

GOBIERNO DEL ESTADO DE TABASCO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARIA DE EDUCACIÓN MEDIA Y SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

ESCUELA "ROSARIO MARÍA GUTIÉRREZ ESKILDSSEN"

GENERACIÓN

2

2

0

0

2

2

1

5



MODALIDAD DE TITULACIÓN
INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

*Estrategias didácticas para la regulación emocional
en alumnos de educación primaria*

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

PRESENTA:
Heidy Carolina Martínez Cerino .

ASESOR:
Mtra. Eneyda Álvarez Hernández

VILLAHERMOSA, TABASCO

JULIO DE 2025.

GOBIERNO DEL ESTADO DE TABASCO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA Y SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

ESCUELA "ROSARIO MARÍA GUTIÉRREZ ESKILDSEN"

GENERACIÓN

2

2

0

0

2

2

1

5



MODALIDAD DE TITULACIÓN
INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

*Estrategias didácticas para la regulación emocional
en alumnos de educación primaria*

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

PRESENTA:
Heidy Carolina Martínez Cerino .

ASESOR:
Mtra. Eneyda Álvarez Hernández

VILLAHERMOSA, TABASCO

JULIO DE 2025.



GOBIERNO DEL ESTADO DE TABASCO
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN MEDIA Y SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR
ESCUELA "ROSARIO MARÍA GUTIÉRREZ ESKILDSEN"
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
CLAVE: 27ENL0003H

C. HEIDY CAROLINA MARTINEZ CERINO
PASANTE DE LA CARRERA DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
P R E S E N T E.

Después de haber revisado el documento en la Modalidad de Informe de Prácticas Profesionales denominado: **ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**, como requisito para sustentar el examen profesional en cumplimiento a la normatividad para obtener el Título de Licenciada en Educación Primaria y considerando que las condiciones han resultado SATISFACTORIAS, extendiendo el presente dictamen APROBATORIO que le da facultad para la réplica ante el Honorable Jurado.

Villahermosa, Tab., a 10 de Julio del 2025.

ATENTAMENTE

MTRA. ENEYDA ÁLVAREZ HERNÁNDEZ.
ASESORA

Vo. Bo.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
ESCUELA ROSARIO MARÍA
GUTIÉRREZ ESKILDSEN
C.T. 27ENL0003H
VILLAHERMOSA, TABASCO.

DRA. MARÍA BELEN TORRES MAYO.
DIRECTORA

INDICE

PORTADILLA	i
DICTAMEN	i
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
INTRODUCCIÓN	v
1.PLAN DE ACCIÓN	4
1.1 Intención	4
1.1.1 Explica la relevancia de la práctica.....	4
1.1.2 La forma en la que se implica como estudiante normalista.....	6
1.1.3 Compromisos para mejorar la práctica profesional.	8
1.1.4 Describe los conflictos que enfrenta en el ejercicio de la docencia.	11
1.1.5 Las ambigüedades que presenta en su práctica docente.	13
1.2 Planificación	15
1.2.1 Problema de investigación.	15
1.2.2 Propósitos.	25
1.2.3 Hipótesis de acción.	25
1.3 Revisión teórica	27
1.3.1 Las emociones.....	27
1.3.2 La regulación de las emociones.....	28
1.3.3 La participación de los docentes en la educación socioemocional	29
1.3.4 La educación socioemocional.....	29
1.3.5 Tipos de emociones	30
1.3.6 El ambiente escolar.....	31
1.4.1 Estrategia “Diario emocional ilustrado”.	34
1.4.2 Estrategia “Reconocimiento de emociones”.....	36
1.4.3 Estrategia “Respiración consciente”	39
1.4.4 Estrategia “Juegos colaborativos”.....	41
1.4.5 Estrategia “Arte terapéutico”.....	43
1.4.6 Estrategia “Establecimiento de metas emocionales”.....	44
1.4.7 Estrategia “Mindfulness para niños”.	46
1.5. Análisis del contexto en el que se realiza la mejora	49

1.5.1. Caracterización de la comunidad:.....	49
1.5.2. Caracterización de la escuela:	52
1.5.3. Caracterización del grupo:	53
1.6 Descripción del proceso de interacción en el aula.....	54
DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA	57
2.1 Enfoques curriculares y competencias propuestas en la mejora.....	57
2.2 Secuencia de actividades y recursos de la propuesta de mejora.....	58
2.2.1 Diario emocional ilustrado.....	59
2.2.2 Reconocimiento de emociones	61
2.2.3 Juegos colaborativos	64
2.2.4 Establecimiento de metas emocionales.....	65
2.2.5 Arte terapéutico.....	67
2.3 Procedimientos de seguimiento y evaluación de las propuestas de mejora.	69
2.4 Resultados de cada una de las actividades realizadas.	73
2.5 Replantea las propuestas de mejora.....	76
2.6 Describe el proceso tantas veces se haya realizado.....	77
2.7 Reflexiona el logro en la mejora o transformación de su práctica.	78
CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES	79
REFERENCIAS.....	82
ANEXOS.....	86

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado especialmente A MIS PADRES, JAVIER Y ADELA, quienes han sido mi pilar más fuerte. Por haberme dado la oportunidad de prepararme profesionalmente y brindarme las herramientas necesarias para salir adelante en mi formación profesional. Estoy completamente segura que sin su apoyo, su amor de padres y su dedicación nada de esto hubiera sido posible, me llena de orgullo se su hija.

A MI HERMANA EMILY, una persona extraordinaria a quien tengo el gusto de llamarla “mi compañera de vida”, quien ha sido mi apoyo incondicional en los momentos más difíciles de mi vida, por no dejarme sola cuando mas te necesitaba.

A DIOS, por estar conmigo en silencio, en cada desvelo, en cada duda, y en cada pequeño triunfo, por haberme dado la sabiduría y la perseverancia necesaria para lograr afrontar los desafíos que se me presentaron a lo largo de esta trayectoria. Gracias por no soltar mi mano nunca.

Y por último y no menos importante, A MI FAMILIA, quienes han sido mi impulso para seguir adelante durante este último año. MI PONCHITO, a ti, mi primer hijo, que llegaste con la fuerza de una nueva vida y me impulsaste a terminar esta etapa, mi mayor logro eres tú. Aun sin conocerte eres fortaleza para mí, escuchar los latidos de tu pequeño corazón y sentir cada uno de tus movimientos en mi vientre han sido el impulso que mi vida necesitaba. A MI ESPOSO, DAVID, por ser el sostén en los días difíciles, por escuchar, comprender y acompañarme, Dios te puso en mi camino para convertirte en mi compañero de vida, ustedes son mi vida.

AGRADECIMIENTO

A LA MAESTRA ENEYDA ÁLVAREZ HERNÁNDEZ, por ser la guía durante mi proceso de titulación, por su paciencia, dedicación y compromiso durante todo este proceso. Su ejemplo como profesional y como persona quedará grabado en mi memoria. Me llevo conmigo todo lo bueno que aprendí de esta maravillosa persona, no solo por ser mi asesora durante mi proceso de titulación en los últimos meses, sino también por ser una excelente maestra, que con su dedicación a la docencia ha logrado inculcarnos aprendizajes a lo largo de nuestra trayectoria profesional, es sin duda una de esas maestras de las que nunca te olvidas.

A MIS COMPAÑERAS DE ASESORAMIENTO, por su apoyo desinteresado, sus consejos y por estar presente cuando más lo necesite, gracias por ser parte fundamental de este logro.

INTRODUCCIÓN

Los datos presentados en este informe de prácticas profesionales fueron obtenidos durante la jornada de prácticas que se llevaron a cabo en el sexto grado, grupo A, de la escuela primaria de organización completa “Lic. Benito Juárez” con Clave Centro de Trabajo: 27DPR1389A, correspondiente a la Zona Escolar 04, Sector 01; se encuentra ubicada en la Av. 27 de Febrero 1912, Col. Atasta de Serra, Villahermosa, Tabasco. El aula cuenta con una matrícula de 22 alumnos, de los cuales 10 son del género femenino y los 12 restantes del género masculino.

La infraestructura de la institución educativa cuenta con 13 aulas didácticas utilizadas como salones de clases, equipadas adecuadamente para el trabajo diario con los alumnos, así mismo cuentan con 1 aula extra para el desempeño de las actividades del equipo de USAER y maestros de apoyo, además cuenta con canchas techadas y al aire libre (estas permiten la realización de actividades cívicas, culturales, sociales y deportivas), dirección escolar, subdirección escolar, sanitarios para alumnos y maestros, estacionamiento y desayunadores.

En su mayoría los grados cuentan con 2 grupos “A” y “B”, a excepción del segundo grado que es solo un grupo, y los grados de quinto y sexto que cuentan con 3 grupos cada uno “A”, “B” y “C”, obteniendo así un total de 13 maestros frente a grupo en su mayoría licenciados en educación. En el colectivo administrativo de la educación también laboran docentes de educación especial, un docente de educación física, una docente de educación artística, personal de apoyo, administrativos, intendentes y practicantes de todas las áreas (educación especial, practicantes frente a grupo, apoyos en trabajo social por parte de las diferentes preparatorias que se encuentran en los alrededores de la colonia).

Este trabajo de investigación se realizó con base a las problemáticas que se encontraron presentes en los alumnos del sexto grado, grupo A, desde un primer acercamiento con el grupo, se notó la falta de habilidades socioemocionales que los

alumnos presentaban, habilidades como la empatía, el respeto y la regulación de las emociones; se tomó en cuenta estas principales problemáticas para realizar las estrategias necesarias en el ámbito de la educación socioemocional, apoyando al desarrollo de las habilidades emocionales de los alumnos. Como docentes en formación y frente a grupo se tiene la responsabilidad de impulsar el bienestar y el desarrollo de los alumnos, sobre todo de educar a seres con pensamientos críticos.

La relevancia de este proyecto de investigación radica en el desarrollo de las habilidades de los alumnos, en la importancia que tienen para el individuo la educación socioemocional desde sus primeros acercamientos en su trayectoria escolar. Al recibir una educación que incluya el desarrollo de habilidades socioemocionales, los niños aprenden a ponerse en el lugar del otro, a comunicarse con respeto, a resolver conflictos de manera pacífica y a convivir de forma armónica con sus compañeros. Esto favorece la creación de un ambiente escolar más seguro y positivo, en el que se sienten valorados, escuchados y motivados para aprender.

El propósito general de este informe de prácticas profesionales es implementar estrategias didácticas que favorezcan en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los alumnos de educación primaria, con el fin de fortalecer su desarrollo socioemocional y mejorar la convivencia en el aula.

La hipótesis de acción que guía este trabajo parte de la idea de que, si se implementan estrategias didácticas centradas en el desarrollo de habilidades socioemocionales, entonces los alumnos podrán mejorar su capacidad para reconocer, expresar y regular sus emociones de manera más adecuada.

En primeras instancias al conocer a los alumnos y padres de familia del grupo se hicieron notorias las faltas de habilidades socioemocionales que ambas partes manejan, mi interés comienza al ir conociendo a los alumnos y sus diferentes situaciones personales me intrigo la manera en la que ellos reaccionan a las situaciones que se les presentan, si bien no son capaces de cambiar situaciones que están fuera de sus alcances, pero si son capaces de sus mismas reacciones ante estas mismas situaciones, reconocer y validar las emociones de los alumnos ayuda a su desarrollo personal.

Las competencias genéricas que como docente en formación se alcanzaron durante su formación profesional y al desarrollar las estrategias presentadas en este trabajo de investigación son las siguientes:

- Soluciona problemas y toma decisiones utilizando su pensamiento crítico y creativo.
- Aprende de manera autónoma y muestra iniciativa para autorregularse y fortalecer su desarrollo personal.
- Aplica sus habilidades lingüísticas y comunicativas en diversos contextos.

(SEP 2018, p. 8)

En lo que respecta a las competencias profesionales son todas aquellas habilidades, actitudes, aptitudes y conocimientos que se adquieren mediante el ámbito laboral, aquellas que fueron alcanzadas durante este trayecto formativo son las siguientes:

- Detecta los procesos de aprendizaje de sus alumnos para favorecer su desarrollo cognitivo y socioemocional.
- Aplica el plan y programa de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos.
- Diseña planeaciones aplicando sus conocimientos curriculares, psicopedagógicos, disciplinares, didácticos y tecnológicos para propiciar espacios de aprendizaje incluyentes que respondan a las necesidades de todos los alumnos en el marco del plan y programas de estudio.
- Actúa de manera ética ante la diversidad de situaciones que se presentan en la práctica profesional. (SEP 2018, pp 6-9)

1.PLAN DE ACCIÓN.

1.1 Intención

1.1.1 Explica la relevancia de la práctica.

La regulación emocional en estudiantes de sexto grado de educación primaria representa un área crucial en la formación educativa, no solo porque impacta en su bienestar emocional y en sus relaciones interpersonales, sino también porque incide directamente en su rendimiento académico y desarrollo integral. Para los docentes, la capacidad de facilitar y modelar habilidades de regulación emocional en los alumnos es una competencia esencial que va más allá de los conocimientos académicos. Al buscar constantemente mejorar su práctica profesional.

Surth (2011) define a las emociones como “inherentes a nuestro ser desde antes del nacimiento. Ellas revelan quiénes somos y cómo nos sentimos. Son afectadas por lo que nos rodea y por ello forman parte de un proceso de adaptación”. (p.72)

La relevancia de desarrollar habilidades para gestionar las emociones se extiende a largo plazo. Los niños que aprenden a reconocer, comprender y regular sus emociones en la etapa escolar tienen una mayor probabilidad de convertirse en adultos empáticos, resilientes y con buenas habilidades para resolver conflictos. En este sentido, como docente en formación frente a grupo no solo se enseña contenidos, sino que se está formando ciudadanos para el futuro. Al mejorar la práctica en la regulación emocional, como docente se espera tener el potencial de transformar la dinámica de aprendizaje y convivencia en el aula, generando un impacto duradero en la vida de sus estudiantes.

La salud emocional en los niños de sexto grado es un aspecto fundamental para su bienestar y desarrollo integral. A esta edad, los estudiantes se encuentran en una

etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, lo que conlleva cambios emocionales, sociales y cognitivos que pueden influir en su comportamiento y en su manera de afrontar el entorno escolar.

Uno de los aspectos más relevantes en esta etapa es la autoconciencia emocional. Los niños de 11 y 12 años comienzan a comprender mejor sus propias emociones, aunque aún pueden experimentar dificultades para regularlas de manera efectiva. Las presiones sociales, el deseo de pertenencia y la búsqueda de independencia se vuelven más evidentes, lo que puede generar sentimientos de inseguridad, ansiedad o frustración.

Las relaciones interpersonales cobran gran importancia en este periodo. La opinión de sus compañeros empieza a influir significativamente en su autoestima, y el miedo al rechazo o la crítica puede afectar su confianza. Al mismo tiempo, las amistades se vuelven más estrechas y significativas, por lo que desarrollar habilidades de empatía y comunicación les permite fortalecer vínculos saludables y evitar conflictos.

En el ámbito escolar, la capacidad de gestionar emociones juega un papel clave en el rendimiento académico. Un niño con un adecuado manejo emocional podrá afrontar la presión de las evaluaciones, la carga de trabajo y las expectativas de los adultos con mayor resiliencia. Por el contrario, el estrés o la falta de regulación emocional pueden manifestarse en dificultades de concentración, desmotivación o conductas disruptivas en el aula.

Para promover una buena salud emocional en los niños de sexto grado, es fundamental que cuenten con espacios donde puedan expresar sus sentimientos sin temor a ser juzgados. La enseñanza de estrategias de regulación emocional, el refuerzo positivo y el apoyo de docentes y familias son clave para que los niños aprendan a identificar, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. Un niño emocionalmente estable no solo tendrá un mejor desempeño académico, sino que también desarrollará habilidades sociales y personales que le serán útiles en su vida.

1.1.2 La forma en la que se implica como estudiante normalista

Un docente en formación desempeña un papel fundamental en la educación socioemocional de los alumnos, especialmente en la regulación de sus emociones. Aunque se encuentra en una etapa de formación, la presencia en el aula permite influir en el desarrollo emocional de los estudiantes y adquirir experiencia en la gestión de las dinámicas socioemocionales dentro del entorno escolar.

Desde el primer contacto con los alumnos, el docente en formación se convierte en un modelo de referencia. Su manera de expresarse, reaccionar ante situaciones desafiantes y manejar el estrés impacta en la forma en que los alumnos perciben y regulan sus propias emociones. Si demuestra paciencia, empatía y autocontrol, los estudiantes aprenderán, a través de la observación, estrategias para gestionar sus propias emociones de manera saludable.

El docente en formación contribuye activamente a la enseñanza de la regulación emocional mediante estrategias adecuadas. A través del uso de dinámicas como la identificación de emociones, ejercicios de respiración y relajación, técnicas de mindfulness o el fomento de la expresión verbal de sentimientos, puede apoyar a los alumnos a reconocer y manejar sus emociones de forma constructiva. También puede intervenir en situaciones de conflicto dentro del aula, guiando a los alumnos en la resolución pacífica de problemas y enseñándoles a comunicar sus emociones de manera asertiva.

Su principal función es la observación y el análisis del estado emocional de los estudiantes. Al estar en contacto directo con los alumnos, el docente en formación puede identificar signos de ansiedad, frustración o tristeza y, en colaboración con el docente titular, buscar estrategias para brindar apoyo. Su papel es crucial para detectar posibles dificultades emocionales y contribuir a un ambiente de aprendizaje seguro y armonioso.

El proceso de formación de un docente le brinda la oportunidad de reflexionar sobre su propia regulación emocional. La experiencia en el aula lo enfrenta a situaciones que

requieren autocontrol, manejo del estrés y toma de decisiones asertivas. Al desarrollar estas habilidades en sí mismo, estará mejor preparado para guiar a futuros estudiantes en su desarrollo socioemocional.

Si bien, durante la práctica se tienen de aciertos y errores; se ha tenido previos acercamientos en distintos contextos escolares en donde se aprende sobre los errores cometidos durante esta, así como de los aciertos. Tomar en cuenta cada uno de estos aspectos y retroalimentarlos permite aprender de la prueba y el error.

Como docentes en formación se tiene el compromiso y la responsabilidad de guiar y promover un buen ambiente de aprendizaje para los alumnos, así mismo, un buen ejemplo de madurez y conciencia en nuestros actos. Se está inmerso durante la practica el abordar temas de educación socioemocional, de ayudar a promover una buena educación en este ámbito, de reconocer y dar el valor adecuado a cada una de las emociones y habilidades que se adquieren con estas.

Estando frente a grupo se asume la responsabilidad de ser el guía presente para los conocimientos y aprendizajes que son indispensables para los alumnos, estar presente y como apoyo en cada uno de los cambios emocionales por los que pasan los alumnos los beneficia no solo para promover las conductas positivas ante las emociones, sino también los orienta a expresar aquellas emociones negativas de una manera saludable.

Durante la práctica docente en el ámbito de la educación socioemocional, pueden surgir situaciones en las que los estudiantes no comprenden con claridad cómo manejar sus sentimientos. La falta de precisión en las instrucciones y la existencia de mensajes poco definidos pueden dificultar el aprendizaje de estrategias emocionales, generando confusión sobre la manera en que deben expresarse y controlarse las emociones dentro del aula.

1.1.3 Compromisos para mejorar la práctica profesional.

Este proceso de mejora implica un compromiso profundo con la autoevaluación y la acción reflexiva. Se debe estar dispuesto a cuestionar sus métodos, sus respuestas emocionales y su rol como modelo en el aula. Este compromiso conlleva la responsabilidad de adquirir herramientas de autoconocimiento que permitan regular las emociones propias para transmitir tranquilidad y empatía, incluso en situaciones desafiantes. Además, como docente en formación se asume la responsabilidad de informarse sobre las necesidades emocionales y sociales de sus estudiantes, integrando estrategias de apoyo emocional en su práctica diaria.

Como docente asumo el desafío de adaptarme y formarme en técnicas que promuevan un ambiente de aula seguro y empático, donde los estudiantes puedan expresar sus emociones de manera adecuada y respetuosa.

La responsable de esta investigación adquiere el compromiso con la mejora de la práctica en este ámbito, ser una guía que promueve la autocomprensión y la regulación emocional en los estudiantes. Esto incluye la implementación de dinámicas de grupo, la facilitación de momentos de reflexión emocional o el uso de técnicas como la meditación, todas enfocadas en ayudar a los estudiantes a reconocer y gestionar sus emociones. Sin embargo, más allá de las estrategias específicas, el mayor compromiso se basa en mantenerse receptivo y reflexivo, dispuesto a adaptar sus métodos en función de los cambios y necesidades del grupo.

