

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

**ESCUELA “ROSARIO MARÍA GUTIÉRREZ ESKILDSEN”**

**G E N E R A C I Ó N**



**MODALIDAD DE TITULACIÓN**  
**INFORME DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

**EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL**  
**AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARA PRIMER**  
**GRADO**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PRESENTA:**

**AGUSTIN GARCIA LOPEZ**

**ASESOR:**

**DRA. NATIVIDAD GAMAZ PEREZ**

**VILLAHERMOSA, TABASCO**

**JUNIO 2025**

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

**ESCUELA “ROSARIO MARÍA GUTIÉRREZ ESKILDSEN”**

**G E N E R A C I Ó N**



**MODALIDAD DE TITULACIÓN:**  
**TESIS DE INVESTIGACIÓN**

**EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL**  
**AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARA PRIMER**  
**GRADO**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**  
**LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**PRESENTA:**

**AGUSTIN GARCIA LOPEZ**

**ASESOR:**

**DRA. NATIVIDAD GAMAZ PEREZ**

**VILLAHERMOSA, TABASCO**

**JUNIO 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. AGUSTIN GARCIA LOPEZ  
PASANTE DE LA CARRERA DE  
LICENCIADO 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: **EL MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA PARA EL AUTOCONTROL Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES PARA PRIMER GRADO**, como requisito para sustentar el examen profesional en cumplimiento a la normatividad para obtener el Título de Licenciado 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

DRA. NATIVIDAD GAMÁS PÉREZ.  
ASESORA

Vo. Bo.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
ESCUELA ROSARIO MARÍA  
GUTIÉRREZ ESKILDSEN  
C.T. 27ENL0003H  
VILLAHERMOSA, TABASCO  
DRA. MARIA BELEN TORRES MAYO,  
DIRECTORA

## **DEDICATORIAS**

### **A DIOS**

Este trabajo de titulación está dedicado principalmente a Dios, quien ha sido fundamental en cada etapa de mi vida y de mi educación y quien me ha guiado hasta donde estoy ahora. Agradezco enormemente su amor y paciencia por otorgarme salud y capacidad para aguantar las situaciones difíciles que se me han presentado durante mi carrera.

### **A MIS PADRES**

Dedico el presente trabajo de titulación a mis padres quienes han sacrificado todo lo que tiene por mi para concluir esta etapa de mi vida. Agradezco cada día de mi vida por su apoyo, comprensión, paciencia y amor que me han demostrado no solo con palabras si no con acciones que demuestran el infinito amor que me tienen. Nuevamente agradezco infinitamente que hayan estado para mi en esta ultima etapa de mi formación profesional.

### **A MIS HERMANOS**

A mis hermanos quienes me han alentado a seguir adelante a pesar de las enormes dificultades que se han atravesado en mi camino, siempre agradeceré su apoyo y motivación para seguir mi camino a pesar de las complicaciones que tuve para llegar hasta aquí. No ha sido nada fácil, pero dedico este trabajo para ellos quienes me han admirado y el cual he sido un ejemplo a seguir para ellos.

### **AQUELLAS PERSONAS QUE CONOCI**

A pesar de que aquellas personas con las que una vez conocí y conviví, fueron parte fundamental en mi vida no por el simple hecho de estar ahí, si no por que gracias a estas personas que he conocido durante mi carrera me han hecho saber que a pesar de caer una y otra vez, siempre me levantara a pesar de que sea imposible, agradezco mucho que hayan sido parte de mi vida y de mi formación como persona, espero y de igual manera cumplan con sus objetivos en el futuro.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que formaron parte de mi vida y que han contribuido positivamente a mi formación como docente profesional. En primer lugar, deseo reconocer a mi asesora, la Dra. Natividad Gamas Pérez, cuya guía y apoyo fueron fundamentales desde el inicio hasta el final de esta labor. Su dedicación y paciencia en este proyecto fueron un impulso para llevarlo a cabo con éxito.

A los alumnos del primer grado grupo "A", que a pesar de las dificultades siempre agradeceré por desafiarme como docente y poner a prueba siempre mi compromiso con el grupo, pero, sobre todo, por la linda experiencia sobre lo que significa ser maestro y el esfuerzo que requiere ser un formador docente. Agradezco enormemente a este grupo ya que pude tener una visión clara del docente que pretendo ser en un futuro cercano.

Agradezco a mi maestra titular, la maestra Sara Aurora Santamaria Montero por sus sabios consejos y su compromiso con el grupo. Agradezco enormemente los consejos que me ha dado y, sobre todo, el respaldo que me ha dado en el transcurso de mi última etapa en mi carrera. A pesar de cometer error tras error, siempre me ha orientado para no cometer un error dos veces, y sinceramente fue y será la única docente titular que verdaderamente valoro la persona que soy y que seré en el futuro.

Y, por último, quiero agradecer a todas aquellas personas que en pocas palabras me dañaron pero que a pesar de las enormes dificultades que afronté estos cuatro años, fueron fundamentales para mi crecimiento profesional y también para mi crecimiento como persona, porque gracias a estas personas pude ver que dentro de tanta oscuridad siempre hay una pequeña luz de esperanza.

## Índice de contenidos

|                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Portadilla.....                                                                                       | i         |
| Dictamen.....                                                                                         | ii        |
| DEDICATORIAS .....                                                                                    | iii       |
| AGRADECIMIENTOS .....                                                                                 | iv        |
| INTRODUCCIÓN .....                                                                                    | 1         |
| <b>PLAN DE ACCIÓN .....</b>                                                                           | <b>4</b>  |
| 1.Intención .....                                                                                     | 4         |
| 2. Planificación.....                                                                                 | 8         |
| problema de investigación .....                                                                       | 8         |
| 3. Propósitos .....                                                                                   | 16        |
| Propósito general:.....                                                                               | 16        |
| Propósitos específicos:.....                                                                          | 16        |
| 4. Hipótesis de acción .....                                                                          | 16        |
| 5. Revisión teórica .....                                                                             | 20        |
| 6. Conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativa de solución.<br>.....        | 23        |
| La planeación de estrategias previo a la planeación de proyectos.....                                 | 24        |
| Integración de las estrategias a los proyectos .....                                                  | 29        |
| Fase 1: Exploradores de las emociones .....                                                           | 31        |
| Actividades de la fase 1 que se trabajaran las primeras 2 semanas de la jornada de<br>prácticas. .... | 32        |
| Fase 2: Reconozco y acepto mis emociones.....                                                         | 38        |
| Actividades de la fase 2 que se trabajaran durante 2 semanas de la jornada de<br>prácticas. ....      | 40        |
| Instrumentos de evaluación para la propuesta de intervención .....                                    | 47        |
| Diagnóstico de la situación en el aula.....                                                           | 53        |
| Factores externos: .....                                                                              | 54        |
| Factores internos: .....                                                                              | 54        |
| 7. Descripción del proceso de interacción en el aula .....                                            | 54        |
| <b>DESARROLLO, REFLEXION Y ANALISIS DE LA PROPUESTA.....</b>                                          | <b>59</b> |
| 1. Observación y evaluación .....                                                                     | 59        |

|                                                                                                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Evaluación y análisis de las estrategias de la fase 1 “Exploradores de las Emociones” .....    | 61        |
| Estrategia 1: Introducción a la convivencia y al respeto .....                                    | 61        |
| Estrategia 2: Reconocimiento de conflictos .....                                                  | 69        |
| Estrategia 3: Proponemos nuestras soluciones .....                                                | 71        |
| 3. Evaluación y análisis de las estrategias de la fase 2 “Reconozco y acepto mis emociones” ..... | 75        |
| Estrategia 1. ¡Reconociendo mis emociones!.....                                                   | 76        |
| Estrategia 2. ¡Aprendo a manejar mis emociones! .....                                             | 78        |
| Estrategia 3: ¡Construyendo un Tendedero de Emociones ¡ .....                                     | 81        |
| 4. Reflexión .....                                                                                | 84        |
| <b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>                                                       | <b>87</b> |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                                                                           | <b>90</b> |

## Índice de tablas

|                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabla 1.</b> Plan analítico de la escuela primaria .....                                                                                                 | 7  |
| <b>Tabla 2.</b> Campo formativo De lo Humano y lo Comunitario Mapeo de Contenidos.....                                                                      | 18 |
| <b>Tabla 3.</b> Contenidos y PDA del campo formativo de Lenguajes, que se trabajaran en conjunto con las estrategias del mindfulness. ....                  | 24 |
| <b>Tabla 4.</b> Contenidos y PDA del campo formativo De lo humano y lo Comunitario, que se trabajaran en conjunto con las estrategias del mindfulness. .... | 26 |
| <b>Tabla 5:</b> Ejemplo de rubrica de evaluación .....                                                                                                      | 48 |
| <b>Tabla 6:</b> Criterios y objetivos generales para evaluar el aprendizaje de las habilidades de gestión y autocontrol de las emociones.....               | 50 |
| <b>Tabla 7.</b> Ejemplo de cronograma de actividades para trabajar dos proyectos en dos semanas.....                                                        | 62 |
| <b>Tabla 8.</b> Ejemplo de rubrica para evaluar los productos de cada proyecto que se trabajó durante la jornada de prácticas.....                          | 72 |

## Índice de figuras

|                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1.</b> Actividades con canciones infantiles.....                                                                                                       | 65 |
| <b>Figura 2.</b> Elaboración de la actividad de monstruos de las emociones .....                                                                                 | 67 |
| <b>Figura 3.</b> Buzón de las emociones elaborado por los alumnos del primer grado grupo “A” .....                                                               | 74 |
| <b>Figura 4.</b> Fragmento de planeación, secuencia didáctica donde se muestra un ejemplo de cómo se emplea la estrategia en los momentos de la planeación. .... | 76 |
| <b>Figura 5.</b> Producto final del proyecto de “Me autorreconozco” .....                                                                                        | 77 |
| <b>Figura 6.</b> Actividades con acuarelas.....                                                                                                                  | 80 |
| <b>Figura 7.</b> Actividades de respiración y movimiento corporal para mejorar la atención y concentración de los alumnos. ....                                  | 81 |
| <b>Figura 8.</b> Actividad del frasco de las emociones .....                                                                                                     | 82 |
| <b>Figura 9.</b> Demostración del cambio conductual del grupo y mejora en el desempeño académico.....                                                            | 85 |



### **Índice de graficas**

|                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Grafica 1.</b> Fuente: Elaboración propia. Resultados del diagnóstico en cuanto al apoyo y rendimiento de los alumnos del Primer grado, grupo “A” ..... | 12 |
| <b>Grafica 2.</b> Resultados del anexo del termómetro de las emociones en el primer grado grupo “A” de la escuela “Manuel de Jesús García Osorio” .....    | 69 |
| <b>Grafica 3.</b> Resultados obtenidos de la rúbrica de evaluación del proyecto.....                                                                       | 73 |

## **Introducción**

El trabajo docente implica asumir los compromisos que implica este trabajo con un grupo de estudiantes de primaria. Uno de esos compromisos son el diseño y planificación de estrategias, la selección apropiada de contenidos enfocados en la problemática, la selección de materiales adecuados al contexto general de los alumnos y recursos que faciliten el desarrollo del estudiante en su proceso formación académica.

Es de esta manera que se llevaron a cabo las prácticas profesionales en octavo semestre en la escuela anterior de séptimo semestre, la escuela Manuel de Jesús Garcia Osorio, ubicada en la colonia Tamulté de las Barrancas del municipio de Centro en el estado de Tabasco y que será el lugar donde se llevó a cabo todas las actividades que se redactaron en este documento.

Así pues, el proceso de aprendizaje desde cero es una experiencia que el docente en formación también puede desarrollar durante el transcurso de sus prácticas profesionales tomando en cuenta los contenidos necesarios para trabajar con las barreras de aprendizaje, el diseño de estrategias de intervención para atender una problemática en específico y trabajar con la resolución del conflicto o problema. Y en estas prácticas profesionales se tuvo la oportunidad de identificar fenómenos en el aula de clases para elaborar una investigación que se base en la acción docente. y de acuerdo a las observaciones y estilos de aprendizaje que se identifiquen en el grupo, se pueden estructurar estrategias que aborden problemas que se detecten durante el transcurso de la práctica profesional.

La realización de este trabajo no se debe de observar como un requisito académico, pero en esta ocasión se busca abordar el problema identificado asumiendo los compromisos que tiene un docente frente a grupo en un aspecto más profesional, teniendo así, una oportunidad de diseñar estrategias y/o técnicas que puedan ser de utilidad para los docente frente a grupo promoviendo al diseño e innovación en el ámbito educativo que beneficie a los alumnos con distintas barreras de aprendizaje, impulsar a un mejor aprendizaje en los alumnos y la aplicación de metodologías con su respectiva evaluación, con lo que se podría proporcionar más información a este

trabajo teniendo bases sólidas y experiencias que beneficien la formación docente en el aula.

