

Diferencia entre ansiedad y miedo	
1 de 3	Psicología-Online 
MIEDO	ANSIEDAD
Es una emoción que experimentan tanto humanos como animales	Es una emoción que solo experimentan los humanos
El peligro o amenaza que lo produce es clara reconocible	Es más difícil enfocar el origen. Puede no hacer referencia a algo específico
Se activa frente a un peligro y cesa cuando la amenaza desaparece	La sensación de peligro es más duradera. Puede no ser tangible
Los síntomas disminuyen cuando el peligro en cuestión se aleja	Los síntomas tienden a durar más y disminuir más lentamente.

Fuente: Francia (2022). Diferencia ansiedad y miedo.

## Anexo18. Cuento Clementina está enojada.

**CLEMENTINA ESTÁ ENOJADA**

Ilustraciones: Inerika, Jashu  
Diseño: Ximena Salas  
Composición de textos: Carib Mujica

Por **María José Camiruaga I.**  
Psicóloga Infantil  
@psicologa.marjosecamiruaga

- Lo que sí podemos hacer, es elegir cómo reaccionamos a ese enojo. Hay veces en que no nos controlamos cuando estamos enojados y hacemos o decimos cosas que realmente no queremos decir o hacer, y después nos arrepentimos.

- ¿Y cómo puedo controlar lo que hago cuando estoy muy enojada?

**Recuerda los pasos para manejar al dragón:**

1. Alejate de la situación que te está molestando a un lugar tranquilo y respira contando hasta cinco.
2. Revisa tus pensamientos.
3. Pregúntate si vale la pena enojarte por esa situación y cómo podrías resolverla de mejor forma.
4. Piensa cuál forma crees que es la mejor para pedir disculpas si no logras controlar tu rabia.

Ya habían pasado varios días, más bien demasiados días! desde que los papás de Clementina le contaron lo del virus.

Clementina nunca se imaginó que esto iba a durar tanto tiempo. Esto hacía que cada día se enojara por más cosas.

Lo primero que puedes hacer es una lista de las cosas que te molestan

-le dijo su mamá.

¿Y eso para qué?

-le preguntó Clementina.

Así, cuando alguna de esas situaciones suceda, vas a saber que puede que te enojas, y podrás hacer algunas cosas para tranquilizarte antes de enojarte más.

Clementina se puso a pensar qué situaciones le molestaban.

**PARA LOS PAPÁS**

**Objetivos abordados en el cuento**

1. Entregar distintas estrategias para ir ayudando a los niños a autorregularse.
  - Promover la identificación de situaciones o estímulos que generan estrés.
  - Incentivar el reconocimiento de las emociones en nuestro cuerpo y a nivel cognitivo.
  - Entregar estrategias para disminuir el estrés, como la respiración consciente.
  - Fomentar la verbalización de sus emociones.
  - Reflejar la importancia de la reparación.
2. Recordemos que la autorregulación no se alcanza hasta entrada la edad escolar. En un principio los niños necesitan de los adultos para poder regularse. Para lograr regularse de forma autónoma, necesitan que su sistema nervioso madure y ganar experiencias, para poder ir incorporando la regulación externa.

Esa mañana Clementina estaba pintando en la mesa de su comedor, cuando de repente la punta de su lápiz se rompió... ¡Eso bastó para que Clementina hiciera un fuerte "grrr" y tirara el lápiz lejos!

Su mamá, que estaba cocinando cerca de ella, le preguntó preocupada qué le había pasado.

¡Este lápiz es muy malo!  
¡Se le rompió la punta otra vez!  
-le dijo Clementina enojada.

Clementina -le dijo su mamá- veo que estás enojada, pero no creo que todo sea culpa del lápiz.

Se dio cuenta que la lista no era corta. Definitivamente se enojaba más que antes.

Por ejemplo, le molestaba cuando su mamá no le dejaba hacer lo que quería, cuando no le dejaba sacar cosas ricas, cuando alguien le interrumpía sus juegos y otras cosas más.

Cuando leyó la lista con su mamá, se dio cuenta que habían muchas situaciones por la que no valía la pena enojarse realmente.

**María José Camiruaga I.**  
Psicóloga Infantil  
psjcamiruaga@gmail.com  
@psicologa.marjosecamiruaga

**Ilustraciones**  
Inerika, Jashu

**Diseño**  
Ximena Salas  
xashu@gmail.com

Fuente: Camiruaga (2020).

## Anexo 19. Guía para lidiar con la frustración.

### Guía COMPLETA para comprender y lidiar con la frustración

Para lidiar con la frustración de manera exitosa es necesario conocer y comprender esta emoción. ¿Por qué? Si aprendemos qué viene a mostrarnos la frustración, cuál es su mensaje, podremos usarla a nuestro favor.



Escrito por  
Equipo Psi Mammoliti

Para lidiar con la frustración de manera exitosa es necesario conocer y comprender esta emoción. ¿Por qué? Si aprendemos qué viene a mostrarnos la frustración, cuál es su mensaje, podremos usarla a nuestro favor.

En nuestra niñez aprendemos a tolerar muchas situaciones que no nos gustan. Escuchamos cada

[mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion](http://mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion)

No creer que las emociones intensas de ese momento (frustración, tristeza, enojo...) durarán para siempre. Las emociones tienen un punto alto y luego van descendiendo hasta desaparecer.

La clave está en la práctica. Será necesario aprender a equivocarnos y a frustrarnos muchas veces.

Descubrir el mensaje que tiene para darme. La frustración puede ser mi compañera, porque no se trata de evitarla, sino de transitarla de la mejor manera posible.

Para terminar esta guía sobre la frustración, decidí incluir una lista de 10 técnicas muy útiles que ayudan a aumentar la tolerancia a la frustración y la capacidad de afrontamiento ante situaciones en las que nuestras expectativas no se ven cumplidas.

### Técnicas para lidiar con la frustración

#### 1. Reconoce tus límites

No todo está a nuestro alcance. Ya sea por falta de recursos, de tiempo o de conocimiento, todos tenemos limitaciones y es fundamental conocerlas. Reconocer y aceptar nuestras propias debilidades es toda una ventaja frente a la frustración.

#### 2. Regalate una pausa sagrada

Darnos unos momentos de pausa nos va a permitir reflexionar y analizar las situaciones en las que experimentamos frustración, de modo que podamos buscar alternativas para conseguir nuestro objetivo.

#### 3. Centrate en el presente

[mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion](http://mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion)

#### 4. Elegí una frase clave

Decite, verbalizá algo que te traiga al presente. Yo tenía una paciente que se decía a sí misma: "Aquí y ahora, aquí y ahora". Se lo repetía a sí misma en momentos de frustración y eso la ayudaba a concentrarse en el momento presente y focalizar su energía allí.

#### 5. No te tomes nada personal

Recordá que cada quien hace lo mejor que puede. Si alguien hace algo que te hace mal, probablemente esté actuando desde sus propias heridas. No para dañarte.

#### 6. Bajá expectativas altas

Frente a la frustración, evaluá si tu objetivo es demasiado exigente, y buscá cinco alternativas para conseguir la misma meta, pero de manera más realizable. Valorá todas sus ventajas y desventajas. No existe la solución ideal, por lo que buscaremos la que tenga más ventajas o la que nos suponga inconvenientes más soportables.

#### 7. Contá con otr@s

Ya sea que necesitemos apoyo o alguien que nos ayude a reflexionar, muchas veces una conversación honesta y llena de cariño nos dispone a tomarnos la situación -y lidiar con la emoción displacentera de la frustración- de otra manera.

#### 8. Sé flexible

Entendé que no siempre todo saldrá acorde al plan, y que así es la vida. Adaptarte a esos tiempos y objetivos reales te hará generar mayor bienestar.

#### 9. Usá la técnica del zig-zag

El objetivo es que facilitemos los objetivos que queremos alcanzar, dividiendo las metas en submetas, y teniendo en cuenta que en ocasiones

[mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion](http://mammoliti.com/recursos/blog/guia-completa-para-comprender-y-lidiar-con-la-frustracion)

Fuente: Psi Mammoliti (2021)

## Anexo 20. Dinamica de role-playing.

**D8**

### ACTIVIDADES

#### 1. ME PONGO EN TU PIEL: JUEGO DE ROLES

El **Role Play** es una técnica de dinámica de grupo, también conocida como técnica de dramatización, simulación o juego de roles. Consiste en que dos o más personas representen una situación o caso concreto de la vida real que se contextualiza actuando según el papel que se les ha asignado. Han de adoptar el rol que se le ha atribuido y actuar en consecuencia. Esta actividad nos puede servir para conocer las actitudes que tenemos ante determinadas situaciones de la vida.

En todo juego de roles lo más importante es la dramatización improvisada y que está abierto a la incorporación de personas durante su progreso, en función de cómo se esté desarrollando, de manera que es una dinámica abierta y flexible.

Tras la simulación, quien modere la dinámica abre debate sobre lo representado: actitudes, comportamientos, gestos, creencias, prejuicios, etc., que se irán recogiendo en una pizarra, informe, presentación power point, etc.

#### SITUACIONES PARA JUEGOS DE ROLES SOBRE **SEXTING**

**SITUACIÓN:** Una familia está viendo la televisión en su casa cuando de repente suena el whatsapp del padre o de la madre y al abrirlo descubre una galería de imágenes de su hija adolescente en

actitudes sexuales. Al final de la galería hay un vídeo de la chica manteniendo relaciones sexuales junto a un joven que fue su pareja durante unos meses; y empieza la escena...

**PERSONAJES:** Miembros de una familia (libertad para decidir cuáles) entre los que debe estar obligatoriamente la/s madre/s y/o el padre/s y la hija adolescente.

**SITUACIÓN:** Una pareja joven de 17 años; la chica decide romper su relación, pero el chico no quiere. Durante la relación ella accedió a grabarse manteniendo relaciones sexuales con él como prueba de amor; y empieza la escena...

**PERSONAJES:** chico y chica de la pareja; los que os surjan en vuestra recreación improvisada.

**SITUACIÓN:** Una chica de 16 años ha accedido a enviarle una foto desnuda en actitud sexual a un desconocido adulto con el que ha estado chateando durante semanas en una web social y el cual se ha hecho pasar por un joven de 15 años. Tras enviarle la primera foto el desconocido le informa de que es un hombre adulto y la empieza a chantajear diciéndole que si no le envía más fotos y vídeos de contenido sexual publicará su foto y la meterá en páginas porno; y empieza la escena...

**PERSONAJES:** la chica joven y el hombre adulto que la chantajea.

#### 2. ¡ALERTA REAL! "S.O.S. MI FOTO/VÍDEO ESTÁ EN LA RED"

A continuación, se visualiza el vídeo que grabó y subió a la red la joven Amanda Todd antes de suicidarse: <https://www.youtube.com/watch?v=NLixy7N8moc>



Al tratarse de un vídeo que muestra de forma tan evidente, cruda y clara las consecuencias reales del paso del sexting a la sextorsión, lo más interesante es analizar, a partir del mismo, los distintos roles de la sociedad frente a un caso de sextorsión. Para ello hay que reflexionar sobre las acciones que se derivan de un caso de sextorsión desde distintas perspectivas:

- La del agresor
- La de la víctima
- La de la gente que comparte el vídeo y juzga tanto al vídeo como a la víctima
- La de los centros educativos
- La de la familia
- La de la Ley

En este vídeo, además, queda de manifiesto una de las prácticas de violencia machistas más frecuente que sufren las chicas jóvenes por parte de chicos y chicas: el slutshaming.

Para trabajar este tipo de violencia machista digital se presenta la siguiente ACTIVIDAD



Fuente: Redondo, A & García, A. (2021). Propuestas didácticas para trabajar desde la familia la prevención de la violencia de género digital con adolescentes.