Un docente comprometido con la educación socioemocional debe esforzarse por fortalecer la autorregulación en sus alumnos. Para ello, puede guiarlos en el reconocimiento de sus emociones y proporcionarles herramientas que les permitan manejarlas adecuadamente en diversas situaciones. Estrategias como la respiración consciente, la reflexión escrita o el desarrollo del pensamiento crítico pueden ayudar a los estudiantes a afrontar sus desafíos con mayor equilibrio y resiliencia.

El trabajo colaborativo con familias y otros docentes es otro aspecto clave en esta labor. La educación socioemocional no es una tarea individual, por lo que es esencial establecer comunicación con los padres de familia y compartir con ellos estrategias que refuercen la gestión emocional en el hogar. La participación en espacios de diálogo y formación con otros docentes permite intercambiar experiencias y mejorar las prácticas en este ámbito.

Asimismo, un docente que busca mejorar en el ámbito de la educación socioemocional debe comprometerse con la capacitación continua. La actualización en temas de psicología y estrategias de regulación emocional le permitirá enriquecer su práctica docente y responder de manera más efectiva a las necesidades emocionales de sus alumnos.

Un docente que busca mejorar su práctica en el ámbito de la educación socioemocional debe asumir un compromiso integral que abarque su propio desarrollo personal, la dinámica en el aula y la colaboración con la comunidad educativa. Su papel no se limita únicamente a la enseñanza de conocimientos académicos, sino que también influye en el desarrollo emocional de sus estudiantes, por lo que es fundamental que trabaje en fortalecer su propia inteligencia emocional. Para ello, debe aprender a reconocer, comprender y regular sus propias emociones, ya que su comportamiento servirá como modelo para los alumnos.

El docente frente a grupo tiene la responsabilidad de crear un ambiente de aprendizaje seguro y de confianza, donde los estudiantes se sientan valorados y comprendidos. Esto implica fomentar la empatía, el respeto mutuo y el diálogo abierto, evitando prácticas que generen ansiedad o desmotivación. En este sentido, puede integrar estrategias de educación socioemocional dentro de su enseñanza cotidiana, utilizando dinámicas que ayuden a los alumnos a identificar y gestionar sus emociones de manera efectiva. Actividades como el uso de círculos de diálogo, la enseñanza de técnicas de relajación o la resolución pacífica de conflictos pueden contribuir significativamente a su bienestar emocional.

Surth (2011) en “La salud emocional en el aula”, nos resume la importancia que tiene el docente dentro del aula para la concreción de las relaciones entre los alumnos, Surth nos menciona que:

Por ser el hombre de naturaleza social, el joven adulto buscará formas de permanecer en constante conexión con los demás seres de su entorno. Por esta razón, el docente se vuelve un factor de suma importancia para la concreción de las relaciones socio-afectivas dentro del aula. (p. 72)

Como guías, o figuras de autoridad se tiene la responsabilidad de presentar o de disponer de un buen ejemplo para los alumnos durante su trayecto de desarrollo personal y profesional, pues son los maestros y docentes frente a grupo quienes se presentan día con día frente a un grupo de más de 30 alumnos que visualizan como un ejemplo a seguir a su autoridad presente. Los alumnos tienden a expresar su interés y su motivación hacia el futuro incierto de cada uno de ellos, y familiarizarse con ejemplos de autoridad como lo son los maestros crea una de los principales ejemplos a seguir.

La salud emocional de los maestros frente a grupo es un pilar fundamental en el proceso educativo. Un docente que goza de bienestar emocional no solo enfrenta con mayor resiliencia los retos del aula, sino que también contribuye a la formación integral de sus estudiantes. Su estado emocional influye directamente en el clima del aula, en la calidad de la enseñanza y en la construcción de relaciones positivas con los alumnos.

La salud no solo hace referencia a las enfermedades, si no también, a los diversos aspectos del cuerpo que se equilibran para el bienestar del mismo, Surth (2011) nos menciona que “Tener salud entonces abarca la totalidad del ser: su cuerpo físico, su mente y sus emociones. Estar saludable es estar equilibrado en todos los planos. Es conservar la armonía de todos estos estratos que se interconectan entre sí”. (p. 71)

Cuando un maestro es capaz de gestionar sus emociones de manera saludable, crea un ambiente seguro y acogedor en el que los estudiantes pueden aprender sin miedo al error. Su estabilidad emocional le permite manejar el estrés, evitar el agotamiento y responder con paciencia y empatía a las necesidades de sus alumnos. Además, se convierte en un modelo a seguir, los niños no solo aprenden de las lecciones académicas, sino también de la forma en que sus maestros manejan las dificultades, resuelven conflictos y expresan sus emociones.

1.1.4 Describe los conflictos que enfrenta en el ejercicio de la docencia.

Los principales conflictos que se presentan en mi práctica docente es la falta de conocimiento de las habilidades emocionales de los alumnos, el que ellos en grados inferiores no se les incluyera la educación socioemocional, o no se les diera la importancia necesaria ha creado un rezago en los alumnos del sexto grado, grupo A; en el aula se puede observar que la falta de las habilidades emocionales, que se presenta día con día; se percibe esta problemática puesto que los alumnos no saben cómo convivir sanamente en el aula, como regular y controlar sus emociones, sus reacciones ante los conflictos que se presentan.

Del mismo modo, la limitada participación de los padres de familia o tutores en el ámbito emocional de los estudiantes afecta el desarrollo de las habilidades socioemocionales desde etapas tempranas. Aunque se espera que los alumnos lleguen a la escuela primaria con una base sólida en educación socioemocional, en muchos casos esto no ocurre, lo que genera un marcado rezago en esta área. La escuela debería actuar como un espacio de refuerzo y consolidación de estas habilidades, pero en la práctica, se convierte en el principal escenario de aprendizaje emocional. Por ello, la colaboración activa entre padres y docentes es fundamental para abordar este desafío. Con estrategias didácticas adecuadas y un trabajo en conjunto, se busca que los estudiantes aprendan principalmente a regular sus emociones, fortaleciendo así su desarrollo integral.

En la docencia, uno de los mayores desafíos es la regulación emocional de los alumnos dentro del aula. Los estudiantes presentan diferentes niveles de habilidades emocionales, lo que puede dificultar la convivencia y el desarrollo de las clases. Algunos alumnos tienen baja tolerancia a la frustración, responden impulsivamente ante situaciones conflictivas o encuentran difícil expresar lo que sienten de manera adecuada. Ante esto, el docente frente a grupo debe intervenir con estrategias que les ayuden a reconocer y gestionar sus emociones sin alterar la dinámica del grupo ni afectar su aprendizaje.

Las diferencias en los contextos familiares y personales también influyen en la forma en que los alumnos manejan sus emociones. Algunos llegan al aula con preocupaciones externas, estrés o problemas en casa que afectan su comportamiento y su capacidad de autorregulación. En estos casos, el docente debe encontrar un equilibrio entre la empatía y la disciplina, brindando un ambiente seguro y de apoyo sin descuidar el bienestar colectivo. Sin embargo, la falta de tiempo, formación especializada o apoyo puede dificultar su labor, dejándolo con sin recursos para abordar estas situaciones.

El impacto emocional que enfrenta el docente en su día a día también es un factor determinante en la gestión del aula. La necesidad constante de mantener la calma, atender las necesidades emocionales de los alumnos y resolver situaciones imprevistas puede generar altos niveles de estrés y desgaste. Si un maestro no cuenta con herramientas para su propia regulación emocional, corre el riesgo de reaccionar impulsivamente o experimentar agotamiento, afectando su desempeño y la relación con sus alumnos.

Las emociones durante las prácticas y el trayecto formativo de cada docente frente a grupo son de suma importancia, son indispensables y están estrictamente comprometidas con el desempeño de cada uno de estos actores sociales. La regulación de las emociones es una habilidad que ayuda a cada uno de los docentes a poder ejercer su labor de manera eficiente, es necesario que como guía de una nueva sociedad se planteen la importancia que tienen las emociones y los sentimientos en cada persona.

La falta de regulación emocional en los docentes puede generar frustración, desgaste y una disminución en la calidad de la enseñanza. Un maestro que constantemente se siente abrumado o irritable puede transmitir esa tensión al aula, afectando la motivación y el desempeño de los estudiantes. Asimismo, la relación con colegas y padres de familia puede verse deteriorada si las emociones no se gestionan de manera adecuada.

Resulta imprescindible que los docentes cuenten con estrategias para fortalecer su bienestar emocional. La práctica de la autoconciencia, la regulación emocional y el autocuidado no solo beneficia a los maestros en su vida personal, sino que también impacta positivamente en la comunidad educativa. Un docente que se siente bien consigo mismo enseña con mayor entusiasmo, establece relaciones más sanas y contribuye a la formación de estudiantes emocionalmente inteligentes.

1.1.5 Las ambigüedades que presenta en su práctica docente.

El ambiente del aula es clave en la educación socioemocional, ya que un entorno seguro y respetuoso permite a los alumnos expresar y regular sus emociones de manera saludable. Cuando el docente fomenta la empatía y la comunicación, se fortalecen la convivencia y el bienestar emocional, favoreciendo tanto el aprendizaje como el desarrollo personal. Surth (2011) nos menciona que:

Un aula emocionalmente balanceada, en donde tanto el docente como el participante demuestren un buen manejo de sus emociones sería terreno fértil para garantizar relaciones armoniosas. Un aula donde las relaciones interpersonales estén basadas en el respeto, la convivencia y la tolerancia permitirá al aprendiente sentirse libre de participar y enriquecido con las vivencias que suceden en ella. (p.71)

Uno de los principales desafíos es la enseñanza de la expresión emocional de manera adecuada. Cuando el docente indica que los alumnos deben "controlar sus emociones",

sin explicar qué significa esto, algunos pueden interpretar que deben reprimirlas en lugar de aprender a gestionarlas. Al establecer normas de convivencia, puede resultar confuso si no se aclara el equilibrio entre validar las emociones y regular el comportamiento. Por ejemplo, al decir "entiendo que estás molesto, pero debes seguir las reglas", el estudiante podría no saber qué alternativas tiene para canalizar su enojo de forma saludable.

La enseñanza de estrategias concretas para la regulación emocional puede presentar dificultades si las indicaciones no son lo suficientemente detalladas. Expresiones como "respiren hondo para calmarse" pueden no ser efectivas si no se explica cómo hacerlo correctamente o en qué situaciones resulta útil. Del mismo modo, los mensajes pueden resultar contradictorios si, por un lado, se dice que "no está bien gritar cuando estás enojado", pero, por otro, se motiva a los estudiantes a "expresar lo que sienten". Sin una orientación clara sobre la diferencia entre la expresión impulsiva y la comunicación asertiva, los alumnos pueden desarrollar una comprensión errónea sobre cómo gestionar o regular su malestar emocional.

La validación de emociones dentro del aula, comentarios como "no te preocupes, no es para tanto" pueden llevar al estudiante a sentir que sus emociones no son tomadas en serio, en lugar de ayudarlo a reflexionar sobre la situación desde una perspectiva más equilibrada. De igual manera, frases como "tienes que aprender a ser más paciente" pueden carecer de efectividad si no se acompañan de estrategias específicas para fortalecer esta habilidad. Cuando se aborda la resolución de conflictos, expresiones como "deben llevarse bien con todos" pueden ser interpretadas como una obligación de evitar cualquier tipo de desacuerdo, en lugar de fomentar herramientas para afrontar y resolver diferencias de manera adecuada.

Es indispensable que el maestro utilice un lenguaje preciso, brinde ejemplos concretos y acompañe su enseñanza con herramientas prácticas que permitan a los alumnos aplicar lo aprendido de manera efectiva. Cuando las instrucciones o los mensajes no son claros, pueden generarse interpretaciones erróneas que dificultan la gestión emocional dentro del aula.

1.2 Planificación.

1.2.1 Problema de investigación.

A lo largo de las jornadas de prácticas en la escuela primaria Lic. Benito Juárez, ubicada en av. 27 de febrero, col. Atasta, Villahermosa, Tabasco, con clave 27DPR1389A, zona 04, sector 01, turno matutino y de organización completa, con 350 alumnos matriculados, contando con un total de 13 maestros frente a grupos, un maestro de educación física, una maestra de educación artística, una maestra de USAER y uno de apoyo de psicología, con respecto a la infraestructura de la escuela, esta cuenta con los salones suficientes para atender a todo el alumnado sin saturar las aulas con más de 35 alumnos, una cooperativa, un espacio para que los niños puedan desayunar, una dirección, dos baños de niñas y dos de niños, baños para maestros y maestras, un aula extra para el maestro de educación física y una que está siendo arreglada para que se instale la maestra de educación artística, un aula para la maestra de USAER y su apoyo de psicología, por último un escenario con una bodega para guardar materiales indispensables, se ha logrado observar ciertos factores que han resultado conflictivos o inaceptable en torno al desarrollo socioemocional en el sexto grado, grupo A.

Se observa que el comportamiento de los alumnos frente a situaciones problemáticas evidencia una deficiente regulación emocional. Muchos de ellos no saben cómo manejar las emociones que surgen durante los enfrentamientos, lo que dificulta la resolución de conflictos y genera un ambiente tenso en el aula. La falta de estrategias adecuadas para gestionar la frustración, el enojo o la tristeza provocan reacciones impulsivas o evasivas, lo que agrava aún más la situación y afecta la convivencia escolar.

De igual manera, el docente titular, quien debería ser un referente en la gestión emocional, no presta la atención necesaria a las circunstancias que ocurren en el aula. Su indiferencia o falta de intervención contribuye a que los alumnos no desarrollen las herramientas necesarias para regular sus emociones, fomentando así la apatía de los alumnos hacia el tema. La ausencia de un modelo a seguir dentro del espacio escolar

refuerza la idea de que las emociones no son un aspecto relevante en su formación, lo que puede repercutir negativamente en su desarrollo personal y académico.

Para un docente frente a grupo, enfrentar dificultades en la regulación emocional de sus alumnos representa un desafío constante que impacta tanto el ambiente del aula como el desarrollo individual de los niños. En su experiencia diaria, observa que algunos alumnos reaccionan de manera impulsiva ante la frustración, mientras que otros tienden a reprimir sus emociones, lo que dificulta su participación y aprendizaje. A menudo, se nota que estas dificultades tienen su origen en el entorno familiar, donde la falta de apoyo emocional o la exposición a conflictos impide que los niños adquieran estrategias adecuadas para manejar sus sentimientos. Esta situación genera un reto adicional, el docente debe buscar formas de brindarles herramientas para expresarse sin afectar la convivencia en el aula.

Además, el ambiente escolar también influye en la manera en que los niños gestionan sus emociones. El docente se enfrenta a situaciones en las que algunos alumnos tienen dificultades para resolver conflictos con sus compañeros, mostrando reacciones agresivas o evitativas. En ocasiones, percibe que la presión académica y la falta de espacios para la educación socioemocional limitan la capacidad de los niños para desarrollar habilidades de autorregulación. La ausencia de estrategias institucionales claras lo lleva a buscar, por iniciativa propia, formas de atender estas dificultades, ya sea mediante dinámicas en clase o promoviendo un clima de confianza donde los estudiantes puedan expresar sus emociones sin temor al juicio.

Por otro lado, el docente identifica que algunos niños presentan diferencias en su desarrollo emocional que los hacen más propensos a experimentar dificultades en la regulación de sus sentimientos. Nota que ciertos alumnos tienen una mayor sensibilidad emocional o muestran dificultades en el control de impulsos, lo que los lleva a reaccionar de manera intensa ante situaciones cotidianas. Ante esta realidad, surge la necesidad de adaptar su enfoque pedagógico para atender estas diferencias y proporcionar estrategias personalizadas que favorezcan la regulación emocional de cada estudiante.

Sin embargo, la falta de formación especializada y el alto número de alumnos en el aula dificultan su labor, convirtiendo este problema en un reto constante dentro de su práctica docente.

La falta de habilidades para la regulación de las emociones en alumnos de educación primaria es un problema de desarrollo socioemocional que impacta en su bienestar, aprendizaje y relaciones interpersonales. Este tipo de dificultad se enmarca dentro de los desafíos en la educación socioemocional y puede derivar en problemas de conducta, dificultades académicas y una convivencia escolar afectada.

En el ámbito educativo, se considera un problema psicoeducativo, ya que influye en la forma en que los niños afrontan retos, resuelven conflictos y manejan la frustración dentro del aula. Además, puede estar relacionado con factores individuales, familiares y escolares.

Terigi (2009) refiere que “En la actualidad es nuevamente la psicología, junto con la psiquiatría, la disciplina requerida para explicar las dificultades de aprendizaje de los niños y adolescentes que no se ajustan a las expectativas escolares.” (p. 26)

La regulación de las emociones según Coila (2018) la define como: “el esfuerzo por modificar lo que se siente; esta modificación se da a partir del control consciente de una serie de elementos relacionados con la experiencia emocional, se ejecuta una serie de procesos para cambiar lo que se siente”. (p.3).

La educación socioemocional es indispensable para el desarrollo de los alumnos, esta fomenta la inteligencia emocional en cada uno de los individuos, así, prepara a los individuos para llevar una buena convivencia dentro y fuera del aula, para posteriormente estar preparados para formar parte de una sociedad.

Las emociones son fundamentales para el desarrollo de las personas, principalmente cuando están en la educación infantil, pues en esta etapa aprenden a desarrollar habilidades de comunicación e integración social, Cassà (2005) nos menciona que:

Las emociones intervienen en todos los procesos evolutivos: en el desarrollo de la comunicación, en el conocimiento social, en el procesamiento de la información, en el apego, en el desarrollo moral, etc. Además de ser la principal fuente de las decisiones que tomamos diariamente. (p.154)

El alumnado no sabe cómo reaccionar ante diversas situaciones que se presentan dentro del aula, especialmente cuando se trata de conflictos que generan enojo. Al no contar con estrategias adecuadas para manejar sus emociones, algunos estudiantes responden con furia o violencia, mientras que otros pueden manifestar su malestar a través de la tristeza o con faltas de respeto hacia sus compañeros y docentes. La falta de control emocional dificulta la resolución de los problemas y afecta la convivencia dentro del grupo.

En muchas ocasiones, cuando los estudiantes no logran reaccionar de una manera adecuada, el conflicto se intensifica y la situación se vuelve más grande y caótica. En lugar de encontrar soluciones, la falta de regulación emocional puede generar discusiones más acaloradas, actitudes desafiantes o aislamiento por parte de algunos alumnos. Esto no solo impacta el ambiente escolar, sino que también puede afectar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los involucrados.

Al realizar una evaluación de primer momento sobre la valoración de las habilidades sociales y emocionales en una muestra de alumnos, se obtuvieron resultados que muestran el nivel en que se encuentran las habilidades socioemocionales de los estudiantes, es decir, como se encuentran de autoestima, como manejan sus emociones durante el día, como resuelven los conflictos que se presentan día con día dentro y fuera del aula de clases, sus formas de convivencias y las reglas con las que se rigen estas mismas formas de convivencia.

La atención a los problemas de regulación emocional en niños es fundamental debido a su impacto en el desarrollo personal, social y académico. Las dificultades para

gestionar y regular las emociones pueden generar conflictos interpersonales, afectar la autoestima y dificultar el aprendizaje. Una adecuada regulación emocional contribuye al bienestar psicológico, permitiendo que los niños enfrenten retos con mayor resiliencia y tomen decisiones de manera más reflexiva.

Estos problemas se abordan porque influyen directamente en la convivencia escolar y en la construcción de habilidades sociales esenciales. Cuando un niño no logra manejar su frustración, ansiedad o enojo, puede manifestar conductas impulsivas o retraídas que afectan su desempeño y sus relaciones con los demás. Por ello, la enseñanza de estrategias para reconocer, expresar y canalizar las emociones se convierte en una parte esencial del proceso educativo, promoviendo un ambiente armonioso en el aula y fortaleciendo la salud emocional de los estudiantes.

El propósito de atender estas dificultades es proporcionar a los niños herramientas que les permitan gestionar y regular sus emociones de manera efectiva en distintas situaciones de su vida. A través de la educación socioemocional, se busca que desarrollen habilidades como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos, aspectos fundamentales para su bienestar presente y futuro. De esta manera, no solo se favorece su éxito académico, sino que también se sientan las bases para una vida adulta más equilibrada y saludable.