Viéndolo desde esta perspectiva, la intención de llevar a cabo el trabajo de este documento se basa más en el fortalecimiento de habilidades para el diseño de estrategias que solucionen problemáticas enfocadas en un área específica en la que se requiera más apoyo por parte del docente en formación. Complementando la importancia de este trabajo, al ser una experiencia que involucre a los estudiantes, facilita más el análisis del grupo en cuanto al desempeño académico y para el diseño de estrategias que faciliten más el desarrollo de habilidades de gestión y autocontrol de las emociones tal cual es el caso del tema que se seleccionó.

Cabe destacar, que el ejercicio docente implica muchos retos que varía según el contexto educativo en el que viven los alumnos y por consiguiente también la presencia de distintas problemáticas o barreras de aprendizaje que no siempre es posible tener anticipado. Por esta razón, el docente tiene que estar preparado siempre para enfrentar estas cuestiones de la manera más eficiente teniendo como principal objetivo, abordar las distintas problemáticas que se vayan identificando a lo largo de la trayectoria de las prácticas profesionales procurando atenderlas de manera resiliente y con una comunicación constante con el alumnado. Ya teniendo en cuenta los puntos expuestos anteriormente, se busca desarrollar propuestas que atiendan las necesidades de los alumnos en la cuestión del autocontrol y gestión de las emociones utilizando las técnicas del mindfulness, debido a que el tema de las emociones ha sido un aspecto que se observa muy poco durante la trayectoria formativa del alumno.

De esta manera, la enseñanza de las emociones y el proceso de alfabetización suponen uno de los mayores retos durante el desarrollo de las prácticas profesionales. Cabe mencionar, la complejidad de estas áreas y el tiempo que requiere para llevar a cabo su proceso de enseñanza, se han convertido más en temas para pensar y reflexionar al inicio de cada ciclo escolar, ya sean dificultades, fortalezas y áreas de oportunidad que se logren identificar durante el proceso de enseñanza aprendizaje. Y es aquí, donde el mindfulness interviene, ya que esta estrategia se basa más en la meditación para controlar tanto las acciones como palabras que el alumno expresa ante situaciones conflictivas que se originen en el aula, escuela o comunidad.

Las estrategias que propone esta técnica están muy relacionadas con lo que el nuevo plan de estudios busca cumplir o alcanzar en el perfil de egreso de los alumnos.

Para la realización de este trabajo y tratar las problemáticas identificadas en el aula se ha redactado el siguiente propósito específico de este documento: Diseñar acciones que fortalezcan los contenidos y PDA mediante la técnica del mindfulness para un mejor control de las emociones de los alumnos de primer grado.

Y de igual manera, se han establecido los siguientes propósitos específicos que se busca atender en este trabajo de intervención:

- ❖ Valorar los efectos que produce la técnica del mindfulness en el proceso de enseñanza para conocer los beneficios y áreas de oportunidad en el grupo.
- ❖ Comparar las emociones de los alumnos para observar los cambios de conducta antes y después de la aplicación de la técnica.
- ❖ Contrastar los resultados obtenidos a través de actividades vinculadas con los PDA que se relacionen con las emociones.

En la actualidad, el nuevo plan de estudios se basa más en una educación inclusiva en la que se fomente más el trabajo colaborativo y la resiliencia entre el alumnado, es decir, se busca que los estudiantes desarrollen una educación integral al convivir en la diversidad, reconociendo en otras personas sus conocimientos, afectos, interés y valores.

Este trabajo de investigación-acción surge entonces, de la necesidad de tener una comunicación más abierta entre el alumnado y el docente frente a grupo, ya que actualmente la educación como el mismo plan de estudios menciona, busca ser más inclusiva e integral en el aspecto emocional en los alumnos y teniendo en cuenta el perfil de egreso: “Aplica el plan y programas de estudio para alcanzar los propósitos educativos y contribuir al pleno desenvolvimiento de las capacidades de sus alumnos”.

Trabajar estos aspectos emocionales con los estudiantes aporta mucho en la formación docente, ya que tanto alumnos como maestros se ven enriquecidos con las experiencias que se viven cada día en el aula, también procurando darles una experiencia diferente en cada clase mejorando la conexión entre docente y alumno, proporcionándoles las herramientas necesarias para desarrollar habilidades de gestión y autocontrol de sus emociones.

## PLAN DE ACCIÓN

### 1. Intención

En la escuela primaria Manuel de Jesús García Osorio, con clave de centro de trabajo: 27DPR1696H, ubicada en Méndez y revolución s/n., Centro, Tabasco, se están realizando las prácticas profesionales con el grupo de primer grado, grupo “A”, en el que se trabajará una técnica para el autocontrol de las emociones llamada “Mindfulness”.

El “Mindfulness” es una técnica de meditación y atención plena, que se enfoca en estar presente en el momento adecuado para observar las emociones y pensamientos que los alumnos expresan y qué situaciones causan la manifestación de sus emociones, sin juzgarlos ni reaccionar ante ellos de forma automática.

Aplicar esta técnica implica el prestar atención consciente al momento presente y ser consciente de los pensamientos, emociones y las sensaciones físicas que se experimentan en un momento justo; para así poder tratar algunas cuestiones que impiden el progreso de los alumnos.

Tal es el caso del grupo de primer grado en la que se identificaron por medio de la conducta las causas de la indisciplina del grupo, por lo tanto, se pretende relacionar los PDA con la técnica del mindfulness para proporcionarles herramientas al grupo y así se puedan resolver problemáticas escolares que se puedan surgir durante la convivencia escolar. Ferreira et al. (2020) afirman que: “Los maestros que forman parte de la vida activa de los niños también deben fomentar un entorno de bienestar social y emocional, es decir, un buen desarrollo socioemocional porque, además de proporcionar y promover competencias socioemocionales y bienestar emocional, también influyen de forma positiva en la vida de los niños, en su comportamiento, en la salud y en los resultados escolares”.

La técnica que se propone en este trabajo busca equipar a los alumnos con habilidades que les ayuden a enfrentar desafíos tanto en el aula como en su vida cotidiana, el cual pretende ayudar a mejorar las rutinas de los niños, proporcionándoles habilidades que estén orientadas a manejar el estrés y la ansiedad, para que a su vez se logre un mejor rendimiento académico a través del autocontrol y meditación durante

una situación conflictiva que estén experimentando. La aplicación de la estrategia del Mindfulness para niños de primer grado es un recurso de cara a la educación en sí, ya que les permite desarrollar una serie de capacidades que son beneficiosas para el futuro en el cual el docente juega un papel muy importante durante su proceso de desarrollo, y a su vez ayuda a mantener un control estable del grupo reduciendo considerablemente la indisciplina de los alumnos en el proceso inicial al momento de aplicar la técnica.

El docente tiene la función de enseñar no solo conocimientos teóricos, sino desarrollar una serie de habilidades en los estudiantes que será fundamental en el desarrollo de una mejor capacidad en la sociedad que van desde una mejor comunicación con los maestros, familiares y compañeros de grupo o de la escuela. Sin embargo, al emplear esta técnica que tiene mucha demanda en la escuela primaria, el docente se estaría sometiendo en una sobrecarga de estrés lo cual puede no hacer tan eficiente la aplicación de esta técnica.

Es por ello, que se propone adaptar esta técnica de manera que le proporcione herramientas al docente con el objetivo de que logre crear un eje de armonía entre el trabajo y relajación, es decir, se busca que el docente pueda ser capaz de manejar situaciones conflictivas entre los alumnos de grupo y a su vez los mismos logren acuerdos para resolver las situaciones conflictivas sin necesidad de atrasar el proceso de formación de los niños de primer grado.

Por lo tanto, es fundamental tener herramientas que ayuden al docente a afrontar situaciones de estrés con la finalidad de mejorar la eficiencia en el trabajo y por ende mejorar su salud y bienestar, logrando que el docente se focalice en emplear lo más eficientemente esta técnica.

Aplicar esta técnica adecuadamente enfocada a áreas específicas como la sintomatología ansiosa y depresiva ayudaría a reducir estos problemas gradualmente ya que, sus beneficios supondrían una mejora en otros parámetros que estén relacionados con el bienestar y la calidad de vida. Por último, estarían los beneficios interpersonales, que incluirían un mayor nivel de satisfacción en la relación, así como una mejora de habilidades de gestión y regulación emocional. Una vez identificado los

beneficios que aporta el *mindfulness*, se trata de abordar la cuestión de su posible aportación a la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El compromiso de practicar esta técnica frente a grupo es ayudar a mejorar sus capacidades para manejar las emociones de manera correcta, a reducir, a lidiar y eliminar los síntomas de estrés, ansiedad, fatiga, nerviosismo, confusión y hasta la depresión. Cabe mencionar que durante la práctica profesional se observa a alumnos con nerviosismo y/o estrés en la mayoría de las situaciones conflictivas a las que se enfrentan. Es por ello, que esta técnica ayudará a mejorar los estados cognitivos y emocionales, donde se promoverá la atención, mejora de la memoria, el enfoque y la creatividad, favoreciendo la comprensión de la información y retención durante más tiempo.

Tal es el caso del grupo de primer grado en el cual estoy realizando las practicas docentes en la escuela primaria Manuel de Jesús Garcia Osorio. Este grupo ha manifestado comportamientos de indisciplina, descontrol emocional, falta de concentración y poco control de grupo, por lo que se empleará la técnica del *mindfulness* para trabajar estas características del grupo y mejorar el proceso de desarrollo y aprendizaje logrando una convivencia escolar más sana en la que los alumnos encuentren soluciones por su propia cuenta haciendo uso del autocontrol emocional y pensar más las palabras que dirán o acciones que realizaran.

Lo que respecta la disciplina del aula, se ha observado que los alumnos del primer grado presentan conductas que no son muy apropiadas en un ambiente áulico ideal para el aprendizaje, por ende, se busca trabajar con estrategias del *mindfulness* para tratar estas problemáticas y a su vez tratar temas relacionados con las emociones, ya que surgieron casos de niños que tiene problemas familiares, realizan hábitos como trabajos forzados a su corta edad, etc. Claramente este trabajo no busca adentrarse en el contexto familiar, ya que su propósito en general es tratar las conductas disruptivas para agilizar el trabajo de los procesos de aprendizaje de los alumnos.

Al realizar un análisis del plan analítico de la escuela Manuel de Jesús Garcia Osorio, se observa que, en el apartado de los campos formativos no se puede apreciar temas relacionados con las emociones y conductas disruptivas a tratar. A continuación,

se mostrará una sección en la que se registraron una serie de problemáticas identificadas tanto en el aula, escuela y comunidad:

**Tabla 1.** Plan analítico de la escuela primaria

Problemas identificados en forma general en ciclos escolares anteriores.

| Problemas académicos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Problemas de la escuela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Problemas de la comunidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de comprensión lectora.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Manejo de operaciones básicas.</li> <li>- Cálculo mental.</li> <li>- Poco desenvolvimiento creativo, artístico y deportivo.</li> <li>- Trazo y segmentación de palabras.</li> <li>- Limitado apoyo de los padres en las actividades educativas.</li> <li>- Indisciplina dentro y fuera del aula de alumnos focalizados.</li> <li>- Falta de higiene dentro y fuera del aula.</li> <li>- Ausencia de valores.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Poco apoyo de los padres de familia.</li> <li>- Grupos numerosos.</li> <li>- Espacios reducidos y accidentados que representan un peligro.</li> <li>- Falta de espacios para comer y recreación.</li> <li>- Plagas de roedores nocivos para la salud de los estudiantes.</li> <li>- Deficiencia de limpieza del centro escolar.</li> <li>- Compartir el inmueble con otras escuelas.</li> <li>- Falta de techumbre en la cancha de usos múltiples externa.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencia de familias disfuncionales.</li> <li>- Exceso de basura a los alrededores de la escuela.</li> <li>- Presencia de personas indigentes alrededor de la escuela.</li> <li>- Comercio de bebidas alcohólicas cerca de la escuela.</li> <li>- Ambulantaje.</li> <li>- Contaminación auditiva y visual.</li> <li>- Venta de drogas.</li> <li>- Vandalismo.</li> <li>- Inseguridad alrededor de la escuela.</li> <li>- Desinterés de los padres a los eventos culturales y deportivos.</li> </ul> |

*Nota: se seleccionó las problemáticas de ausencia de valores e indisciplinas dentro y fuera del aula de los alumnos focalizados del apartado de “Problemas académicos”, con el objetivo de tratar estos temas de manera más eficiente dando un proceso en el que manifiesten habilidades creativas durante el proceso de la aplicación de la técnica del mindfulness.*

Cabe destacar que al analizar los problemas identificados durante la jornada de observación no tuvieron una apreciación más visible del problema, no fue obstáculo acercarse a los alumnos que tuvieran dificultades para integrarse con sus compañeros de aula. Durante el dialogo con los alumnos, se procuró generar un ambiente de confianza en la que los alumnos pudieran expresar más fácilmente sus emociones y así lograr identificar de manera más precisa el problema que causa que se excluyan del resto del grupo.