---

---

# APÉNDICES

## Apéndice A. Nota de campo contexto

Nota de campo			
<b>Lugar:</b>	San Juan Acateno, Puebla.	<b>Fecha:</b>	16/02/23
<b>Nombre de la institución:</b>	Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros"	<b>Clave:</b>	21EBH0846M
<b>Dirección:</b>	Calle Primera, C.P 73965.	<b>Turno:</b>	Matutino
<b>Asignatura:</b>	Habilidades digitales II	<b>Tiempo de observación:</b>	3 horas
<b>Semestre:</b>	Segundo		
<b>Objetivo:</b>	Conocer el entorno donde se desenvuelven los estudiantes.		
Instrucciones: Para utilizar la siguiente lista, se solicita observar la presencia o ausencia del criterio. Registre con una "X" para cada opción.			
OBSERVACIONES			
<p>Para llegar del centro de Teziutlán a la Junta auxiliar de San Juan Acateno, solo existe una ruta de transporte que tarda aproximadamente 20 minutos en llegar, el bachillerato está ubicado en la parte norte de la comunidad por lo que tarda uno en vehículo de 5 a 8 minutos más.</p> <p>San Juan Acateno colinda con la localidad de San Sebastián y Amila que también pertenecen al municipio de Teziutlán, durante el trayecto se percibe la carretera principal pavimentada, aun que con deterioro, una vez dentro de la localidad hay tramos o veredas sin pavimentar y mucho río contaminado por el drenaje, también se nota sobre población de perros en situación de calle.</p> <p>Se ve muy habitada la zona de la entrada y del centro. Son escasas las lámparas públicas.</p> <p>Al llegar al parque se perciben bancas rotas, juegos en mal estado, dos rutas más de transporte se encuentran cerca del parque pero con destino hacia comunidades cercanas a Hueytamalco, negocios de abarrotes, florería, ferretería, también cuenta con iglesia, auditorio, preescolar y primaria, encunto a la casa de salud se nota retirada del centro ya que esta más cercana a la localidad de Amila.</p> <p>Las personas de la comunidad se notan muy serias y son pocas las que saludan, al preguntarle sobre la ubicación del bachillerato son los adultos mayores quienes proporcionan ayuda, durante el camino se perciben viviendas convertidas en talleres textiles, no se puede acceder al bachillerato con vehículo por lo que se debe pasar por una calle reducida, este tramo entre la parada donde deja el transporte hacia el bachillerato es de aproximadamente 100 metros, casi no hay viviendas, se ve una casa abandonada con grafitis.</p> <p>Al llegar al bachillerato se observan dos motos en la entrada la cual no está pavimentada, son pocos los alumnos que saludan, se notan tímidos y nerviosos ante la presencia de alguien nuevo, su horario de entrada es 8 am y se finaliza la jornada 2 pm, la mayoría son habitantes de la comunidad o cercanos,</p> <p>A simple vista se nota que a mayoría de los alumnos cuenta con celular, solo 1 alumno posee una tablet. Al dejarlos actividades en casa se escuchan comentarios como que algunos tienen computadora de escritorio, otros más que la ausencia de computadora, laptop o tablet es debido a la falta de recursos económicos o no saben usarla, por lo que mejor acuden al ciber.</p> <p>La mayoría de los estudiantes se notan somnolientos a lo que comenta el profesor que algunos trabajan después del horario de clases, en el receso son pocas las mujeres que salen de su salón de clase, siendo los jóvenes quienes están concentrados más en la cancha de fútbol de césped, solo hay una cancha pavimentada.</p> <p>Durante su estancia en la escuela no hay conexión a internet, la señal por medio de la red del celular es muy escasa. El servicio de conexión fija a internet es solo en la zona centro de la comunidad, también no hay espacios públicos que proporcionen este servicio, así como tampoco existe biblioteca en la institución ni en la comunidad.</p> <p>En su mayoría las actividades son a través de apuntes, solo una vez por semana acuden al centro de cómputo, casi no realizan actividades fuera de la institución reuniones fuera del horario de clase en equipos, para evitar complicaciones con padres de familia, los fines de semana los estudiantes practican fútbol, se notan en la comunidad varias canchas para ello <u>pero con costo</u></p> <p>En el bachillerato hay cuatro maestras y un maestro, un intendente, se nota una pequeña cooperativa solo abierta en el receso, no hay un lugar para que los jóvenes puedan ingerir sus alimentos, así que lo hacen en la zona de árboles parados o prefieren quedarse en el aula.</p> <p>La relación de los docentes con los alumnos es limitada, solo hay interacción en clase, algunos alumnos no muestran respeto hacia ellos.</p> <p>Los tres salones de clase tienen un proyector se comparte solo un control para todos, en cuanto al mantenimiento las bancas se notan rayadas y no están limpias todo el tiempo, solo funcionan dos baños, no se cuenta con señalamientos o rampas, el centro de cómputo casi no se utiliza por lo que se observa con polvo o máquinas sin conectar. Hay un salón que es utilizado con dirección y sala de maestros.</p> <p>Pocos alumnos se muestran atentos a las indicaciones, casi no comparten su información. Al salir de la institución se concentran en una tienda a platicar, no se percibe socialización con los alumnos de la telesecundaria cercana, no se notan acompañados por ningún tutor o padre de familia.</p>			

### Apéndice B. Nota de campo 1

<b>NOTA DE CAMPO #1</b>	
<b>Fecha:</b>	Martes 26 de septiembre de 2023
<b>Lugar:</b>	Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros"- San Juan Acateno, Pue.
<b>Grado y grupo:</b>	3.er A
<b>Participantes:</b>	18 alumnos ( 6 Mujeres , 12 Hombres)
<b>Tiempo de observación:</b>	55 minutos
<b>Anotaciones:</b>	
<p><b>Características del grupo:</b></p> <p>Al llegar al salón de clase, algunos alumnos se encontraban fuera de su lugar platicando, por lo que el docente les solicito tomar asiento en su respectivo lugar.</p> <p>El maestro se posicionó en su escritorio, para que alumno por alumno pasara a la revisión de su tarea, por lo que mientras revisaba la libreta de cada uno de ellos también registraba su asistencia, los demás permanecían sentados, pero platicando con su compañero más cercano, sin prestar atención a las instrucciones.</p> <p>Se observó, que la mayoría de los estudiantes no cumplen con tareas y al nombrarlos ponían pretextos como, no me dio tiempo por el trabajo o no le entendi.</p> <p>Solo un compañero faltó, pero ninguno prestó atención en el motivo de su ausencia.</p>	
<p><b>Estrategias de trabajo:</b></p> <p>Durante esta clase de Lenguaje y comunicación III, el maestro explicó el tema, los alumnos se mostraban concentrados, posteriormente se les dictó un fragmento del cuento " Las mil y una noches". Más tarde, la actividad era realizar un tabla donde se anotaran 10 palabras del cuento, para clasificar los tipos de sinónimos, añadir el significado y su antónimo.</p> <p>Mientras el maestro explicaba, los alumnos no realizaban apuntes, solo si el maestro les señalaba que apuntar en su libreta.</p> <p>Se observó que la mayoría asocio mejor la teoría presentada al momento de realizar la actividad.</p>	

**Desarrollo de la clase:**

Al principio los alumnos no prestaron atención, así que se repitieron nuevamente las instrucciones y el maestro tuvo que hacer en el pizarrón una breve descripción.

Cuando empezaron a escribir el significado de las palabras algunos empezaron a sacar su celular, pero no todos poseían uno o no tenían datos, por lo que lo que se empezaron a pasar los conceptos entre los compañeros más cercanos o los que consideran sus amigos (en grupos).

El maestro permitió buscarán el significado, pero recalco en no copiar.

No se logro concluir la actividad, ya que finalizo el horario de clase, entonces el maestro indico que se les dejaría de tarea.

**Comunicación con los alumnos:**

Se observó que la mayoría de las mujeres se mostraban más atentas y creativas al realizar la actividad, ponían colores, se percibían libretas más limpias y ordenadas, pocas veces platicaban y si lo hacían era en un tono de voz bajo, también se observó que se aislaron sentándose en las primeras filas, limitando un poco la comunicación con otros compañeros, que no pertenecen a su grupo social de amigos.

Por otra parte los hombres solo trataban de pasarse el significado de las palabras, uno de ellos rompió la hoja de su libreta argumentando que no le había quedado la estructura de la tabla, mostrando poco interés por reutilizarla y mostrando un poco de molestia.

Se observa que ellos se posicionan del otro lado del aula, intercambian información pero el tono de voz es más elevado y una que otra vez se escuchan palabras altisonantes, lo que ellos perciben como “normal”.

A lo cual el maestro debe callarlos frecuentemente.

**Atención de situaciones imprevistas y /o conflictos en el aula:**

En esta ocasión no se presentó ninguna situación imprevista o conflicto en el aula.

### Apéndice C. Nota de campo 2

<b>NOTA DE CAMPO #2</b>	
<b>Fecha:</b>	Miercoles 27 de septiembre de 2023
<b>Lugar:</b>	Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros"- San Juan Acateno, Pue.
<b>Grado y grupo:</b>	3.er A
<b>Participantes:</b>	18 alumnos ( 6 Mujeres , 12 Hombres)
<b>Tiempo de observación:</b>	55 minutos
<b>Anotaciones:</b>	
<p><b>Características del grupo:</b></p> <p>Cuando el maestro ingresa al aula, algunos alumnos aún no estaban presentes, ya que venían de una actividad en la cancha, así que dio unos minutos para que el grupo estuviera completo, en cuanto se reunió el maestro preguntó como les había ido , 5 alumnos participaron de forma espontánea expresando cansancio, pero en general comentarios buenos sobre la actividad.</p> <p>Después, se inició con dudas y de manera general revisando la actividad que había quedado pendiente, por lo que hubo participaciones.</p> <p>En esta ocasión hubo asistencia completa.</p> <p>Los alumnos pedían frecuentemente permiso para salir al baño , ya que algunos se encontraban sudando por la actividad en la clase anterior.</p>	
<p><b>Estrategias de trabajo:</b></p> <p>Durante esta clase de Lenguaje y comunicación III, el maestro explicó el tema y comenzó un dictado, posteriormente les solicito que cada uno dijera un refrán y que mensaje transmitía este.</p> <p>Otra vez se percibe que los alumnos solo toman nota hasta que se les indica, no lo hacen sobre cosas que van considerando importantes, como palabras clave.</p> <p>Interrumpen cuando un compañero se equivoca, resaltando más su equivocación.</p>	
<b>Desarrollo de la clase:</b>	

Al principio los alumnos hombres se mostraban inquietos y preocupados por su imagen, ya que venían acalorados, así que con frecuencia solicitaban ir al baño.

En la actividad hubo equivocaciones al expresarse o no tenían alguno en mente, por lo que hubo risas y el maestro tenía que poner orden frecuentemente.

Se observó que son tres compañeros hombres que son inquietos, con un mínimo entre ellos empiezan a platicar o se desvían del tema.

#### **Comunicación con los alumnos:**

La mayoría de las mujeres fueron las primeras en ingresar al aula, pero más cohibidas en la actividad.

En cambio los hombres empezaron a salir con frecuencia del aula.

En general se observaron más participativos, intercambiando información, apoyándose entre amigos.

#### **Atención de situaciones imprevistas y /o conflictos en el aula:**

En esta ocasión al concluir la clase los alumnos debían cambiar de aula, por lo que se observaron empujones “en forma de juego” entre los chicos, al no sentirse observados jugaban en el pasillo, sin medir consecuencias o ver que empujarían a una de sus compañeras, la maestra puso un poco de orden y no pasó a mayores.

### Apéndice D. Nota de campo 3.

<b>Nota de campo #3</b>	
<b>Fecha:</b>	Viernes 29 de septiembre de 2023
<b>Lugar:</b>	Bachillerato General Oficial "David Alfaro Siqueiros"- San Juan Acateno, Pue.
<b>Grado y grupo:</b>	3.er A
<b>Participantes:</b>	18 alumnos ( 6 Mujeres , 12 Hombres)
<b>Tiempo de observación:</b>	55 minutos
<b>Anotaciones:</b>	
<b>Características del grupo:</b>	
<p>Al ser su segunda clase los alumnos ya se encontraban en el aula, por lo que el maestro pregunto dudas, ya que expondría como será su evaluación, en esta ocasión solo un compañero falto.</p>	
<b>Estrategias de trabajo:</b>	
<p>Durante esta clase de Lenguaje y comunicación III, el docente inicio con la pregunta ¿Qué es comunicación?, y que entendían por comunicación visual, posteriormente explico brevemente estos temas y los relaciono con lo que han realizado durante estas semanas, expuso ejemplos del proyecto a desarrollar, un "Comic".</p>	
<b>Desarrollo de la clase:</b>	
<p>Fueron pocos alumnos los que respondieron la interrogante, así que durante la explicación se mostraron atentos.</p> <p>Al explicarles los criterios de evaluación se mostraban preocupados.</p> <p>Se les indico los paso a seguir así que ellos iniciaron sus propias notas.</p>	

Al finalizar la clase el docente pregunto si habian dudas , a lo que ninguno respondió. Sin embargo, mientras algunos empezaron a salir, 5 compañeros se acercaron al escritorio para preguntar nuevamente las indicaciones.

En esta ocasión se les solicito investigar plataformas que cubran la necesidad del proyecto.

**Comunicación con los alumnos:**

Se observó, más tranquilidad en ellos, pero al expresar que sería un proyecto individual se mostro más simpatía, ya que no querían trabajar en equipos, argumentan o señalan a los compañeros que son más irresponsables, no se organizan entre ellos.

**Atención de situaciones imprevistas y /o conflictos en el aula:**

En esta ocasión no se presentó ninguna situación imprevista o conflicto en el aula.