El Instrumento de valoración de habilidades sociales y emocionales es una herramienta diseñada dentro del Programa Nacional de Convivencia Escolar para evaluar el desarrollo socioemocional de los alumnos en educación básica. Su aplicación está a cargo del docente, quien, a partir de la observación, analiza el comportamiento de los estudiantes sin necesidad de su presencia durante la evaluación. Se estructura en seis ejes fundamentales: autoestima, manejo de emociones, convivencia, reglas y acuerdos, resolución de conflictos y familia. Cada uno de estos aspectos permite identificar fortalezas y áreas de mejora en la expresión emocional, la interacción con sus pares, el respeto a normas y la gestión de conflictos dentro del aula.

Los resultados de la evaluación aplicada a la muestra de alumnos nos permiten analizar la baja educación socioemocional que se presenta, en dicha evaluación uno de los alumnos muestra obtuvo los siguientes resultados; autoestima de un total de 8 puntos se obtuvieron 3, en cuanto a las emociones se obtuvo un punto 1, en el eje de convivencia un punto, en el eje de reglas y acuerdos cero puntos, en el eje de resolución de conflictos un punto y en el ámbito de la familia un punto.

La autoestima en los alumnos se presenta en un nivel muy bajo, lo que evidencia la poca valoración que tienen de sí mismos y su impacto en su desarrollo personal. Esta situación influye directamente en la manera en que manejan sus emociones, según los resultados obtenidos, muestran dificultades para controlar sus sentimientos y responder de manera adecuada ante las distintas situaciones que enfrentan en su vida diaria. La falta de seguridad en sí mismos y la carencia de estrategias para regular sus emociones afectan tanto su bienestar como su desempeño dentro del aula.

La autoestima es una problemática muy marcada en los niños que están atravesando la fase de la pubertad, Cassà (2005) nos define a la autoestima como el autoconcepto de uno mismo, dicho de la siguiente manera:

La autoestima es la forma de evaluarnos a nosotros mismos. La imagen que uno tiene de sí mismo (autoconcepto) es un paso necesario para el desarrollo de la empatía. En estas edades el niño o niña empieza a conocerse a sí mismo con la ayuda de los demás y su aceptación contribuye en su propia autoestima. (p.158)

En el ámbito de la convivencia, esta dificultad se hace aún más evidente. Los puntajes reflejan que los estudiantes presentan problemas para relacionarse de manera positiva con sus compañeros. Actitudes como la falta de colaboración, el uso de apodos y sobrenombres para referirse a los demás y la negativa a compartir sus pertenencias dificultan la creación de un ambiente armonioso en el aula.

Estas conductas no solo afectan la dinámica del grupo, sino que también refuerzan la desconexión emocional y la incapacidad de establecer relaciones interpersonales saludables.

En lo que respecta al eje de reglas y acuerdos, el alumno que obtuvo un resultado de cero puntos evidencia una total indiferencia hacia las normas establecidas dentro y fuera del aula. Para él, las reglas no representan un lineamiento que deba seguir, lo que se refleja en su comportamiento diario y en la dificultad para adaptarse a las dinámicas escolares. La falta de compromiso con estas estructuras básicas de convivencia no solo afecta su desempeño individual, sino que también repercute en el ambiente grupal, generando conflictos y desorden dentro del aula.

Por otro lado, la resolución de conflictos representa un reto significativo para los alumnos, quienes han demostrado que su forma predominante de enfrentar los problemas es a través de la violencia y la agresión verbal. Esta situación pone en evidencia una carencia de empatía hacia sus compañeros y, en muchos casos, refleja los patrones de conducta que pueden haber aprendido en su entorno familiar. Los resultados obtenidos en el ámbito de la familia, con solo 1 de 8 puntos, refuerzan la idea de que las dificultades en la regulación emocional y la convivencia dentro del aula pueden estar estrechamente relacionadas con la educación y los valores promovidos en el hogar.

Durante la práctica docente en semestres anteriores, se presentaron diversas situaciones relacionadas con la regulación de las emociones. Ante estos desafíos, se ha procurado generar un ambiente en el que el diálogo sea la principal herramienta para encontrar soluciones. La comunicación abierta y el reconocimiento de las emociones dentro del aula han sido estrategias clave para abordar los conflictos de manera efectiva y fomentar una convivencia armoniosa entre los alumnos.

Es evidenciada las preferencias que tienen la mayoría de los docentes por disciplinas más comunes como la enseñanza de las matemáticas, o la enseñanza de la lecto-escritura en los alumnos, dejando de lado la enseñanza de la educación socioemocional

y sus habilidades. Esta práctica muy común deja en el olvido a la importancia de las emociones y los beneficios que trae consigo llevar a la práctica dicha disciplina. Cassà (2005) nos menciona que “La educación tradicional ha valorado más el conocimiento que las emociones, sin tener presente que ambos aspectos son necesarios. La educación actual no debe olvidar que también es necesario educar las emociones”. (p. 155)

Como docente en formación, se ha buscado validar las emociones de cada estudiante, brindándoles un espacio seguro para expresar sus sentimientos y preocupaciones. A través de conversaciones empáticas, se ha intentado comprender sus perspectivas y guiarlos hacia la conciliación. El objetivo siempre ha sido que los alumnos se sientan escuchados y acompañados en el proceso de regular sus emociones, promoviendo así un ambiente de respeto y bienestar en el aula.

Cassà (2005) nos menciona la importancia de educar emocionalmente a los niños y los beneficios que esta puede llegar a tener:

Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (p. 156)

Al trabajar con un grupo de alumnos que atraviesan la etapa de la pubertad, el establecimiento de un diálogo efectivo se ha convertido en un desafío constante. Durante esta fase de desarrollo, los estudiantes experimentan cambios emocionales significativos que pueden manifestarse en actitudes impulsivas, resistencia a la autoridad o dificultades para expresar sus sentimientos de manera adecuada. Estas transformaciones influyen directamente en su comportamiento dentro del aula, haciendo que la comunicación entre el docente y los alumnos requiera estrategias más estructuradas y sensibles a sus necesidades emocionales.

Para lograr una interacción efectiva, ha sido fundamental que el docente muestre seguridad y firmeza al momento de intervenir en situaciones conflictivas o de orientar a los estudiantes en su proceso de regulación emocional. Sin embargo, más allá de la autoridad, la construcción de un vínculo de confianza con los alumnos es un aspecto clave que no se desarrolla de manera inmediata, sino que demanda paciencia, empatía y dedicación. Establecer este lazo requiere comprender sus inquietudes, validar sus emociones y brindar un espacio seguro en el que puedan expresarse libremente sin temor a ser juzgados. Solo a través de este proceso gradual es posible generar un ambiente de respeto mutuo y fortalecer su desarrollo socioemocional dentro del aula.

Desde la perspectiva de Cassà (2005), el educador juega un papel fundamental como mediador del aprendizaje, especialmente en la educación infantil. No solo debe facilitar conocimientos, sino también generar un ambiente de seguridad y confianza, donde los niños se sientan valorados y acogidos emocionalmente. Esto resalta la importancia de crear espacios de comunicación y afecto que favorezcan tanto el desarrollo académico como el bienestar socioemocional del alumnado (p. 163).

Durante el periodo de práctica del 7 al 30 de octubre de 2024, se llevó a cabo un proceso de acercamiento con cada estudiante, con el propósito de conocerlos de manera individual y comprender los diversos contextos en los que se desenvuelven. Para ello, se puso especial atención en las experiencias que cada uno trae desde su hogar, identificando factores que pudieran influir en su comportamiento y bienestar emocional dentro del aula. Este análisis permitió reconocer situaciones personales que afectan su manera de relacionarse con los demás, así como las dificultades que presentan en la regulación de sus emociones.

Al comprender las realidades de cada alumno, se logró generar un ambiente más cercano y empático, en el que los estudiantes se sintieran escuchados y comprendidos.

Este enfoque no solo favoreció la interacción entre ellos y el docente, sino que también permitió fortalecer el trabajo conjunto en el desarrollo de habilidades para la gestión emocional. Crear un espacio de confianza donde los alumnos pudieran expresar sus sentimientos sin temor a ser juzgados resultó clave para mejorar la convivencia y promover estrategias que les ayudaran a afrontar sus emociones de manera más saludable y efectiva dentro del aula.

En esta situación, están presentes la falta de habilidades de autorregulación emocional, la presión que los niños siente al estar a un paso de salir de la primaria, el desarrollo de habilidades sociales y la necesidad de herramientas para manejar el estrés. También percibo la influencia de factores externos como problemas en casa o tensiones con otros compañeros.

Como docente en formación frente a grupo se puede enseñar estrategias específicas de regulación emocional como la respiración profunda, el uso de "tiempos fuera" o técnicas de mindfulness (esta es una técnica de meditación que consiste en entrenar la mente para centrar la atención en el momento presente y redireccionar los pensamientos) adaptadas a su edad. También crear un espacio seguro para hablar sobre sus emociones y establecer momentos en clase dedicados a expresar cómo se sienten.

El incluir actividades regulares de educación emocional, como diálogos guiados sobre emociones o juegos de rol para practicar la resolución de conflictos. Esto les ayudaría a entender sus emociones y a tener un repertorio de respuestas más amplio para situaciones difíciles.

Asimismo, diseñar estrategias de educación emocional que incluya ejercicios de respiración, actividades de reflexión sobre emociones y simulaciones de resolución de conflictos. También, podría establecer un "rincón de calma" en el aula donde los estudiantes puedan ir cuando necesiten regular sus emociones.

Se necesitan capacitaciones en técnicas de regulación emocional aplicadas a la educación primaria y recursos específicos, como guías de actividades o materiales

visuales que faciliten a los estudiantes comprender y manejar sus emociones. También sería ideal contar con apoyo del equipo de orientación o psicología de la escuela para abordar algunos casos más complicados de manera individual.

1.2.2 Propósitos.

1.2.2.1 Propósito general:

Desarrollar en los estudiantes de educación primaria habilidades para regular sus emociones mediante el uso de estrategias didácticas, favoreciendo su bienestar emocional y un ambiente de aprendizaje positivo.

1.2.2.2 Propósitos específicos:

- Identificar las dificultades emocionales que enfrentan los estudiantes en el aula, con el fin de diseñar estrategias didácticas adecuadas que favorezcan la regulación emocional en el entorno escolar.
- Implementar estrategias didácticas de regulación emocional que ayuden a los estudiantes a reconocer y manejar sus emociones, con el fin de promover un ambiente de aprendizaje más armonioso y productivo
- Fomentar el uso de técnicas de autorregulación emocional en la mayoría de los estudiantes a través de actividades semanales, con el fin de mejorar su capacidad para manejar situaciones de estrés y frustración en el aula.
- Evaluar el impacto de las estrategias de regulación emocional en el comportamiento de los estudiantes, con el objetivo de reducir los incidentes de comportamiento disruptivo durante el año escolar.

1.2.3 Hipótesis de acción.

La implementación del uso de estrategias de regulación emocional fortalecerá el manejo de las emociones en los alumnos de sexto grado de primaria, permitiendo un mejor desempeño académico y social. Esto resulta relevante debido a que se observan

dificultades en la gestión emocional por parte de los estudiantes, las cuales impactan negativamente en su desarrollo integral, evidenciando una falta de estrategias aplicadas por los docentes en este ámbito.

La regulación emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en sexto grado de primaria, una etapa en la que comienzan a enfrentar mayores desafíos académicos y sociales. La hipótesis plantea que la implementación de estrategias específicas para la gestión emocional contribuirá significativamente a fortalecer el control de las emociones en los alumnos, permitiéndoles desenvolverse con mayor estabilidad tanto en el ámbito escolar como en sus relaciones interpersonales. Esto se debe a que, cuando los estudiantes aprenden a identificar, comprender y manejar sus emociones de manera adecuada, pueden responder de forma más asertiva ante situaciones de estrés, frustración o conflicto, lo que impacta positivamente en su bienestar general.

Actualmente, se han identificado dificultades en la regulación emocional dentro del aula, lo que afecta el desempeño académico y la convivencia escolar. Muchos alumnos carecen de herramientas para afrontar sus emociones de manera efectiva, lo que puede derivar en conductas impulsivas, desmotivación o problemas en sus interacciones con compañeros y docentes. La falta de estrategias aplicadas por los maestros en este ámbito evidencia la necesidad de incorporar metodologías que fomenten el desarrollo de habilidades emocionales en los niños. Cuando los docentes implementan estrategias de regulación emocional, no solo facilitan un ambiente de aprendizaje más armonioso, sino que también contribuyen a que los estudiantes adquieran competencias socioemocionales que serán clave para su desarrollo futuro.

En este sentido, fortalecer el manejo de las emociones mediante estrategias adecuadas no solo beneficiará el aprendizaje de los alumnos, sino que también influirá en su capacidad para establecer relaciones saludables y resolver problemas de manera constructiva. La educación emocional, integrada de manera estructurada en el aula, permitirá que los estudiantes enfrenten con mayor seguridad los retos de su formación

académica y personal. Por ello, es fundamental que los docentes adopten un rol activo en la enseñanza de la regulación emocional, brindando herramientas y espacios para que los alumnos aprendan a gestionar sus emociones de manera efectiva y autónoma.

1.3 Revisión teórica.

1.3.1 Las emociones

Las emociones son respuestas afectivas que influyen en el proceso de aprendizaje, la interacción social y el desarrollo personal de los estudiantes. No solo afectan la manera en que los niños asimilan conocimientos, sino también su comportamiento, motivación y bienestar dentro del aula.

Miñaca, et al. (2013), afirman que las emociones se conciben como “funciones biológicas del sistema nervioso, destinadas a generar conductas que aseguren la adaptación y supervivencia al medio o contexto” (p.2), las emociones son características innatas en el ser humano, por lo que, el niño/a no debe aprenderlas, sino saber identificarlas y comprenderlas correctamente.

Las emociones son respuestas del cuerpo que se sienten de manera intangible, lo que hace difícil comprenderlas en una cultura enfocada en lo material., Rafael Bisquerra (2014) define a las emociones como “reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias” (p.1). Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces es materializándolo con un regalo. Necesitamos ver y tocar las cosas para comprenderlas mejor.

Las emociones y sentimientos influyen en el pensamiento y son clave para tomar decisiones de manera consciente., Mora (2012) afirma que “Las emociones y los sentimientos son unos mecanismos que juegan un papel importante en el proceso del razonamiento. La emoción juega un papel fundamental en la toma de decisiones conscientes por la persona” (p.18)

1.3.2 La regulación de las emociones

La regulación emocional se refiere a la capacidad de los niños para gestionar y responder a sus emociones de manera apropiada. Esta habilidad es crucial en el contexto escolar, ya que influye en el rendimiento académico, las relaciones sociales y el bienestar general.

La regulación emocional es el proceso de controlar y expresar las emociones de manera adecuada para cumplir objetivos personales y sociales., Thompson (2019) define la regulación emocional como "el conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos que permiten a las personas modificar sus estados emocionales, experiencias y expresiones para alcanzar metas personales y sociales" (p. 204)

Así mismo, Pérez y Bello (2017) define que la regulación emocional (RE) es el proceso a través del cual los individuos modulan sus emociones y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social; se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos.

La regulación emocional es la capacidad de controlar y ajustar las emociones para sentirse mejor y lograr lo que se espera, ya sea de forma intencional o automática, Pérez y Bello (2017) plantean que:

La regulación emocional es la habilidad para modular la experiencia emocional con el propósito de alcanzar estados emocionales deseados y resultados esperados por el individuo. Así mismo, la regulación emocional consiste en los esfuerzos que hace el individuo, de manera consciente o inconsciente, para influenciar la intensidad y la duración de sus emociones respecto del momento en que surgen, la experiencia que conllevan y su expresión. (p. 99-101)

1.3.3 La participación de los docentes en la educación socioemocional

La participación de los docentes en la educación socioemocional es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, no solo transmiten conocimientos académicos, sino que también influyen en la formación emocional y social del alumnado. Bisquerra (2012) define a la educación socioemocional como “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objeto de capacitarse para la vida y la finalidad de aumentar el bienestar personal y social”.(p.27)

Martín, et al. (2017) sostienen que, aunque los docentes no pueden controlar completamente el clima emocional del aula, su influencia en este es significativa:

A pesar de que los docentes no tienen el control absoluto del clima emocional del aula, están al tiempo ejerciendo una fuerte influencia sobre el mismo. A menudo, su comportamiento verbal y no verbal, junto a su expresión emocional y actitudes tienen un gran efecto sobre sus estudiantes, favoreciendo su aprendizaje.

Los docentes con habilidades emocionales altamente desarrolladas son capaces de crear entornos educativos más positivos, lo que contribuye de manera efectiva al aprendizaje de los estudiantes. (p.166-167)

1.3.4 La educación socioemocional

La educación socioemocional es un proceso fundamental en la formación integral de los estudiantes, ya que les permite desarrollar habilidades para reconocer, comprender y regular sus emociones, así como para relacionarse de manera positiva con los demás. Este enfoque educativo busca fomentar la empatía, la toma de decisiones responsables y la resolución pacífica de conflictos, aspectos esenciales para la vida en sociedad.

De igual manera, Gómez y Valencia (2017) menciona que educar emocionalmente supone corroborar las emociones, empatizar con los demás, reconocer y mencionar las emociones que se están sintiendo, establecer límites, ofrecer modelos adecuados de expresión y de socialización, amarse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y sugerir estrategias para solucionar los problemas.

Al integrar la educación socioemocional en el ámbito escolar, se promueve un ambiente de aprendizaje más armonioso, en el que los estudiantes pueden fortalecer su autoestima, mejorar su desempeño académico y construir relaciones interpersonales saludables, sentando así las bases para su bienestar presente y futuro.

1.3.5 Tipos de emociones

Existen muchísimas emociones que definen lo que se vive en momentos en específicos, emociones como la tristeza, el enamoramiento, la felicidad, el enojo, entre muchas más; clasificando de una manera más coloquial, emociones positivas y emociones negativas, aunque los autores definen que no hay emociones ni buenas ni malas, esta es una manera de identificarlas por el tipo de reacción que expresamos. Gómez y Valencia (2017) menciona que:

Las emociones positivas se relacionan con sensaciones o situaciones agradables, dentro de éstas se pueden encontrar emociones tales como la alegría, la satisfacción o la sorpresa. Por el contrario, las emociones negativas están conectadas con sensaciones o situaciones desagradables, éstas comprenden emociones como la tristeza, el enfado o el miedo. (p. 176)

Todas las emociones son valiosas; lo importante no es evitarlas, sino aprender a gestionarlas adecuadamente para favorecer el bienestar personal y social, Bisquerra (2014) menciona que:

Conviene dejar claro que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre negativo igual a malo y positivo igual a bueno”. Hay que dejar claro que todas las emociones son buenas. El problema está en lo que hacemos con las emociones. Cómo las gestionamos determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás. (p.3)

Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente.

1.3.6 El ambiente escolar

La convivencia en niños de primaria es clave para su desarrollo social y emocional. Se promueve a través de la enseñanza de habilidades sociales, la resolución pacífica de conflictos, el trabajo en equipo, la prevención del bullying y la educación emocional. Estos elementos crean un ambiente escolar seguro y respetuoso donde los niños pueden aprender y crecer.

Orrego, et al. (2020) destacan el papel central que tiene la escuela en el desarrollo socioemocional de los niños y adolescentes, ya que este espacio no solo es un entorno de aprendizaje académico, sino también un escenario donde se construyen relaciones interpersonales significativas:

La importancia del contexto escolar para el desarrollo socioemocional de niños y adolescentes resulta evidente al considerar la cantidad de horas y de años que pasan en dicho contexto y las relaciones y vínculos significativos que se establecen en éste. La socialización ocupa un rol privilegiado en la construcción

de la narrativa que el niño hace de sí mismo y en el desarrollo de una autoestima positiva. (p. 186)

Orrego, et al. (2020) señala que el clima escolar y el aprendizaje socioemocional están estrechamente relacionados, este menciona que:

El clima escolar y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes se relacionan de una manera circular y mutuamente reforzante. Un clima favorecedor de aprendizaje socioemocional se caracteriza por vínculos interpersonales que otorgan seguridad y contención a los alumnos. El clima escolar y el aprendizaje socioemocional de los estudiantes se relacionan de una manera circular y mutuamente reforzante. Un clima favorecedor de aprendizaje socioemocional se caracteriza por vínculos interpersonales que otorgan seguridad y contención a los alumnos. (p.187)

Cuando el entorno escolar no propicia relaciones interpersonales positivas y está marcado por experiencias negativas como el maltrato, se generan obstáculos en la regulación emocional, cognitiva y conductual de los estudiantes. En este sentido, (2020) señalan que “Un contexto que no favorece relaciones interpersonales positivas y donde existen experiencias negativas como maltrato, crea un círculo vicioso que dificulta los procesos de regulación cognitiva, emocional y conductual” (p. 188)

1.4 Acción.

Las estrategias didácticas desempeñan un papel fundamental en el proceso de enseñanza, ya que permiten que el aprendizaje de los niños sea más significativo, efectivo y acorde a sus necesidades individuales. A través de su aplicación, se busca que los estudiantes se involucren activamente en su propio proceso de aprendizaje,

promoviendo así un desarrollo autónomo. Para lograrlo, se implementan actividades dinámicas, creativas y lúdicas que favorecen la interacción y la comprensión de los contenidos de manera más efectiva.