Si bien hay actividades y proyectos que aborden temas emocionales en los libros de texto gratuitos, estos no suelen abordarse concurrentemente, ya que en ocasiones no se suele contar con el material o herramientas que complementen este tipo de actividades, se tiene que tener en cuenta el perfil del estudiante tanto por sus aptitudes y conocimientos previos, así como la disposición de los materiales con los que cuenta el docente frente a grupo; todo se ora respaldando con las orientaciones que indica el plan de estudios que ha estado vigente en el país.

Las responsabilidades del docente no solo se limitan en impartir actividades simples, en el caso de primer grado que conlleva más a la “repetición” de actividades para cumplir un indicador de lista de cotejo, se busca realizar lo mismo, pero, proporcionando experiencias distintas en cada clase, donde en comunidad de aula se busque la convivencia y la libre expresión de ideas, de acuerdo a las experiencias y aprendizajes que se adquirieron durante los cursos de la licenciatura. Si bien los temas como la inclusión, pensamientos matemáticos y literatura toman más fuerza en la actualidad, las emociones tampoco se quedan atrás porque, el tener una capacidad para manejar las emociones en situaciones que el alumno deba enfrentar en el aula ayuda a que este pueda tener una capacidad para usar las herramientas que brinda la técnica del “mindfulness” para trascender y lograr distintos objetivos de distintas disciplinas. La intención y propósito es darle solución a través de un plan de mejora organizado que pueda atender esta situación, incluso si no se logran los objetivos del plan de mejora, permita construir experiencias en los alumnos que aporten a la necesidad de superar desafíos en el futuro de la misma categoría.

## **2. Planificación**

### *problema de investigación*

Las prácticas profesionales que el docente en formación ha estado realizando en el aula de primer grado de primaria, corresponde a la fase 3 del ciclo 2024-2025, así como lo plantea el nuevo plan de estudios de la NEM. El grupo pertenece al municipio de centro ubicado en la colonia Tamulté. Aquí se contextualiza la problemática identificada en el grupo en el que se están realizando las prácticas profesionales en donde se realizó un acercamiento con el grupo durante las jornadas de observaciones,

en donde se identificó una peculiaridad en el grupo referente al rendimiento académico en cuanto al proceso de alfabetización inicial y a la forma de realizar las actividades asignadas del campo formativo de “Lenguajes”, donde se ubica la materia de español.

Comúnmente, la impartición de un contenido de este tipo se trabaja con materiales en las que asocien pictogramas relacionados a la vida diaria del estudiante, siendo más específico con los ejemplos sin muchos detalles (en el caso de primer grado). Utilizar métodos globales es algo que se ha utilizado de manera constante en la actualidad ya que, contempla las características del pensamiento del estudiante que ingresa en primer grado, porque:

- A esa edad perciben las formas en su totalidad que su pensamiento capta antes que los elementos o partes que lo integran,
- Perciben mejor y más pronto las diferencias de formas que las asemejan,
- Perciben antes y con mayor facilidad los colores que las diferencias de formas, etc.

Estas características que normalmente se pueden apreciar en un grupo de primer grado ya que son muy comunes de observar en distintos contextos sociales, aunque no de una forma ordenada sino más bien, de manera que se logre el aprendizaje tomando en cuenta la necesidad que más atención requiera sin dejar de lado ninguna.

¿Qué se necesita para lograr superar las barreras de aprendizaje en los alumnos?, si bien, el aburrimiento es una de las barreras más comunes de observar en las escuelas, no hay que dejarla pasar por desapercibido, ya que este tipo de barreras desaniman a los estudiantes y los privan de obtener conocimientos que necesitan. A medida que la educación avanza, se van descubriendo más obstáculos que dificultan el aprendizaje de los alumnos, entre ellas están las barreras emocionales de aprendizaje.

Este tipo de casos hacen que los estudiantes se sientan muy incómodos, dificultando más su proceso de aprendizaje. Estas barreras emocionales incluyen la resistencia al cambio, el miedo al fracaso y la falta de concentración, siendo estas dos últimas las que más se han observado en los estudiantes de primer grado. Un aspecto que se puede referenciar de Booth y Ainscow (2015): “Esto puede ocurrir en la

interacción con algún aspecto del centro escolar: sus edificios e instalaciones físicas, la organización escolar, las culturas y las políticas, la relación entre los estudiantes y los adultos o en relación con los distintos enfoques sobre la enseñanza y el aprendizaje que mantiene el profesorado”. Las barreras también se pueden encontrar fuera de los límites del centro escolar, en las familias o en las comunidades y, por supuesto, en las políticas y circunstancias nacionales e internacionales (p. 44).

La percepción generalizada que se tiene de los grupos de la fase 3 como lo es primer grado son, de que siempre los temas relacionados con las emociones no suelen influir mucho en el proceso de formación de los alumnos, y esto ha llevado a que no se establezcan o se realicen trabajos concurrentemente relacionados con dicho tema, y que el desarrollo de habilidades para manejar las emociones no es de mucha importancia en el enfoque de la enseñanza, sobre todo cuando se trata de tener un rendimiento académico constante, pero hoy en día se pueden observar más situaciones de alumnos que tienen problemas para controlar sus emociones, ya sea por antecedentes de violencia, problemas relacionados en casa, condiciones neurológicas que tienden a la violencia, etc.

Para entender mejor este panorama, se realizaron una serie de actividades durante las primeras dos semanas de practica profesionales en las que se identificaran con la emoción que más sienten todos los días. El aula está conformada por veintiocho alumnos inscritos en la matrícula escolar de primer grado grupo “A”, catorce niñas y catorce niños de edades de 6 y 7 años, con los cuales se realizó una actividad haciendo uso de anexos donde identificaran la emoción que más sienten o con el que más se identifican. (Anexo 1)

El abordaje de los contenidos relacionados con la educación socioemocional en la Nueva Escuela Mexicana considera la construcción de espacios libres de violencia donde se priorice el trato digno, cordial y respetuoso de todas las personas al propiciar el análisis de las situaciones cotidianas, formas de trabajo, así como habilidades, actitudes y valores que promuevan el bienestar. El análisis de este problema es aún más interesante cuando el plan de estudios vigente aborda las actividades mediante proyectos para adquirir aprendizajes significativos y a la vez tenga relación constante

con la comunidad escolar. Esto se refleja en el marco de la NEM de la siguiente manera (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2022): “Esto le demanda al docente una actitud de apertura además de una cuidadosa y reflexionada práctica, para promover el desarrollo de la personalidad, la confianza, el bienestar emocional, así como eliminar expresiones de exclusión, discriminación y estereotipos” (p. 2).

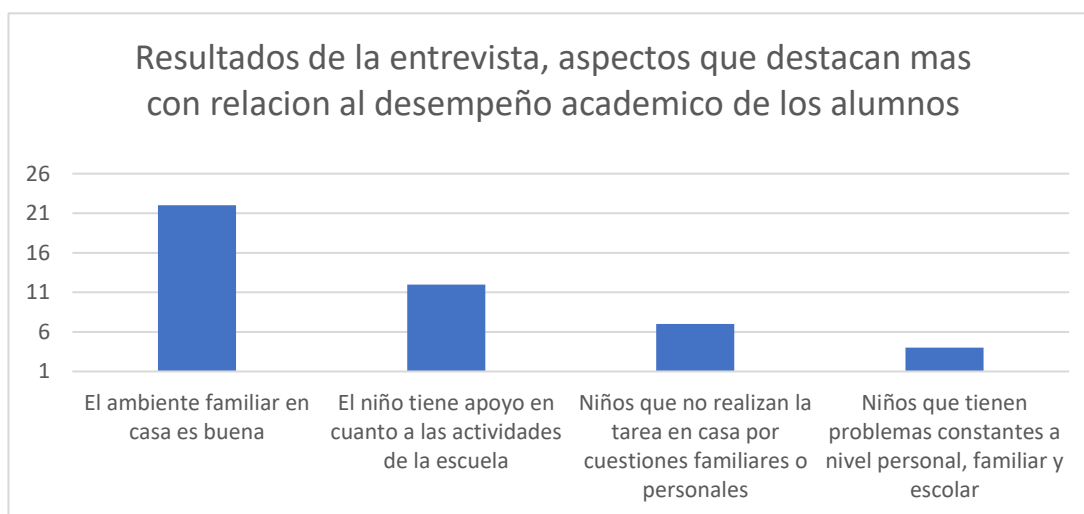
Es por ello, que diseñar proyectos haciendo uso de la estrategia del “Mindfulness” es una propuesta que puede ser parte del proceso en el que los niños desarrollan competencias que les permite gestionar y reconocer sus emociones para establecer relaciones constructivas que se basen en la empatía durante la convivencia escolar, el entendimiento y la colaboración, debido a que, en el contexto social que los rodea, no es uno de los mejores por así decirlo, ya que se puede observar distintos problemas como la corrupción, delincuencia y estilos de vida nada saludables.

Para entender el significado y propósito del mindfulness, se puede referenciar estos aspectos de Jon Kabat-Zinn (1990): “Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que ocurre en nuestra vida cotidiana, aquí y ahora en el momento presente. Esto quiere decir que, es una forma de tomar conciencia ante nuestra propia realidad, dándonos una oportunidad de trabajar conscientemente con distintos problemas a nivel personal que suceda en el transcurso de nuestra vida diaria.

Esto puede complementar ante lo que se está trabajando dentro del aula o lo que no hace. ¿Pero qué hay del contexto en el que vive el alumno? Ya sean ambientales o comunitarios, estos pueden tener cierto peso en el rendimiento académico de los alumnos. ¿Los problemas emocionales que el alumno tiene, pueden originarse desde casa? Se realizó una serie de cuestionarios a los alumnos en el que se les entregó y también se les proporcionó apoyo para completarlo correctamente y así conocer más acerca de la situación que vive cada uno en su vida diaria. Al momento de tener la información permitió que se dieran a conocer distintas dimensiones: Socioeconómicas, entorno familiar y escolar, conducta del alumno en casa y su desempeño académico en la escuela.

De las preguntas anteriores se encuentran ambiente familiar en casa, el apoyo de quien recibe para elaborar las actividades, distracciones o actividades que realiza en su tiempo libre y puedan afectar el desempeño del niño. De los resultados se obtuvo que la mayoría de los niños tienen un buen ambiente familiar y tienen apoyo en cuanto a las actividades que realizan en casa, mientras que la otra parte no suelen tener apoyo para realizar sus actividades, su situación socioeconómica no es buena y el ambiente familiar tiene complicaciones como se muestra en la siguiente gráfica:

**Grafica 1.** Fuente: Elaboración propia. Resultados del diagnóstico en cuanto al apoyo y rendimiento de los alumnos del Primer grado, grupo “A”



*Nota. (se les pidió a los padres de familia que imprimieran el anexo con el cual se realizaría el diagnóstico antes mencionado, el grafico que se muestra corresponde a los datos que se obtuvieron de las preguntas en el cual se puede tener un análisis más sencillo a partir de las similitudes en las respuestas.*

¿Qué se pueden obtener de estos datos? Se podría decir que a pesar de tener un ambiente bueno o regular en casa, no quiere decir que siempre tenga la atención plena que se necesita para utilizar las técnicas del mindfulness, al contrario de lo que se observa en el salón de clases, los alumnos que tienen apoyo para realizar las actividades que son para la casa no siempre se da ese apoyo de manera correcta, hay ocasiones en la que ni los propios alumnos realizan las actividades de casa, ya sea por cuestiones personales que requieren un mayor tiempo o prioridad o en los casos especiales que ni siquiera tienen apoyo para realizar dichas actividades, debido a que

tienen problemas emocionales que vienen de casa debido a los problemas constantes que ocurren en el ambiente familiar del alumno.

Si los niños a pesar de tener el apoyo de sus padres para ir orientándolos en la elaboración de las tareas de casa, no quiere decir que ese apoyo no se les brinde en el salón de clases, esto se debe a la diferencia de ambiente que rodea al niño, lo que complica rescatar la atención plena que anteriormente se mencionó y analizando los resultados del diagnóstico ¿De qué manera puede actuar el mindfulness para lograr esa atención plena de la que se menciona constantemente?, ¿Cómo lo puede lograr?, ¿Qué estrategias específicamente se necesitan para lograr el desarrollo de la concentración, autogestión y control de las emociones? Si bien, para llevar a cabo correctamente la técnica del mindfulness en primer grado hay que establecer códigos de conducta para una mejor gestión en el salón de clases y garantizar un proceso más efectivo para desarrollar interacciones más comprensivas y alentadoras con los estudiantes y, estimular el desarrollo socioemocional, ya que desde la perspectiva de la práctica profesional, el implementar este enfoque ayuda a mejorar el rendimiento académico de manera que aprendan a regular sus emociones y que se desarrollen mejor sus habilidades de concentración y motivación al momento de participar en clases o facilitar su aprendizaje significativo en niños de primer grado, y a su vez desarrollar una conducta la cual sea capaz de darle pautas que van desde el respeto en todo momento hacia sus mayores y sus iguales.

En cuanto a las estrategias que se pretenden aplicar durante las jornadas de práctica profesional pueden variar de distintas maneras ¿De qué manera pueden variar las estrategias? si bien, utilizar actividades como la elaboración de manualidades puede ser algo muy entretenido para los alumnos, se busca que comprendan el propósito de las actividades en las cuales trabajen en equipos distintos para ir estableciendo una relación más comunicativa con sus compañeros.