## Apéndice E. Nota de campo 4.

NOTA DE CAMPO #4				
Contexto	Notas de campo	Notas teóricas	Notas interpretativas	Notas metodológicas
<p>Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”.</p> <p>Alumnos del tercer semestre. 18 alumnos, 6 Mujeres y 12 Hombres.</p> <p>Los estilos de aprendizaje que predominan hasta el momento en este grupo es el visual y el kinestésico.</p>	<p><b>Características del grupo:</b></p> <p>Al llegar al salón de clase, algunos alumnos se encontraban fuera de su lugar platicando, por lo que el maestro les solicito tomar asiento en su respectivo lugar.</p> <p>El maestro se posicionó en su escritorio, para que alumno por alumno pasara a la revisión de su tarea, por lo que mientras revisaba la libreta de cada uno de ellos también registraba su asistencia, los demás permanecían sentados, pero platicando con su compañero más cercano, sin prestar atención a las observaciones.</p> <p>Se observó, que la mayoría de los estudiantes no cumplen con tareas y al nombrarlos ponían pretextos como: “no me acorde o no me dio tiempo”.</p> <p>Solo un compañero faltó, pero ninguno presto atención en el motivo de su ausencia.</p> <p>Estrategias de trabajo:</p> <p>Durante esta clase de Lenguaje y comunicación III, el maestro explicó</p>	<p>- José Antonio Marina (2005), afirma que la adolescencia y sus fenómenos son una creación social. Los adultos somos responsables en gran medida de esta creación social, pero no individual, sino colectivamente. Al igual que los demás fenómenos sociales, modas, costumbres, movimientos.</p> <p>-Según Vigotsky (1987), el</p>	<p>En las notas realizadas, se observa que no conviven con otros compañeros que no pertenezcan a su grupo social, no presenta atención a las indicaciones por lo que se les debe repetir y no cumplen con tareas.</p> <p>Por lo que asociado a lo que indican los autores, algunos estudiantes en esta etapa son menos supervisados</p>	<p>La propuesta de un taller con el fin de mejorar la convivencia escolar.</p>

	<p>el tema, los alumnos se mostraban concentrados, posteriormente se les dicto un fragmento del cuento “ Las mil y una noches”. Más tarde, la actividad era realizar un tabla donde se anotarán 10 palabras del cuento, para clasificar los tipos de sinónimos, añadir el significado y su antónimo. Mientras el maestro explicaba, los alumnos no realizaban apuntes, solo hasta que el maestro les señalaba que apuntar en su libreta.</p> <p>Se observó que la mayoría asocio mejor la teoría presentada al momento de realizar la actividad.</p> <p><b>Desarrollo de la clase:</b></p> <p>Al principio los alumnos no prestaron atención, así que se repitieron nuevamente las instrucciones y el maestro tuvo que hacer en el pizarrón una breve descripción.</p> <p>Cuando empezaron a escribir el significado de las palabras algunos empezaron a sacar su celular, pero no todos poseían uno o no tenían datos, por lo que lo que se empezaron a pasar los conceptos entre los compañeros más cercanos o los que consideran sus amigos (en grupos).</p>	<p>desarrollo moral es producto de la interiorización de las normas y reglas morales, por lo que ocurre la formación de instancias morales internas, donde estas regulan el comportamiento del individuo desde el interior.</p> <p>- En la adolescencia las relaciones sociales con los iguales adquieren una particular trascendencia, no sólo por la creciente importancia que les concede el adolescente, sino también</p>	<p>por adultos, tutores o familiares, por lo que la relación con lo que consideran sus iguales, influye en sus actitudes y valores.</p> <p>La falta de control y regulación de los impulsos, puede causar dificultades para socializar y llevarse bien entre ellos, lo que explicaría que las mujeres hagan sus grupos sociales donde sienten que no habra burlas o criticas.</p> <p>En cuanto a la falta de interés es una causa del incumplimiento</p>	
--	---	---	--	--

	<p>El maestro permitió buscarán el significado, pero recalco en “no copiar” en lo demás.</p> <p>No se logro concluir la actividad, ya que finalizo el horario de clase, entonces el maestro indico que se les dejaría de tarea.</p> <p><b>Comunicación con los alumnos:</b></p> <p>Se observó que la mayoría de las mujeres se mostraban más atentas y creativas al realizar la actividad, ponían colores, se percibían libretas más limpias y ordenadas, pocas veces platicaban y si lo hacían era en un tono de voz bajo, también se observó que se aislan sentándose en las primeras filas, limitando un poco la comunicación con otros compañeros (que no pertenecen a su grupo social de amigos).</p> <p>Por otra parte los hombres solo trataban de intercambiar el significado de las palabras, uno de ellos rompió la hoja de su libreta argumentando que no le había quedado la estructura de la tabla, mostrando poco interés por reutilizarla y expresando un poco de molestía.</p> <p>Se observa que ellos se posicionan del otro lado del aula, intercambian información pero el tono de voz es más</p>	<p>por el estrecho vínculo existente entre estas relaciones y el ajuste psicosocial de la persona. En el ámbito del contexto escolar, la aceptación o rechazo social por los iguales es fundamental en este sentido. En numerosas investigaciones se ha observado una fuerte asociación entre el rechazo escolar y el fracaso en los estudios, la depresión o la implicación en conductas de riesgo tales como el consumo de sustancias o el</p>	<p>de tareas, lo que conlleva a la carencia de estrategias para la resolución de conflictos.</p>	
--	--	--	--	--

	<p>elevado y una que otra vez se escuchan palabras altisonantes, lo que ellos perciben como “normal”.</p> <p>A lo cual el maestro debe callarlos frecuentemente.</p> <p>Atención de situaciones imprevistas y /o conflictos en el aula:</p> <p>En esta ocasión no se presento ninguna situación imprevista o conflicto en el aula.</p>	<p>comportamiento antisocial (Franz y Gross, 2001). Por el contrario, aquellos adolescentes que son aceptados por sus iguales amplían su esfera de relaciones interpersonales y disponen, en consecuencia, de más recursos de apoyo que se asocian con un mayor bienestar y ajuste psicosocial (Cava y Musitu, 2000).</p>		
--	--	---	--	--

## Apéndice F. Encuesta alumnos.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



### UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

#### ENCUESTA DIRIGIDA ALUMNOS. “POCA REGULACIÓN EMOCIONAL”

#### Estimado(a) participante:

El objetivo de esta encuesta es recabar tus opiniones y sugerencias sobre el tema “Regulación emocional”. Esto ayudará a hacer mejoras en los contenidos actuales y a dar prioridad a actividades para mejorar la convivencia escolar.

La encuesta solo te tomará cinco minutos y tus respuestas son totalmente anónimas.

**Instrucciones:** Marca con una **X** la opción que mejor te describe o responde la pregunta. Por favor, no dejes ningún ítem sin responder, para que exista mayor confiabilidad en los datos recabados.

1. ¿Cómo te sientes hoy? \*

---

2. ¿Cuáles son los dos principales motivos que te hacen sentir feliz? \*

---

3. ¿Cuáles son los dos principales motivos que te hacen sentir de mal humor? \*

---

4. ¿Cuáles son los dos principales motivos que te hacen sentir triste? \*

---

5. ¿Cuáles son los dos principales motivos que te hacen sentir miedo? \*

---

6. ¿Cuándo estás sintiendo emociones negativas (por ejemplo, tristeza o enfado), te aseguras de no expresarlo?. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

7. Si alguien te pregunta tu punto de vista acerca de un tema, te reservas tus opiniones, por miedo a hacerlo mal. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

8. Evitas hacer preguntas en clase por miedo o timidez. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

9. Te cuesta mostrar a la gente tu agrado hacia ellos. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

10. Si un/a amigo/a te interrumpe al hablar, te sientes molesto/a y le pides que espere hasta que hayas acabado. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

11. Cuando te sientes de mal humor, evitas hacer comentarios a los demás. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

12. Te resulta fácil mostrar enfado cuando alguien hace algo que te molesta. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

13. Si dos personas en un cine o en clase están hablando demasiado alto, expresas tu desacuerdo espontánea y fácilmente. \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

14. Te encuentras en la última clase del día y en el último momento te encargan una tarea en equipo, ¿te frustras y te enfadas rápidamente? \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

15. Cometes un error y tu PC elimina el trabajo realizado. ¿Te enfureces rápidamente? \*

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

16. Durante el receso un compañero/a por accidente te mancha la camisa/blusa, inmediatamente tu ¿te enfadas, pero te contienes en agredirlo/a? \*

- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

17. Si alguien hace una afirmación que consideras incorrecta, expresas de inmediato tu punto de vista sin miedo a la críticas. \*

- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

18. Si alguien te ofende con una broma, que consideres que es demasiado personal, ¿te ries y continúas la conversación? \*

- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

19. ¿Qué harías si alguien te critica sin justificación? \*

---

20. ¿Cómo controlas la ira en una situación de conflicto (por ejemplo, cuando percibimos que somos tratados injustamente, cuando nos sentimos heridos o cuando vemos dificultad en el logro de alguna meta importante? \*

- Pienso rápido y lo expreso a la brevedad para sentir alivio.     Recorro al humor para liberar la tensión.     Practico técnicas de relajación como respiración, meditación.     Me aseguro de no expresarlo.     Identifico posibles soluciones, antes de hablar y tratarlo.     Otro: \_\_\_\_\_

21. ¿Qué situaciones consideras que te generan frustración? \*

---

22. ¿Qué haces cuando alguien te interrumpe al hablar?. \*

---

23. ¿Qué haces cuando alguno de tus maestros te asigna una actividad que no te corresponde? \*

---

24. ¿Has presenciado algún comportamiento violento entre tus compañeros? \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

25. ¿Qué haces si presencias un acto violento dentro del aula? \*

---

26. Cuando estoy estudiando un tema, me digo interiormente como debo hacerlo. \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

27. Cuando estoy estudiando un tema, percibo que mi esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que encuentro. \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

28. Los obstáculos que voy encontrando, para alcanzar un objetivo personal, más que desanimarme son un estímulo para mi. \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

29. Cuando me pongo a estudiar tengo claro cuándo y por qué debo estudiar de una manera y cuando debo utilizar una estrategia distinta. \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

30. Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme a estudiar. \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

31. ¿Crees que manejar las emociones tanto positivas como negativas te ayudaran a cumplir tus objetivos? \*

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

**Muchas gracias por tu participación. ¡Tus comentarios son valiosos para nosotros!**

Las categorías agrupadas en la encuesta, para conocer como autoregulan las emociones son:

\*Regulación de la impulsividad, \*tolerancia a la frustración y \*perseverar en el logro de objetivos.

## Apéndice G. Encuesta docentes.



### SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



#### UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

#### ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES. “POCA REGULACIÓN EMOCIONAL”

##### Estimado(a) docente:

La presente encuesta tiene por objeto recabar sus opiniones sobre el tema “Regulación emocional” en los estudiantes. Esto ayudará a detectar acciones o actividades para mejorar la convivencia escolar.

La encuesta solo le tomará cinco minutos y sus respuestas son totalmente anónimas.

**Instrucciones:** Marque con una **X** la opción que mejor lo describe o responda la pregunta abierta. Por favor, no deje ningún ítem sin responder, para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados.

1. ¿Cuáles son los principales motivos que le hacen sentir una emoción positiva (por ejemplo, felicidad, diversión o serenidad)?

---

2. ¿Cuáles son los principales motivos que le hacen sentir emociones negativas (por ejemplo, tristeza o enfado)?

---

3. ¿ Por qué cree que son tan importantes las emociones en la vida cotidiana?

---

4. ¿ Por qué cree que es importante la regulación de nuestros estados emocionales?

---

5. Sabe cuándo un estudiante está triste o decepcionado.

Siempre   
  Casi siempre   
  A veces   
  Casi nunca   
  Nunca

6. Puede notar si un estudiante está tratando de ocultar su mal humor.

Siempre   
  Casi siempre   
  A veces   
  Casi nunca   
  Nunca

7. Puede notar si un estudiante está actuando diferente de su estado de ánimo.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
8. Cuando observa que el estudiante está enfadado, ¿le habla de lo que provoca eso y cómo puede controlarse a sí mismo?
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
9. Cuando se lleva a cabo una actividad, (por ejemplo un debate) también trata de que participen los estudiantes que son más tímidos.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
10. Cuando nota que los estudiantes están tensos o cansados, realiza con ellos actividades de relajación (por ejemplo, respiración profunda).
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
11. Anima a los estudiantes a desarrollar su aprendizaje en equipo.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
12. Anima a los estudiantes a ser pacientes con otros.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
13. Anima a los estudiantes a describir los sentimientos y emociones que experimentan en relación con un determinado tema.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
14. Anima a los estudiantes a conocer y poner en práctica los buenos modales y buena educación.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca
15. En el caso de que un estudiante no respete las reglas de clase, le llama la atención sobre esto y le explica las razones de la conducta apropiada para él.
- Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

16. ¿Cómo recompensa a los estudiantes por su buen comportamiento o cumplimiento de las reglas de clase?

---

17. ¿A través de que actividad anima a los alumnos a expresar sus emociones?

---

18. ¿Qué hace cuando un estudiante le interrumpe en clase?

---

19. Si surge una situación de conflicto en el aula, trata de resolverlo y analizar el conflicto con los estudiantes implicados.

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

20. ¿Ha presenciado algún comportamiento violento entre los estudiantes?

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

21. ¿Qué hace si presencia un acto violento dentro del aula?

---

22. ¿Suele hablar con los estudiantes acerca de los problemas que presentan en la escuela o en casa?.