El uso de estrategias didácticas contribuye a que los niños asuman un rol protagónico en su educación, permitiéndoles desarrollar habilidades de autogestión y pensamiento crítico. Estas estrategias no solo facilitan la adquisición de conocimientos, sino que también potencian la creatividad y el interés por aprender, ya que incluyen metodologías interactivas que estimulan la curiosidad y la participación activa dentro del aula.

Según Gutiérrez & Álvarez 2023) “la dinámica que utiliza el docente en el aula, conduce a la reflexión sobre cómo desarrollar un procedimiento académico reflexivo, interactivo e innovador para crear ambientes que potencien el aprendizaje de las competencias que los estudiantes deben alcanzar” (p.759)

Las estrategias para la regulación emocional en los niños deben diseñarse de manera dinámica, comprensible y acorde a su edad y etapa de desarrollo. Es fundamental que estas herramientas se presenten de forma práctica y vivencial, brindándoles la oportunidad de experimentar y aplicar técnicas para manejar sus emociones en un entorno seguro. A través de actividades interactivas, los niños pueden desarrollar habilidades emocionales de manera efectiva y natural.

El uso de juegos, relatos o expresiones artísticas facilita la comprensión de conceptos abstractos relacionados con las emociones, transformándolos en experiencias significativas. Estas estrategias no solo fomentan la autorregulación emocional, sino que también fortalecen la autoestima y la empatía, permitiendo a los niños desenvolverse mejor en sus relaciones interpersonales y en su entorno escolar.

Para poder ser un docente guía dentro de la educación socioemocional se necesitan diversos rasgos que te caractericen como una persona con la suficiente inteligencia emocional para poder actuar en diversas situaciones que se presenten. Según Rubio & Caballero (2018) “el dominio de la inteligencia emocional aporta significativamente al

éxito académico, al aprendizaje colaborativo, a la adaptación social, a la toma de decisiones, al bienestar, a la resolución de conflictos y al desarrollo de capacidades de liderazgo de los docentes” (p.3)

1.4.1 Estrategia “Diario emocional ilustrado”.

Los alumnos reciben un cuaderno especial donde, al final del día, escriben y dibujan sobre una emoción que experimentaron, explicando el contexto y cómo la manejaron. Esta estrategia permite que los niños reflexionen sobre sus emociones y desarrollen habilidades de autorregulación al identificar patrones emocionales. Así mismo, fomenta la creatividad y la expresión escrita. Puede ser utilizada como actividad individual y silenciosa, ideal para cerrar el día escolar.

El diario emocional ilustrado puede trabajarse en varios campos formativos, especialmente en Lenguajes, Ética, Naturaleza y Sociedad, y Artes. En Lenguajes, fortalece la escritura y la expresión oral al permitir que los alumnos describan sus emociones y reflexionen sobre sus experiencias. En Ética, Naturaleza y Sociedad, fomenta el autoconocimiento, la regulación emocional y la empatía, promoviendo habilidades socioemocionales esenciales para la convivencia. En Artes, se vincula con la creatividad y la expresión gráfica, permitiendo que los estudiantes representen sus emociones a través de dibujos, facilitando una forma alternativa de comunicación emocional y personal.

Según Salgado et. al (2020), nos menciona en su publicación *la experiencia del estudiantado mediante el uso del diario* que:

El diario es un género de escritura que favorece la introspección, el diálogo con uno mismo; permite reflexionar sobre lo que resultó significativo, poner en evidencia la subjetividad de la experiencia y recuperar a través de lo escrito aquello que aconteció para valorarlo, meditarlo y evaluarlo. (p.3)

El “diario emocional ilustrado” es una estrategia diseñada para fomentar la expresión emocional en los alumnos a través de la escritura y la creatividad artística. Esta actividad no solo fortalece sus habilidades de redacción, sino que también les permite identificar, comprender y dar un significado más profundo a sus emociones diarias. Al plasmar sus sentimientos en palabras, los estudiantes desarrollan una mayor conciencia emocional y mejoran su capacidad para comunicar lo que sienten. Además, la integración del dibujo dentro de la actividad ofrece una vía alternativa de expresión, permitiéndoles representar sus emociones de manera visual y creativa.

Esta estrategia está diseñada para implementarse de manera continua dentro del aula, con una práctica diaria de lunes a viernes. La constancia en su aplicación permite que los alumnos establezcan un hábito de introspección y autorregulación emocional, promoviendo un espacio seguro en el que puedan desahogarse y reflexionar sobre sus vivencias. A través del diario, los estudiantes aprenden a reconocer sus emociones, analizar los eventos que las desencadenan y buscar estrategias saludables para gestionárselas.

Para llevar a cabo el “diario emocional ilustrado”, es recomendable proporcionar una guía con preguntas clave que ayuden a los alumnos a estructurar su escritura. Algunas preguntas sugeridas incluyen: ¿Cómo te sentiste hoy?, ¿Qué sucedió durante el día?, ¿Cómo manejaste esas emociones?, ¿Qué te hizo sentir feliz hoy?, ¿Cómo reaccionaste ante el enojo, la frustración o la tristeza? (dependiendo de la emoción que prevaleció durante el día), y ¿Qué aprendizaje obtuviste de tus experiencias emocionales? Estas preguntas sirven como punto de partida para que los alumnos reflexionen y expresen sus pensamientos con mayor claridad, brindándoles un marco estructurado sin limitar su libertad de expresión.

En la parte artística del diario, se deja un espacio abierto para que los alumnos representen sus emociones a través del dibujo. Esta sección fomenta la creatividad y la imaginación, permitiéndoles asociar sus sentimientos con imágenes que reflejen sus experiencias diarias. Al combinar la escritura con la ilustración, se logra una experiencia

de aprendizaje más enriquecedora, ya que cada alumno puede elegir la forma en la que mejor se siente cómodo expresándose.

1.4.1.1 Recursos

Para la implementación de esta estrategia, se sugiere el uso de diversos materiales que faciliten el proceso y motiven a los estudiantes a participar activamente. Algunos de estos recursos incluyen un cuaderno o hojas de trabajo dedicadas exclusivamente al diario emocional, lápices, colores, marcadores y materiales decorativos como pegatinas o recortes. Además, se recomienda tener a la vista las preguntas guía para que los alumnos puedan consultarlas cada vez que necesiten orientación en su redacción.

1.4.2 Estrategia “Reconocimiento de emociones”.

Los estudiantes deben identificar y nombrar las emociones que experimentan durante una situación específica, ya sea personal o en el contexto de una historia o actividad grupal. Esto les permite reconocer sus emociones y las de los demás. Esto con el objetivo de ayudar a los alumnos a reconocer sus emociones para gestionarlas mejor en diferentes contextos. Esta actividad puede realizarse de manera individual o grupal, mediante juegos o discusiones guiadas.

Es de suma importancia que los alumnos sean capaces de reconocer sus propias emociones, esto con el fin de utilizarlas en diferentes contextos que se les presente; la educación socioemocional comienza desde el primer entorno social en que el individuo se desarrolla, es decir, la familia. Según Paniagua (2016) “El reconocimiento de emociones es un componente de la comprensión de emociones que se encuentra fuertemente influenciado por las experiencias de interacción social” (p.1)

El reconocimiento de emociones permite que los alumnos validen y asuman la importancia que tiene cada una de estas en la vida diaria, se establece como una habilidad esencial para el desarrollo integral de los alumnos, permite comprender y gestionar de manera adecuada los propios sentimientos y los de los demás. Al identificar

las emociones que se experimentan en distintas situaciones, se facilita la regulación emocional, evitando respuestas impulsivas o inadecuadas. Además, esta capacidad contribuye al desarrollo de la empatía, permitiendo establecer relaciones más armoniosas y favoreciendo un ambiente de respeto y comprensión en los distintos entornos en los que se desenvuelven las personas.

Este mismo influye en la toma de decisiones, ya que brinda la posibilidad de evaluar las situaciones con mayor claridad y evitar que emociones como el enojo o la frustración afecten negativamente el juicio. En el ámbito educativo, esta habilidad favorece un mejor desempeño académico y social, ayudando a los alumnos a manejar el estrés, resolver conflictos y adaptarse de manera positiva a su entorno. Su desarrollo desde la infancia contribuye a la prevención de dificultades emocionales y conductuales en etapas posteriores de la vida, promoviendo así el bienestar personal y colectivo.

Para implementar esta estrategia, es fundamental realizar un diálogo grupal en el que los alumnos identifiquen las emociones que experimentan en distintas situaciones. Estas pueden incluir actividades como juegos colaborativos, dinámicas grupales, tareas con distintos niveles de dificultad, conflictos surgidos dentro del aula y escenarios planteados por el docente, esto con el propósito de practicar la identificación y el manejo de las emociones. Este proceso fomenta la reflexión y el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes, permitiéndoles reconocer y comprender sus propios sentimientos y los de los demás.

Una vez establecidas las diversas situaciones, se emplearán fichas ilustrativas con expresiones faciales y descripciones escritas de las emociones, lo que permitirá a los alumnos seleccionar y asociar sus respuestas emocionales con cada experiencia. Este recurso facilita la comprensión de los estados emocionales y promueve el desarrollo de la empatía.

Otra estrategia para fortalecer el reconocimiento de emociones es el uso de la lectura de cuentos, fábulas, historias y otros textos literarios. A través de la identificación de

emociones en los personajes y la reflexión sobre los estímulos que las provocan, los alumnos pueden profundizar en su comprensión emocional y aplicar este aprendizaje en su vida cotidiana. Este enfoque no solo mejora su capacidad de reconocer sentimientos, sino que también enriquece su pensamiento crítico y su sensibilidad ante diversas situaciones.

La estrategia de reconocimiento de emociones puede implementarse en los campos formativos de Lenguajes, Ética, Naturaleza y Sociedad, y Artes. En Lenguajes, el uso de la lectura de cuentos, fábulas e historias permite que los alumnos identifiquen y analicen las emociones de los personajes, fomentando la reflexión sobre sus propios sentimientos y mejorando su expresión oral y escrita. En Ética, Naturaleza y Sociedad, esta estrategia favorece el desarrollo de la inteligencia emocional mediante el diálogo grupal, en el cual los estudiantes reconocen y gestionan sus emociones en distintas situaciones, como juegos colaborativos o conflictos en el aula, promoviendo la empatía y la resolución de problemas. En Artes, el uso de fichas ilustrativas con expresiones faciales y descripciones de emociones permite a los alumnos representar y asociar sus sentimientos de manera visual, facilitando su comprensión y expresión emocional a través de diferentes formas artísticas.

1.4.2.1 Recursos

Para la implementación de esta estrategia, se requiere el uso de diversos recursos materiales que faciliten la identificación y expresión de emociones en los alumnos. Entre ellos se incluyen tarjetas con imágenes de expresiones faciales y carteles con nombres de emociones como "feliz", "triste" o "enojado", los cuales ayudan a los estudiantes a asociar sus sentimientos con representaciones visuales. También se emplean cuentos infantiles que estimulan la reflexión emocional, permitiendo que los niños reconozcan y analicen emociones a través de las historias. Además, se recomienda disponer del "diario emocional ilustrado", donde los alumnos puedan escribir o dibujar sus experiencias emocionales. Para crear un ambiente propicio para la introspección, se pueden utilizar

altavoces o dispositivos de audio para reproducir música relajante, así como un espacio tranquilo dentro del aula.

1.4.3 Estrategia “Respiración consciente”

A través de la práctica de la respiración profunda, los alumnos aprenden a controlar su respiración para calmarse y regular sus emociones. Se les enseña a inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, sostener el aire por 4 segundos y exhalar lentamente por la boca. Esta técnica les permite reducir la ansiedad y mejorar su bienestar emocional, especialmente en momentos de estrés o enojo.

La relajación es un proceso físico y mental que permite reducir la tensión muscular y el estrés, promoviendo un estado de calma y bienestar, Mármol (2013) señala que “la relajación intenta lograr la distensión mental y una desconstrucción general de los músculos del cuerpo basándose en métodos de concentración en determinadas sensaciones, visualizaciones, meditación, etc”. (p.37)

La respiración consciente es una técnica que contribuye al desarrollo de la concentración y la autorregulación emocional, permitiendo a los individuos mantener el enfoque en sus actividades diarias. A través de su práctica constante, esta habilidad se fortalece y perdura en el tiempo, favoreciendo un mayor equilibrio mental y una mejor gestión del estrés. En este sentido, Oportus (2021) señala que:

Los sujetos entrenados en respiración consciente puedan mantener el enfoque de la tarea sin mayor esfuerzo y esta habilidad perdura en el tiempo si el individuo se mantiene en la práctica habitual. La meditación puede tener una incidencia más que positiva en la educación a lo largo de toda la vida y las investigaciones le atribuyen a un importante rol en la potenciación de algunas funciones centrales. (p.389)

Durante la aplicación de esta estrategia, se recomienda combinar ejercicios de respiración profunda con música relajante de fondo. Esta combinación tiene el propósito de ayudar a los alumnos a visualizar su respiración de manera concreta, utilizando su imaginación para darle forma a través de imágenes como una ola del mar, un animal o un atardecer. De este modo, la respiración no solo cumple su función relajante, sino que también permite a los estudiantes representar y conectar con la emoción predominante en ese momento.

La respiración profunda se emplea como una herramienta para gestionar situaciones adversas que podrían salirse de control. Por ejemplo, puede utilizarse después de un conflicto dentro del aula o cuando los estudiantes se encuentren en un estado de hiperactividad y efusividad. Se recomienda su práctica de manera regular, ya sea cada vez que sea necesario o al menos dos o tres veces por semana. Esto facilita que los alumnos interioricen esta estrategia como un recurso personal para la autorregulación emocional.

La estrategia de respiración profunda puede trabajarse en los campos formativos de Ética, Naturaleza y Sociedad, Lenguajes y Artes. En Ética, Naturaleza y Sociedad, su aplicación permite a los alumnos desarrollar habilidades de autorregulación emocional, facilitando el manejo del estrés y la gestión de conflictos a través de la respiración consciente. En Lenguajes, los estudiantes pueden expresar y reflexionar sobre las emociones experimentadas durante la práctica mediante la escritura o el diálogo grupal, fortaleciendo su capacidad de comunicación emocional. En Artes, la visualización de la respiración a través de imágenes como olas del mar, animales o atardeceres les permite representar sus emociones de manera creativa, favoreciendo la conexión entre el arte y la expresión emocional.

1.4.3.1 Recursos

Así mismo, durante esta práctica se utilizaron los siguientes recursos como apoyo: música suave y relajante que genere paz en cada uno de los estudiantes y apoye su

proceso de relajación, imágenes visuales que se asocien con diversas emociones positivas para los alumnos y objetos antiestrés que se puedan manipular durante la estrategia, tales como, pelotas, slime, peluches, telas, etc.

1.4.4 Estrategia “Juegos colaborativos”.

A través de juegos que requieren trabajo en equipo, como desafíos grupales o actividades de cooperación, los estudiantes aprenden a interactuar con los demás de manera empática y respetuosa. Estos juegos no solo desarrollan habilidades sociales y emocionales, sino que también les enseñan a manejar sus propias emociones al colaborar para alcanzar un objetivo común.

Según Jaqueira et. al (2014) en sus apuntes de psicología, “El juego cooperativo, en tanto que manifestación inductora de emociones positivas, puede ser para el profesorado de EF un contenido excelente si desea activar programas de educación emocional y de bienestar social” (p.1)

Los juegos colaborativos son una estrategia en la cual las emociones de los alumnos se expresan efusivamente, tales como, estrés, alegría, enojo, tristeza, frustración, entre muchos más. Con esto se busca que los alumnos vivan en su máxima expresión cada una de estas emociones, con la finalidad de darle vivencia y sentido a cada emoción presente durante el juego. Se sugiera que sean juegos colaborativos que requieran la colaboración de diversos integrantes para resolver desafíos y conflictos, los participantes trabajan hacia un objetivo común, promoviendo habilidades como la empatía, la cooperación y la toma de decisiones en grupo.

Estos juegos son fundamentales en el desarrollo socioemocional de los niños, les permiten experimentar la importancia del compañerismo y la solidaridad en un entorno seguro y divertido. Además, contribuyen a la regulación emocional al enseñarles a manejar la frustración, negociar con otros y celebrar los logros colectivos.

Algunos de los juegos colaborativos incluyen la construcción de torres con materiales diversos sin que se derrumben, juegos deportivos en parejas o grupos pequeños, así como actividades de destreza física y mental. A través de estos juegos, los participantes enfrentan distintos desafíos que les permiten experimentar y gestionar diversas emociones mientras resuelven conflictos de manera conjunta. Se recomienda implementar estas dinámicas al menos dos veces por semana, aprovechando, por ejemplo, las sesiones de educación física para fomentar el trabajo en equipo y la cooperación.

Al concluir cada sesión de juegos colaborativos, es fundamental realizar un diálogo grupal en el que los alumnos expresen las emociones que experimentaron durante la actividad, identifiquen las causas de dichas emociones y reflexionen sobre cómo lograron manejarlas. Además, este espacio de intercambio permite validar las emociones de cada estudiante, reforzando la importancia de reconocer y regular sus sentimientos de manera positiva dentro de un ambiente de respeto y comprensión.

La estrategia de juegos colaborativos puede abordarse dentro de los campos formativos de Educación Física, Ética, Naturaleza y Sociedad, y Lenguajes. En Educación Física, estas actividades permiten a los alumnos fortalecer sus habilidades motrices y trabajar en equipo, fomentando la cooperación y la comunicación efectiva. En Ética, Naturaleza y Sociedad, los juegos colaborativos ayudan a los estudiantes a gestionar sus emociones mientras enfrentan desafíos grupales, promoviendo la empatía, la tolerancia y la resolución pacífica de conflictos. En Lenguajes, la estrategia se complementa con espacios de reflexión y diálogo grupal, donde los alumnos expresan sus experiencias, identifican sus emociones y analizan cómo lograron manejarlas, reforzando así su capacidad de comunicación y expresión emocional.

1.4.4.1 Recursos

Para la implementación de esta estrategia, se recomienda el uso de materiales para la construcción de torres, como vasos, botellas, bloques de construcción y cajas.

También se pueden emplear juegos deportivos en parejas o equipos, juegos de destreza física y juegos de mesa que fomenten la colaboración. Además, se sugiere contar con un cronómetro para medir el tiempo de las actividades y una ficha con preguntas para reflexionar sobre las emociones experimentadas. Para el registro de respuestas, se requieren lápices, lapiceros y plumones.

1.4.5 Estrategia “Arte terapéutico”.

Los alumnos crean una obra de arte (como un dibujo o pintura) que refleje cómo se sienten, eligiendo entre temas como "mi lugar seguro" o "mis emociones hoy". Al expresar sus emociones de manera visual, los estudiantes externalizan sus sentimientos y desarrollan una vía de comunicación emocional no verbal que les ayuda a comprender y procesar sus emociones.

La arteterapia es una estrategia que utiliza la expresión artística como medio para que los estudiantes canalicen y comprendan sus emociones de manera no verbal. A través de actividades como dibujo, pintura o modelado, los niños pueden explorar sus sentimientos en un entorno seguro y creativo, lo que facilita la externalización de emociones complejas como el enojo, la tristeza o la ansiedad. Cobo & Gordillo (2017) nos mencionan que “El arte es utilizado como un medio para dirigir los problemas que pueda tener una persona con dificultades o discapacidades; estos pueden incluir problemas emocionales y conductuales” (p.32)

El arte es una herramienta poderosa para la expresión y regulación de las emociones, ya que permite canalizar sentimientos de manera creativa y no verbal. A través de diversas formas artísticas como la pintura, la música, la danza o la escritura, los individuos pueden exteriorizar sus emociones, comprenderlas y transformarlas en experiencias significativas.