El propósito que pretende lograr esta propuesta es cambiar las conductas disruptivas que se generan en el ambiente del salón, debido a que estas mismas causan un retraso en el proceso de aprendizaje y, a su vez, genera conflictos en el aula lo cual no es muy beneficioso durante este proceso. Se pretende que, durante la jornada de práctica profesional, el docente en formación sea responsable de motivar a sus

estudiantes utilizando un lenguaje socioemocional que aliente el esfuerzo y el trabajo, promueva la afirmación positiva, o los ayuden a comparar su realidad presente con el futuro que desean contrastándolo mentalmente. Esto también se puede referenciar de Goleman (1998): “Expresa que existen cinco componentes en la inteligencia emocional las cuales se constituyen en competencias que determinan el modo en que el ser humano se relaciona consigo mismo y con los demás: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidad social” (p.37).

En pocas palabras, 5 de esos componentes son esenciales para lograr el objetivo de la aplicación de esta técnica en el grupo de primer grado, y siguiendo el orden en el que se deben conseguir esas habilidades en los alumnos, se puede lograr la capacidad de autorregulación de las emociones realizando actividades con uso de las estrategias que van desde la creación de un espacio tranquilo en el aula, el cual busca que el niño se sienta en un lugar cómodo y sin interrupciones, adoptar una postura cómoda en la que se busque la relajación mediante ejercicios con el cuerpo, concentración de la respiración para desconectar con el mundo, practicar la exploración corporal en donde se centrara en cada parte del cuerpo, de los dedos a la cabeza y actividades de visualización el cual se basa en pensar lugares que despierten sensaciones agradables y de calma.

La experiencia directa con los niños frente a grupo ha demostrado que la educación socioemocional es muy efectiva al momento de resolver conflictos escolares entre los alumnos y, la manera en la que ellos mismos manejan sus emociones en un contexto en el que normalmente los problemas abundan frecuentemente. La aplicación de este tipo de enseñanzas ayuda a los alumnos a adquirir las habilidades sociales necesarias y, lo más importante, salud y convivencia social, tanto en la escuela, en el hogar y la sociedad.

En cuanto al contexto que rodea a los niños, en ocasiones surge la necesidad en ellos de buscar un espacio tranquilo en la que los problemas no sean parte de su rutina de la vida diaria. Las situaciones que surgen en la comunidad ya que puede derivar por fenómenos que resultan preocupantes por su potencial amenaza de deshumanizar a las personas y entre ellos a los niños que se ven afectados en el municipio de centro de la colonia Tamulté de las Barrancas donde se vive una situación de violencia

generalizada por la presencia de la delincuencia, corrupción, impunidad, violación a los derechos humanos y discriminación de los grupos sociales vulnerables. Fenómenos como lo es, el consumo excesivo, las adicciones y, entre otros factores que caracterizan negativamente al contexto en el que viven los niños de primer grado.

Esto causa que los niños estén aunados a una falta de desarrollo emocional que impide su capacidad de resiliencia frente a las adversidades en las que viven día a día. Es importante tener en cuenta este enfoque abordándolo por medio de estrategias pedagógicas que se adapten a la fase correspondiente en la que se desea aplicar este enfoque; en la que se integren ya sea actividades didácticas o proyectos que se desarrollen en el aula con el objetivo de reflexionar y darle importancia a las emociones y la sana convivencia.

Este proceso de enseñanza del mindfulness a niños de primer grado, a menudo no es un tema que sea de suma importancia tanto para el profesorado del aula como para los padres de familia, debido a la poca comprensión que se tiene de este mismo y que normalmente surgen problemas de gestión al querer integrar este tema en el salón de clases, ya que los comportamientos problemáticos en el aula pueden hacer más difícil implementar actividades de educación socioemocional de manera más efectiva. Por lo que se pretende trabajar el mindfulness durante el desarrollo de los contenidos del PDA en los alumnos de primer grado.

La integración de normas claras y consistentes puede ayudar a regular el comportamiento desde el principio utilizando estrategias de manejo del comportamiento que sean proactivos y que refuercen las habilidades socioemocionales utilizando actividades de juego de roles, cuentos y lecturas, juegos y dinámicas de grupo, rutinas de reflexión, actividades de arte y/o creación de un espacio seguro.

Implementando estas actividades que ayudan a mejorar la empatía del alumno, garantizamos un mejor autocontrol de ellos, ya que al despejar su mente hacemos que logren mejorar la concentración y atención que normalmente se requiere en la fase inicial del nivel primaria.



### 3. Propósitos

#### *Propósito general:*

Aplicar la técnica del mindfulness como estrategia durante el proceso de enseñanza para disminuir conductas disruptivas y desarrollar autocontrol y gestión emocional en niños de primer grado.

#### *Propósitos específicos:*

- ❖ Definir las fases de la técnica del mindfulness para aplicarla durante el proceso de enseñanza.
- ❖ Diseñar acciones que fortalezcan los contenidos y PDA mediante la técnica del mindfulness para un mejor control de las emociones de los alumnos de primer grado.
- ❖ Valorar los efectos que produce la técnica del mindfulness en el proceso de enseñanza para conocer los beneficios y áreas de oportunidad en el grupo.
- ❖ Comparar las emociones de los alumnos para observar los cambios de conducta antes y después de la aplicación de la técnica.
- ❖ Contrastar los resultados obtenidos a través de actividades vinculadas con los PDA que se relacionen con las emociones.

### 4. Hipótesis de acción

Aplicar la técnica del mindfulness durante el desarrollo de los contenidos y PDA en los niños de primer grado, permite tener un mejor control en el manejo de las emociones de acuerdo a las situaciones que enfrenta.

Partiendo desde el diagnóstico inicial que se les realizó a los alumnos del grupo y considerando las características principales del grupo, la acción del trabajo de investigación, responderá correctamente a la problemática en la que los alumnos no son capaces de comprender sus emociones especificados con anterioridad, y a su vez, desarrollen habilidades para gestionar sus emociones. Para llevar a cabo el proceso para utilizar las estrategias, en el apartado de “acción” se describirán con más detalles la serie de estrategias que se utilizarán para evaluar cada uno de los contenidos.

El segundo diagnóstico que se pretende realizar busca identificar las emociones con las que más conecta en su vida diaria y a su vez, identificar que situaciones causan las diversas emociones que siente el niño, de forma que se cuente con la información para seleccionar las estrategias más adecuadas que aporten positivamente al entorno del aula de los alumnos y los contenidos con los que se trabajaran. Para realizar este diagnóstico se realizará una prueba con preguntas sencillas relacionadas a su vida personal y los objetivos que desean alcanzar en un futuro y que, por función del mismo instrumento, permitirá una mejor apreciación de los tipos de emociones que tienen los niños, así como sus motivaciones, impulsos y situaciones que lleguen a vivir en su vida cotidiana.

Tener en cuenta la situación socioeconómica como la socioemocional ayuda mucho al momento de la selección de las estrategias adecuadas para los niños, ya que se busca adecuar cada actividad con el propósito de hacerle llegar los aprendizajes con el fin de que todos sigan el mismo proceso y avance en los contenidos y PDA. El elegir los contenidos adecuándolos a este tipo de circunstancias es una decisión pertinente y apropiada ya que así se cuenta con elementos argumentales para el tratamiento planteado con anterioridad, sobre todo cuanto el objetivo principal es concretar los aprendizajes teniendo una base en la cual se estará realizando el trabajo.

Terminando con los diagnósticos, se evaluará los datos y se procederá a elaborar las estrategias tomando en cuenta la información que se obtuvo el cual permitirá trabajar los contenidos de los PDA con más facilidad. Hay que destacar que los datos que se obtuvieron de los diagnósticos también pueden encontrar las posibles causas del problema identificado, ya sea de manera general o un caso en particular.

El trabajo de investigación-acción, se tomarán los contenidos correspondientes al campo formativo De lo Humano y lo Comunitario que aborden temas principalmente relacionado con las emociones, siendo estas una de las características más importantes en estos campos formativos, a como lo emitió la secretaria de Educación Pública (2024) en el marco de la NEM:

Los contenidos que se relacionan de manera directa se encuentran resaltados en color, además se incluyen otros que, aunque en sentido estricto pueden pertenecer a otra área de conocimiento, contribuyen al conocimiento de sí, al autocuidado, al desarrollo de habilidades sociales, a la construcción de la identidad y sentido de pertenencia. (p. 25)

Tal y como lo indica en el marco, se realizó una tabla de mapeo de contenidos en las cuales resaltan temas relacionados con las emociones, y con qué proyectos se pueden trabajar las estrategias, cabe resaltar que la tabla de contenidos se centrara solamente con los contenidos relacionados a la fase 3. A continuación se presentara la tabla de contenidos con los cuales se trabajara con el grupo de primer grado el cual se seleccionaran los más adecuados en base a los datos obtenidos de los diagnósticos realizados anteriormente:

**Tabla 2.** Campo formativo De lo Humano y lo Comunitario Mapeo de Contenidos

| <b>Fase 2. Preescolar</b>                                                                                                                                           | <b>Fases 3, 4 y 5</b>                                                                                           | <b>Fase 6</b>                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Construcción de la identidad personal a partir de su pertenencia a un territorio, su origen étnico, cultural y lingüístico, y la interacción con personas cercanas. | Historia personal y familiar.                                                                                   | Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse. |
|                                                                                                                                                                     | La familia como espacio de protección, cuidado, afecto y sustento para el desarrollo personal.                  |                                               |
|                                                                                                                                                                     | Las familias como espacio para el desarrollo del sentido de pertenencia y autonomía, para una sana convivencia. |                                               |
|                                                                                                                                                                     | Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.                                                                   |                                               |
|                                                                                                                                                                     | Educación Integral en Sexualidad.                                                                               | Educación Integral en Sexualidad.             |

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Cuidado de la salud personal y colectiva, al llevar a cabo acciones de higiene, limpieza, y actividad física, desde los saberes prácticos de la comunidad y la información científica. | Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud.<br><br>Hábitos saludables, para promover el bienestar en los seres vivos. | Estilos de vida activos y saludables. |
| Consumo de alimentos y bebidas que benefician la salud, de acuerdo con los contextos socioculturales.                                                                                  | Acciones individuales que repercuten en la conservación y mejora de la salud.                                                                           |                                       |
| Medidas de prevención de accidentes y situaciones de riesgo de acuerdo con el contexto, para el cuidado de la integridad personal y colectiva.                                         | Situaciones de riesgo social en la familia, escuela y comunidad.                                                                                        | Prevención de situaciones de riesgo.  |
|                                                                                                                                                                                        | Situaciones de riesgo social en la comunidad y región donde vive.                                                                                       |                                       |
|                                                                                                                                                                                        | Construcción del proyecto de vida.                                                                                                                      | Construcción del proyecto de vida.    |

*Fuente: Cuadernos de apoyo curricular para la práctica docente*

En la tabla que se mostró con anterioridad se muestran los contenidos que se pueden trabajar con la fase 3, y así como lo menciona el marco de la NEM, estos contenidos se pueden encontrar de igual manera en el plan sintético de la fase 3, misma donde yacen los PDA que se desean utilizar para trabajar la técnica del mindfulness. Este trabajo también puede establecer una estrecha relación con aspectos de la comunidad y situaciones más actuales, como la relación familiar que tienen en casa, vínculos sociales y afectivo que tienen en su vida diaria o la manera en la que sus parientes o familiares afrontan situaciones de conflictos en la comunidad.

Todos estos aspectos apoyan fundamentalmente al niño al momento de reflexionar los actos que realiza en una situación conflictiva en su vida y como puede aplicar lo aprendido cumpliendo con el uso correcto del plan de estudios para alcanzar los propósitos educativos contribuyendo al desarrollo de los estudiantes durante las prácticas profesionales.

Para finalizar, la apreciación de los resultados se evaluará mediante una serie de instrumentos de evaluación formativa que por su funcionalidad se describe más como “Un análisis de evidencia recolectada por los docentes que les permiten hacer comentarios e implementar acciones para mejorar la comprensión de los estudiantes. Este tipo de evaluación comúnmente involucra un proceso cíclico en el que los maestros hacen visibles el pensamiento de los estudiantes, realizan inferencias sobre el nivel de comprensión alcanzado y actúan con base en la información disponible con el fin de alcanzar los objetivos de aprendizaje establecidos” (Cowie y Bell, 1999; Furtak, 2012). La importancia de la evaluación formativa.

## **5. Revisión teórica**

El mindfulness puede relacionarse con distintos tipos de constructos o teorías del aprendizaje, tales como la metacognición, la conciencia reflexiva y aceptación. Cada uno de estos elementos tiene como principal objetivo proponer prácticas para la atención plena a fin de que los estudiantes puedan identificar sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, sin juzgar a nadie.