---

23. ¿Considera que sensibilizar sobre la importancia de la educación de las emociones y de los beneficios personales y sociales que conlleva, hara que mejore el comportamiento de los estudiantes?

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

24. ¿Considera que la enseñanza de regulación emociones depende de la práctica y, no tanto, de la instrucción verbal?

Siempre     Casi siempre     A veces     Casi nunca     Nunca

25. ¿Considera que regular las emociones de sus alumnos, tanto positivas como negativas les ayudará a cumplir sus objetivos?

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

26. Les explica a los estudiantes que todos los efectos de sus esfuerzos no son inmediatamente visibles y son a largo plazo, por ejemplo, el aprendizaje para la vida o su desarrollo profesional como lo es continuar sus estudios en la universidad.

Siempre   
 Casi siempre   
 A veces   
 Casi nunca   
 Nunca

27. ¿Qué aspectos de la educación emocional considera que se tendrían que reforzar en los estudiantes?

Empatía   
 Auto-conciencia   
 Técnicas anti bullying   
 Regulación emocional   
 Aceptación de la diversidad

Resolución de conflictos   
 Resiliencia   
 Trabajo colaborativo   
 Comunicación efectiva y no violenta   
 Otro: \_\_\_\_\_

28. ¿Considera relevante la formación continua de los docentes en el desarrollo de estas habilidades?

---

29. ¿Qué opinión tiene a cerca de incluir un programa sobre la Autorregulación emocional en los estudiantes?

---

**Muchas gracias por su participación. ¡Sus comentarios son valiosos para nosotros!**

## Apéndice H. Encuesta padres de familia.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



### UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

#### ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA O TUTORES. “POCA REGULACIÓN EMOCIONAL”

##### Estimado(a) padre de familia:

La presente encuesta tiene como finalidad recopilar información sobre la regulación de las emociones en los alumnos. Esto ayudará a detectar estrategias o actividades para mejorar la convivencia escolar.

La encuesta solo le tomará cinco minutos y sus respuestas son totalmente anónimas.

**Instrucciones:** Marque con una **X** la opción que mejor lo describe o responda la pregunta abierta. Por favor, no deje ningún ítem sin responder, para que exista una mayor confiabilidad en los datos recabados.

1. Podría indicarnos, ¿Cuáles son los principales motivos que le hacen sentir una emoción positiva a su hijo/a (por ejemplo, felicidad, diversión o serenidad)?

\_\_\_\_\_

2. Podría indicarnos, ¿Cuáles son los principales motivos que le hacen sentir emociones negativas a su hijo/a (por ejemplo, tristeza o enfado)?

\_\_\_\_\_

3. ¿ Por qué cree que es importante la regulación de los estados emocionales de su hijo/a en la vida cotidiana?

\_\_\_\_\_

4. Que tan frecuente mantiene diálogo con su hijo(a), respecto a problemas escolares, personales, etc.

Siempre       Casi siempre       A veces       Casi nunca       Nunca

5. Puede notar que su hijo(a) acude con gusto a la escuela.

Siempre       Casi siempre       A veces       Casi nunca       Nunca

6. Puede notar cuando su hijo(a) está triste o decepcionado.

Siempre       Casi siempre       A veces       Casi nunca       Nunca

7. ¿Cómo considera que es la relación de su hijo(a) con sus compañeros del aula?

- Se lleva bien con todos, tiene muchos amigos.
  Se lleva bien con todos, pero solo tiene grupo pequeño de amigos.
  No tiene amigos.
  Tiene un enfrentamiento con un grupo o algún compañero.
  Otro: \_\_\_\_\_

8. Puede notar ¿Qué motiva a su hijo(a) acudir a la escuela?

- La cercanía de la escuela.
  Proyecto de vida.
  Los profesores.
  La importancia de una beca.
  Ambiente escolar.
  Otro: \_\_\_\_\_

9. ¿Cuáles son los valores que se fomentan en casa? (puede elegir más de uno).

- Respeto
  Autonomía
  Justicia
  Tolerancia
  Cooperación
- Responsabilidad
  Amor
  Generosidad
  Gratitud
  Paciencia
- Prudencia
  Honestidad
  Humildad
  Empatía
  OTRO: \_\_\_\_\_

10. ¿Qué actividades realizan en familia para fomentar la buena convivencia en casa?.

\_\_\_\_\_

11. ¿Con que frecuencia se dicen palabras altisonantes (groserías) en casa?

- Siempre
  Casi siempre
  A veces
  Casi nunca
  Nunca

12. ¿Qué hace cuándo su hijo(a) tiene mala conducta ?

- Hay castigos.
  Desarrolla su empatía preguntándole por que lo hace y como se sentiría si.
  Presta atención y busca que hay detrás del mal comportamiento.
  Le explica que estuvo mal su comportamiento y su impacto negativo.
  Otro: \_\_\_\_\_

se lo  
hicieran.

13. Está al pendiente de las actividades que realiza su hijo(a) en la escuela.

- Siempre       Casi siempre       A veces       Casi nunca       Nunca

14. ¿Cuánto tiempo considera que su hijo(a) estudia en casa para reforzar el trabajo escolar?

- De 30 a 60 minutos diarios.       Frecuentemente de 20 a 40 minutos por materia.       Cuando tiene tiempo       El decide los horarios       Nunca       Otro: \_\_\_\_\_

15. ¿Con que frecuencia le ayuda a su hijo a realizar la tarea?

- Siempre       Casi siempre       A veces       Casi nunca       Nunca

16. ¿Cómo apoya a su hijo(a) en sus actividades de aprendizaje?

\_\_\_\_\_

17. ¿Qué temas considera que deben tratarse más en la escuela, para concientizar sobre la importancia de la educación de las emociones? (Elija solo 3).

- Empatía       Auto-conciencia       Técnicas anti bullying       Regulación emocional       Aceptación de la diversidad
- Resolución de conflictos       Resiliencia       Trabajo colaborativo       Comunicación efectiva y no violenta       Otro: \_\_\_\_\_

18. Le gustaría que la institución ofertara un taller extracurricular para que su hijo(a) pueda controlar mejor su comportamiento.

- Si       No

**Muchas gracias por su atención, disposición y colaboración.**

## Apéndice I. Entrevista agente externo



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



### UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A ENCARGADO DEL CIBER. “POCA REGULACIÓN EMOCIONAL”

#### Guía de preguntas para entrevista

**Inicio (Rapport):** Se inicia la entrevista con un saludo y explicando la finalidad de esta.

“Buen día.

El propósito de la presente entrevista, es para conocer sus opiniones y observaciones, con los estudiantes del bachillerato “David Alfaro Siqueiros”, acerca del tema “regulación emocional”. Esto ayudará a detectar acciones o actividades para mejorar la convivencia escolar”.

**Desarrollo:** Durante la entrevista se tiene como base la siguiente guía de preguntas.

1. ¿Cuánto tiempo aproximadamente llevan ofreciendo este servicio?
2. ¿Cuál es el horario de atención?
3. ¿Qué servicios se ofrecen en su negocio?
4. ¿Con que frecuencia acuden los estudiantes del bachillerato?
5. ¿Cuánto tiempo aproximadamente pasan utilizando internet?
6. ¿Qué días son en los que ha observado más asistencia ?
7. ¿Tienen algún filtro (por ejemplo anti-pornografía) para que navegen los menores de edad?
8. ¿Frecuentemente nota que los jóvenes que acuden solos o en grupos?
9. ¿Me podría indicar cuál es el comportamiento de los estudiantes del bachillerato cuando acuden aquí a su ciber?
10. ¿Moderan el tono de voz al hablar?
11. ¿Puede notar si un estudiante está de mal humor, triste o decepcionado?.
12. ¿Los nota cuidadosos con el equipo de cómputo o lo maltratan?

13. ¿Si algo no funciona, los nota inquietos o impacientes y de inmediato le avisan?
14. ¿Considera que le piden apoyo constantemente (ayuda para imprimir o buscar información)?
15. ¿Le ha tocado intervenir por el comportamiento que tienen los jóvenes en su ciber (por ejemplo, hacen ruido y molestan al resto de usuarios)?
16. ¿Ha escuchado que se dicen palabras altisonantes (groserías)?
17. ¿Ha notado empujones intencionales?
18. ¿Le ha tocado ver que se amontonan en una máquina, incomodando a las personas que están al lado?
19. ¿Ha presenciado algún comportamiento violento entre los alumnos, cuando están en su ciber o cuando pasan por aquí?
20. ¿Qué hacen los demás compañeros si presencia el acto violento (apoyan o no a la víctima)?

**Cierre de la entrevista:** Con base a lo que me ha contado podemos conocer más acerca de las actividades que realizan y como regulan sus emociones los jóvenes en espacios públicos, además como interactúan con las personas de la comunidad, muchas gracias por su valioso tiempo y participación.

## Apéndice J. Entrevista agente externo



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**



### UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

#### ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DIRIGIDA A HABITANTE DE LA COMUNIDAD.

#### “POCA REGULACIÓN EMOCIONAL”

#### Guía de preguntas para entrevista

**Inicio (Rapport):** Se inicia la entrevista con un saludo y explicando la finalidad de esta.

“Buen día.

El propósito de la presente entrevista, es para conocer el entorno en el que se desenvuelven los alumnos del bachillerato “David Alfaro Siqueiros”, así como sus opiniones y observaciones acerca de la interacción que tienen con la comunidad.

**Desarrollo:** Durante la entrevista se tiene como base la siguiente guía de preguntas.

1. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en San Juan Acateno, Puebla?
2. ¿Cuál es la historia de la comunidad?
3. ¿Con que municipios colinda?
4. ¿Qué recursos naturales hay en el área?
5. ¿De cuántos centros educativos dispone?
6. ¿Cuáles son los transportes disponibles?
7. ¿Qué servicios tienen y podría mencionar cuáles son los que hacen falta?
8. ¿Cómo son las viviendas?
9. ¿A qué se dedica la mayoría de los habitantes?
10. ¿Qué costumbres tiene la comunidad?
11. ¿Qué formas de recreación hay disponibles?
12. ¿Qué instalaciones tiene la comunidad?

13. ¿Qué hacen los miembros de la comunidad como diversión?
14. ¿Con que frecuencia acuden los estudiantes del bachillerato a las actividades religiosas y deportivas?
15. ¿Cuánto tiempo aproximadamente pasan los estudiantes en el parque?
16. ¿Qué días son en los que ha observado más asistencia ?
17. ¿Me podría indicar como percibe que es el comportamiento de los estudiantes fuera del bachillerato?
18. ¿Moderan el tono de voz al hablar?
19. ¿Puede notar si un estudiante está de mal humor , triste o decepcionado?.
20. ¿Considera que son participes en las actividades de la comunidad?
21. ¿Le ha tocado intervenir por el comportamiento que tienen los jóvenes?
22. ¿Ha escuchado que se dicen palabras altisonantes?
23. ¿Ha notado empujones intencionales?
24. ¿Le a tocado ver discusiones o riñas donde los estudiantes esten involucrados?
25. ¿Ha presenciado algún comportamiento violento entre los alumnos?

**Cierre de la entrevista:** Con base a lo que me ha contado podemos conocer más acerca de las actividades que realizan y como regulan sus emociones los jóvenes en espacios públicos, además como interactuan con las personas de la comunidad, muchas gracias por su valioso tiempo y participación.

## Apéndice K. Diseño de intervención.



GOBIERNO DEL ESTADO DE PUEBLA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR  
DIRECCIÓN DE BACHILLERATOS ESTATALES Y PREPARATORIA ABIERTA  
SUPERVISIÓN DE BACHILLERATOS GENERALES  
ZONA ESCOLAR NUM. 07  
**BACHILLERATO GENERAL OFICIAL “DAVID ALFARO SIQUEIROS”**  
C.C.T. 21EBH0619R  
SAN JUAN ACATENO, TEZIUTLÁN, PUE.



### DISEÑO DE INTERVENCIÓN PARA EL TALLER:

**“Regulando mis emociones: Un taller como estrategia para los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros”**

#### PLANEACIÓN DIDÁCTICA

**GRADO:** 4

**GRUPO:** A

**CAMPO  
DISCIPLINAR:**

**COMUNICACIÓN**

**ASIGNATURA:**

**Taller “Regulando mis emociones: Un taller como estrategia para los alumnos del 4to semestre del Bachillerato David Alfaro Siqueiros”**

**DOCENTE:**

\_\_\_\_\_

**Objetivo general:** Fomentar la regulación emocional en los estudiantes del cuarto semestre del Bachillerato General Oficial “David Alfaro Siqueiros”, ubicado en la junta auxiliar de San Juan Acateno, a través de un taller, para mejorar la convivencia social.

#### **Objetivos específicos:**

- Identificar las causas de la mala gestión de emociones en los alumnos mediante un diagnóstico socioeducativo.
- Diseñar un taller para fomentar la regulación emocional en los alumnos.
- Implementar actividades que promuevan en los alumnos la conciencia emocional.
- Fomentar la regulación emocional para mejorar el rendimiento intelectual, social y emocional.

- Evaluar y mostrar los resultados en el desempeño de la regulación emocional en los alumnos a través de las habilidades implementadas en socialización y comunicación con su comunidad.

## PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO DEL APRENDIENTE DEL TALLER

### 1. Las emociones

<b>Objetivo de la sesión:</b> Los estudiantes conocerán cuáles son las emociones básicas, su función y su expresión.		<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Proyector</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Página web</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Video</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> </ul>
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	
<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifica las emociones básicas y la relación entre los conceptos.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>		
<b>Sesión 1</b> • Definición, características y delimitación del concepto de emoción.	<b>ACTIVIDADES</b>	
	<b>Inicio</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Se da inicio al taller con su presentación ante el grupo, el cual tiene por nombre: Regulando mis emociones.</li> <li>•Para enriquecer el concepto de emoción, los alumnos mediante una lluvia de ideas aportan lo que conocen sobre el tema</li> </ul>	
	<b>Desarrollo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Posteriormente, los estudiantes revisan las diapositivas ¿Qué son las emociones y los sentimientos? (<b>Ver Apéndice T</b>)</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de ello los estudiantes, realizan un cuadro comparativo en su libreta con las características, componentes, diferencias entre emoción y sentimientos.</li> <li>• Al finalizar el cuadro coparativo, se comparten los resultados.</li> <li>• Utilizando los conceptos vistos previamente sobre sentimientos y emociones, de manera individual el alumno realiza un relato en su libreta, sobre una situación que se haya manifestado en su entorno, donde identifique aquello que le genera una emoción de bienestar.</li> <li>• Se orienta para que en el escrito el alumno incluya detalles relevantes y proporcione una explicación clara de cómo se relaciona el ejemplo con el concepto.</li> <li>• En la siguiente dinámica se fomenta la participación grupal, mediante la observación del siguiente video, que lleva por título, ¿Qué son las emociones? (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk&amp;list=LL&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk&amp;list=LL&amp;index=4</a>) los alumnos anotan su respuestas en su libreta sobre las interrogantes que se presentan durante el video.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 75 minutos</p>
<b>Cierre</b>		
<p>Para terminar, se lleva a los alumnos a realizar una reflexión acerca del tema, mediante la descripción de lo que se trabajó, dando oportunidad de que el alumno exprese como se sintio con la información proporcionada en la generación de ideas, y ¿Cómo se sintio cuando estaba respondiendo las preguntas del video?, ya con información más detallada¿le ayudo a comprender los principios y prácticas clave asociadas con el concepto de manera más concreta y aplicable a su entorno?</p>		
<p><b>Recursos didácticos:</b> Diapositivas emociones (<b>Ver Apéndice U</b>) Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk&amp;list=LL&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk&amp;list=LL&amp;index=4</a></p>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		

<b>Bibliografía:</b> Perez Urizarbarrena, Itziar (2014). Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/2445/64104">http://hdl.handle.net/2445/64104</a> .	
<b>2. Cómo afecta el clima a nuestras emociones.</b>	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Promover la conciencia emocional e identificar las emociones derivadas del impacto ambiental.	
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> - Orientación Profesiografica - Humanidades - Habilidades digitales
<b>Competencias:</b> -Identifica las emociones básicas y la relación entre los conceptos. -Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. -Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe. - Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.	
<b>Sesión 2</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
•Conciencia de las propias emociones a través de identificar las emociones derivadas del impacto ambiental.	<b>Inicio</b>
	• Se plantea la pregunta: ¿Comó consideras que los fenómenos climáticos, como huracanes, tornados, inundaciones o tsunamis, evocan el desbalance emocional en las personas? • Los alumnos comparten su respuesta, con la mayor cantidad de ideas posibles, y las apuntan en una hoja de papel.
	<b>Desarrollo</b>
	• En la siguiente actividad, los alumnos dan lectura al artículo: Nada peor para el humor, del autor Guillermo Murray Tortarolo
<b>Recursos:</b> • Computador • Proyector • Dispositivo móvil • Hoja • Lápiz • Presentacion es • Fotografías • Video • Audio • Plumones • Pizarrón	

<p>(<a href="https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/295/nada-peor-para-el-humor">https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/295/nada-peor-para-el-humor</a>)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente, en su libreta los alumnos responden el siguiente cuestionario:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿El clima cotidiano sí afecta nuestro estado de ánimo?</li> <li>- ¿El calor nos pone de mal humor y agresivos?.</li> <li>- ¿Con el invierno te sientes triste o con menos energía?</li> </ul> </li> <li>• A partir de ello, en equipos (de 2 o 3 miembros), los alumnos realizan una presentación en power point con 5 fotografías que representen, estaciones del año, clima, cambios climáticos o fenómenos ambientales, añadiendo a cada fotografía que estado emocional les provoca.</li> </ul>		<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>
<p><b>Cierre</b></p>		
<p>Para concluir, los alumnos hacen 2 aportes sobre como evitan que el clima afecte su estado de ánimo, con ello se complementa información y se ofrecen puntos de vista para reflexión del grupo.</p>		
<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artículo: <a href="https://www.comoves.unam.mx/180numeros/articulo/295/nada-peor-para-el-humor">https://www.comoves.unam.mx/180numeros/articulo/295/nada-peor-para-el-humor</a></li> </ul>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b> Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia, 2(2), 14-18. Recuperado de: <a href="https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14">https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14</a></p>		
<p><b>3. Conociéndome</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b> Promover la conciencia emocional.</p>		<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador</li> </ul>
<p><b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	

<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifica características las emociones y cómo influyen con nuestra forma de ser.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Sitios web</li> <li>• Video</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Celular</li> </ul>
<p><b>Sesión 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto de identidad y se fortalece a través de la creación de un avatar y la expresión corporal.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos retoman características de las emociones, socializan sus comentarios y sugerencias mediante un mapa mental en el pizarrón, mientras se escucha música relajante.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente, se fomenta en los alumnos la imaginación y creatividad, con la creación de su avatar digital, donde hacen una representación visual de como se perciben ante los demás, creandolo con ayuda de su dispositivo móvil y con la página web Cartoonify, face.co, Avatar Maker o Bitmoji.</li> <li>• Como siguiente actividad los alumnos investigan sobre el concepto de identidad y para relacionar los conceptos aprendidos sobre emociones e identidad, en un documento de word realizan una infografía que lleva por título: Conociéndome, la cual contendrá su avatar ,seguido de información como: que lo hace sentir bien, que lo impulsa a concretar sus retos, cuáles son sus fortalezas y en la sección final escriben una escena que represente una situación que le cause una emoción agradable dentro de la institución y una situación dentro de la institución que les</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>

	<p>provoca incomodidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En caso de no contar con dispositivo móvil , se crea avatar desde Power Point o Word.</li> <li>• Para estimular la participación y fomentar la expresión corporal en la siguiente actividad se forman tres equipos, en el primero cada uno de los participantes deberá imitar las escenas o las características más relevantes de la película Coco (película de Disney, que está inspirada en la celebración mexicana del Día de los Muertos), mientras que los otros dos equipos, deberán adivinar de que película se trata, las escenas, personajes, etc.</li> <li>• Después el equipo con más aciertos pasará al frente para que a través de la mímica imite la personalidad, sentimientos, actitudes y estados de ánimo que percibe de alguno de sus compañeros, con ello los demás tendrán oportunidad de identificar de quién se trata.</li> </ul>
	<p><b>Cierre</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente se orienta con las dudas técnicas que surgen al crear y manipular objetos, imagen y texto.</li> <li>• Con el fin de que el alumno pueda hacer una retrospectiva de sus emociones, se les pide que compartan su infografía, expresando que comprendió del tema, y preguntándole si se siente identificado con su avatar y con la representación corporal.</li> <li>• Posteriormente se deja como actividad visualizar el siguiente video:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&amp;list=LL&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&amp;list=LL&amp;index=7</a>  con el cual se compartirán puntos de vista en la siguiente sesión.</li> </ul>
<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>video:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&amp;list=LL&amp;index=7">https://www.youtube.com/watch?v=QVBKmY_vRdk&amp;list=LL&amp;index=7</a>  <a href="https://k-tdra.digital/recurso/6462601ef387b11709f89eab">https://k-tdra.digital/recurso/6462601ef387b11709f89eab</a></li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Página web: Cartoonify, face.co, Avatar Maker o Bitmoji</b></li> </ul>	
<b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno ( <b>Ver Apéndice L</b> )	
<b>Bibliografía:</b> Ives, E. (2014). La identidad del Adolescente. Como se construye. Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia, 2(2), 14-18. Recuperado de: <a href="https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14">https://www.adolescenciasema.org/usuario/documentos/Adolescere%20Volumen%20II-2%20v5.pdf#page=14</a>	
<b>4. Manejo de las emociones</b>	
<b>Objetivo de la sesión:</b> Los alumnos consideran la importancia de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar o de valorar una determinada situación.	
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>
<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>	
<b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computadora</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Página Web</li> <li>• Video</li> <li>• Audio</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> </ul>	
<b>Sesión 4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de las emociones con técnicas</li> </ul>	<b>ACTIVIDADES</b>
	<b>Inicio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos comparten sus opiniones acerca de Charlotte, que es el personaje principal que aparece en el video sobre regulacion emocional, que se dejo ver en la anterior sesión.</li> </ul>

de regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la pregunta detonadora, sobre el tema que se aborda en esta sesión: ¿Cuáles son tus hábitos personales que te han funcionado bien para controlar una emoción desagradable como la ira, el enojo, la rabia o la frustración?</li> <li>• Los alumnos responden a la pregunta por escrito en una hoja, cada participante anota su idea y luego la pasa al siguiente participante. Esta técnica permite que todos los miembros participen de forma equitativa.</li> </ul>		
	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo:</b> 60 minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da lectura a los hábitos en que la mayoría de los alumnos coincidieron.</li> <li>• Posteriormente, los alumnos investigan sobre el manejo de las emociones, el impacto que la expresión emocional y el comportamiento puedan tener en otras personas, en forma individual, el alumno realiza un reporte escrito sobre lo que comprendio acerca del tema y lo expone.</li> <li>• Para complementar la sesión los alumnos visualizan el siguiente video que lleva por título: Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc">https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc</a>) Con ello los alumnos concluyen su escrito, generando su opinión sobre el tema y añadiendo el mensaje que transmite el video.</li> </ul>		
	<b>Cierre</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos comparten su reporte con el grupo, para que los demás miembros puedan dar sus opiniones sobre los puntos fuertes, débiles y/o poco claros acerca de saber expresar nuestras emociones.</li> <li>• Para finalizar la sesión, como parte de los ejercicios para la regulación emocional, se guía con una técnica de meditación centrando la atención en la respiración y posturas cómodas, con</li> </ul>		

	<p>el fin de que los alumnos acepten los pensamientos, sentimientos y emociones que van surgiendo (Ver Anexo 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como actividad para retomar la siguiente sesión se le solicita los estudiantes investigar sobre 5 técnicas de control emocional que pueden aplicar en su día a día.</li> </ul>	
<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc">https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc</a></li> <li>• Técnica de meditación (Ver Anexo 4)</li> </ul>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para coevaluación (Ver Apéndice M)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b> Fillela-Guiu, G. (2017) La educación emocional para niños de 6 a 12 años. Videojuego Happy para la mejora de la convivencia Cathedra et Scientia. <a href="http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf">http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf</a></p>		
<p><b>5. Impulsos</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b> Los alumnos entenderán y controlarán los impulsos para hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día.</p>		<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> <li>• Proyector</li> <li>• Celular</li> <li>• Hoja</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Página Web</li> <li>• Video</li> <li>• Audio</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Comic</li> </ul>
<p><b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	
<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>		
<p><b>ACTIVIDADES</b></p>		

<p><b>Sesión 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas y herramientas para saber cómo se controlan los impulsos</li> </ul>	<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pide a los alumnos que compartan las 5 técnicas de control emocional que puede aplicar para el manejo de emociones, que se dejó en la anterior sesión.</li> <li>• Posteriormente, se elige una de ellas para implementarla, a través de una dinámica donde los estudiantes representen emociones a partir de la expresión corporal y la mímica. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con la pregunta ¿Qué entendemos por impulsividad?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos investigan sobre el tema, impulsos como dificultad en el control de emociones.</li> <li>• Después, de forma individual el alumno da lectura del comic Marcos en Apuros (<a href="https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/nuevo-programa-vivir-en-salud/otros-recursos/recursos-materiales/">https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/nuevo-programa-vivir-en-salud/otros-recursos/recursos-materiales/</a>), y realiza una síntesis del comic.</li> <li>• Posteriormente, a través de una mesa redonda los alumnos socializan la información recabada sobre impulsos, el comportamiento y actitudes de los personajes del comic.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <p>Finalmente, para cerrar la mesa redonda, se guía aun proceso de reflexión con las preguntas: ¿Si estuvieras ahí cómo lo ayudarías, qué le dirías, qué harías? Y ¿Te ha sucedido a ti alguna vez algo parecido?</p>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>
<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc">https://www.youtube.com/watch?v=AEEqSM2-pRc</a></li> <li>• Comic: <a href="https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/nuevo-programa-vivir-en-salud/otros-recursos/recursos-materiales/">https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/nuevo-programa-vivir-en-salud/otros-recursos/recursos-materiales/</a></li> </ul>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b> Suarez, R. O. (2013). Impulsividad y agresividad en adolescentes. Ediciones Díaz de Santos.</p>		