Así mismo, el arte favorece el desarrollo de la autoconciencia emocional y la resiliencia, ya que brinda un espacio seguro para explorar sentimientos sin juicios. En el contexto educativo, su uso facilita que los niños aprendan a identificar, gestionar y

comunicar sus emociones de manera saludable, promoviendo su bienestar emocional y fortaleciendo habilidades como la empatía y la introspección.

Durante esta estrategia, los estudiantes crearán una obra artística que represente la emoción predominante en su día, es decir, aquella que haya estado más presente en ellos. La expresión artística podrá adoptar diferentes formas, ya que cada persona experimenta y representa sus emociones de manera única. Los dibujos pueden ser representaciones concretas de sus sentimientos o interpretaciones más abstractas, permitiendo que cada alumno explore y plasme su estado emocional de la manera que considere más adecuada. Esta actividad fomenta la creatividad, el autoconocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional.

Aunque todas las personas experimentan emociones, la manera en que las expresan varía según diversos factores como la cultura, la educación, la personalidad y el contexto social. Algunas personas pueden manifestar sus emociones de forma abierta y evidente, mientras que otras pueden ser más reservadas y expresarlas de manera sutil o indirecta. Esta estrategia está diseñada para que los alumnos la utilicen como un método de relajación, permitiéndoles expresarse libremente a través del arte mientras escuchan música de fondo en un ambiente libre de presión o estrés.

1.4.5.1 Recursos

Los materiales a emplear quedan a elección de cada estudiante, aunque se recomienda el uso de cartulinas, pinceles y pinturas acrílicas para fomentar una experiencia más enriquecedora. Se sugiere implementar esta actividad una vez por semana, con el propósito de ayudar a los alumnos a liberar tensiones acumuladas y promover su bienestar emocional.

1.4.6 Estrategia “Establecimiento de metas emocionales”.

Los estudiantes establecen metas relacionadas con el manejo de sus emociones, como "Hoy, cuando me sienta frustrado, voy a tomar tres respiraciones profundas". Al

final del día, revisan si han logrado sus metas, lo que fomenta el autoconocimiento y la autorregulación, permitiéndoles tomar responsabilidad de sus emociones y mejorar su capacidad para gestionarlas de manera efectiva.

Las metas emocionales son fundamentales para el desarrollo personal, ya que permiten a los individuos identificar, comprender y regular sus emociones de manera efectiva. Estas metas ayudan a mejorar la autoconciencia emocional, fomentan la toma de decisiones basadas en el bienestar personal y social, y fortalecen la resiliencia ante situaciones adversas.

Además, contribuyen al desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la comunicación asertiva y la gestión del estrés, lo que facilita la construcción de relaciones interpersonales sanas. En el ámbito educativo, las metas emocionales permiten a los estudiantes mantenerse motivados, afrontar desafíos con mayor seguridad y alcanzar un equilibrio entre sus emociones y su desempeño académico.

Las metas emocionales, como estrategia, están estrechamente relacionadas con el manejo y la regulación de las emociones. A través de ellas, los alumnos se comprometen a establecer objetivos positivos en el ámbito emocional. Un ejemplo de esto es la meta de mejorar la gestión del estrés o la frustración para evitar que afecte su bienestar o el de los demás. Esta estrategia busca que los estudiantes reconozcan tanto sus fortalezas como sus áreas de oportunidad en el desarrollo socioemocional.

Para implementar esta estrategia, los alumnos deben redactar sus metas emocionales en un cuaderno y elaborar un plan de acción que les ayude a alcanzarlas. Este plan incluirá preguntas clave como: ¿Qué debo hacer?, ¿Cómo lo debo hacer?, ¿Cuándo lo debo hacer? y ¿Por qué lo debo hacer? De esta manera, se establece una secuencia clara para trabajar en la mejora de sus habilidades de regulación emocional. Una vez cumplida la meta, se fomentará el diálogo grupal, permitiendo que los estudiantes compartan sus experiencias, reflexionen sobre los desafíos enfrentados y discutan las estrategias que les permitieron alcanzar sus objetivos.

La estrategia de expresión emocional a través del arte puede trabajarse en los campos formativos de Artes, Ética, Naturaleza y Sociedad, y Lenguajes. En Artes, los alumnos desarrollan su creatividad al plasmar sus emociones a través de dibujos, pinturas o representaciones abstractas, explorando diversas formas de expresión personal. En Ética, Naturaleza y Sociedad, esta actividad fomenta el autoconocimiento y la inteligencia emocional, ya que permite a los estudiantes identificar y reflexionar sobre sus emociones, comprendiendo cómo influyen en su bienestar. En Lenguajes, se complementa con la descripción escrita o verbal de sus creaciones, promoviendo el desarrollo de la comunicación emocional y la capacidad de narrar sus experiencias de manera estructurada.

1.4.6.1 Recursos

Para la implementación de esta estrategia, se recomienda el uso de un cuaderno o hojas donde los alumnos puedan escribir sus metas emocionales y registrar su progreso. Además, se sugiere contar con una guía con los pasos para elaborar un plan de acción, facilitando la organización de sus objetivos. Para reforzar el compromiso con sus metas, se puede utilizar un cartel en el aula donde los estudiantes registren sus avances de manera visual.

1.4.7 Estrategia “Mindfulness para niños”.

Los alumnos practican mindfulness a través de actividades guiadas que los ayudan a enfocarse en el momento presente. Mediante ejercicios como escuchar música suave, observar un objeto con atención o realizar ejercicios de respiración, los estudiantes desarrollan una mayor concentración y aprenden a reducir la ansiedad, promoviendo la regulación emocional a través de la atención plena.

El mindfulness, también conocido como atención plena, es un proceso que consiste en prestar atención al momento presente de manera intencionada y sin juzgar. Esta práctica fomenta la observación de pensamientos, emociones y sensaciones en el "aquí y ahora", lo que ayuda a reducir la reactividad automática de la mente y promover

respuestas más conscientes. Según Simón (2011), su objetivo principal es calmar la mente para ver con claridad y fomentar un funcionamiento mental más consciente y deliberado.

El mindfulness es una práctica que contribuye significativamente a la regulación emocional, ya que permite desarrollar la atención plena en el momento presente y fomentar una mayor conciencia de las propias emociones. A través de técnicas como la respiración consciente, la meditación y la observación sin juicio, las personas pueden reconocer y gestionar sus estados emocionales de manera más efectiva.

El mindfulness ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la impulsividad emocional, promoviendo respuestas más reflexivas y equilibradas ante diversas situaciones. En el ámbito educativo, su aplicación facilita que los niños aprendan a identificar sus emociones, mejorar su autocontrol y desarrollar una mayor estabilidad emocional, fortaleciendo así su bienestar y sus habilidades socioemocionales.

Para la implementación de esta estrategia de mindfulness, se guía a los alumnos a centrar su atención en su respiración en un ambiente cómodo y tranquilo. Se les indica que cierren los ojos y se concentren en la sensación del aire entrando y saliendo de su cuerpo, permitiéndoles enfocarse en el momento presente.

Posteriormente, se introduce una práctica de visualización en la que los estudiantes imaginan un lugar tranquilo, observando con detalle los colores, sonidos y olores de ese entorno. Para favorecer la relajación, se recomienda acompañar la actividad con música suave o sonidos de la naturaleza, creando un ambiente propicio dentro del aula. Además, se puede utilizar una guía verbal o una grabación con instrucciones de mindfulness para orientar el proceso.

Al finalizar el ejercicio, los alumnos expresan cómo se sintieron antes y después de la actividad, reflexionando sobre los cambios en su estado emocional. Esta práctica se recomienda realizar entre dos y tres veces por semana durante un mes para fortalecer la atención plena y la regulación emocional en los estudiantes.

La estrategia de mindfulness para niños puede integrarse en los campos formativos de Ética, Naturaleza y Sociedad, Lenguajes y Educación Física. En Ética, Naturaleza y Sociedad, esta práctica ayuda a los estudiantes a desarrollar el autocontrol y la gestión emocional, permitiéndoles reconocer sus sentimientos y encontrar formas saludables de manejarlos. En Lenguajes, el ejercicio se complementa con la reflexión escrita o verbal sobre la experiencia, fomentando la expresión y el análisis de sus emociones. En Educación Física, el mindfulness contribuye a la relajación y a la concentración, permitiendo que los alumnos mejoren su bienestar físico y mental a través de la respiración consciente y la visualización guiada.

1.4.7.1 Recursos

Para la implementación de esta estrategia, se recomienda contar con un espacio tranquilo en el aula donde los alumnos puedan relajarse sin distracciones. Además, se sugiere el uso de música suave o sonidos de la naturaleza para crear un ambiente propicio para la concentración. También puede emplearse una guía verbal o una grabación con instrucciones de mindfulness, facilitando la práctica de respiración y visualización como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Evaluación de las estrategias didácticas

Estrategia	Fecha de aplicación	Instrumento de observación	Instrumento de evaluación	Producto final	Proyecto
“Diario emocional ilustrado”	Enero-Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Diario emocional	Moviendo el mundo con mis emociones
“Reconocimiento de emociones”	Enero-Mayo	Guía de observación	Lista de cotejo	Manual de decisiones	Piénsalo la próxima vez

	2025			inteligentes y regulación emocional	
“Respiración consciente”	Enero- Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Carteles ilustrativos sobre técnicas de respiración consciente	La superclase
“Juegos colaborativos”	Enero- Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Reflexiones escritas	La superclase
“Arte terapéutico”	Enero- Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Mi libro de artes	ComunicArte
“Establecimiento de metas emocionales”	Enero- Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Entrevistas y autoevaluaciones personales	Hábitos con- sentidos
“Mindfulness para niños”	Enero- Mayo 2025	Guía de observación	Lista de cotejo	Dibujos o mándalas después de la meditación guiada.	La superclase

1.5. Análisis del contexto en el que se realiza la mejora.

1.5.1. Caracterización de la comunidad:

La colonia Atasta de Serra, ubicada en Villahermosa, Tabasco, es una zona residencial y comercial que alberga una variedad de establecimientos y servicios. En las inmediaciones de la Escuela Primaria Benito Juárez, situada en la Avenida 27 de febrero,

se concentra una diversidad de comercios que atienden las necesidades diarias de los residentes.

La colonia Atasta de Serra cuenta con los servicios básicos esenciales como electricidad, agua potable y drenaje. Sin embargo, en los últimos tiempos, algunas zonas han experimentado interrupciones en el suministro de agua y electricidad, lo que ha generado inconformidad entre los habitantes. Ante estas problemáticas, la comunidad ha recurrido a manifestaciones y marchas con la finalidad de exigir soluciones por parte de las autoridades, buscando garantizar la estabilidad en la prestación de estos servicios indispensables para la vida cotidiana.

En términos de abastecimiento, los residentes tienen acceso a un mercado local donde pueden adquirir productos frescos para su alimentación, así como a diversos centros comerciales que ofrecen artículos de primera necesidad para el hogar. También disponen de farmacias que suministran medicamentos con o sin receta, incluyendo establecimientos reconocidos como Farmacias Similares y Farmacias Guadalajara, las cuales cuentan con consultorios médicos para atender consultas básicas. Además, en la zona existe una purificadora de agua de garrafón que facilita el acceso a agua potable, así como múltiples tiendas pequeñas que proporcionan artículos esenciales para la vida diaria de los habitantes.

En cuanto a servicios de salud, la colonia cuenta con diversas farmacias y clínicas que brindan atención médica primaria. Estas instalaciones son esenciales para la comunidad, ofreciendo desde consultas médicas hasta la dispensación de medicamentos.

La comunidad donde se ubica la escuela primaria Benito Juárez se caracteriza por una alta circulación de personas, tanto a pie como a través del transporte público y privado. La movilidad constante en la zona se debe a su ubicación estratégica, lo que la convierte en un punto de gran afluencia para estudiantes, trabajadores y habitantes en general. Esta dinámica contribuye a la accesibilidad de los distintos servicios educativos y facilita el traslado de los alumnos a sus respectivas instituciones.

En las inmediaciones de la escuela primaria Benito Juárez se encuentran diversas instituciones educativas que benefician a la población local, abarcando distintos niveles y especialidades. Entre ellas destacan la Supervisión de la Zona 12 de Educación Especial, la Escuela Preescolar Leona Vicario, el Centro de Atención Múltiple Número 4, la USAER de Educación Especial Número 62, la Escuela de Música Manuel M. Ponce, la Escuela Secundaria Federal Número 2 Ignacio Manuel, el Instituto Vodder Tabasco de Masajes y Quiropráctico, la Universidad Alfa y Omega, así como la Organización Educativa Tabscoob. Además, la zona cuenta con instituciones de educación especializada, como la Escuela Judicial del Tribunal Superior y el CENDI 4, así como con espacios dedicados al desarrollo deportivo y cultural, como el Club de Gimnasia La Choca y la CFM Escuela de Música. Esta concentración de centros educativos y de formación refleja la importancia de la colonia como un núcleo de enseñanza y aprendizaje en la ciudad.

La Avenida 27 de Febrero es una de las principales arterias viales de Villahermosa, lo que genera un flujo vehicular constante. Durante las horas pico, especialmente en los horarios de entrada y salida de la escuela, se observan congestiones de tráfico en las inmediaciones. La presencia de diversos comercios y servicios en la zona contribuye a la afluencia de personas y vehículos, especialmente durante los fines de semana y días festivos.

A pesar de ser una colonia con una infraestructura comercial y de servicios bien desarrollada, Atasta de Serra enfrenta desafíos en términos de mantenimiento urbano. Los residentes han reportado problemas persistentes como fugas de aguas negras, calles en mal estado e inseguridad. Calles como Agustín Beltrán, Carrillo Puerto y Buenavista se encuentran entre las más afectadas.

La colonia Atasta de Serra ofrece una amplia gama de servicios y comercios que benefician a sus residentes y visitantes. Sin embargo, es evidente la necesidad de atención por parte de las autoridades locales para abordar los problemas de infraestructura y seguridad que afectan la calidad de vida en la comunidad.

La colonia Atasta de Serra es el entorno en el que se ubica la escuela primaria Benito Juárez, situada sobre la Avenida 27 de Febrero, a la altura de la calle Ejército Mexicano. Esta institución se encuentra en una zona con una estructura urbana definida por diversas vialidades que delimitan su perímetro y facilitan el acceso a la comunidad educativa.

Las calles que conforman la cuadra donde se localiza la escuela incluyen la Coronel Gregorio Méndez Magaña, la Avenida 27 de Febrero, el Fraccionamiento Primavera, la calle Guayacán y el Paseo Usumacinta. Dicha cuadra posee una forma de triángulo escaleno, con un área aproximada de 330,416.890 m². Además, la distancia total al rodear la manzana en la que se encuentra la institución es de 12.689 kilómetros, lo que evidencia la amplitud del espacio que rodea a la escuela y la importancia de su ubicación dentro de la comunidad.

1.5.2. Caracterización de la escuela:

Durante las jornadas de prácticas en la Escuela Primaria Lic. Benito Juárez, ubicada en la avenida 27 de Febrero, colonia Atasta, en Villahermosa, Tabasco, fue posible analizar la dinámica institucional y el funcionamiento de sus espacios educativos. Esta institución, con clave 27DPR1389A, pertenece a la zona escolar 04, sector 01, y opera en el turno matutino con organización completa. Actualmente cuenta con una matrícula aproximada de 350 alumnos y un equipo docente conformado por 13 maestros titulares de grupo, además de especialistas en áreas como educación física, educación artística, educación especial (USAER) y apoyo psicológico. Gracias a esta estructura organizativa, se busca brindar una educación integral que promueva tanto el aprendizaje académico como el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

En cuanto a la infraestructura, la escuela dispone de aulas suficientes para evitar la saturación de estudiantes, manteniendo un promedio de no más de 30 alumnos por grupo. Además, cuenta con una cooperativa escolar, un espacio habilitado para que los niños puedan desayunar, una dirección y sanitarios distribuidos tanto para alumnos como

para docentes. También se han destinado áreas específicas para los docentes especialistas, como un aula para el maestro de educación física, otra en proceso de acondicionamiento para la maestra de educación artística, y un espacio para la maestra de USAER junto con el profesional de apoyo en psicología. Asimismo, la institución cuenta con un escenario y una bodega utilizada para almacenar materiales esenciales para las actividades escolares y eventos académicos.

A pesar de contar con un entorno estructural adecuado, se han identificado ciertos factores que afectan el desarrollo socioemocional del alumnado, particularmente en el grupo de sexto grado A. Durante la observación, se ha evidenciado la presencia de conflictos entre los estudiantes, dificultades en la gestión de emociones y problemáticas relacionadas con la convivencia escolar. Estas situaciones resaltan la importancia de fortalecer estrategias de regulación emocional dentro del aula, con el propósito de mejorar el bienestar estudiantil y optimizar el ambiente escolar, favoreciendo así el aprendizaje y la interacción armoniosa entre compañeros.

1.5.3. Caracterización del grupo:

El sexto grado grupo A está conformado por 22 estudiantes, de los cuales 10 son niñas y 12 son niños, con edades entre los 11 y 12 años. En términos de desempeño académico, se observa una diversidad de niveles: un 30% de los alumnos muestra un rendimiento alto, participando activamente en clase y entregando sus trabajos en tiempo y forma; un 50% tiene un desempeño medio, requiriendo apoyo ocasional en la comprensión de algunos temas, y el 20% restante presenta dificultades de aprendizaje, lo que demanda estrategias diferenciadas para su desarrollo.

En cuanto a la dinámica grupal, los alumnos en su mayoría muestran disposición para el trabajo en equipo, aunque se han identificado dificultades en la resolución de conflictos, especialmente en situaciones de desacuerdo. Algunos estudiantes tienden a la impulsividad, manifestando dificultades en la regulación emocional, lo que a veces genera problemas de convivencia.

Respecto al contexto socioemocional, el grupo expresa diversas emociones de manera abierta, aunque algunos alumnos presentan resistencia a compartir sus sentimientos. Se han detectado casos de ansiedad leve ante actividades de evaluación, así como una marcada necesidad de fortalecer la autoestima y la empatía entre los compañeros. Para atender estas áreas, se han implementado estrategias de educación socioemocional, tales como el diario de emociones y la práctica de mindfulness.

En el ámbito familiar y social, la mayoría de los estudiantes provienen de hogares con estructuras familiares diversas, donde algunos cuentan con apoyo constante de sus tutores en su formación académica, mientras que otros enfrentan dificultades como falta de supervisión en casa o limitaciones económicas que pueden impactar su desempeño escolar.

En términos de infraestructura y recursos, el aula está equipada con mobiliario adecuado, aunque presenta algunas limitaciones en cuanto a material didáctico y tecnológico. Sin embargo, se cuenta con espacios adecuados para el desarrollo de actividades recreativas y de aprendizaje.

El sexto grado grupo A presenta una dinámica heterogénea, con fortalezas en la participación y el trabajo colaborativo, pero con áreas de oportunidad en la regulación emocional y la resolución de conflictos. Para ello, se continuará con la implementación de estrategias socioemocionales y pedagógicas que fortalezcan su desarrollo socioemocional de los alumnos.

1.6 Descripción del proceso de interacción en el aula.

El ambiente dentro del aula se caracteriza por ser hostil y desafiante, donde la falta de regulación emocional por parte de los alumnos influye directamente en las dinámicas de convivencia y aprendizaje. Las faltas de respeto son constantes, tanto entre los propios estudiantes como hacia el docente, lo que genera un clima de tensión que dificulta el desarrollo adecuado de las clases. La falta de límites claros en la conducta ha provocado que las interacciones entre los alumnos sean, en muchas ocasiones, impulsivas y

agresivas, lo que afecta la estabilidad emocional del grupo. La frustración, el enojo y la intolerancia suelen manifestarse en discusiones acaloradas, gritos e incluso desinterés por las actividades propuestas.

En cuanto a la organización del grupo, se han identificado dificultades significativas en la realización de actividades colaborativas. A ciertos alumnos les cuesta integrarse y asumir roles dentro del trabajo en equipo, ya sea porque no confían en sus compañeros o porque prefieren trabajar de manera individual para evitar conflictos. En algunas ocasiones, los alumnos más dominantes intentan imponer sus ideas sin tomar en cuenta las opiniones de los demás, mientras que otros se aíslan y evitan participar. Esta falta de unión en el grupo impide que el aprendizaje cooperativo se desarrolle de manera efectiva, lo que refuerza aún más la percepción de que el aula es un espacio donde la competencia sobre la cooperación es débil. A pesar de estos desafíos, se han implementado estrategias para fomentar la integración, como dinámicas de reflexión sobre la importancia del respeto mutuo y ejercicios en los que todos los integrantes de un equipo deban aportar en igual medida. Sin embargo, los avances han sido lentos y requieren un esfuerzo constante.