Así pues, este concepto de las teorías del aprendizaje se ve reforzado con la definición de Martí (1995 a.), “puede decirse que es una línea de investigación bien definida con autonomía teórica y metodológica. Los autores inscriptos en ella, buscan indagar cuáles son los conocimientos que los niños pequeños tienen sobre la mente humana y sobre su funcionamiento. Dichos conocimientos son -en general “verbalizables” y muchas veces obedecen a planteos de creencias y representaciones sobre sí mismo y los otros. Poseen mucha importancia ya que permiten explicar cómo los niños se comportan respecto de sus semejantes como entes cognitivos y hacen posible dar cuenta de la situación mental de pequeños con patologías, como el autismo”. Entonces, la metacognición como el mindfulness busca comprender las conductas de los alumnos y desarrollar estrategias que refuercen las características especiales de algunos alumnos y descubrir la situación emocional de los niños del grupo de primer grado.

Se tiene claro que los objetivos que tiene la metacognición son, mejorar el aprendizaje, resolver problemas de manera mas eficaz y fomentar una autonomía en los aprendizajes, y con estas características que desarrolla esta teoría, se puede

apreciar una relación muy similar a lo que busca lograr el mindfulness ya que, a diferencia de lo ya mencionado, esta técnica busca un desarrollo en las habilidades socioemocionales, la mejora de la atención y concentración, la gestión del estrés y la regulación emocional y la mejora de habilidades de resolución de problemas. Y con esto mencionado, se puede apreciar una característica en la que coinciden ambas que es mejorar la capacidad para la resolución de problemas, aunque cabe aclarar que estas se pueden interpretar de distinta manera, y aunque ambas siguen un proceso distinto, tienen un objetivo en común que es mejorar los proceso de enseñanza aprendizaje a través de estrategias que enriquezcan el proceso proporcionándoles una experiencia única con cada estrategia que contribuya a una mejor convivencia y relaciones interpersonales en los estudiantes.

Para ello, ¿Qué tipo de estrategias de enseñanza se utilizarán para aplicar la técnica del mindfulness? Si bien, para utilizar este tipo de estrategias, no solo hay que enfocarse en la teoría, también se tiene que hacer uso de ejercicios sencillos como la respiración consciente, la observación de las sensaciones corporales y la atención plena a los sentidos. Para efectuar el uso de estas estrategias hay que priorizar la creación de un ambiente tranquilo y cómodo, y animar a los alumnos a que practiquen de manera regular cada uno de estos ejercicios incluso en la vida diaria. Aquí entra en acción lo que es ser “creativo y lúdico”, es decir, transformar los ejercicios básicos como lo es el mindfulness en juegos y actividades divertidas para mantener el interés de los estudiantes, especialmente en alumnos de la fase 3. Estos ejercicios constan de actividades que se enfoquen en el conocimiento sobre las emociones, situaciones en las que se experimentan distintos sentimientos, sensaciones y pensamientos.

Como tal no hay una teoría específica que sustente específicamente el uso del mindfulness como técnica para el desarrollo de estrategias lúdicas y entretenidas, pero, si hay teorías que tienen referentes conceptuales que se relacionan muy bien con esta técnica las cuales son: teoría del juego libre, la teoría humanista y la teoría de la atención plena. Cada una de estas teorías se centran en la importancia del juego, la creatividad, el aprendizaje a través de experiencia para lograr la autorregulación emocional.

En general, muchas veces se interpreta el juego como un aspecto el cual se refiere a la diversión y el entretenimiento, sin ponernos a pensar un instante que estos términos están vinculados con aspectos la socialización, la exploración y el descubrimiento. Autores como Bermejo y Blázquez (2016) consideran que, “a través del juego las personas pueden aprender, resolver diferentes conflictos y se desarrollan de forma íntegra, es decir, en todos los aspectos de su vida”.

Entonces, la teoría del juego libre se enfoca en la importancia de permitir que los estudiantes jueguen espontáneamente, sin dirección o estructura externa, procurando el desarrollo integral.

Siguiendo con los referentes conceptuales, la teoría humanista es aquella que se basa en el desarrollo integral de la persona, enfatizando la importancia de la autonomía en el proceso de desarrollo-aprendizaje. A diferencia de enfoques más tradicionales, la educación humanista busca al igual que el mindfulness el crecimiento personal, emocional y social, considerando a los estudiantes como seres únicos con potencial para alcanzar la grandeza y excelencia académica.

Esto se puede sostener con el concepto que nos proporcionar Rogers (1989) ya que, para él, “los principios básicos de enseñanza se fundamentan en la confianza en las potencialidades de cada persona, en la valoración y autocrítica colectiva del camino recorrido, de allí la importancia de favorecer la expresión en todas sus manifestaciones como capacidad de comunicación empática.

La educación no directiva promueve el pensamiento crítico, la libertad de acción, así como el diálogo y la escucha en el compromiso de construir el propio conocimiento en equipo.

La transformación para la educomunicación es como la liberación para Carl Rogers, en el continuo camino por aprender desde la apertura a la experiencia y a la incorporación dentro de sí mismo del proceso de cambio”.

Ya teniendo mas claro el concepto humanista, se pude decir que, las experiencias que promuevan una educación integral son muy importantes en el proceso educativo, es decir, promover una educación más humanista donde se busca el desarrollo de las personas en todas sus dimensiones ya sea, cognitiva, emocional, social y física.

Revisando con mas detalle los conocimientos teórico-metodológicos y didácticos, se puede decir que los que se mencionan en este documento, se relacionan muy bien, ya que estos buscan como principal objetivo proporcionar una base solida para comprender mejor las intenciones que tiene la propuesta de este trabajo así como, los métodos y herramientas que se utilizaran para elaborar este trabajo de investigación acción para cada situación proponiendo soluciones como lo son las estrategias que se presentaran más adelante.

## **6. Conjunto de acciones y estrategias que se definieron como alternativa de solución.**

El mindfulness se divide en dos fases en las cuales se tienen preparadas una serie de estrategias que constan de 3 sesiones por fase, ya que independientemente del plan analítico se realizaran estas propuestas debido a que las cuestiones emocionales no son una problemática relevante a tratar por el momento en el contexto social en la que radican muchas problemáticas distintas. El docente en formación debe tener planeadas las actividades previamente tomando en cuenta los Procesos de Desarrollo y Aprendizaje (PDA) y los contenidos que se relacionen con el tema de las emociones. Por ende, se realizará un proceso en conjunto con las fases de la aplicación de la técnica del mindfulness las cuales servirán como una guía para identificar y valorar la manera en la que se actuara durante la práctica profesional:

1. Elaboración de un diagnóstico para identificar y reconocer emociones en los cuatro campos formativos.
2. Análisis a los contenidos y PDA's del plan sintético de la fase 3 en la nueva escuela mexicana (2022)
3. Elaboración de proyectos con enfoque STEAM y Aprendizaje Basado en Problemas que permitan tratar la problemática a tratar en el grupo de primer grado mediante el empleo de la técnica del mindfulness para desarrollar habilidades de autocontrol y gestión emocional.

Durante la práctica profesional se busca trabajar campos formativos en lo que se trabajen cuestiones emocionales y desarrollo personal, ya que al tratar de trabajar con



un grupo el cual no es capaz de tener una relación social sana causa que los Proceso de Desarrollo y Aprendizaje no se lleven a cabo de manera efectiva. Implicar la técnica del mindfulness en conjunto con los contenidos a trabajar durante las jornadas laborales de práctica profesional ayudara a reforzar algunos aspectos en el grupo de primer grado, ¿Qué tipo de aspectos se trabajarán? Algunas características que se observan mayormente en el grupo es que, algunos alumnos tienen preferencias para trabajar con sus compañeros, lo que causa que algunos niños queden excluidos de los grupos de trabajo incumpliendo con uno de los principales indicadores a lograr en el alumno.

### *La planeación de estrategias previo a la planeación de proyectos*

Esta sección del trabajo es de suma importancia, ya que se espera abordar las estrategias para poder tratar la problemática principal del aula. Como anteriormente se mencionó que este trabajo se propone impartirlo en 2 fases que vayan relacionadas con los proyectos, la temporalidad máxima que se espera abordar el tema es de 10 días hábiles o dos semanas para ser más específico, considerando el tiempo que se trabajara durante las jornadas de séptimo y octavo semestre.

Ya teniendo las bases para empezar a trabajar el proyecto, ¿Cómo se trabajará la técnica del mindfulness en conjunto con los proyectos?, ¿De qué manera se trabajará la secuencia de las actividades? A pesar de que, los proyectos no se puedan realizar con anticipación o se puedan relacionar de manera más específica si se pueden integrar estrategias, instrumentos y materiales que hagan un buen acompañamiento durante el desarrollo de los PDA:

**Tabla 3.** Contenidos y PDA del campo formativo de Lenguajes, que se trabajaran en conjunto con las estrategias del mindfulness.

| Contenidos                                                     | Proceso de Desarrollo y Aprendizaje                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Narración de actividades y eventos relevantes que tengan lugar | Relata historias relacionadas con actividades y eventos que tienen lugar en su entorno inmediato, cuidando el orden lógico de los hechos y el volumen de voz.<br>Recrea y comparte una historia personal con viñetas |

|                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| en la familia, la escuela o el resto de la comunidad.                                                    | conformadas de dibujo y texto, cuidando el orden lógico de los hechos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Producción e interpretación de avisos, carteles, anuncios publicitarios y letreros en la vida cotidiana. | Identifica las características y funciones de letreros, carteles, avisos y otros textos públicos que se hallan en su contexto escolar y, en general, comunitario. Propone ideas para la elaboración colectiva de letreros, carteles y/o avisos que contribuyan a lograr propósitos individuales y colectivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Apreciación de canciones, rondas infantiles, arrullos y cuentos.                                         | Escucha y canta diversas canciones, rondas infantiles y arrullos, elige las que son de su agrado y explica las razones de su elección. Sigue la letra impresa de las canciones, rondas infantiles y arrullos conocidos, mientras la o el docente u otra persona los canta, e identifica la relación entre algunas palabras y frases que sigue en la letra impresa y las que escucha. Sigue el ritmo y melodía de canciones, rondas infantiles y arrullos al cantarlas con la o el docente, y reflexiona sobre las características sonoras convencionales de las letras, palabras y frases que incluyen. |
| Interacción con manifestaciones culturales y artísticas.                                                 | Interactúa con manifestaciones culturales y artísticas presentes en la comunidad, para reflexionar y dialogar sobre las emociones y sentimientos que le producen.<br>Reconoce que los seres humanos expresan sensaciones, emociones, sentimientos e ideas por medio de los lenguajes empleados en las manifestaciones culturales y artísticas.<br>Identifica que las manifestaciones culturales y artísticas evidencian distintas formas de ser, estar y nombrar el mundo, haciendo uso de los elementos de los lenguajes artísticos; por ejemplo, formas, sonidos, colores, movimientos o gestos.      |

**Tabla 4.** Contenidos y PDA del campo formativo De lo humano y lo Comunitario, que se trabajaran en conjunto con las estrategias del mindfulness.

| Contenidos                                                                | Proceso de Desarrollo y Aprendizaje                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La comunidad como el espacio en el que se vive y se encuentra la escuela. | Ubica algunos referentes del lugar donde vive y se encuentra la escuela. Platica sobre las características geográficas, climáticas, ambientales, socioculturales y lingüísticas de su comunidad y escuela.                                                                                                                       |
| Historia personal y familiar.                                             | Platica sobre sucesos de su historia personal y familiar y los ordena en antes, después y ahora.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sentido de pertenencia a la familia y la comunidad.                       | Identifica aspectos de la historia familiar y de la comunidad compartidos.<br>Reconoce y comparte valores, como: la solidaridad, la participación, la reciprocidad, el respeto, entre otros, así como estilos socioculturales propios de su familia y comunidad.                                                                 |
| Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.                             | Reconoce y descubre sus características y cambios (corporales, gustos, intereses, habilidades, necesidades y capacidades) que le hacen una persona única, con la finalidad de valorar y respetar la diversidad.                                                                                                                  |
| Estilos de vida activos y saludables.                                     | Participa en diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan mantener una vida activa y saludable.                                                                                                                                                                                                                  |
| Sentido de comunidad y satisfacción de necesidades humanas.               | Indaga acerca de ideas, conocimientos, prácticas culturales, formas de organización y acuerdos familiares, para compartir su importancia. Compara necesidades de las familias en diferentes contextos y las formas de utilizar el cuerpo u organizarse en su satisfacción, para explicar cambios y mejoras que se han presentado |

*Nota.* (Otros Procesos de desarrollo y aprendizaje pueden estar involucrados al momento de realizar el trabajo en el aula; esta sirve como base para la selección de estrategias a aplicar en el proyecto)

Los contenidos que se mostraron anteriormente son los que se tomaran como base principal para planear los proyectos resultados más precisos en cuanto al tema de las emociones para el desarrollo de las habilidades de regulación emocional, tal cual se enmarca en la NEM ya que en el cuaderno de poyo curricular para la práctica docente: “Es preciso considerar que las personas que se desenvuelven en un ambiente libre de violencia, que son cuidadas, valoradas y respetadas son capaces de construir habilidades de regulación emocional e interacción social, ya que pueden desarrollar el conocimiento de sí, del autoestima y valoración de las personas que les rodean, así como el aprecio por el ambiente y su cultura” (SEP, 2024, marco de la Nueva Escuela Mexicana, p.5)

Con lo anterior, se debe considerar tanto los imprevistos como los contratiempos que se generen, ya que, en el caso de primer grado, el ambiente áulico es muy poco apropiado para el desarrollo del contenido y las estrategias en su totalidad. Por lo que la manera en la que se diseñaran los proyectos se basara en actividades de trabajo colaborativo. Se puede tomar como referencia el proyecto de “Formas de ser, pensar y relacionarse” el cual consiste en reconocer sus características que nos hacen únicos mediante la elaboración de productos formados en pequeñas comunidades, tomando como importancia las características de la valoración y el respeto a la diversidad. ¿Cómo se puede valorar y respetar la diversidad en un grupo de primer grado? Si bien, las actitudes y conductas provienen de casa, en la mayoría de los casos los niños vienen con valores de casa, es decir, comprenden el valor del respeto, principalmente cuando el docente frente a grupo es una autoridad a la cual se debe respetar para mantener una mejor comunicación con el alumnado, (Schonert-Reichl, 2017). Señala que el docente frente a grupo deben reinventar distintos perfiles para integrar a cada alumno del grupo estableciendo normas claras a las cuales el grupo debe acatar para llevar a cabo un proceso correcto:

Las aulas son cada vez más diversas y multiculturales, y los profesores y las escuelas deben reinventarse para incluir los diferentes perfiles de los alumnos. Es necesario llevar a cabo prácticas, más allá de las habilidades académicas, que valoren las habilidades socioemocionales, es decir, que promuevan la gestión de las emociones, el mantenimiento de las relaciones positivas y la toma de decisiones responsables.