<b>6. ¿Cómo controlar el miedo?</b>		
<b>Objetivo de la sesión:</b> Los alumnos conocerán cuáles son las consecuencias que genera la emoción del miedo.		<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Proyector</li> <li>• Hoja</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Ilustraciones</li> <li>• Presentación</li> <li>• Plumones</li> <li>• Video</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Cartulina</li> </ul>
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	
<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.</li> <li>-Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</li> <li>-Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.</li> </ul>		
<b>Sesión 6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de afrontamiento para el miedo social.</li> </ul>	<b>ACTIVIDADES</b>	
	<b>inicio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia retomando el concepto de la emoción miedo, a través de la pregunta: ¿Alguna vez has sentido miedo?, se pide que tres alumnos participen aportando alguna situación a consecuencia del miedo.</li> </ul>	<b>Tiempo:</b> 60 minutos
<b>Desarrollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apartir de la ilustración, miedo o ansiedad (<b>Ver Anexo 17</b>) los alumnos identifican la diferencia entre miedo y la ansiedad y algunas sensaciones que producen estas emociones, realizan una escrito con una posible solución para afrontar contencimientos que involucren miedo o ansiedad, posteriormente se da una lectura guiada y comentada del escrito.</li> <li>• A partir de ello, los alumnos investigan o consultan el video: cómo dejar de tener miedo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sh5jXOx2tkw">https://www.youtube.com/watch?v=sh5jXOx2tkw</a> , y realizan un cartel (digital o con cartulina) con ideas para controlar o</li> </ul>		

	<p>contrarrestar los efectos que se sienten cuando presenta la emoción del miedo.</p>	
	<p><b>Cierre</b>          Para terminar, se lleva a los alumnos a realizar una reflexión, a través de que expresen que fue lo que les llevo a diferenciar estas emociones.          Se dirige una técnica de respiración para la regulación de la ansiedad provocada por el medio (<b>Ver Anexo 4</b>), Respirar profundamente (con el estómago), relajar los músculos y de soltar el aire poco a poco (como si se inflara un globo).</p>	
<p><b>Recursos didácticos:</b>  <b>Video sobre cómo dejar de tener miedo:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sh5jXOx2tkw">https://www.youtube.com/watch?v=sh5jXOx2tkw</a>  <b>Ilustración miedo y ansiedad: (Ver Anexo 17)</b>  <b>PDF técnica de respiración: (Ver Anexo 4)</b></p>		
<p><b>Evaluación:</b>          Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b>          Torregrosa, Y. S., &amp; Murcia, J. M. (2015). Miedo a equivocarse y motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(3), 65-74. Recuperado de : <a href="https://revistas.um.es/cpd/article/view/244491/185281">https://revistas.um.es/cpd/article/view/244491/185281</a></p>		
<p><b>7. ¿Cómo se siente el enojo?</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b>          Los alumnos conocerán cuáles son las consecuencias que genera la emoción del enojo.</p>		<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora</li> </ul>
<p><b>Asignatura base:</b>          Lenguaje y comunicación          IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Hoja</li> </ul>
<p><b>Competencias:</b>          -Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.          -Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lápiz</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Página web</li> </ul>

-Expresa ideas y conceptos mediante representaciones lingüísticas, matemáticas o gráficas.		• Diapositivas
<b>Sesión 7</b> • Manejo asertivo del enojo	<p style="text-align: center;"><b>Actividades</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da lectura al cuento Valentina está enojada, sobre el manejo la emoción del enojo (<b>Ver Anexo 18</b>), a partir de ello se comenta la lectura donde los estudiantes imaginan que están inmersos en la situación, y ofrecen soluciones.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de la lectura comentada, los alumnos se agrupan en equipo de 3 personas para analizar el video, ejercicio para desbloquear el enojo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tggCOv-ze2E">https://www.youtube.com/watch?v=tggCOv-ze2E</a>”, para que en</li> <li>• Con la información obtenida, cada equipo realiza un termómetro emocional, donde se vea reflejado que el enojo puede ser sentido en diferentes intensidades, e indican que hacer en cada color (zona), para controlar la carga emocional.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <p>Para cerrar la sesión, los estudiantes realizan y exponen un cuadro sinóptico en una cartulina donde plasman lo más relevante que identificaron sobre el tema, la forma en que experimentan esta emoción y sus consecuencias.</p>	<b>Tiempo:</b> 50 minutos
<b>Recursos didácticos:</b> <b>Video:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tggCOv-ze2E">https://www.youtube.com/watch?v=tggCOv-ze2E</a> <b>Cuento :</b> ( <b>Ver Anexo 18</b> )		
<b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno ( <b>Ver Apéndice L</b> )		
<b>Bibliografía:</b> Alejo, G. L., López, Y. D. C. H., & Montaña, I. L. F. (2011). Manejo asertivo del enojo en adolescentes a través de un taller vivencial. Uaricha, Revista de Psicología, 8(17), 49-61. <a href="http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/453/485">http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/453/485</a>		
<b>8. Tolerar la frustración</b>		

<p><b>Objetivo de la sesión:</b> Los alumnos conocerán pautas a seguir para reaccionar ante algunos conflictos que les generen frustración.</p>		<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computador</li> <li>• Proyector</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Video</li> <li>• Audio</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> </ul>
<p><b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	
<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> </ul>		
<p><b>Sesión 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pautas para tolerar la frustración.</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza la pregunta detonadora, sobre el tema que se aborda en esta sesión ¿Cómo se siente la frustración?, se socializa la información que se aporta.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos analizan el cuento: El sol quiere tocar el violín (<a href="https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/">https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/</a>), en que se relata como vencer las frustraciones o escuchan el cuento Otto (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gi4de8UBpo4">https://www.youtube.com/watch?v=Gi4de8UBpo4</a>) donde el personaje relata una situación en la que detecta la emoción frustración, esto ayudará al alumno a la comprensión e impacto del tema.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para que el alumno conozca como gestionar la frustración de manera adecuada para evitar derivar un conflicto, se comparte en un archivo pdf (<b>Ver Anexo 19</b>) con pautas ante una situación de frustración.</li> <li>• Después los alumnos leen, analizan y comentan las situaciones que se presenta en la ilustración (<b>Ver Apéndice Q</b>), para ofrecer 3 opciones de repuesta para una gestión correcta de la frustración.</li> </ul>	
	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente, se les pide a los alumnos realizar la analogía de cómo sería esta misma situación sin realizar las pautas y sin buscar una solución, al compartir sus opiniones sobre el tema les hará tomar conciencia sobre que considerar ante una situación de frustración.</li> </ul>	
<p><b>Recursos didácticos:</b>  <b>Ilustración (Ver Apéndice Q)</b>  <b>PDF (Ver Anexo 19)</b>  <b>Video</b> (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Gi4de8UBpo4">https://www.youtube.com/watch?v=Gi4de8UBpo4</a>)  <b>Cuento</b> (<a href="https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/">https://tucuentofavorito.com/el-sol-quiere-tocar-el-violin-cuento-sobre-la-frustracion-y-los-deseos-para-adolescentes/</a>)</p>		
<p><b>Evaluación:</b>  Lista de cotejo para coevaluación (<b>Ver Apéndice M</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b>  Fillela-Guiu, G. (2017) La educación emocional para niños de 6 a 12 años. Videjuego Happy para la mejora de la convivencia Cathedra et Scientia.  <a href="http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf">http://www.profesoresuniversitarios.org.mx/catedra_ciencia_international_journal/0052_educacion_emocional_videojuego_happy.pdf</a></p>		
<p><b>9. Intercambio de emoción</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b>  Los alumnos conocerán cómo gestionar la tristeza.</p>		<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador</li> </ul>
<p><b>Asignatura base:</b>  Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	

<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celular</li> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Sitios web</li> <li>• Video</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> </ul>
<p><b>Sesión 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Causas y cómo gestionar la tristeza.</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con un ejercicio de relajación mediante la respiración, se respira cinco veces pausada y lentamente para propiciar un ambiente relajado.</li> <li>• Para iniciar la sesión, se retoma el concepto de la emoción tristeza y se anota en el pizarrón como título principal, mientras los alumnos escriben en un papel sus ideas sobre el tema, para posteriormente pasarlo a pegar en el pizarrón, se leen en voz alta y se comentan.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos dan lectura al artículo “Cómo gestionar la tristeza” (<a href="https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-tristeza">https://psicologiaymente.com/clinica/como-gestionar-tristeza</a>).</li> <li>• En función de la lectura los alumnos rescatarán conceptos, técnicas, actividades, por medio de un resumen, haciendo énfasis en la tristeza intensa cuando genera malestar o interfiere en las actividades cotidianas.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se agruparan en equipos de tres personas, para realizar un Semáforo de las emociones, para ayudar a detectar cuando se pasa de un estado de ánimo a otro a casua de la intensidad de una emoción, posteriormente tomaran 3 fotografías que tengan relación con el tema para integrar todo en una infografía con el título: Intercambio de emoción.</li> </ul>	
	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente , los alumnos comparten su infografía y se realizan comentarios sobre que aprendieron y si la fotografía les transmite alguna otra emoción.</li> </ul>	
<p><b>Recursos didácticos:</b>  <b>Artículo:</b> (<a href="https://psicologiamente.com/clinica/como-gestionar-tristeza">https://psicologiamente.com/clinica/como-gestionar-tristeza</a>)</p>		
<p><b>Evaluación:</b>  Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b> )</p>		
<p><b>Bibliografía:</b>  Bonet, J.; Parrado, E. y Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 17 (65) pp. 85-100.</p>		
<p><b>10. Lista de emociones complejas</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b>  Los alumnos adquieren más conocimiento de las propias emociones.</p>		<p><b>Recursos:</b></p>
<p><b>Asignatura base:</b>  Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador</li> </ul>
<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Sitios web</li> </ul>

-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Video</li> <li>● Plumones</li> <li>● Pizarrón</li> </ul>
<p><b>Sesión 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué son las emociones complejas.</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con un ejercicio de relajación mediante la respiración, se respira cinco veces pausada y lentamente para propiciar un ambiente relajado.</li> <li>• Los alumnos se dividen en tres equipos, dos de ellos se vendan los ojos y se colocan de extremo a extremo en el aula, la otra parte permanece sin taparse los ojos y son los encargados de guiarlos, poner objetos o propiciar movimientos (como empujones) que propicien una sensación. Por 10 minutos, recorren el salón de clases, posteriormente al quitarse la venda se les pregunta ¿cómo se sintieron?, ¿Experimentaron una emoción diferente a las planteadas como básicas?</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como primera actividad los alumnos participan en la realización de un mapa mental en el pizarrón acerca de lo que entienden como emociones complejas (vergüenza, asombro, confusión, conmoción, agobio, celos, melancolía).</li> <li>• Los alumnos consultan las diapositivas sobre emociones básicas y complejas (<b>Ver Apéndice U</b>) e investigan sobre que otras emociones complejas existen, sus características y después con la información que recopilaron, elaboran un cuadro comparativo sobre estas emociones.</li> <li>• Los alumnos realizan investigación sobre: Emociones sociales, emociones estéticas y emociones morales.</li> <li>• A partir de ello se realiza una ficha de trabajo para cada concepto.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>

	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finalmente, se les pide a los alumnos compartir alguna situación de su contexto social con la que hayan percibido una emoción compleja.</li> </ul> <p>Llevandolos a crear conciencia sobre que estas emociones no son el problema, sino la intensidad y lo que se piensa acerca de sentirlo.</p>	
<p><b>Recursos didácticos:</b> Diapositivas sobre emociones básicas y complejas (<b>Ver Apéndice U</b>)</p>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para autoevaluación en el alumno (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b> Gil, M. (2016). La complejidad de la experiencia emocional humana: emoción animal, biología y cultura en la teoría de las emociones de Martha Nussbaum. Universidad de Valencia, Facultad de Psicología.</p>		
<p><b>11. La retroalimentación emocional</b></p>		
<p><b>Objetivo de la sesión:</b> Los alumnos adquieren más conocimiento de las propias emociones.</p>		<p><b>Recursos:</b></p>
<p><b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador</li> </ul>
<p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>a</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Sitios web</li> <li>• Video</li> <li>• Plumones</li> </ul>