El liderazgo del docente en este contexto se mantiene en un nivel intermedio, ya que, si bien se procura establecer normas y mantener el control del grupo, la falta de disciplina y las faltas de respeto constante por parte de los alumnos debilitan la autoridad. La gestión del aula se convierte en un reto diario, ya que las estrategias de disciplina tradicionales no siempre son efectivas en un entorno donde los alumnos tienen dificultades para autorregularse. En ocasiones, es necesario intervenir de manera más directa para frenar situaciones de conflicto, pero también se busca propiciar espacios de diálogo donde los alumnos puedan reflexionar sobre sus comportamientos y sus emociones. Sin embargo, el desafío se encuentra en lograr que los estudiantes realmente asuman la responsabilidad de sus acciones y comprendan la importancia de la convivencia armónica.

Las reglas del salón están establecidas, pero son poco respetadas. Muchos alumnos no las toman en cuenta y las ignoran constantemente, lo que contribuye al desorden y a la falta de límites dentro del aula. Las interrupciones son frecuentes, ya sea por conversaciones ajenas a la clase, actitudes groseras o conflictos entre compañeros. El uso de un lenguaje inadecuado y ofensivo también es una problemática recurrente, lo que afecta la dinámica de interacción y el sentido de comunidad dentro del aula. La falta de regulación emocional es un factor clave en este tipo de comportamientos, ya que muchos alumnos reaccionan de manera impulsiva ante situaciones de estrés, frustración o desacuerdo, sin considerar las consecuencias de sus palabras y acciones.

Ante esta situación, se han implementado estrategias para mejorar la regulación emocional y fomentar una convivencia más positiva dentro del aula. Se han trabajado técnicas de respiración y relajación para ayudar a los alumnos a manejar el estrés y la frustración, así como actividades de reflexión y diálogo para sensibilizarlos sobre la importancia del respeto mutuo. También se han promovido dinámicas que incentivan la empatía, buscando que los alumnos sean más conscientes del impacto de sus acciones en los demás. No obstante, el cambio en la actitud y comportamiento del grupo es un proceso lento que requiere constancia y adaptación a las necesidades particulares de cada estudiante.

La interacción en el aula se ve marcada por un clima hostil derivado de la falta de límites, la escasa regulación emocional y la dificultad para trabajar en equipo. La autoridad del docente es constantemente desafiada y la disciplina dentro del salón es frágil, lo que hace necesario recurrir a diversas estrategias para mejorar la convivencia y el respeto mutuo. Si bien se han implementado acciones para fomentar un ambiente más armonioso, aún persisten retos que requieren un trabajo constante y estrategias adaptadas a la realidad del grupo. La clave está en proporcionar herramientas emocionales a los alumnos que les permitan gestionar sus emociones de manera adecuada y construir una comunidad de aprendizaje basada en el respeto y la colaboración.

DESARROLLO, REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA DE MEJORA

2.1 Enfoques curriculares y competencias propuestas en la mejora.

Durante la elaboración de este trabajo de titulación se desarrolló la regulación de las emociones en alumnos de educación primaria, específicamente en alumnos de la fase cinco. El plan de estudios para la educación básica (SEP, 2022) establece una relación directa y clara con la regulación de las emociones y la educación socioemocional, al reconocer que el desarrollo integral del estudiante no solo depende de lo académico, sino también del bienestar emocional y social. Así mismo se incluyen estrategias metodológicas que favorecen la interacción social, el trabajo colaborativo y el aprendizaje emocional en situaciones reales, promoviendo una mayor conciencia y regulación emocional en el alumnado.

El plan de estudios 2022 parte de un enfoque humanista y socioformativo centrado en el estudiante como sujeto de derechos, lo que implica entender su desarrollo emocional, social y ético. En él, se reconoce la importancia de que los alumnos aprendan a conocer y gestionar sus emociones, convivir armónicamente y tomar decisiones responsables.

Como parte fundamental de este trabajo de investigación se tomaron en cuenta los campos formativos de “ética, naturaleza y sociedades” y “lenguajes” dado que integran contenidos que fomentan la reflexión personal, la empatía, la resolución pacífica de conflictos y el desarrollo de la identidad, todos estos siendo aspectos relacionados con la regulación emocional de los alumnos.

Durante el desarrollo de este informe de prácticas con base a los campos formativos mencionados anteriormente se tomaron como base central algunos Procesos de Desarrollo y Aprendizaje (PDA) de acuerdo con la Nueva Escuela Mexicana (NEM)

tomados del Programa sintético de la Fase cinco 2024, buscando una conectividad y/o enlace con los objetivos principales de esta investigación:

Campo formativo: Lenguajes

- Utiliza formas, colores, texturas, sonidos y movimientos, para expresar las emociones que surgen de una experiencia significativa en el entorno natural y las representa en colectivo mediante un mural o performance.
- Construye propuestas artísticas de manera grupal, a partir del uso de formas, colores, texturas, sonidos, movimientos y gestos, que representen su identidad colectiva.
- Representa un acontecimiento de la comunidad, experimentando con movimientos suaves, fuertes, rápidos, lentos, fluidos o pausados en distintas trayectorias, desplazamientos y con acompañamiento musical. (SEP, 2024, p. 33)

Campo formativo: Ética, Naturaleza y Sociedades

- Elabora juicios éticos sobre los derechos de las personas migrantes en diferentes contextos y circunstancias.
- Reconoce el papel de los valores comunitarios en la construcción de una convivencia armónica y respetuosa. (SEP, 2024, p. 76)

2.2 Secuencia de actividades y recursos de la propuesta de mejora.

A lo largo de la jornada de prácticas profesionales realizadas durante el periodo de febrero a mayo del 2025 en la escuela “Benito Juárez” con los alumnos del sexto grado, grupo A se llevaron a cabo diferentes estrategias didácticas que se encuentran establecidas en el apartado de plan de acción, así como una breve descripción de las actividades que se realizarían. Cada una de éstas tiene como finalidad ayudar en la regulación de las emociones de los alumnos que, mencionado con anterioridad, es el tema principal de este informe de investigación.

Las estrategias desarrolladas se llevaron a cabo como actividades permanentes durante las semanas de las prácticas profesionales, llevando consigo el proceso de evaluación mencionado también en el apartado del plan de acción, esto con la finalidad de hacer los registros de los avances de los alumnos en sus habilidades emocionales e ir modificando de ser necesario algunas actividades y/o estrategias que ya se tenían previamente establecidas.

A continuación, se muestra la secuencia de las estrategias didácticas que se realizaron con los alumnos del sexto grado, grupo A. Se darán a conocer los resultados tanto positivos y negativos que se presentaron en la realización de cada una de las estrategias, modificaciones que se hayan realizado en momentos específicos, con el fin de buscar un mayor alcance de los objetivos principales de este informe de investigación.

2.2.1 Diario emocional ilustrado

Durante esta estrategia, se desarrollaron actividades previas a lo largo del mes de marzo para que los alumnos logaran una buena redacción de sus emociones, como el reconocimiento de las mismas, y expresiones de cada una de ellas, cuáles son las manifestaciones más comunes de cada una de las emociones; dentro del salón de clases se presentaban casos diarios entre los alumnos, como conflictos o situaciones fuera de lo común, se dialogaban entre todos y se expresaban aquellas que se vivían durante el suceso, reconociendo y valorándolas individuales de cada uno de los alumnos.

Una vez establecido los propósitos de esta estrategia con los alumnos, de mostrar ejemplos de redacción de “el diario emocional ilustrado”, se realizaba dicha estrategia de la mano de los “juegos colaborativos” y de las clases de educación física siempre y cuando los alumnos trabajaran actividades en equipos, esto con el fin de que ellos en sus diarios colocaran o redactaran algo significativo durante las actividades previamente mencionadas.

Cuando los alumnos comenzaron a trabajar los diarios emocionales con las actividades específicas se notó una buena redacción de sus emociones, en cada una de

sus redacciones escribían su sentir, por ejemplo, ¿cómo se sintieron durante la actividad?, ¿sucedía algún inconveniente con sus compañeros?, ¿Cómo se sintieron ante ese inconveniente?, ¿Cómo reaccionaron ante esa situación?, ¿les hubiera gustado reaccionar de una mejor manera o de una manera muy distinta?, entre muchos más cuestionamientos que propicien el pensamiento crítico de cada uno de los alumnos.

La ilustración requerida al final de la redacción se planteó con el fin que mediante esta acción los alumnos se desahogaran de manera artística, lo que con palabras o letras no podían describir, por medio de una ilustración el alumno tenía la posibilidad de expresar emociones y situaciones que fueron importantes o relevantes para ellos durante la realización de los juegos colaborativos o actividades en equipos.

Al trabajar de esta manera se logró ver una muy buena colaboración e interacción de los alumnos, al regresar de cada una de las actividades ellos tomaban su diario y se ponían a redactar y plasmar sus vivencias y emociones por medio de palabras y dibujos. Al finalizar se seleccionaban algunos estudiantes que quisieran compartir su redacción o en algunas veces se utilizaba la ayuda de “la ruleta mágica” para seleccionar de tres a cuatro alumnos que, con sus propias palabras (sin leer su diario), comentara con la clase que le pareció la actividad previamente realizada y reconocieran las emociones vividas durante ellas.

En un segundo plano, se comenzó a realizar “diario emocional ilustrado”, a como su nombre lo indica, de manera diaria, en donde las primeras veces los alumnos se sintieron motivados a redactar lo que realizaban durante el día y sus emociones más imponentes. Pero al pasar los días los alumnos encontraron la realización del diario algo tedioso, en primera instancia ya se había convertido en algo obligatorio para ellos, en lugar de ser una actividad que los motivara a reconocer sus emociones día con día. Después de un par de semanas trabajando de esta manera, se tomó la decisión de regresar a como se trabajaba desde un inicio.

A medida que fueron transcurriendo las semanas, las actividades y juegos colaborativos fueron disminuyendo por cuestiones de tiempo y de actividades extracurriculares como: ensayos de homenajes, ensayos de bailables, festivales, festividades como día de las madres, día del niño, entre otros; se tomó la decisión de realizar el “diario emocional ilustrado” con base a esas actividades extracurriculares.

Esta estrategia se dificultó por la conducta y el comportamiento inapropiado de los alumnos, desde un principio su conducta ha sido un desafío muy notorio, fue esta misma situación problemática la que fundamentó las bases para llevar a cabo este trabajo de investigación. Los alumnos reflejan un mal manejo de sus emociones, creando un espacio propiciado a burlas y situaciones conflictivas entre ellos mismo.

Con estas estrategias se buscaba que los alumnos comprendieran las emociones personales, que reconocieran que toda acción tiene una reacción, que toda situación genera una reacción individual, lo que para unos puede ser motivo de diversión y risa, para otros puede ser de llanto y tristeza.

Los materiales que se utilizaban para lograr llevar acabo esta actividad fueron los siguientes:

- Un cuaderno específico como “diario” personal
- Lapiceros y lápices
- Colores para realizar las ilustraciones.

2.2.2 Reconocimiento de emociones

Durante esta estrategia se realizaron actividades donde los alumnos pudieran reconocer las diferentes emociones y sus reacciones, esto por medio de situaciones a las que se exponían los alumnos, casos específicos de situaciones comunes que se presentan en la vida cotidiana, etc. Así mismo, de la mano de otras estrategias como “el diario emocional ilustrado” y “establecimiento de metas emocionales”.

Como primera sesión de trabajo con los alumnos, un caso que vivieron ellos mismos, en donde hubo conflicto con alumnos de otro grupo por un área común, para ser más claros, ellos se encontraban en disputas por una cancha techada en donde ambos grupos querían jugar, pero no querían convivir entre sí, el conflicto generó agresiones verbales y físicas entre ambos grupos y se terminó por la intervención de un docente titular. Al finalizar el conflicto en asamblea con los alumnos del sexto grado, grupo A se dialogaron las diferentes versiones de cada uno de los estudiantes afectados, en donde ellos participaban conversando su punto de vista de lo que había pasado en el momento.

Durante un buen rato se escuchaban las diferentes versiones que describían los estudiantes sobre el conflicto, que si unos decían quiénes eran los culpables, otros defendían las agresiones, etc. Una vez aclarada la situación y tomando en cuenta cada una de las posturas y puntos de vista que tenían los alumnos, se les preguntó directamente sobre sus emociones, ¿qué sintieron durante ese momento?, ¿qué hubiera pasado si las cosas empeoraban?, ¿cómo se sentirían al respecto?, si ustedes fueran la otra parte afectada ¿Cómo se sentirían?, esto, con el fin de ir reconociendo y validando cada una de las emociones presentadas durante el conflicto.

Asimismo, no solo se busca reconocer y validar las emociones de los alumnos, sino también de demostrarles que en ocasiones se debe pensar muy bien las reacciones que generan nuestras emociones, y como las expresamos ante los demás, que existen emociones que nos hacen reaccionar de manera negativa, las cuales nos generan conflictos, como, por ejemplo, el enojo y sus reacciones, pueden generar agresiones físicas y agresiones verbales. Con esta estrategia también se buscó sobrellevar el tema sobre las diferentes reacciones que generan las emociones y a su vez, sus causas y consecuencias.

No siendo este el único caso de conflicto entre los alumnos, al ser un grupo problemático, en donde las faltas de respeto, el bullying y las agresiones se hacen presente todos los días, se tenía el material suficiente para abordar los casos en asambleas y dialogarlos no solo para llegar a una solución, sino también para el beneficio

del reconocimiento y validación de las emociones de los alumnos. Día con día se generaban conflictos que permitían conversar sobre las emociones presentes.

Una más de las sesiones “caóticas” que permitieron abordar el tema de “reconocimiento de las emociones” fue un caso entre dos alumnas que terminaron en agresiones físicas dentro de los baños, de acuerdo a las versiones proporcionadas por ambas partes, empezó la discusión por agresiones verbales sobre el aspecto físico de ambas, luego de un buen rato de agresiones verbales comenzaron las agresiones físicas por ambas partes. Asimismo, como se trataba cada uno de los casos que se presentaban, se buscaba dialogar con las partes afectas, permitiendo conocer ambos lados de la historia.

En asamblea se realizó una tipo sesión de demanda, en donde ambas partes acusadas presentaban su declaración de los hechos, testigos que sustentaran sus declaraciones, pruebas y evidencias, etc. Esta actividad se hizo con el fin de conocer la versión de ambas partes afectadas, además, se buscaba expresar la parte emocional de cada una de las afectadas, esto ayudando a reconocer y validar cada una de sus emociones.

De igual manera, con ayuda de “el diario emocional ilustrado”, se trabajó el reconocimiento de las emociones frente a diferentes situaciones de trabajos colaborativos, en donde de manera escrita y por medio de ilustraciones, los alumnos reconocían sus emociones y a su vez, demostrando que cada una de las expresiones emocionales valen, que nadie es más o es menos por su forma de reaccionar ante las emociones, que permitir sentirlas y vivirlas es parte fundamental de nuestro aprendizaje y desarrollo integral.

Algunos de los materiales o recursos que se utilizaron son los siguientes:

- Pelota mensajera (al tener la pelota en la mano, nos permite obtener la palabra y hablar por turnos)

- Casos de conflictos o situaciones diarias
- Diario emocional ilustrado

2.2.3 Juegos colaborativos

Durante la implementación de la estrategia “Juegos colaborativos”, se desarrolló una secuencia de actividades centrada en fortalecer el reconocimiento, la expresión y la regulación emocional a través del trabajo en equipo y el juego. Antes de iniciar formalmente la estrategia, se llevaron a cabo actividades de preparación emocional en el aula, donde se abordaron temas como la identificación de emociones básicas, la empatía y la importancia del respeto durante las interacciones grupales. Estas sesiones sirvieron como base para que los alumnos comprendieran que las emociones están presentes también en los juegos y no solo en los conflictos.

Durante de las primeras semanas del mes de marzo, los alumnos de sexto grado, grupo A participaron en diversas dinámicas grupales, tanto en el salón como en espacios abiertos, coordinadas en conjunto con las clases de educación física. Algunas de las actividades destacadas incluyeron juegos como “La isla emocional”, “Construyamos juntos”, y “La carrera empática”, que requerían cooperación, escucha activa, resolución pacífica de desacuerdos y expresión emocional después de cada reto.

Uno de los momentos más significativos ocurrió durante una dinámica en la que los estudiantes, organizados en equipos, debían superar un circuito con los ojos vendados guiados por sus compañeros. Al finalizar, se abrió un espacio de reflexión donde varios alumnos compartieron sentirse “nerviosos”, “protegidos”, o “frustrados”, dependiendo de la experiencia vivida. Este ejercicio fue clave para que los niños comenzaran a ver el juego como una herramienta de autoconocimiento emocional.

Como parte de la propuesta de mejora, se incluyó un registro breve de emociones, en el que los alumnos, después de cada juego colaborativo, escribían en una hoja o diario emocional una frase sobre cómo se sintieron, qué aprendieron del grupo y qué

mejorarían en sus reacciones. Los materiales utilizados fueron sencillos: hojas de trabajo con caritas emocionales, tarjetas con preguntas guía, colores, y el uso del pizarrón para compartir ideas.

Al avanzar la estrategia, se observó un cambio gradual en la dinámica del grupo. Si bien al inicio muchos alumnos mostraban conductas disruptivas y poca disposición para trabajar en equipo, con el tiempo fueron desarrollando una actitud más cooperativa y empática. Algunos estudiantes que usualmente no participaban, comenzaron a integrarse con entusiasmo a las dinámicas. Se identificó que aquellos que lograban expresar sus emociones verbalmente al finalizar cada actividad mostraban mayor control de impulsos y una mejor disposición para resolver conflictos.

Sin embargo, también se presentaron desafíos; en ciertas ocasiones, algunos alumnos dificultaban el desarrollo del juego con actitudes competitivas o burlas, lo que obligó a detener las dinámicas para reflexionar grupalmente sobre el impacto de nuestras palabras y acciones en los demás. Esta práctica constante de “pausar y hablar” se convirtió en una herramienta valiosa para fomentar la conciencia emocional colectiva.

2.2.4 Establecimiento de metas emocionales.

Esta estrategia fue una de primeras que se realizaron, al principio se tenía programado realizarla semanalmente, pero por cuestiones de tiempo, se tomó la decisión de implementarla solo al principio de la jornada de prácticas y retomarla al finalizarlas para lograr identificar el avance de los alumnos sobre su educación socioemocional y su habilidad para la regulación de las emociones.

La idea principal de esta estrategia fue plantear en cada uno de los alumnos metas emocionales que les ayudaran en la regulación de sus emociones y en las diversas habilidades socioemocionales. El primer acercamiento que se generó con los alumnos respecto a esta estrategia fue que ellos mismos se cuestionaran acerca de sus habilidades socioemocionales, es decir, que ellos se autoevaluaran y llegaran a la conclusión sobre si la manera en la que expresaban sus emociones eran las adecuadas

(en este caso, se utilizó un pequeño diagnóstico donde se le presentaban diversas situaciones y ellos tenían que describir como reaccionarían ante ellas) (Anexo No. 1). La mayoría de los alumnos llegó a la conclusión que muchas veces reaccionan por impulsos de sus emociones y no piensan las cosas antes de actuar.

Una vez teniendo esas conclusiones de sus autoevaluaciones se mostraron una serie de ejemplos de “metas emocionales”, para así ayudar a los alumnos con un ejemplo sobre la realización de esta actividad, como se muestra en la siguiente lista:

1. Reconocer mis emociones antes de reaccionar
2. Pedir ayuda cuando me siento muy enojado o triste
3. Usar palabras en vez de gritar cuando estoy molesto
4. Practicar la respiración profunda cuando me siento nervioso o frustrado
5. Escribir en un cuaderno lo que siento una vez al día
6. Ser amable conmigo mismo cuando cometo errores
7. Notar como cambian mis emociones a lo largo del día
8. Escuchar a los demás cuando me dicen como se sienten
9. Tener una estrategia para calmarme cuando estoy triste
10. Celebrar cuando logro calmarme sin explotar

Una vez que los alumnos tenían estos ejemplos realizaron un listado con diez metas emocionales personales que deberían de tratar de cumplir a lo largo de la jornada de prácticas, para resguardar este listado, se les pidió a los alumnos guardar su lista de metas emocionales en su portafolio de evidencias que se encuentra en el aula, para así poder acceder a él las veces que lo necesitaran.