Este pensamiento puede relacionarse adecuadamente con el enfoque que se planea obtener los resultados mediante los proyectos del respectivo campo formativo base, los aprendizajes significativos y la importancia de establecer normas de convivencia las cuales serán la base sólida para este trabajo para concretar el desarrollo de las habilidades de gestión y regulación de las emociones a través de las estrategias del mindfulness.

Una vez dejando en claro la manera en la que se seleccionaran y se trabajarán los contenidos, se realizó un diagnóstico de aprendizaje sobre las emociones (los correspondientes al grado/tercera fase), para ello, se elaboró un instrumento para identificar las emociones en base a los colores que corresponda cada una con el fin de evaluar los aspectos del contenido “reconoce sus características y capacidades, valoración y respeto a la diversidad”.

Para la elaboración de la evaluación diagnóstica se utilizó un anexo dinámico con relación a las emociones, en los que responderán preguntas relacionadas con los tipos de emociones que siente ante distintas situaciones que se plantean en el instrumento, después de haber respondido las preguntas, se reflexionarán cada una de las donde el alumno proporcionara su opinión personal permitiendo una convivencia más activa en el grupo respetando cada una de las opiniones y posturas de los niños.

Una de las estrategias que se pretende trabajar previo a la planeación de proyectos es la actividad de “Adivina, adivinador” en el cual los alumnos deberán adivinar la siguiente adivinanza:

*“En el océano de las emociones soy el capitán que, con destreza, navega entre las olas del enojo, el miedo y la tristeza. Mantengo el barco en curso, sin dejarme llevar, soy la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar”.*

La respuesta a la adivinanza es el “manejo de las emociones”. Después se discutirá las siguientes frases y sobre el significado de cada una:

*“Océano de las emociones, capitán, olas del enojo, el miedo y la tristeza, mantengo el barco en curso, sin dejarme llevar y soy la habilidad que en la tormenta sabe cómo actuar”.*

Como se puede apreciar, la actividad se contextualiza de acuerdo a la edad de los alumnos facilitando la comprensión e incentivando a la participación en el aula ya que, este tipo de actividades como lo son las adivinanzas son muy concurrentes en el desarrollo de proyectos y en el proceso de alfabetización. En consecuencia, no debería haber problema al integrar actividades de este tipo.

para finalizar, es interesante como se tiene a disposición una gran variedad de estrategias para la regulación y gestión de las emociones, pero resulta muy complicado impartirlas durante el desarrollo de las actividades, y aun así, no se considera una razón para no integrarlo durante las clases, ciertamente la gran mayoría de los alumnos que asisten (26 de los 28 alumnos) están en este proceso de reconocer las emociones en su vida diaria ya que, con la orientación del docente se puede facilitar más este proceso estableciendo normas para la sana convivencia.

### *Integración de las estrategias a los proyectos*

La técnica que se pretende emplear consta de dos fases, la primera fase tiene por nombre “Exploradores de las Emociones” y la segunda fase lleva por nombre “Reconozco y acepto mis emociones”. A continuación, se describirán cada una de las fases y las estrategias que se pretenden emplear durante las jornadas de practicas profesionales.

La primera fase “Exploradores de las Emociones” se realizarán actividades enfocadas en el conocimiento de las emociones, el desarrollo de la empatía y un control de grupo más constante. Estos objetivos o características son las bases a

desarrollar durante 3 sesiones en las que se harán uso de diversos materiales ya sea libros de texto, fichas de trabajo y otros tipos de estrategia en las que se involucre el mindfulness.

Normalmente las estrategias están vinculadas con los proyectos que se pretenden trabajar durante 2 semanas, pero en esta ocasión, las estrategias que se van a emplear se trabajarán de manera que sirva para aplicar o poner a prueba los conocimientos previos del proyecto que se esté trabajando.

Temas como historias familiares, elaboración de memorias emocionales o carteles fomentando hábitos sanos para la buena convivencia son actividades que se proponen trabajar de acuerdo a lo que se tiene planeado para esta jornada de práctica profesional. ¿Cómo entraran en acción las estrategias durante el desarrollo de los proyectos?, así como se emplea momentos específicos para trabajar los proyectos, igual se encontrarán momentos para trabajar las estrategias con el propósito de que se dé continuidad el tema central, pero con la diferencia que se aplicara la técnica del mindfulness, ¿De qué manera? Así pues, las estrategias que se emplearan van desde el desarrollo de escenarios ficticios que involucren conflictos escolares y como los mismos alumnos pueden encontrar una solución efectuando una respuesta en la que lleven a cabo el autocontrol propio de sus emociones. De igual manera, también se integran actividades de dibujo en las que los niños puedan expresar de manera más creativa sus emociones.

La NEM promueve que de la siguiente manera se pueden abordar estos temas (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2022): “El arte es un lenguaje que hará que niñas, niños y adolescentes se expresen a través de sus diferentes elementos y materiales; será su creatividad e imaginación las que tengan un papel relevante en todo el proceso”.

Cuando dibujan, pintan o realizan actividades de expresión plástica, sin darse cuenta expresan sentimientos y sensaciones, incluso las más profundas dentro de su ser porque las emociones están presentes en todos los seres humanos desde que se nace” (SEP, 2022).

Para que se lleve a cabo, se requiere que los docentes en servicio trabajen en conjunto, diseñen y planteen situaciones que tomen en cuenta la fase en la que se

desea implemente ciertas actividades que se enfocan en problemáticas reales tanto de la comunidad, contexto y necesidades de los alumnos, en las que se consideren para trabajar en cada campo formativo mencionado en este trabajo.

### **Fase 1: Exploradores de las emociones**

Durante esta fase se implementará la estrategia con uso de la técnica del mindfulness en la cual ayudará a los alumnos a reconocer la importancia de la convivencia respetuosa y la participación activa en el salón de clases. Se busca integrar la técnica del Mindfulness como parte del proceso de educativo, permitiendo que los niños desarrollen habilidades para gestionar sus emociones de manera intuitiva ante situaciones de conflicto escolar.

Al elaborar el Baúl de las Soluciones, los niños aprenderán a identificar y resolver conflictos de manera constructiva donde desarrollen un autocontrol de sus emociones durante el proceso de aprendizaje.

Las actividades del Baúl de las Soluciones, como la elaboración de tarjetas donde expresen sus emociones ante distintos conflictos escolares, la clasificación de los tipos de conflictos que se generan en la escuela mediante un medidor de conducta promueve el trabajo en equipo y reconocimiento de las ideas de los demás generando un ambiente áulico de respeto y equidad, y a su vez, se desarrollan habilidades de comunicación más efectiva entre los compañeros.

Esta fase está directamente vinculada con el campo formativo de lenguajes, ya que este campo se centra en la construcción de un lenguaje más social y dinámico en el que se busca lograr expresar, conocer, pensar, aprender, representar, comunicar, e interpretar el mundo. Es por esto que aplicar la técnica del mindfulness puede ser muy versátil con este campo, ya que este mismo busca aportar a los alumnos habilidades tanto para comprender como interpretar sus actos para la resolución de conflictos, así como para compartir emociones, sentimientos y experiencias.

La finalidad que se tiene al vincular esta técnica con el campo formativo es que se logren establecer vínculos afectivos y el despliegue de herramientas que apoyen su capacidad para autorregular progresivamente el comportamiento de los niños. En cuanto al mindfulness es proporcionar apoyo en la cuestión de la concentración y atención plena en el momento presenta, haciendo uso de distintas estrategias que



disminuyan el estrés, centrarse en la respiración, reconocer un pensamiento y dejarlo pasar ya sea en situaciones mínimas u otras. La técnica mindfulness propicia el desarrollo integral, fortalece el aprendizaje, mejora la autoestima e incrementa logros de aprendizaje; a la vez, reduce conductas depresivas y de agresividad en estudiantes.

Todo este proceso es necesario para llevar a cabo el uso de la técnica de manera más efectiva, ya que William y Penman, (2010): “La práctica regular de Mindfulness nos hace estar más contentos y felices, además de despertarnos otras emociones positivas relacionadas con una vida más larga y saludable, aumento de resistencia física y mental y relaciones sociales más satisfactorias”.

Teniendo la argumentación anterior, podemos decir que integrar actividades entretenidas que se realicen en pequeñas comunidades pueden resultar muy favorables ya que, a pesar de que se generen disconformes entre los alumnos del grupo, sienten la necesidad de estar unidos siempre para convivir acerca de distintos temas que suelen dialogar los niños, es decir, integrando actividades como la que se presentara a continuación, se pretende lograr una mejor conexión emocional con los alumnos:

*Actividades de la fase 1 que se trabajaran las primeras 2 semanas de la jornada de prácticas.*

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |          |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| Campo formativo:                                         | Lenguajes                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |          |
| Fase:                                                    | Exploradores de las emociones                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |          |
| Propósito:                                               | Conocer y diferenciar los tipos de emociones que sentimos durante distintas situaciones de la vida diaria y la manera en las que podemos afrontarlas dando una respuesta positiva en las que pongan en práctica el autocontrol de sus emociones durante el proceso de desarrollo y aprendizaje. |             |          |
| Estrategia 1: Introducción a la convivencia y el respeto |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |          |
| PDA                                                      | Contenido                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Actividades | Recursos |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Relata historias relacionadas con actividades y eventos que tienen lugar en su entorno inmediato, cuidando el orden lógico de los hechos y el volumen de voz. Recrea y comparte una historia personal con viñetas conformadas de dibujo y texto, cuidando el orden lógico de los hechos.</p> | <p>Narrativa de actividades y eventos relevantes que tengan lugar en la familia, la escuela o el resto de la comunidad.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Realizar un juego en un círculo donde se jugará a la “papa se quema”, y se les preguntará sobre lo que significa convivir en paz y respetar a los demás.</li> <li>❖ Indicar a los estudiantes a que compartan sus ideas y experiencias procurando que se genere un ambiente de confianza en el grupo.</li> <li>❖ Se proyectará un breve cuento ilustrado titulado “El gigante tragón”, donde se abordará un conflicto y se reflexionara sobre la manera en la que se resolvió.</li> <li>❖ Organizar grupos pequeños donde los alumnos discutirán como se sintieron durante la historia y realizaran un dibujo de la emoción que sintieron y propondrán las maneras en las que pudieron haber resuelto mejor el conflicto.</li> <li>❖ Platicar con el grupo acerca de conflictos comunes que hayan vivido durante su vida cotidiana y la manera en la que se resolvió el conflicto (en dado caso de que se haya resuelto)</li> <li>❖ Indicar a los alumnos a que dibujaran 4 emociones que hayan sentido durante la semana y que situaciones provocaron esas emociones.</li> <li>❖ Explicar que estos dibujos serán</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lápices</li> <li>❖ Lápices de colores</li> <li>❖ Tarjetas de cartulina</li> <li>❖ Marcadores</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          | parte del Buzón de Soluciones y al finalizar, se archivarán los dibujos y se les animará a pensar en situaciones que podrían incluirse en el buzón                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Estrategia 2: Reconocimiento de conflictos</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>PDA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Contenidos</b>                                                                                        | <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Recursos</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| Interpreta historias sencillas. Reconoce características principales de diferentes historias (nudo, personajes, tiempo y espacio), para imaginar otros finales. Crea cómics a partir de una experiencia personal o de una lectura. Emplea el cuerpo en una secuencia de movimientos para contar una | Recreación de historias mediante el uso artístico de las palabras, del cuerpo, del espacio y del tiempo. | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Organizar un juego donde los alumnos se deberán organizar en grupos de 5 integrantes y se les asignará una tarjeta donde estará plasmada la imagen de un conflicto distinto por equipos.</li> <li>❖ Escribir en el pizarrón el nombre de cada conflicto y un integrante de cada equipo tendrá que leer todas las palabras del pizarrón hasta lograr encontrar el que se relacione con la imagen que se les asigne.</li> <li>❖ Una vez terminado de ubicar cada imagen en su posición correspondiente en el pizarrón, se analizará cada tarjeta y los alumnos propondrán una solución ante cada conflicto que se plasma en las imágenes.</li> <li>❖ Escribir cada propuesta que los alumnos mencionen en el pizarrón, y solicitar que transcriban cada una de las soluciones en una tarjeta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Marcadores</li> <li>❖ Tarjetas con imágenes de conflictos</li> <li>❖ Hojas blancas</li> <li>❖ Lápices</li> <li>❖ Tijeras</li> <li>❖ Pegamento</li> <li>❖ Buzón de las emociones</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| historia sencilla o representar una narración de su interés. Juega a hacer improvisaciones teatrales modificando el espacio y tiempo por medio de la ficción para crear historias propias. |  | <p>diferente, que también quedaran plasmadas en el baúl.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Dialogar con los alumnos acerca de conflictos similares que hayan vivido durante su vida cotidiana y compararlo con cada uno de los alumnos para que de igual forma se dialogue la solución de cada uno de ellos.</li> <li>❖ Indicar a los niños que se encargarán de dibujar una representación de un conflicto que normalmente observen en su comunidad o escuela en hojas blancas.</li> <li>❖ Se finalizará la actividad realizando una improvisación teatral en la que se recrearan conflictos y como se pueden solucionar mediante el uso de la técnica del mindfulness.</li> </ul> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Estrategia 3: Proponemos nuestras soluciones