		• Pizarrón
<p><b>Sesión 11</b></p> <p>• Conceptos sobre la retroalimentación como fuente de satisfacción.</p>	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con un ejercicio de relajación mediante la respiración, se respira cinco veces pausada y lentamente para propiciar un ambiente relajado.</li> <li>• Se pide que los alumnos comenten, opinen y debatan sobre el tema: La presión social. En este debate deben considerar los siguientes aspectos a comentar: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Haz hecho alguna vez algo que no quería simplemente porque se esperaba de él o por presión social?</li> <li>¿En que medida importa lo que la sociedad piensa de nosotros?</li> <li>¿Qué hacemos o qué podemos llegar a hacer si estamos sometidos a la presión de la sociedad o del grupo?</li> <li>¿Qué se espera de nosotros?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente, consultan las diapositivas sobre retroalimentación (<b>Ver Apéndice R</b>), con el tema ¿Qué es la retroalimentación entre pares?.</li> <li>• Los alumnos realizarán un ensayo sobre: Retroalimentación emocional.</li> <li>• A partir de la información recabada, se realiza en parejas un feedback, donde la retroalimentación consiste en que ambos alumnos comparten de manera verbal, y escrita los puntos principales que registran sobre el otro compañero, sobre su comportamiento, su percepción de éxito o fracaso ante una situación, por ejemplo: ¿Evitas hacer preguntas en clase por miedo o timidez?, ¿cuando percibe que es tratado injustamente?, ¿cuando nos sentimos heridos o cuando vemos dificultad en el logro de alguna meta importante.?</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para concluir la sesión, se lleva a los alumnos a realizar una reflexión acerca de la retroalimentación que recibieron, tomando énfasis en los aspectos positivos que notaron, para que esta retroalimentación sea constructiva y le permitan reconocer, manejar, controlar las emociones.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 60 minutos</p>

<b>Recursos didácticos:</b> Diapositivas ( <b>Ver Apéndice R</b> )	
<b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para coevaluación ( <b>Ver Apéndice M</b> )	
<b>Bibliografía:</b> Casares, E. (2007). La comunicación en la organización; la retroalimentación como fuente de satisfacción. Razón y palabra, (56).	
<b>12. Título sesión: Aceptar sin juzgar</b>	
<b>Objetivo de la sesión:</b> El alumno trabaja la empatía y comprensión de las otras personas.	<b>Recursos:</b>  • Proyector  • Computador  a  • Dispositivo  móvil  • Hoja  • Libreta  • Lápiz  • Presentaciones  • Sitios web  • Video  • Plumones  • Pizarrón
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b>  - Orientación Profesiografica  - Humanidades  - Habilidades digitales
<b>Sesión 12</b> • Saber qué hacer cuando otros comparte sus emociones conmigo.	<b>Competencias:</b>  - Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.  - Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.  - Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.  - Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.
<b>ACTIVIDADES</b>	
<b>inicio</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se inicia con un ejercicio de relajación mediante la respiración y estiramientos, se respira cinco veces pausada y lentamente para propiciar un ambiente relajado.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos visualizan el cortometraje: El poder de la empatía (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7OQ04yHZWy8">https://www.youtube.com/watch?v=7OQ04yHZWy8</a>).</li> <li>Realizan anotaciones de los cuatro puntos clave que se presentan.</li> <li>• Para fomentar valores como la empatía y el respeto con las emociones de las demás personas, se lleva a cabo una dinámica de role-playing con el tema sexting, esta dinámica consiste en representar una situación cambiando de roles para ser capaz de ponerse en la piel de los diferentes personajes (<b>Ver Anexo 20</b>)</li> <li>• Después los alumnos investigan sobre comunicación asertiva, como manejar las emociones y fomentar el respeto en redes sociales, con la información recabada realizan un cartel digital y lo difunden en redes sociales.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <p>Los alumnos escriben en su libreta algo por lo que esten agradecidos con otra persona, de forma aleatoria se escojen cuatro números de la lista de asistencia, para que el alumnos compartan esas situación o experiencia que le genere gratitud y con ello cree conciencia de que los demás desempeñan un papel en nuestro bienestar emocional.</p>	<p><b>Tiempo:</b> 50 minutos</p>
<p><b>Recursos didácticos:</b></p> <p><b>Video:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7OQ04yHZWy8">https://www.youtube.com/watch?v=7OQ04yHZWy8</a></p> <p><b>Dinámica de role-playing (Ver Anexo 20)</b></p>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para coevaluación (<b>Ver Apéndice L</b>)</p>		
<p><b>Bibliografía:</b> González, A. (2022) .Conciencia emocional sin juzgar. Psicología con swing. <a href="https://www.psicologiaconswing.com/conciencia-emocional-sin-juzgar/">https://www.psicologiaconswing.com/conciencia-emocional-sin-juzgar/</a></p>		
<p><b>Título sesión</b></p>		

### 13. Decálogo para una mejor convivencia escolar.

<b>Objetivo de la sesión:</b> Con el fin de mejorar la convivencia escolar, se aborda el tema convivencia.		<b>Recursos:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Proyector</li> <li>● Computador</li> <li>● Dispositivo móvil</li> <li>● Hoja</li> <li>● Libreta</li> <li>● Lápiz</li> <li>● Presentaciones</li> <li>● Sitios web</li> <li>● Video</li> <li>● Plumones</li> <li>● Pizarrón</li> <li>● App Movil</li> </ul>
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Orientación Profesiografica</li> <li>- Humanidades</li> <li>- Habilidades digitales</li> </ul>	
<b>Sesión 13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mejorar la convivencia escolar.</li> </ul>	<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>		
<b>inicio</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Como actividad para iniciar la sesión, se realiza un ejercicio de respiración guiada, donde los alumnos inhalan y exhalan 5 veces profundamente y de manera pausada, al finalizar cada repetición de respiración se le pide al alumno de manera descendente que piense 5 cosas que puede ver, 4 cosas que puede escuchar, 3</li> </ul>		

	<p>cosas que puede sentir, 2 cosas que puede oler y 1 cosa que puede saborear.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Después, los alumnos dan respuesta a las siguientes interrogantes: ¿Que es la convivencia?, ¿Se puede coexistir con personas en un mismo ambiente de manera respetuosa y con valores a pesar de las diferentes culturas?</li> </ul>	
	<p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para reforzar el concepto de convivencia los alumnos consultan el concepto convivencia escolar y convivencia social.</li> <li>• Posteriormente responden las hojas de trabajo con situaciones de convivencia que se suscitan fuera y dentro de la escuela (<b>Ver Apéndice S</b>), donde los alumnos señalan que opciones no representan una situación de sana convivencia.</li> <li>• Como siguiente actividad los alumnos se agrupan en parejas y a partir del contenido visto en esta sesión, realizan en su libreta una lista con diez propuestas para mejorar la convivencia escolar, la cuál llevara por título: Decálogo para una mejor convivencia escolar.</li> <li>• Posteriormente, los alumnos eligen de la lista, el punto que consideren más importante y realizan un cartel en una cartulina, con el fin de mejorar la convivencia escolar se difunden en diferentes espacios de la institución y de la comunidad.</li> </ul>	<p><b>Tiempo:</b> 120 minutos</p>
	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para finalizar, se hace un recorrido en las instalaciones de la institución, para visualizar todos los carteles, reflexionando si han aplicado esas normas de convivencia en su día a día y que tanto creen que impacta la sana convivencia en su desarrollo personal.</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le pide al alumno investigue la siguiente información para compartir en la siguiente sesión: ¿Qué es un video? ¿Cómo realizar un video? ¿Qué temas puedo abordar en un video?</li> </ul>	
<b>Recursos didácticos:</b> Hojas de trabajo ( <b>Ver apéndice S</b> )		
Evaluación: Lista de cotejo para coevaluación ( <b>Ver Apéndice M</b> )		
<b>BIBLIOGRAFÍA:</b> Pérez, I. (2014). Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/2445/64104">http://hdl.handle.net/2445/64104</a> .		
<b>Título sesión</b> <b>14. Relaciones sociales</b>		
<b>Objetivo de la sesión:</b> El alumno desarrolla sus habilidades socialización y colaboración.		<b>Recursos:</b>
<b>Sesión 14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialización y colaboración en entornos digitales.</li> </ul>	<b>Competencias:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</li> <li>-Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>-Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>-Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Presentaciones</li> <li>• Sitios web</li> <li>• Video</li> </ul>

	<p>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Plumones</li> <li>● Pizarrón</li> <li>● App Móvil</li> </ul>
	<p><b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV</p>	<p><b>Asignatura de apoyo:</b> -Orientación Profesiografica -Humanidades -Habilidades digitales</p>
<b>ACTIVIDADES</b>		
<p><b>Inicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se inicia con un sorteo de preguntas, que son visualizadas mediante diapositivas interactivas (<b>Ver Apéndice T</b>), para conocer que les provoca cada situación y compartan con los compañeros su experiencia, donde identifican sus emociones, en qué momento se salen de control y como lo controlan.</li> <li>● Se socializa la información solicitada en la sesión anterior: ¿Qué es un video? ¿Cómo realizar un video? ¿Qué temas puedo abordar en un video?</li> </ul>		
<p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Posteriormente, se le pide al estudiante recabar información sobre la creación y puesta en funcionamiento de un canal de videos en la plataforma Youtube.</li> <li>● Para desarrollar las habilidades creativas del alumno, se agrupan en equipos de dos miembros y crean un video sobre el tema Regulación de emociones en su día a día, donde expresaran conceptos, técnicas de meditación y/o estrategias de regulación emocional.</li> </ul>		
		<b>Tiempo:</b> 120 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posteriormente los alumnos realizan la publicación del video en el canal de Youtube de la institución para concientizar sobre como influyen las emociones en nuestras actividades cotidianas.</li> </ul>	
	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar, se visualizan las reacciones en la red social compartida y se da lectura a los comentarios que se generaron con respecto a la publicación del video, el alumno reflexiona como lo hizo sentir y como puede mejorar.</li> </ul>	
<p><b>Recursos didácticos:</b> Diapositivas: Sorteo de preguntas (<b>Ver Apéndice T</b>)</p>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para coevaluación (<b>Ver Apéndice M</b>) Lista de cotejo para Heteroevaluación (<b>Ver Apéndice N</b>)</p>		
<p><b>BIBLIOGRAFÍA:</b> Pérez, I. (2014). Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/2445/64104">http://hdl.handle.net/2445/64104</a>.</p>		
<p><b>Título sesión</b> <b>15. “Expresarte” para el manejo adecuado de emociones</b></p>		
<p><b>Sesión 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizar a la comunidad, Directivos, docentes, padres de familia, y estudiantes, sobre la importancia del manejo adecuado de las emociones.</li> </ul>	<p><b>Objetivo de la sesión:</b> El alumno comunica la importancia del manejo adecuado de las emociones.</p> <p><b>Competencias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maneja las tecnologías de la información y la comunicación para obtener información y expresar ideas.</li> <li>- Emplea manejo de las emociones y cómo se relacionan con nuestra forma de pensar.</li> <li>- Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.</li> <li>- Identifica, ordena e interpreta las ideas, datos y conceptos explícitos e implícitos en un texto, considerando el contexto en el que se generó y en el que se recibe.</li> <li>- Evalúa un texto mediante la comparación de su contenido con el de otros, en función de sus conocimientos previos y nuevos.</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector</li> <li>• Computador a</li> <li>• Dispositivo móvil</li> <li>• Hoja</li> <li>• Libreta</li> <li>• Lápiz</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentaciones</li> <li>• Sitios web</li> <li>• Video</li> <li>• Plumones</li> <li>• Pizarrón</li> <li>• App Móvil</li> </ul>
<b>Asignatura base:</b> Lenguaje y comunicación IV	<b>Asignatura de apoyo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientación Profesiografica</li> <li>-Humanidades</li> <li>-Habilidades digitales</li> </ul>	
<b>ACTIVIDADES</b>		<b>Tiempo:</b>
<b>inicio</b>		120 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un participante seleccionara una canción al azar, se escucha por un minuto, para que al finalizar aleatoriamente los alumnos comenten que emoción le provoco.</li> <li>• Posteriormente, se realiza una anotación libre de ideas en el pizarrón, con las aportaciones de los alumnos sobre ¿Qué han aprendido en las sesiones anteriores?, para retomarlo más adelante.</li> </ul>		
<b>Desarrollo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comparte el video tutorial (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Bv_bRmcX_vU">https://www.youtube.com/watch?v=Bv_bRmcX_vU</a>) de cómo crear una capsula informativa con la página web Powtoon.</li> <li>• Para difundir como regular las emociones, los alumnos se agrupan en parejas y retomaran una idea de las anotadas anteriormente.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los alumnos expandirán y comunicarán sus ideas por medio de la realización de una cápsula informativa, que llevara por título “ Como Expresarte”, con ayuda de la página web Powtoon (<a href="https://www.powtoon.com/">https://www.powtoon.com/</a>).</li> <li>• Se publica el video con la cápsula informativa en el canal de Youtube de la institución y después se comparte en la red social Facebook de la institución.</li> </ul>	
	<p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se culmina el taller realizando la presentación del canal de YouTube y con su evaluación.</li> <li>• Al terminar, todos se reúnen para llevar a cabo una mesa redonda, con el fin de que el alumno reflexione acerca de lo que ha aprendido, como avanzado en el tema y si con el taller le es más fácil hablar de tema emociones e identifica el beneficio de regular sus emociones en su día a día. Así también dan lectura a los comentarios del video en la red social, expresando que emociones sienten.</li> </ul>	
<p><b>Recursos didácticos:</b> Página: <a href="https://www.powtoon.com/">https://www.powtoon.com/</a></p>		
<p><b>Evaluación:</b> Lista de cotejo para coevaluación (<b>Ver Apéndice L</b>) Lista de cotejo para Heteroevaluación (<b>Ver Apéndice N</b>) Rúbrica (<b>Ver Apéndice N</b>)</p>		
<p><b>BIBLIOGRAFÍA:</b> Pérez, I. (2014). Regulación Emocional y Experiencias Positivas: un camino hacia la felicidad. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <a href="http://hdl.handle.net/2445/64104">http://hdl.handle.net/2445/64104</a>.</p>		

### Apéndice L. Instrumento de evaluación lista de cotejo para autoevaluación en el alumno.

#### Lista de cotejo para autoevaluación

Nombre del alumno/a:

Fecha:

Indicaciones:

Marca con una **X** la opción que consideres conveniente.