Al finalizar las prácticas se solicitó a los alumnos buscar su listado de metas emocionales en su portafolio, uno por uno fue pasando al frente y leyendo su listado, al mismo tiempo que iban reconociendo si realmente habían logrado su meta, si le hizo falta algo, si no lograron avanzar en nada con ellas, la mayoría de los niños logró alcanzar sus metas en un 60% y una muy baja cantidad de ellos no avanzaron en sus metas.

Algunos de los materiales o recursos que se utilizaron para la realización de esta estrategia fueron los siguientes:

- Hojas blancas
- Portafolio de evidencia
- Plumones
- Una lámina para los ejemplos
- Lapiceros y lápices

2.2.5 Arte terapéutico.

El arte terapéutico, es una estrategia que les permite a los niños expresar sus emociones por medio de ilustraciones (arte), en donde ellos plasman en una simple ilustración su sentir, su pensar y sus emociones. Antes de entrar de lleno con esta estrategia, se le presentó una serie de ilustraciones a los alumnos con la intención de que expresaran ¿Qué les hacía sentir esas ilustraciones artísticas? ¿Qué representaba para ellos? ¿Cómo creían que se sentía la persona que realizó la obra en ese preciso momento?

Una vez que los alumnos se cuestionaran esas interrogantes se realizaba en asamblea una ronda de interrogantes sobre diferentes emociones partiendo con base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te genera felicidad en tu vida?
- Si te dijeran que pienses en la calma ¿en qué pensarías exactamente?
- ¿Cómo representarías la tristeza?
- Si pudieras elegir un lugar en específico a donde quisieras ir cuando estes enojado ¿A dónde irías exactamente?

Estas interrogantes permiten que los alumnos expresen de manera tangible sus emociones, es decir, que las asocien con algo físico, con alguna persona, con algún lugar en específico, con algún objeto, con alguna actividad, etc.

Ya realizadas estas actividades previas para adentrar y empapar a los alumnos de conocimiento sobre el tema y sobre la realización de la actividad, se procede a entrar de lleno con ella. Se les solicitó previamente los materiales, se les dio una serie de indicaciones para que pudieran realizar su actividad. Al ser una actividad de relajación no hubo límite de tiempo para los alumnos, se colocó música de fondo para hacer la actividad lo menos tedioso posible y generar un ambiente de tranquilidad y serenidad.

Principalmente a los alumnos se les pidió que realizaran una ilustración en representación de la emoción más persistente que tuvieron durante la semana, es decir, la emoción que más sintieron durante la semana y por medio de una ilustración, representaran esta misma. Al principio los estudiantes tenían dudas con respecto a las indicaciones, Aun así, que se les había proporcionado actividades previas para que no hubiera este tipo de confusiones. Como último recurso se les planteó un ejemplo: sobre qué es lo que me hacía feliz, mi respuesta fue la playa, entonces, si para mí la playa representaba felicidad, yo podía dibujar el paisaje de una playa.

Una vez que los alumnos comprendieron las indicaciones se pusieron a trabajar en sus ilustraciones, les tomó alrededor de 30 a 40 minutos para que los alumnos terminaran sus ilustraciones al 100% y sin presiones. Al finalizar la actividad se pidió de manera colaborativa que los niños que quisieran presentar sus ilustraciones solo tenían que dar respuesta a tres interrogantes: ¿Qué emoción representa tu ilustración? ¿Por qué decidiste dibujar eso? ¿Qué sería lo contrario que dibujarías sobre esa emoción? Esto ayudando a que los alumnos reconocieran las emociones que muchas veces predominan durante la semana.

Esta actividad se realizó aproximadamente en dos o tres ocasiones, se tomó esa decisión al notar que ya realizar ilustraciones seguidamente se volvía algo tedioso para

los alumnos, además que, muchas veces sus emociones dominantes en sus semanas eran las mismas, por ejemplo, en algunos niños que conociendo sus situaciones, sus emociones dominantes eran la tristeza y el enojo por las problemáticas que traen de casa, o viceversa, algunos mencionaban que su emoción dominante siempre era la felicidad.

Se trató de buscar una actividad relacionada con la expresión de las emociones, en este caso, “el chisme de las emociones”, esta actividad consiste en contar un chisme a todos los compañeros pero representando una emoción, contar un chisme llorando (tristeza), riendo (felicidad), temblando (miedo), entre otros, pero al ser un grupo con muchos conflictos de autoestima, les pareció que la actividad estaba hecha para generar burlas y hubo una muy baja participación por parte de los alumnos, sin embargo, con los pocos alumnos que se notaron interesados en la actividad, esta se pudo realizar satisfactoriamente.

Algunos de los materiales que los alumnos utilizaron para realizar sus ilustraciones fueron los siguientes:

- Mitad de una cartulina
- Colores
- Plumones
- Materiales para decorar (cintas, escarchas, papeles de colores)
- Cuadernos
- Lápices, lapiceros

2.3 Procedimientos de seguimiento y evaluación de las propuestas de mejora.

La evaluación durante el progreso o la realización de una actividad o estrategia en un proyecto de investigación es fundamental, dado que permite monitorear el avance real respecto a los objetivos planteados. A través de la evaluación continua, es posible

identificar a tiempo posibles desviaciones, errores o limitaciones que puedan afectar los resultados esperados.

Además, la evaluación proporciona información clave para tomar decisiones oportunas, ajustar estrategias, mejorar procesos y optimizar el uso de recursos. Este seguimiento constante garantiza que el proyecto se mantenga alineado con su propósito original y que cada etapa se ejecute con eficiencia y calidad. La evaluación fomenta la reflexión crítica del investigador, promueve el aprendizaje continuo y fortalece la toma de decisiones basada en evidencia; evaluar durante el desarrollo del proyecto no solo mejora los resultados finales, sino que también contribuye al fortalecimiento metodológico y al éxito general del proceso investigativo.

En lo que respecta a la estrategia “diario emocional ilustrado” se utilizó una lista de cotejo (Anexo No. 2), cada vez que los alumnos trabajaban en su diario emocional ilustrado, se buscaba evaluar las emociones experimentadas que se plasmaban en el diario, su reacción ante tal emoción, la redacción de la explicación del motivo de sus emociones, reflexiones personales que tuvieran con respecto a las situaciones que experimentaban, si sus ilustraciones eran claras y representaban las emociones descritas, el esfuerzo y el empeño con el que realizaban su diario y si se evidenciaba una evolución en el manejo de sus emociones que ayudara a sus metas.

El registro en la lista de cotejo se realizaba con el fin de evaluar el progreso de los alumnos, no solo en la realización de un diario sino en el avance progresivo de sus habilidades socioemocionales que tenían durante las diversas sesiones, así también se utilizó su diario emocional ilustrado. Con esta evaluación salió a la luz el esfuerzo y empeño que cada uno de los alumnos ponía en sus trabajos, el mejoramiento después de las primeras sesiones y las ganas de seguir trabajando esta estrategia.

Para evaluar la estrategia “reconocimiento de las emociones” se utilizó una lista de cotejo (Anexo No. 3), ésta se utilizaba solamente cuando la situación lo ameritaba, es decir, cuando se dialogaban en asamblea los diversos casos que se presentaban en el

aula que permitían visibilizar y reconocer las diversas emociones y sus reacciones ante conflictos o situación es espontaneas, en ella se evaluaban criterios como: el alumno reconoce al menos de dos a tres emociones principales del caso, el estudiante encuentra las diferencias entre emociones agradables y emociones desagradables, escucha y respeta como se sientan los demás, reconoce las emociones en otras personas a través de gestos o palabras y si es capaz de reflexionar sobre lo que puede hacer cuando siente una emoción intensa.

Con la ayuda de esta lista de cotejo se evaluaba el progreso de los alumnos en el reconocimiento de las emociones, recordando que este es fundamental para el desarrollo personal, social y académico. Los alumnos atraviesan una etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, por lo que aprender a identificar lo que sienten les da herramientas claves para manejar los cambios internos y externos que ya comienzan a ser notorios en su vida cotidiana.

Asimismo, se utilizó una lista de cotejo (Anexo No. 4) para evaluar el progreso de los alumnos en la estrategia “Juegos colaborativos”, esta se realizaba al finalizar las actividades colaborativas de ellos, con el fin de evaluar su comportamiento ante las adversidades que se presentaron durante estas, con los diversos criterios que se implementaron se buscaba evaluar la participación en el juego sin excluir a sus compañeros, el reconocimiento de las emociones durante el juego, las expresiones que manejan los alumnos mediante diversas situaciones, cooperación en equipo, el resolver conflictos de manera pacífica, mostrar empatía ante las emociones de los demás compañeros de juego.

Los resultados de esta lista de cotejo permitieron corroborar algunas de las descripciones que realizaban en sus diarios emocionales ilustrados, en donde los redactaban en el ámbito emocional lo que vivieron personalmente durante los juegos colaborativos. Así mismo al paso de las actividades y con ayuda de la lista de cotejo se pudo notar la mejoría en cuanto al trabajo colaborativo, la comprensión en los equipos, y el dialogo para la resolución de conflictos grupales.

Para la evaluación de la estrategia “Metas emocionales” se utilizó el apoyo de una lista de cotejo (Anexo No. 5), con criterios que dan las bases para conocer el estado emocional y lograr establecer sus metas emocionales personales, si reconoce y expresa con claridad lo que siente en diferentes situaciones, la identificación de las causas que provocan sus emociones, el control de sus impulsos, si utiliza estrategias de regulación emocional, la reflexión presente de las emociones, sus actitudes hacia los retos personales, si sus metas están basadas en el autocuidado emocional y su convivencia social.

La mayoría de los estudiantes lograron cumplir siete de los diez criterios establecidos, indicando un nivel básico de desarrollo emocional, el alumnado tiene cierta capacidad para reconocer y expresar sus emociones, así mismo, para emplear estrategias simples de autorregulación, como la respiración o ejercicios físicos que ayuden a mejorar la calma, sin embargo, aún se presentan dificultades como controlar sus impulsos ante emociones fuertes, reflexión sobre sus emociones; esto nos indica que los alumnos se encuentran en proceso de reforzamiento de su desarrollo emocional.

Para la evaluación de la estrategia “Arteterapia en el ámbito emocional”, se utilizó como instrumento una lista de cotejo (Anexo No. 6), la cual contempló criterios enfocados en observar el uso del arte como medio de expresión emocional, así como la capacidad del alumno para identificar, representar y reflexionar sobre sus emociones a través de actividades plásticas.

Los criterios evaluados consideraron aspectos como: la participación activa del alumno en la actividad artística, la expresión de emociones mediante colores, formas o símbolos, la identificación verbal de lo que siente, la disposición a reflexionar sobre su obra, el respeto hacia las creaciones emocionales de otros, y el reconocimiento del arte como recurso de bienestar emocional.

Los resultados reflejaron que la mayoría de los estudiantes cumplieron con seis de los diez criterios establecidos, lo cual indica un nivel básico de desarrollo emocional a través

del arte. Los alumnos mostraron una aceptable capacidad para proyectar sus emociones en sus creaciones, así como una disposición favorable hacia la actividad. Además, se observó que varios estudiantes lograron identificar cómo se sentían antes y después del ejercicio, lo que sugiere un impacto positivo en su autorregulación emocional.

Sin embargo, se identificaron áreas de oportunidad en aspectos como la reflexión profunda sobre su obra, la verbalización emocional durante la actividad, y la intención emocional consciente en sus elecciones artísticas (colores, formas, etc.).

2.4 Resultados de cada una de las actividades realizadas.

Evaluar los resultados obtenidos a partir de las estrategias aplicadas durante este proyecto representa un paso clave para entender su verdadero alcance dentro del contexto escolar. No se trata únicamente de observar los cambios visibles en la conducta de los alumnos, sino de comprender cómo estas acciones han influido en su desarrollo emocional, social y académico, así como en la interacción general dentro del aula.

A través de este análisis, es posible reconocer aciertos, desafíos y áreas susceptibles de mejora, permitiendo con ello tomar decisiones pedagógicas más acertadas y contextualizadas. Cada estrategia implementada ofrece pistas sobre lo que realmente funciona con el grupo, cuáles dinámicas favorecen un ambiente de respeto y cooperación, y qué elementos deben ser reformulados para lograr un mayor impacto.

Además, el análisis de resultados fortalece la capacidad de los docentes para actuar de manera reflexiva y consciente, basando sus futuras intervenciones en evidencias claras. Esto también favorece el trabajo colaborativo entre el maestro titular, los docentes en formación y otros actores educativos, generando una cultura de mejora continua.

En resumen, reflexionar sobre el impacto de las estrategias no solo contribuye a mejorar la convivencia escolar, sino que promueve una enseñanza más empática, centrada en las necesidades reales del grupo. De este modo, se construyen ambientes

de aprendizaje más sanos, donde el respeto, la inclusión y la autorregulación emocional son parte del día a día.

La implementación del **diario emocional ilustrado** resultó ser una estrategia valiosa para que los alumnos lograran identificar y reconocer sus emociones frente a distintas situaciones, tanto positivas como negativas. A lo largo del desarrollo de las actividades, se observó un cambio significativo en la forma en que los estudiantes expresaban lo que sentían; al inicio, muchos mostraban dificultad para poner en palabras sus emociones o les costaba admitir sentimientos como la tristeza, la frustración o la vergüenza. Sin embargo, con el paso del tiempo y la constancia del ejercicio reflexivo, los alumnos comenzaron a expresarse con mayor claridad, seguridad y empatía, utilizando tanto la escritura como la ilustración como canales de desahogo emocional.

Esta actividad favoreció que tomaran conciencia de sus reacciones, analizaran sus comportamientos y reconocieran que cada emoción es válida, siempre y cuando se maneje de forma adecuada. Además, permitió que se fortaleciera el ambiente de confianza en el aula, ya que los estudiantes aprendieron a compartir sus vivencias sin temor al juicio de sus compañeros. En conjunto, esta estrategia no solo promovió el desarrollo emocional individual, sino también una mejora en la convivencia y el clima grupal, al fomentar la autorreflexión y la comprensión mutua.

La estrategia centrada en el **reconocimiento de emociones** permitió que los estudiantes desarrollaran una mayor conciencia emocional, facilitando la identificación de lo que sentían en diversas circunstancias cotidianas. A través de dinámicas participativas, juegos de rol y análisis de situaciones reales o ficticias, los alumnos lograron distinguir con mayor precisión emociones como el enojo, la alegría, el miedo o la sorpresa, así como comprender que cada una de ellas cumple una función importante en su vida.

Esta estrategia ayudó también a que los niños dejaran de etiquetar sus emociones como buenas o malas, y comenzaran a entenderlas como respuestas naturales ante

distintos estímulos. Conforme avanzaban las sesiones, se notó una mayor disposición a dialogar sobre lo que sentían, y a identificar las señales físicas y conductuales asociadas a cada emoción. El proceso también contribuyó a mejorar su empatía, dado que, al reconocer sus propias emociones, se volvieron más receptivos ante las experiencias emocionales de sus compañeros. Esta estrategia sentó las bases necesarias para que los estudiantes fortalezcan su inteligencia emocional y puedan enfrentar de manera más reflexiva y respetuosa los retos del entorno escolar.

Los **Juegos colaborativos** como estrategia para la regulación de las emociones obtuvo una respuesta significativa en el avance y desarrollo emocional de los estudiantes, esta actividad permitió que se presentaran ante una situación que les permitiera valorar las emociones y la postura de sus compañeros, no solo en su individualidad. Los juegos colaborativos permitieron que los alumnos mostraran empatía ante las emociones y reacciones de sus compañeros, asignando así un valor a las emociones de terceras personas.

Además, exponer a los alumnos ante estas situaciones permitieron colaborar con las estrategias de “reconocimiento de emociones” y “diario emocional ilustrado”, estas permitían que se abordaran no solo el tema colaborativo o juegos en equipos, sino también ayudaban a la redacción y visualización de las diferentes emociones y sus reacciones ante momentos tensos.

Los alumnos, en un principio, perciben la estrategia “juegos colaborativos” únicamente como un juego; sin embargo, es precisamente a través del juego y las dinámicas que logran aprender y desarrollarse en el ámbito social. Mediante estas actividades, los estudiantes no solo se divierten, sino que también fortalecen habilidades como la empatía, la comunicación, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional. Además, al interactuar en un entorno lúdico, aprenden a reconocer y gestionar sus emociones, resolver conflictos de forma pacífica y respetar las diferencias de sus compañeros. Por tanto, lo que comienza como una actividad recreativa se convierte en una herramienta valiosa de formación socioemocional.

Los resultados que se obtuvieron durante la realización de la estrategia **metas emocionales** resultaron ser enriquecedores en primera instancia, los alumnos mostraron interés sobre sus emociones y sus habilidades emocionales, lograron identificar sus debilidades y fortalezas sobre su desarrollo emocional, permitiéndoles generar metas a largo plazo sobre estas mismas, buscando ellos su mejoría en el ámbito.

Al paso del tiempo los estudiantes tenían presentes sus metas emocionales que habían realizado en primera instancia, pero el camino no fue fácil, comenzaron con actitudes negativas, en donde ellos mismos aseguraban no poder cumplir sus metas. La manera de pensar que ellos ya traen en este nivel de educación no es favorable para el desarrollo de la regulación emocional, dado que están tan cerrados en cambiar y para ellos realizar bien las cosas es algo absurdo y es generador de burlas en la sociedad.

Como última estrategia, el **arte terapéutico** benefició a los alumnos porque les permitió reconocer las distintas formas de expresar sus emociones a través del arte, ya sea mediante ilustraciones, pintura, música, escenografías o representaciones teatrales. Esta estrategia permitió que los estudiantes canalizaran sus sentimientos de manera creativa y segura, especialmente aquellos que mostraban dificultad para verbalizar lo que sentían. Durante las sesiones, se evidenció una mejora en la capacidad de autorreflexión emocional, así como una mayor apertura para compartir sus experiencias personales con el grupo. A través de sus producciones artísticas, se pudo identificar con mayor claridad las emociones que los alumnos vivenciaban, lo cual resultó útil para acompañarlos de forma más cercana.

2.5 Replantea las propuestas de mejora.

Las estrategias planteadas durante el plan de acción y llevadas a la práctica en este apartado, al analizar sus resultados, en la mayoría no necesitaron ser replanteadas al 100%, solo modificar ciertas actividades sin afectar el propósito principal de cada una de las estrategias, permitiendo así, conocer las necesidades del grupo, sus debilidades y sus fortalezas en el ámbito de la regulación emocional y el desarrollo de habilidades

socioemocionales, dando la pauta o las bases necesarias para abordar la problemática presentada mientras se iban desarrollando estas mismas.

El poco tiempo en el que se realizaron las estrategias de regulación emocional no fue suficiente para lograr un avance más significativo, pero con lo poco que se realizó durante esta última jornada de prácticas mostró pequeños avances en el desarrollo de las habilidades socioemocionales, los alumnos durante el paso del tiempo lograron aprender a reconocer las emociones y sus diferentes reacciones, desarrollaron la empatía y la solidaridad al trabajar juegos colaborativos, la validación de las emociones y la importancia que estas tienen para las personas y la sociedad.

El agregar o plantear nuevas actividades para estas estrategias no modifica su meta principal, más bien ayuda a desarrollarla siempre y cuando éstas vayan dirigidas en ese ámbito.

2.6 Describe el proceso tantas veces se haya realizado.

Durante la última jornada de prácticas del período de enero a mayo del año 2025, las estrategias establecidas en el plan de acción fueron desarrolladas de manera progresiva, buscando que el abordar el tema de “las emociones” no fuera algo tedioso para los alumnos, así mostrarían mayor interés en las estrategias y no lo verían como “tareas” que obligatoriamente tenían que cumplir.

Las estrategias se comenzaron a implementar durante el mes de febrero del 2025, trabajando de una a dos sesiones por semana, culminando en el mes de abril por falta de tiempo y actividades extracurriculares ya programadas para el mes de mayo (día del niño, día de las madres, niña primavera, homenajes significativos, etc.), con el periodo de tiempo en el que se trabajaron las estrategias se pudieron realizar actividades necesarias para mostrar resultados significativos en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los alumnos.