| PDA                                                                                                                           | Contenidos                                                                                    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Recursos                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Relata historias relacionadas con actividades y eventos que tienen lugar en su entorno inmediato, cuidando el orden lógico de | Uso de los lenguajes artísticos para expresar rasgos de las identidades personal y colectiva. | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Presentar el baúl decorado con los dibujos y notas de los niños de las sesiones anteriores para realizar su respectiva lectura.</li> <li>❖ Solicitar a los alumnos a que se formen en equipos y se les instruirá a pensar en soluciones creativas para conflictos comunes que se les presentara mediante una tarjeta con</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Hojas blancas</li> <li>❖ Tarjetas con imágenes de conflictos comunes</li> <li>❖ Lápices</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <p>los hechos y el volumen de voz. Recrea y comparte una historia personal con viñetas conformadas de dibujo y texto, cuidando el orden lógico de los hechos.</p> |  | <p>una imagen.</p> <p><b>Preguntas Sobre los conflictos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué conflicto pueden observar en la tarjeta?</li> <li>• ¿Qué solución proponen para resolver el conflicto?</li> <li>• Si el conflicto se llegara a salirse de control, ¿Cómo reaccionarían ante la situación?</li> </ul> <p>❖ Indicar a cada uno de los equipos que presentara su solución al resto de la clase, permitiendo que todos expresen sus ideas. El docente facilitara la discusión sobre la viabilidad de cada solución y astucia en la resolución de conflictos, fomentando así el pensamiento crítico y una mejor respuesta ante situaciones problemáticas en el grupo.</p> <p>❖ Formados en grupos pequeños se realizará en una cartulina un dibujo de una representación del como ellos pueden resolver conflictos en la vida cotidiana y se presentara cada uno de los dibujos a la clase para llegar a una reflexión en colectivo.</p> <p>❖ Reflexionar grupalmente sobre las diferentes soluciones que</p> | <p>❖ Lápices de colores</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

|  |  |                                                                                                                                    |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | propusieron, así como las emociones que sienten ante diferentes situaciones conflictivas tanto en su comunidad como en su escuela. |  |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

*Nota: Otros Procesos de Desarrollo de Aprendizaje pueden verse implicados durante la aplicación de la técnica, esto servirá para aplicarlo durante el transcurso de las sesiones y tener una mejor selección de las actividades.*

Estas actividades que se describen en la propuesta pertenecen al capo formativo de lenguajes, entonces ¿Por qué se tiene que empezar con este campo formativo? Si bien, la estrategia busca aplicarse a inicios del primer trimestre en el grupo de primer grado, ya que al momento de llevar a cabo el proceso de alfabetización también se busca complementar las actividades de las emociones en las planeaciones didácticas durante la jornada de prácticas profesionales.

De igual manera, ¿Cómo implica la técnica del mindfulness durante este proceso? Si bien, llevar un proceso riguroso para abordar temas con relación a las emociones es algo muy complicado en grupos de la fase 3, se tienen que establecer diálogos de confianza entre los alumnos y el docente frente a grupo, con tal de conseguir una mejor comunicación y respeto en el ambiente áulico que se pretende lograr. La técnica del mindfulness se puede retomar con la referencia de Simón (2011): “define ‘mindfulness’ como un proceso que se extiende en el tiempo y cuyo objetivo es “calmar la mente para ver con claridad” ya que nuestra mente es errante o caviladora. Nosotros, precisando más ese objetivo, decimos que se trata de sacar a la mente de su funcionamiento en ‘piloto automático’ a un modo de funcionamiento ‘consciente y electivo ‘.

Esto quiere decir que, aplicar actividades que impliquen usar con más precisión la consciencia sin tener pensamientos errantes, puede resultar muy beneficioso en el ámbito escolar y más si se trata de identificar problemas que los alumnos viven en su vida diaria y no logran el saber por qué de ese tipo de sentimientos que experimentan sin razón alguna. Es por eso que la estrategia de “reconocimientos de conflictos” tiene el propósito de que se identifiquen los distintos tipos de conflictos que normalmente

observan en casa o en su comunidad. Y al ser niños de primer grado, se puede lograr apreciar más a detalle las experiencias que viven, entablando, así pues, un dialogo de confianza para precisar más esos datos o experiencia que cuentan.

Estas actividades generalmente son tomadas de los libros de texto ya sean Proyectos Escolares como Proyectos de Aula; pero en cuanto a sus objetivos son muy distintos a lo que los Libros de Texto buscan, generalmente el mindfulness busca desarrollar el autocontrol utilizando técnicas para mejorar una resiliencia emocional y tener una mejor respuesta ante situaciones de conflicto que se aborden tanto en la escuela, casa o comunidad.

## **Fase 2: Reconozco y acepto mis emociones**

Durante esta fase, se trabajará la autoaceptación de sus emociones a través de la técnica del mindfulness, donde permitan gestionar e identificar mejor sus emociones, en la cual se realizarán ejercicios básicos para explicar las emociones que han sentido y cuáles han sido sus consecuencias.

Durante la construcción de un diccionario de emociones, los estudiantes aprenden a aceptar sus emociones como algo habitual, positivo y que le va a ayudar a conocerse mejor. También permitiendo potenciar un valor fundamental para su futuro, el cual es la empatía.

Los Ejercicios de Mover el cuerpo permite centrar la atención presente del grupo, donde podemos sentir nuestro cuerpo y, a su vez, permite olvidarnos de cuestiones que no tengan que ver con alguna otra actividad fuera de la escuela.

El objetivo principal de esta estrategia, permite que se libere la mente del estrés con varios tipos de movimientos corporales que sean adecuados al grupo, incentivando la relajación y facilitar mejor el control del grupo y reconocer las emociones fácilmente.

Durante esta fase se llevará de igual manera un registro acompañado del uso de rubricas en las que se evaluarán distintos aspectos enfocados en el desarrollo de habilidades de gestión y autocontrol emocional, que van desde la manera en la que el alumno reacciona ante distintos acontecimientos de la vida diaria, hasta los tipos de soluciones que propone ante varios conflictos. La autoaceptación emocional es crucial

para los alumnos de primer grado, debido a que tanto las razones como los aspectos a evaluar están relacionados, ¿De qué manera están relacionados y que aspectos se van a evaluar?, tomando en cuenta la caracterización del grupo, el tiempo que se lleva trabajando con ellos y las observaciones que se tiene hasta ahora, se puede decir que los siguientes aspectos son los que se trabajaran en la rúbrica principal de la fase 2 de la estrategia.

- Desarrollo emocional: La manera en la que se realizara la evaluación de este indicador es a través de la observación en la que el alumno reconoce y comprende sus propias emociones, lo cual fortalece su crecimiento emocional.
- Regulación emocional: Con uso de la técnica del mindfulness, los alumnos deben de ser capaces de aceptar sus emociones y aprender a manejarlas de manera más efectiva, evitando que tengan reacciones impulsivas o desbordantes durante una situación conflictiva.
- Empatía y relaciones sociales: Al desarrollar la autoaceptación en los alumnos se fomenta empatía en el ambiente áulico del salón lo que beneficia mejor esta parte de las relaciones sociales ya que los niños se sienten más cómodos y seguros con quienes son y como se sienten.
- Autoestima y confianza: Aceptar sus emociones ayuda a los alumnos a fortalecer su autoestima lo que poder ser muy beneficiosos al momento de solicitar la participación durante las clases, esto motiva a los alumnos que querer ser más activos y participativos en actividades escolares y lograr un mejor desempeño en lo que respecta un buen desempeño académico.

Esta fase se relaciona directamente con el campo formativo de Ética Naturaleza y Sociedades, ya que su objetivo en concreto son experiencias cognitivas, motrices, socioafectivas y creativas que permitan a niñas, niños y adolescentes favorecer progresivamente la construcción de su identidad, el sentido de pertenencia a diversos grupos, la conciencia de interdependencia, la conexión emocional, y el compromiso ético para la satisfacción de necesidades humanas, así como lo plantea el plan sintético de la fase 3.



Reforzando el concepto de aceptación de las emociones, Según Goleman (1995) “las características de las emociones básicas, para identificarlas y reconocerlas, en los seres humanos ya sean adultos o niños, son iguales solo que en los niños estas emociones se presentan con mayor intensidad”

Constantemente los niños experimentaran distintas emociones las cuales al principio les costara asimilar, pero por medio de esta estrategia se les brindara las herramientas para darles a conocer sobre la importancia de aceptar tal cual somos, y esto repercutirá mucho en su desempeño académico a largo plazo.

*Actividades de la fase 2 que se trabajaran durante 2 semanas de la jornada de prácticas.*

|                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Campo formativo:                                                                                                                         | Ética Naturaleza y Sociedades                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
| Fase:                                                                                                                                    | Reconozco y acepto mis emociones                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
| Propósito:                                                                                                                               | Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas y aplica estrategias del mindfulness para regresar a la calma y enfocarse.<br><br>Desarrollar la autoaceptación de sus emociones para fortalecer su autoestima y capacidades en el ámbito escolar. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
| Estrategia 1: ¡Reconociendo mis Emociones!                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
| PDA                                                                                                                                      | Contenidos                                                                                                                                                                                                                                                                    | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Recursos                                                                                                 |
| ❖ Reconoce y descubre sus características y cambios (corporales, gustos, intereses, habilidades, necesidades y capacidades) que le hacen | ❖ Formas de ser, pensar, actuar y relacionarse.                                                                                                                                                                                                                               | Los estudiantes realizaran un dibujo de la emoción que sienten el día de hoy y lo colorearan dependiendo del tipo de emoción que el maestro le va a indicar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Triste: Azul</li><li>• Enojado: Rojo</li><li>• Feliz: Amarillo</li><li>• Miedo: Morado</li><li>• Disgusto: Verde</li><li>• Neutro: Gris</li></ul> | ❖ Tijeras<br>❖ Pegamento<br>❖ Lápices<br>❖ Lápices de colores<br>❖ Imágenes recortables de las emociones |

|                                                                          |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| una persona única, con la finalidad de valorar y respetar la diversidad. |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sorpresa: Naranja</li> </ul> <p>Su tarea será recortar los dibujos que hayan realizado y colocarlos en una caja dependiendo del color de la emoción que eligieron. Después se realizará un conteo de todos los recortes que realizaron.</p> <p><b>Preguntas Emocionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te sientes el día de hoy?</li> <li>• ¿Qué te hace feliz?</li> <li>• ¿Qué cosas te ponen triste?</li> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes enojado?</li> <li>• ¿Cómo te sientes cuando alguien te da un abrazo?</li> </ul> <p><b>¡Nos movemos sin parar!</b></p> <p>Para esta actividad, se realizarán distintos movimientos que el docente realizara y, a su vez, los estudiantes imiten la acción, con el único objetivo de liberar y despejar la mente de las actividades que se están realizando.</p> |             |
| <b>Estrategia 2: ¡Aprendo a Manejar mis Emociones!</b>                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
| PDA                                                                      | Contenidos   | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Recursos    |
| ❖ Participa en                                                           | ❖ Estilos de | ❖ Se les entregara un recortable a                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ❖ Diario en |