ASPECTOS	NIVELES		
	Sí	No	En ocasiones
Conozco la diferencia entre emoción y sentimiento.			
Logro clasificar e identificar las características de una emoción básica de una compleja.			
Identifico todo lo que me hace sentir una emoción de bienestar.			
Percibo que hábitos me hacen sentir tranquilo.			
Siento que mis pensamientos, sentimientos y motivos se ven influenciados por la sociedad.			
Me siento participativo y optimista en las actividades del taller.			
Reconozco cuando una emoción poco favorable predomina y me tomo un momento antes de actuar de manera impulsiva.			
A través del ejercicio que involucraba la expresión corporal vencí la timidez y me exprese mejor.			

## Apéndice M. Instrumento de evaluación lista de cotejo coevaluación

### Lista de cotejo para coevaluación

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Indicaciones:

Marca con una X la opción que señale cómo realizó las actividades tu compañero de equipo.

ASPECTOS	NIVELES		
	Siempre	A veces	Se le dificulta hacerlo
Muestra una actitud positiva ante las actividades.			
Fomenta la empatía y el respeto.			
Participa en la toma de acuerdos del equipo.			
Cumple con las actividades asignadas.			
Participa en las decisiones del equipo.			
Afronta de manera positiva la retroalimentación.			
Se muestra colaborativo en los trabajos.			
Implementa pautas para manejar el para tolerar el trabajo bajo presión o tolerar la frustración.			
Sabe cómo manejar la situación cuando otro compañero le comparte sus emociones, opiniones o intereses.			

## Apéndice N. Instrumento de evaluación lista de cotejo heteroevaluación

### Lista de cotejo para heteroevaluación

Nombre del alumno/a:

Fecha:

<b>1. TOTALMENTE DE ACUERDO</b>	<b>2.DE ACUERDO</b>	<b>3.INDECISO</b>	<b>4.EN DESACUERDO</b>	<b>5.TOTALMENTE EN DESACUERDO</b>
---	-------------------------	-------------------	----------------------------	---

<b>CRITERIO</b>	1	2	3	4	5
1.- Conoce el concepto del tema desarrollado.					
2.- Participa para enriquecer el concepto de la emoción.					
3.-La coherencia de los textos es excelente.					
4.-Fomenta una sana convivencia mediante empatía y respeto.					
5.- Muestra una actitud positiva y colaborativa en las actividades.					
6.-Cree que el control de emociones favorecen a su desempeño académico.					
7.-Utiliza las técnicas de control o relajación empleadas en clase en otras asignaturas.					
8.- Espera su turno para hablar o actuar.					
9.-Implementa la regulación emocional para el logro de sus objetivos.					
10.- Se comunica con claridad y respeto.					

### Apéndice O. Rúbrica

#### Rúbrica para evaluar la adquisición de regulación emocional.

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucción: Asigna una X a las características que cumplen la realización de las actividades.

CATEGORÍA	INDICADOR	4 EXCELENTE	3 SATISFACTORIO	2 MEJORABLE	1 INSUFICIENTE
Conciencia emocional	1.Reconoce los principales motivos que le hacen sentir emociones negativas, positivas o ambiguas.				
Conciencia emocional	2.Reconoce emociones que le generan bienestar en una/o misma/o y en las demás personas.				
Conciencia emocional	3.Identifica como sus emociones influyen en su personalidad.				
Conciencia emocional	4.Identifica que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.				
Gestión de la intensidad emocional	5.Tiene control en su comportamiento cuando una emoción predomina antes de actuar de manera impulsiva.				
Gestión de la intensidad emocional	6.Controla sus emociones en una situación de conflicto.				

Proceso de emociones para favorecer el logro de objetivos.	7.Reconocer sus fortalezas para emplearlas en el logro de metas.				
Proceso de emociones para favorecer el logro de objetivos	8.Identifica que su esfuerzo e interés por aprender se mantiene a pesar de las dificultades que encuentre.				
Expresión emocional apropiada	9.El alumno manifiesta empatía, respeto y responsabilidad en su entorno.				
Expresión emocional apropiada	10.Desarrolla sus habilidades de socialización y colaboración en actividades escolares.				
Expresión emocional apropiada	11.Expresa emociones positivas para mejorar la convivencia escolar.				
Proceso de emociones para favorecer el logro de objetivos	12. Ha reflexionado en los cambios que obtuvo con las actividades.				
	TOTAL:				

### Apéndice P. Rúbrica docente

#### Rúbrica para evaluar el desempeño docente

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Lea detenidamente cada indicador y marque con una **X** la opción que mejor lo describe o considere que más se ajusta a su labor docente.

<b>INDICADOR</b>	<b>4 EXCELENTE</b>	<b>3 SATISFACTORIO</b>	<b>2 MEJORABLE</b>	<b>1 INSUFICIENTE</b>
1. Puntualidad.				
2. En este taller, se presento al grupo el contenido del taller.				
3. Se especifican los objetivos y/o unidades de competencia.				
4. Se especifican los temas o contenidos.				
5. Se especifican las formas de evaluación del aprendizaje.				
6. Durante el taller utiliza materiales de apoyo como, artículos científicos, manual de práctica, video, libro, ejercicios prácticos, materiales multimedia, materiales informáticos, diagramas, esquemas, mapas conceptuales.				
7. Hay expresión clara en la consigna de actividades.				
8. Se realizaron las actividades en tiempo y forma.				

9. Se ofrece orientación durante el desarrollo de las actividades.				
10. Durante el desarrollo del taller, se relacionó la teoría con ejemplos, experiencias, situaciones prácticas o prácticas de campo.				
11. Se impulsó la participación de los alumnos durante las clases para mejorar el aprendizaje.				
12. Durante el desarrollo del taller el docente tuvo una participación analítica, crítica y reflexiva.				
13. Durante el desarrollo del taller el docente fomentó: La discusión en clase, la crítica razonada, el auto aprendizaje, la sensibilidad artística y el razonamiento científico, la protección al medio ambiente, el trabajo en equipo y los trabajos de investigación.				
14. Durante el desarrollo del taller el docente fomentó y promovió valores como: Ética, honestidad, responsabilidad, tolerancia, , respeto y solidaridad.				
15. Trabajo en equipo de forma colaborativa y cooperativo.				

16. Se revisó y entregaron los trabajos y tareas a los alumnos con observaciones que permitieran corregir errores o realizar mejoras.				
17. Los contenidos del taller fueron: Actuales, comprensibles y relevantes.				
18. La elaboración de materiales, trabajo escrito, exposiciones, hojas de ejercicios y tareas fueron acorde al tema del taller.				
19. La realización de actividades formaron parte de los criterios de evaluación utilizados durante el curso.				
20. La autoevaluación en alumnos se implementó para llevar a cabo la reflexión de procesos educativos o actuar.				
21. La coevaluación se implementó bajo las mismas condiciones entre alumno-alumno.				
22. La evaluación del taller se basó en los contenidos del programa y en los criterios de evaluación establecidos.				
23. El docente fomentó la búsqueda de información.				

24. El docente propuso fuentes de información para complementar la intervención.				
25. Se ejecuto en tiempo y forma la planeación de la intervención				
26. Se cumple con la bibliografía de acuerdo a lo planteado.				
27. Se trabajo constantemente y oportunamente con los intereses, opiniones y problemas de los alumnos.				
28. Se trabajo el aprendizaje activo y significativo.				
TOTAL:				

**Apéndice Q. Situaciones que impactan en la salud mental.**

## Situaciones que impactan en la salud mental

### Situación 1

Estoy haciendo un trabajo grupal y no nos ponemos de acuerdo sobre cómo llevarlo a cabo. "Siento impotencia y rabia porque quiero hacerlo a mi manera, es la forma más adecuada". Ante esta situación empiezo a hablar un poco mal a mis compañeros, reconozco que siento rabia.

### Situación 2

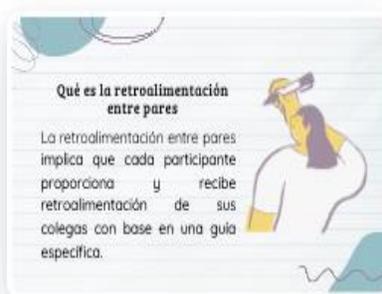
Matías es un joven que obtuvo una baja calificación en una tarea que hizo ayer con mucho empeño, él pertenece al equipo de fútbol de su colegio, pero durante el partido de hoy le metieron un gol en el último minuto. Además hoy no consiguió que sus padres le permitieran ir a una fiesta con sus amigos.



## Apéndice R. Presentación retroalimentación.



1



2



3



4



5



6

## Apéndice S. Hojas de trabajo con el tema convivencia.

**CONVIVENCIA**

Alumno: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**I. Marca la situación donde se respeten las normas de convivencia.**

**II. ¿Qué normas de convivencia deben cumplir los niños en una escuela? Escribe V (verdadero) o F (falso) según corresponda:**

Levanto la mano para hablar

No presto a nadie mis útiles escolares

No trabajo en el aula

Pido disculpas si me equivoco

Espero mi turno

Tiro papeles en el suelo porque me da flojera ir hacia el bote.

Juego con todos mis compañeros

Escucho a mis compañeros

**III. ¿Qué norma indica cada imagen? Observa y escribe el número que corresponda:**

- Levanto la mano para hablar.
- Espero mi turno.
- Contribuyo a que la buena convivencia reine en el aula.
- Pido disculpas si me equivoco.



**Completa las siguientes frases. Arrastra la palabra y ponla donde corresponde:**

1.- Los  nos permiten poner  en el aula para  mejor.

organizarnos  normas  convivir

dialogar  acuerdos

2.- Al hacer acuerdos se debe tomar en cuenta la  de todas y todos.

convivencia  reglas  opinión

3.- Los acuerdos y las consecuencias por no cumplirlos deben  los  de todas y todos.

reglas  respetar  dialogar  Derechos

4.- Es importante buscar una  convivencia entre todas y todos; tanto en tu familia, con tus amistades, en la escuela y en tu comunidad.

pacífica  grosera  regular

5.- Es importante  a establecer acuerdos y  todos juntos.

aprender  regular  Derechos

respetarlos  acuerdos

6.- Los acuerdos son importantes porque son  que se toman entre varias personas que conviven en un mismo , y se hacen para una mejor .

decisiones  respetarlos  convivencia

espacio  organizarnos

7.- "Antes de  es importante  en las consecuencias de cumplir o no, una regla previamente acordada".

decisiones  actuar  convivencia

espacio  pensar

**Selecciona la respuesta correcta.**

1. Los conflictos surgen cuando dos personas o más tienen \_\_\_\_\_ y no dialogan, no logran un acuerdo e incluso se \_\_\_\_\_.

2. La \_\_\_\_\_ al lidiar un conflicto es un proceso, la idea es que las partes involucradas lleguen a un acuerdo y se sientan satisfechas con el resultado.

3. ¿Qué capacidades se necesitan desarrollar al llevar a cabo una negociación? (selecciona 3)

- Capacidad de comprender la postura de la otra parte
- Capacidad de evadir los problemas
- Capacidad para construir acuerdos y consensos
- Capacidad de escuchar

4. En una negociación las partes tratan de \_\_\_\_\_ el conflicto directamente, \_\_\_\_\_ de una tercera persona.

5. ¿Qué habilidades para el manejo de emociones son necesarias en una negociación? (selecciona 3)

- Autoconocimiento
- Regular las emociones y respetar las ajenas
- Permitir que ambas partes se peleen.
- Enfocar la atención en el conflicto

### Apéndice T. Sorteo de preguntas.



¿Qué emociones sientes cuando...  
pierdes el autobús? 🚌 🚶 🚶

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
estás leyendo un libro? 📖

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
llueve o hay tormenta? ☁️ ⚡️ 💧

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
es tu cumpleaños? 🎂 🎉 🎁

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
tu equipo pierde un partido? 😞

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
ves cucarachas? 🪳 🪳

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
ves un atardecer?



Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
escuchas tu canción favorita? 🎵 🎧

Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
pisas excremento de perro?



Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
ves series en Netflix?



Regresar

¿Qué emociones sientes cuando te  
dicen ?...

¡Felicidades acabas de ganar 1  
punto en esta asignatura!



Regresar

¿Qué emociones sientes cuando...  
vas al parque?



Regresar