2.7 Reflexiona el logro en la mejora o transformación de su práctica.

La aplicación de las estrategias socioemocionales durante este periodo de prácticas profesionales representó una transformación significativa en mi labor docente y en la dinámica grupal del aula. A través del **diario emocional ilustrado**, los alumnos comenzaron a explorar su mundo interno, aprendiendo a identificar cómo se sentían y a expresarlo mediante palabras e imágenes. Esta actividad se convirtió en un canal seguro para el desahogo emocional y fortaleció el vínculo entre estudiante y docente. La estrategia de **reconocimiento de emociones** complementó este proceso al brindarles herramientas para nombrar, comprender y aceptar lo que sentían, lo cual se reflejó en una mejora en la convivencia y en su capacidad para ponerse en el lugar del otro.

Por su parte, los **juegos colaborativos** promovieron el trabajo en equipo, la solidaridad y el respeto, haciendo evidente que el juego es una vía poderosa para el aprendizaje emocional. A través de estas dinámicas, los alumnos no solo se divertieron, sino que aprendieron a compartir, resolver conflictos y valorar las diferencias. Las actividades orientadas a establecer **metas emocionales** fomentaron la reflexión personal y el compromiso con su propio bienestar, ayudándoles a plantearse objetivos alcanzables con relación a su autocontrol, empatía y relaciones sociales. Finalmente, la incorporación del **arte terapéutico** brindó un espacio alternativo y creativo para expresar aquello que muchas veces no podían decir con palabras, visibilizando emociones profundas y facilitando la contención emocional de manera respetuosa y significativa.

En conjunto, estas estrategias no solo impactaron de forma positiva a los estudiantes, sino que también transformó la práctica docente de la autora de esta investigación, al mostrar la importancia de escuchar, observar con empatía y diseñar propuestas que pongan al alumno en el centro. El mayor logro fue ver a los estudiantes más conscientes de sí mismos y de los demás, dispuestos a mejorar y a crecer emocionalmente, en un ambiente de respeto, diálogo y colaboración.

CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

“La escuela es un espacio privilegiado para la adquisición de conocimientos que van más allá de lo académico. Las habilidades y competencias socio-emocionales deben convivir y compartir espacio con el aprendizaje cognitivo para lograr un desarrollo integral del alumnado” (Aguirre et. al, 2022, .174).

Si bien la escuela es uno de los espacios fundamentales del desarrollo de los alumnos, no solo de manera cognitiva, sino también, de manera socioemocional, es uno de los principales espacios en donde el alumno se desarrolla en el campo social, y para esto, se debe tener una formación de las habilidades socioemocionales de cada individuo, es por esto que, en dichas instituciones se debe priorizar la educación de esta índole para beneficiar el aprendizaje y desarrollo del individuo.

La participación de los padres de familia en la educación socioemocional de sus hijos es de vital importancia, ya que ellos son los primeros modelos de conducta emocional que los niños observan y aprenden desde los primeros años de vida. El hogar es el espacio donde se construyen las bases del autoconocimiento, la empatía, la autorregulación y las habilidades para relacionarse con los demás. Cuando los padres acompañan activamente este proceso, brindan seguridad emocional, enseñan con el ejemplo y refuerzan valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad.

Cuando los padres se involucran de manera consciente en el desarrollo emocional de sus hijos, están en mejores condiciones de identificar señales de alerta ante situaciones de estrés, ansiedad o dificultades sociales, y pueden actuar de manera oportuna para brindar apoyo o buscar ayuda profesional si es necesario. La comunicación abierta, la validación de emociones y el fomento de espacios de confianza en casa contribuyen significativamente a que los niños aprendan a reconocer lo que sienten, a expresarlo de forma adecuada y a resolver conflictos de manera pacífica.

Es por ello que, la educación de los alumnos no es solo trabajo de los docentes frente a grupo, ni de los padres de familia, la educación es un trabajo colaborativo entre maestros y padres de familia, ya que ambos comparten la responsabilidad de guiar, formar y apoyar a los niños en su desarrollo integral. La escuela y el hogar son los

principales entornos de aprendizaje, y cuando trabajan en conjunto, se genera una red de apoyo sólida que favorece el crecimiento académico, emocional y social del alumno.

Este trabajo colaborativo permite crear un entorno coherente para el niño, donde se siente respaldado, comprendido y motivado para aprender. Educar es una tarea compartida, y la alianza entre escuela y familia es fundamental para lograr una formación integral que prepare a los niños no solo para tener éxito académico, sino para ser personas responsables, empáticas.

Durante este trabajo de investigación se logró identificar la poca alianza que hay entre los maestros y los padres de familia por y para la educación de los alumnos, se detectaron problemáticas en las habilidades socioemocionales de los individuos que vienen asociados con problemas personales que vienen desde casa, falta de recursos, problemas de abandono, maltratos psicológicos, etc. Así mismo la principal problemática que se abordó con los alumnos del sexto grado, grupo A, la falta de regulación emocional que presentan los alumnos al enfrentarse a diversas situaciones, es una de las alertas notorias ante las problemáticas que se presentan en el desarrollo socioemocional de los alumnos.

Se diseñaron y se aplicaron diversas estrategias didácticas que ayudaras al desarrollo de las habilidades socioemocionales y a la regulación de las emociones, si bien, estas estrategias permitió avanzar en el desarrollo de los alumnos, en crear ambientes favorables para su desarrollo cognitivo, que los estudiantes no solo reconozcan lo que sienten, sino también aprendan a comprender, expresar, y manejar sus emociones de forma adecuada frente a distintas situaciones y crear un espacio empático con sus compañeros.

Cada una de las estrategias utilizadas durante este trabajo de investigación fue diseñada y llevada a la práctica con el mismo fin, desarrollar la regulación emocional de los alumnos, todas estas de una manera distinta, pero con el mismo fin, desde juegos colaborativos, diarios emocionales, planteamiento de metas emocionales, arte terapéutico, entre otras. Al ser uno de los primeros acercamientos de los alumnos con estas estrategias no se obtuvieron resultados tan notorios, pero si un avance significativo

en cada uno de los alumnos, el tiempo es uno de los factores que afectaron en la realización de las estrategias.

Los instrumentos de evaluación usados en cada estrategia ayudaron a identificar los avances que los alumnos mostraban durante el desarrollo de las actividades. También permitieron detectar las dificultades que algunos estudiantes enfrentaban, lo cual fue útil para darles mayor atención. Además, estos instrumentos sirvieron para analizar el progreso general del grupo y tomar decisiones sobre si era necesario ajustar o mejorar alguna de las estrategias. En resumen, fueron herramientas clave para dar seguimiento al trabajo realizado y fortalecer los resultados obtenidos.

Si bien es cierto que se obtuvieron avances importantes con las estrategias aplicadas, es evidente que, si se contara con el tiempo suficiente para abordar con mayor profundidad estas y muchas otras estrategias enfocadas en el desarrollo socioemocional, los resultados serían aún más significativos. Además, si este trabajo fuera complementado con un compromiso activo por parte de los padres de familia, se generaría una energía positiva entre escuela y hogar, lo cual fortalecería aún más el impacto de las acciones implementadas. La participación constante de las familias permitiría reforzar los aprendizajes emocionales desde casa, dar continuidad a los hábitos y valores trabajados en el aula, y ofrecer un acompañamiento más cercano a las necesidades emocionales de los alumnos.

REFERENCIAS

- Aguaded Gómez, M. C., & Valencia Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*.)
- Pérez, O. G., & Bello, N. C. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117.
- Aguirre, A. H., Arreola, D. I. C., & Escobar, B. A. (2022). Las habilidades socioemocionales en la educación: una revisión sistemática de la literatura existente sobre el tema. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 6, e1611-e1611.
- Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. *Cómo educar las emociones*, 1, 24-35.
- Bisquerra, R. (2014). Viajar al universo de las emociones. *Recuperado de <http://padresformados.es/wp-content/uploads/2016/04/Ponencia-Universo-de-emocionestexto-RB.pdf>*, 1-9.
- Casanova, M. A. (1998). Evaluación: Concepto, tipología y objetivos. *La evaluación educativa. Escuela básica*, 1, 67-102.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Cobo, P. N., & Gordillo, P. C. (2017). El arte como terapia para niños/as con autismo: una ayuda a la comunicación y expresión a través de procesos pictóricos. *Arte y Movimiento*, (16).

Dirección General de Educación Superior para Profesionales de la Educación.

(2018). *Licenciatura en Educación Primaria: Aprendizaje en Servicio*.

Secretaría de Educación Pública.

Gutiérrez, C. H., & Álvarez, C. A. V. (2023). Estrategias didácticas en la educación.

Jaqueira, A. R., Burgués, P. L., Otero, F. L., Araújo, P., & Rodrigues, M. (2014).

Educando para la paz jugando: género y emociones en la práctica de juegos cooperativos competitivos. *Educatio Siglo XXI*, 32(1 Marzo), 15-32.

Mármol, A. G. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: revista digital de educación física*, (24), 35-43

Martín, R. P., Pérez, E. B., & Linares, A. G. (2017). Diseño, desarrollo y resultados de un programa de educación socio-emocional para la formación de docentes a nivel de grado y postgrado. *Contextos educativos: Revista de educación*, (20), 165-182.

Mora, F. (2012). 1.¿ Qué son las emociones?. *El Observatorio FAROS Sant Joan de Déu (www.faroshjd.net) es la plataforma de promoción de la salud y el bienestar infantil del Hos-pital Sant Joan de Déu (HSJD) de Barcelona.*, 14.

Oportus, X. P. M. (2021). Efecto de la respiración consciente en la tarea de atención en adultos. *Revista Scientific*, 6(19), 383-401.

Orrego, T. M., Milicic, N., & Vásquez, P. S. (2020). Educación socioemocional: Descripción y evaluación de un programa de capacitación de profesores. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 13(1), 185-203.

Pacheco, N. E., López, S. M., & Gómez, M. S. (2019). La importancia de la inteligencia emocional del profesorado en la misión educativa: impacto en el aula y recomendaciones de buenas prácticas para su entrenamiento. *Voces de la Educación*, 74-97.

- Paniagua, C., Palacios, J., Moreno, C., Román, M., & Rivera, F. (2016). Reconocimiento de emociones en menores con adversidad familiar temprana. *Apuntes de psicología*, 321-330.
- Rubio, A. M., & Caballero, D. R. (2018). Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia para la resolución de conflictos. *Revista boletín redipe*, 7(2), 104-113.
- Salgado Ramírez, A., García Mendoza, L. Y., & Méndez-Cadena, M. E. (2020). La experiencia del estudiantado mediante el uso del diario. ¿Una estrategia para la metacognición? *Revista Educación*, 44(1), 1-34.
- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Programa sintético de la Fase 5*. [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wpcontent/uploads/2024/06/Programa Sintetico Fase 5.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wpcontent/uploads/2024/06/Programa_Sintetico_Fase_5.pdf)
- Simón, V. (2011). *Mindfulness: un proceso de atención plena para mejorar el bienestar*. Publicaciones Psicológicas.
- Surth, L. (2011). La salud emocional en el aula. *Revista educación en valores*, 2(16), 69-83.
- Terigi, F. (2009). El fracaso escolar desde la perspectiva psicoeducativa: hacia una reconceptualización situacional. *Revista iberoamericana de educación*, 50, 23-39.
- Thompson, R. A. (2019). "Emotion regulation: Conceptual foundations." *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.), J. J. Gross (Ed.), pp. 3-24.

ANEXOS.

Anexo 1

Diagnostico para la autoevaluación de situaciones y su reacción

EVALUACION DIAGNOSTICA: RECONOCIENDO MIS EMOCIONES 6° "A"

Propósito de la evaluación: Esta evaluación permite conocer cómo los alumnos identifican, comprenden y responden emocionalmente ante diferentes escenarios, para así planear estrategias que fortalezcan su inteligencia emocional y su autorregulación.

Nombre del alumno: _____

Instrucciones: A continuación, se te presentan 5 situaciones diferentes. Lee con atención cada caso y responde las siguientes preguntas con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Situación 1

Tus amigos organizaron una salida, pero no te invitaron y te enteraste por redes sociales.

- ¿Qué emociones sientes ante esta situación?

- ¿Qué harías o como reaccionarías?

Situación 2

Estudiaste mucho para un examen, pero al recibir tu calificación, sacaste una mala nota.

- ¿Qué emociones sientes ante esta situación?

- ¿Qué harías o como reaccionarías?

Situación 3

Un compañero de clase te acusa injustamente de algo que no hiciste.

- ¿Qué emociones sientes ante esta situación?

- ¿Qué harías o como reaccionarías?

Situación 4

Un adulto (maestro o familiar) te felicita por algo que hiciste bien, como ayudar a un compañero.

- ¿Qué emociones sientes ante esta situación?

- ¿Qué harías o como reaccionarías?

Situación 5

Estás muy emocionado por un paseo escolar, pero el mismo día se cancela por mal clima.

- ¿Qué emociones sientes ante esta situación?

- ¿Qué harías o como reaccionarías?

Anexo 2.

Lista de cotejo del diario emocional ilustrado

LISTA DE COTEJO: EVALUACION DE DIARIO EMOCIONAL ILUSTRADO 6° "A"

Nombre del alumno: _____

Criterio	Si No Observaciones
1. El diario incluye al menos 5 entradas o días de registro.	☐ ☐
2. Cada entrada describe al menos una emoción experimentada.	☐ ☐
3. Se explica el motivo o situación que provocó la emoción.	☐ ☐
4. El niño expresa cómo reaccionó ante esa emoción.	☐ ☐
5. El diario incluye reflexiones personales (por ejemplo: "la próxima vez...").	☐ ☐
6. Cada entrada contiene una ilustración relacionada con la emoción.	☐ ☐
7. Las ilustraciones son claras y representan bien la emoción descrita.	☐ ☐
8. El lenguaje utilizado es adecuado a su edad y comprensible.	☐ ☐
9. El diario muestra esfuerzo y dedicación en su presentación.	☐ ☐
10. Se evidencia una evolución en el reconocimiento y manejo de emociones.	☐ ☐

ESCALA DE VALORACION:

Criterios cumplidos	Resultados
9-10 criterios cumplidos: Excelente desarrollo emocional y creativo.	
7-8 criterios cumplidos: Buen trabajo, con algunos aspectos por mejorar.	
5-6 criterios cumplidos: Nivel básico, se recomienda reforzar la expresión emocional.	
Menos de 5 criterios cumplidos: Requiere apoyo para desarrollar conciencia emocional.	

Anexo 3.

Lista de cotejo para el reconocimiento de las emociones

LISTA DE COTEJO: RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES 6° "A"

Nombre del alumno: _____

Criterio	Si No Observaciones
1. Reconoce y nombra al menos 5 emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa).	☐ ☐
2. Identifica las emociones que experimenta en diferentes situaciones cotidianas.	☐ ☐
3. Diferencia entre emociones agradables y desagradables.	☐ ☐
4. Relaciona sus emociones con los eventos que las provocan.	☐ ☐
5. Reconoce emociones en otras personas a través de gestos o palabras.	☐ ☐
6. Utiliza un vocabulario emocional variado (más allá de "feliz", "triste" o "enojado").	☐ ☐
7. Expresa verbalmente cómo se siente de forma clara y respetuosa.	☐ ☐
8. Escucha y respeta cómo se sienten los demás.	☐ ☐
9. Puede identificar cómo cambia su cuerpo según la emoción (ej. "me tiembla el cuerpo cuando tengo miedo").	☐ ☐
10. Es capaz de reflexionar sobre lo que puede hacer cuando siente una emoción intensa.	☐ ☐

ESCALA DE VALORACION:

Criterios cumplidos	Resultados
9-10 criterios cumplidos: Excelente reconocimiento emocional.	
7-8 criterios cumplidos: Buen nivel, con áreas por fortalecer.	
5-6 criterios cumplidos: Nivel básico, necesita apoyo.	
Menos de 5 criterios cumplidos: Requiere intervención y orientación emocional más directa.	

Anexo 4.

Lista de cotejo para los juegos colaborativos

LISTA DE COTEJO: JUEGOS COLABORATIVOS 6° "A"

Nombre del alumno: _____

Criterio	Si No Observaciones
1. Participa activamente en el juego sin excluir a sus compañeros.	☐ ☐
2. Reconoce cómo se siente durante el juego (ej. emocionado, frustrado, feliz).	☐ ☐
3. Expresa sus emociones de forma verbal y respetuosa.	☐ ☐
4. Muestra empatía cuando un compañero está molesto o triste.	☐ ☐
5. Acepta ganar o perder sin mostrar conductas agresivas o negativas.	☐ ☐
6. Cooperar con su equipo, respetando las reglas y decisiones del grupo.	☐ ☐
7. Ayuda a resolver conflictos durante el juego de manera pacífica.	☐ ☐
8. Escucha a sus compañeros cuando expresan cómo se sienten.	☐ ☐
9. Identifica al finalizar el juego al menos una emoción que experimentó.	☐ ☐
10. Refleja aprendizaje sobre el manejo emocional al repetir la actividad.	☐ ☐

Criterios cumplidos	Resultados
9-10 criterios cumplidos: Excelente desarrollo de habilidades emocionales y colaborativas.	
7-8 criterios cumplidos: Buen desempeño, con oportunidades de mejora.	
5-6 criterios cumplidos: Nivel básico, requiere apoyo en la gestión emocional y el trabajo en equipo.	
Menos de 5 criterios cumplidos: Se recomienda acompañamiento emocional más constante.	

Anexo 5.

Lista de cotejo de metas emocionales

LISTA DE COTEJO: EVALUACIÓN DE METAS EMOCIONALES 6° "A"

Nombre del alumno: _____

Criterio (Meta Emocional)	Si No Observaciones
1. Reconoce y expresa con claridad lo que siente en diferentes situaciones.	☐ ☐
2. Identifica las causas que provocan sus emociones (positivas o negativas).	☐ ☐
3. Controla sus impulsos en momentos de enojo, frustración o tristeza.	☐ ☐
4. Utiliza estrategias para calmarse (respirar, contar hasta 10, tomar distancia, etc.).	☐ ☐
5. Muestra empatía al comprender cómo se sienten otras personas.	☐ ☐
6. Pide ayuda o habla con alguien de confianza cuando no sabe cómo manejar lo que siente.	☐ ☐
7. Reflexiona sobre sus emociones y cómo puede actuar mejor la próxima vez.	☐ ☐
8. Tiene una actitud positiva hacia el cambio o los retos emocionales.	☐ ☐
9. Acepta sus errores sin culparse excesivamente ni culpar a otros.	☐ ☐
10. Cumple metas personales relacionadas con el autocuidado emocional y la convivencia.	☐ ☐

Criterios cumplidos	Resultados
9-10 criterios cumplidos: Excelente desarrollo emocional.	
7-8 criterios cumplidos: Buen progreso, con aspectos por reforzar.	
5-6 criterios cumplidos: Nivel básico, requiere orientación.	
Menos de 5 criterios cumplidos: Necesita intervención emocional directa y constante.	

Anexo 6.

Lista de cotejo para el arte terapéutico

LISTA DE COTEJO: ARTE TERAPEUTICO 6° "A"

Nombre del alumno: _____

Criterio	Sí	No	Observaciones
1. Participa activamente en la actividad artística.	☐	☐	
2. Utiliza el arte para expresar emociones personales (alegría, miedo, tristeza, etc.).	☐	☐	
3. Identifica y verbaliza la emoción representada en su creación artística.	☐	☐	
4. Muestra disposición para reflexionar sobre lo que ha creado.	☐	☐	
5. Utiliza colores, formas o símbolos con intencionalidad emocional.	☐	☐	
6. Escucha y respeta las emociones expresadas por otros compañeros en sus obras.	☐	☐	
7. Muestra cambios positivos en su estado emocional antes y después de la actividad.	☐	☐	
8. Pide apoyo o habla sobre sus emociones durante el proceso artístico si lo necesita.	☐	☐	
9. Reconoce que el arte puede ser un recurso para sentirse mejor.	☐	☐	
10. Realiza la actividad con interés, cuidado y dedicación, reflejando conexión emocional.	☐	☐	

ESCALA DE VALORACION:

Criterios cumplidos	Resultados
9-10 criterios cumplidos: Uso emocional muy positivo del arte; alta capacidad expresiva.	
7-8 criterios cumplidos: Buen nivel de expresión emocional, con aspectos por fortalecer.	
5-6 criterios cumplidos: Nivel básico; necesita apoyo para conectar más emocionalmente con el arte.	
Menos de 5 criterios cumplidos: Requiere orientación y acompañamiento emocional más cercano.	