|                                                                                                           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>diferentes juegos para explorar alternativas que le permitan mantener una vida activa y saludable.</p> | <p>vida activos y saludables.</p> | <p>cada uno de los alumnos donde estarán plasmados distintos dibujos con relación a las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Los estudiantes seleccionaran una emoción con la cual se identifican todos los días, después lo recortaran y pegaran en su libreta escribiendo el nombre de la emoción que seleccionaron.</li> <li>❖ Se dialogará en grupo el por qué se sienten identificados con esa emoción y como pueden afrontar las situaciones que provoca que sientan esos sentimientos.</li> <li>❖ El docente de grupo apoyara la conversación dando un ejemplo de la emoción que siente normalmente y que acciones realiza para mantener un control emocional ante las situaciones conflictivas.</li> </ul> <p><b>Preguntas emocionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo crees que se siente tu amigo cuando pierde un juguete?</li> <li>• Si ves a alguien llorando, ¿Qué emoción crees que está sintiendo?</li> </ul> | <p>blanco</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tijeras</li> <li>❖ Pegamento</li> <li>❖ Recortes de caritas de las emociones</li> <li>❖ Lápiz</li> <li>❖ Xilófono, campana, triangulo, barra de tono, cuenco o tambor. Hojas y colores. Pelota de goma.</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces para ayudar a alguien que esta triste?</li> </ul> <p><b><i>Respirando con la emoción</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pida a los alumnos que se sienten en la posición “Cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente, ver p. 416).</li> <li>❖ Toque un instrumento (durante un minuto) y solicite que, cuando el sonido pare, levanten la mano. <i>Compartir.</i> Pida a varios niños que completen la frase siguiente: “Lo que más me gusta de mi es...”.</li> </ul> <p><b>Práctica de atención al cuerpo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Explique que, así como el cuerpo se ejercita para que los músculos se fortalezcan, el cerebro también necesita ejercitarse para fortalecerse, mediante ejercicios de atención. Cuando el cerebro es fuerte se está más tranquilo, y es más sencillo enfocar la atención al realizar una tarea o estudiar, por ejemplo. También ayuda a</li> </ul> |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                |                    | <p>calmarse cuando se está fuera de balance o agitado, como en momentos de estrés o al experimentar emociones intensas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Solicite a los estudiantes que se sienten en postura cuerpo de montaña”.</li> <li>❖ Guíe la práctica con voz clara y pausada: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lleve tus manos al abdomen para que puedas sentir tu respiración [pausa de 10 segundos].</li> <li>○ Inhala y exhala profunda y gentilmente, como si hubieras terminado una tarea muy difícil y estuvieras muy satisfecho con el resultado.</li> </ul> </li> <li>❖ Descansa un momento, relajándote. Inhala y exhala. Si puedes, al exhalar suelta las áreas de tu cuerpo que estén apretadas o tensas.</li> </ul> |                  |
| <b>Estrategia 3: ¡Construyendo un Tendedero de Emociones ¡</b> |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |
| <b>PDA</b>                                                     | <b>Contenidos</b>  | <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Recursos</b>  |
| ❖ Conoce las emociones                                         | ❖ Los afectos y su | ❖ Los estudiantes se formarán en 4 equipos de diferentes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ❖ Papel chino de |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>básicas, su función y reacciones fisiológicas, para interactuar con sus pares. Reconoce emociones básicas en él o ella y en las demás personas, con el fin de identificar situaciones donde se necesite pedir u ofrecer ayuda.</p> | <p>influencia en el bienestar.</p> | <p>emociones. A cada integrante de cada equipo se le hará entrega de una figura dependiendo de la emoción que le toco, en la cual deberán hacer uso del papel china para rellenar las figuras con su color correspondiente (por ejemplo, el equipo feliz deberá rellenar sus figuritas con un color amarillo añadiendo detalles para que se vea más bonito, el equipo triste deberá rellenar sus figuritas con un color azul).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Una vez terminado de rellenar todas las figuritas con su color adecuadamente, el docente apoyara para colgar cada figurita en el tendedero y poder exhibirlo en el aula de clases.</li> <li>❖ Después se realizará el siguiente juego: El docente deberá mencionar un color y los estudiantes deberán asociarlo con la emoción correspondiente, después de haber asociado los colores con las emociones, se reflexionará acerca de la importancia de manejar correctamente nuestras emociones y como puede</li> </ul> | <p>colores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Figuras de 4 emociones distintas</li> <li>❖ Tijeras</li> <li>❖ Pegamento</li> <li>❖ Cinta adhesiva</li> <li>❖ Tendedero</li> <li>❖ Pinzas de ropa</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <p>ayudar a mejorar la convivencia grupal.</p> <p><b>Preguntas emocionales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué puedes hacer si estas nervioso o preocupado?</li> <li>• ¿Qué haces para calmarte cuando estas molesto?</li> <li>• ¿con quién hablas cuando te sientes triste o asustado?</li> </ul> <p><b>Para reflexionar sobre nuestras experiencias</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Recuerdas cuando fue la última vez que fuiste muy feliz?, ¿Qué paso?</li> <li>• ¿Qué hiciste la última vez que se sentiste muy triste?</li> <li>• ¿Cómo te sientes cuando compartes cosas con tus amigos?</li> </ul> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

*Nota: se pretende trabajar 2 campos formativos (Lenguajes y Ética Naturaleza y Sociedades debido a que en el calendario escolar de la escuela primaria se marcan distintas actividades y eventos a realizar, es por ello que se trabajara por sesión y a su vez se desarrollaran proyectos que estén relacionados con el tema principal.*

Normalmente estas actividades suelen llevarse a cabo con 2 estrategias como mínimo, lo que se hacía algo muy normal llevar a cabo en cualquier trabajo. En cambio,

trabajar esta técnica empleando dos fases durante 2 semana reforzara tanto los conocimientos previos que estén trabajando durante los proyectos.

Una vez finalizadas las fases de la estrategia, se empleará una valoración del desempeño que cada alumno mostro durante la práctica profesional, las emociones que experimento de inicio a fin durante la aplicación de cada estrategia y el registro del cambio conductual del grupo en general. Todas las características antes mencionadas tienen el propósito de valorar los aprendizajes adquiridos, de igual manera se registrará si se realizó un ajuste razonable que se adapte a la situación del grupo.

Valoración de desempeño de los alumnos: durante la aplicación de las estrategias se elaborarán actividades las cuales quedaran evidenciadas en el buzón de las emociones, se dialogará con los alumnos acerca de que tal les pareció las actividades y sobre que les gustaría trabajar a futuro. Esto contara como una “experiencia” para los niños debido a que conocieron y expresaron distintas emociones durante su proceso (esto se tomara como hipótesis breve sobre el efecto que puede tener en la práctica profesional).

Registro del cambio conductual del grupo: ¿Cómo se hará el registro del cambio conductual del grupo? Si bien, realizar tanto un registro de actividades como de conducta puede ser algo similar, es algo “pesado” realizar ese seguimiento, por lo que se optó hacer uso de la rúbrica de evaluación de habilidades.

### **Instrumentos de evaluación para la propuesta de intervención**

Para evaluar las estrategias y la valoración de las mismas que se obtengan al final del trabajo, se tomaran en cuenta un conjunto de instrumentos enfocados en el análisis de las estrategias, y de igual forma medir el grado de éxito en cada una.

El primer instrumento que se pretende utilizar es una rubrica de evaluación, ya que puede ser muy beneficioso a la hora de obtener resultados, ya que con la mecánica que tiene de evaluar criterios que miden el desempeño de las actividades, puede brindar una mayor facilidad para realizar su respectivo registro durante el proceso. Igual cabe mencionar el tipo de evaluación que se realizara, así como lo propone el plan de estudios vigente y que va más acorde al propósito de este trabajo de investigación-acción: “El primer momento responde a una evaluación formativa que se centra en el



seguimiento que realicen las profesoras y profesores del proceso de aprendizaje de las y los estudiantes, esto es, del desarrollo de éstos en diferentes contextos y experiencias que conciernen a su vida cotidiana” (Plan de Estudio, 2022, p.92). Esta forma de evaluar, sirve para identificar más a detalle las características y elementos que requieran mayor atención para encontrar los obstáculos que los alumnos enfrenten. Se llevará a cabo un periodo de evaluación en dos proyectos de intervención como anteriormente se mostró.

Entonces, durante el primer periodo de evaluación se llevará a cabo el siguiente orden para evaluar y usar los instrumentos: diagnóstica, formativa y sumativa. Cada uno de estos instrumentos se utilizará ya sea en un solo proyecto o dos, por lo que, para más comodidad, se hará uso un instrumento por proyectos para tener un mejor análisis de los resultados y observaciones que se realicen durante el proceso de intervención de la propuesta de trabajo:

- Rubrica de evaluación: Este instrumento servirá para clarificar los criterios y expectativas de evaluación durante cada uno de los proyectos que se trabajen durante el transcurso de la propuesta. Al momento de calificar con este instrumento se les está proporcionando tanto a los estudiantes como al profesorado una herramienta para evaluar el rendimiento académico de manera objetiva, con tal de que se registren los cambios conductuales en el grupo y así, evaluar los efectos que tiene la técnica del mindfulness en el rendimiento de los alumnos.

**Tabla 5:** Ejemplo de rubrica de evaluación

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                     |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Campo formativo: Lenguajes</b> | <b>PDA:</b> Relata historias relacionadas con actividades y eventos que tienen lugar en su entorno inmediato, cuidando el orden lógico de los hechos y el volumen de voz. Recrea y comparte una historia personal con viñetas conformadas de dibujo y texto, cuidando el orden lógico de los hechos. |                           |                                     |                                     |
| <b>Indicadores</b>                | <b>Sin evidencia (0)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Requiere apoyo (1)</b> | <b>En proceso de desarrollo (2)</b> | <b>Aprendizaje desarrollado (3)</b> |

|                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| El alumno no identifica las emociones en historias o acontecimientos familiares.                                                      |  |  |  |  |
| El alumno requiere apoyo para identificar emociones en historias familiares.                                                          |  |  |  |  |
| El alumno identifica emociones que haya experimentado en un acontecimiento familiar o de la comunidad a través de historias           |  |  |  |  |
| El alumno logra crear historias para expresar emociones mediante una historieta sobre un suceso o acontecimiento personal o familiar. |  |  |  |  |

*Nota: se pretende utilizar este instrumento para la valoración de desempeño en el campo formativo de Lenguajes, en caso de requerir ajustes razonables, se realizarán de manera que se adapten a la necesidad o dificultad de los alumnos.*

Este instrumento servirá para rescatar datos e interpretarlos de igual manera en una bitácora el cual dará apoyo en la recolección de información. Teniendo esto en cuenta, se espera tener una considerable cantidad de información útil el cual servirá para reconocer el desempeño que tiene la técnica del mindfulness en los procesos de aprendizaje y su versatilidad a la hora de vincularlo con los contenidos y PDA.

De igual manera se realizarán rubricas por cada campo formativo que se esté trabajando en la jornada de prácticas, para valorar distintas habilidades en los 4 campos formativos.

- Lista de cotejo: El rendimiento académico que se pretende lograr en los alumnos se reflejará mediante el siguiente instrumento el cual se enfocara en la forma que se aprenden y trabajan durante el desarrollo de los proyectos, teniendo en cuenta el desarrollo de los conocimientos y como estos son aplicados durante el ambiente escolar y social en la vida diaria del alumno,

en este caso, el aprendizaje de la gestión y el autocontrol de las emociones de los alumnos y como estas características las van desarrollando y aplicando en su vida diaria.

Para saber qué criterios se utilizarán para evaluar estos aspectos, se mostrarán estos criterios generales los cuales son los que se van a utilizar para estimar y evaluar el cumplimiento de estos criterios o indicadores de logro durante este proceso, al igual que permite registrar de forma rápida y sencilla si se han alcanzado los objetivos o si están presentes ciertas características.

**Tabla 6:** Criterios y objetivos generales para evaluar el aprendizaje de las habilidades de gestión y autocontrol de las emociones

| Criterios                                                                                                                                     | Cumplió | No cumplió | Observaciones |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|---------------|
| <b>Habilidades básicas</b>                                                                                                                    |         |            |               |
| Comprende el concepto de empatía para entender y compartir los sentimientos de los demás                                                      |         |            |               |
| Identifica y reconoce las propias emociones, incluyendo sus causas y efectos                                                                  |         |            |               |
| Reconoce la capacidad para regular las emociones de manera efectiva (gestiona sus impulsos y reacciones emocionales)                          |         |            |               |
| <b>Aplica sus habilidades ante situaciones reales</b>                                                                                         |         |            |               |
| Realiza una gestión ante el estrés en situaciones de alta demanda, se busca ayuda o mantiene la calma.                                        |         |            |               |
| Expresa una comunicación emocional de forma clara y respetuosa, tanto a uno mismo como a los demás.                                           |         |            |               |
| Desarrolla adaptabilidad emocional para adaptarse a diferentes situaciones y contextos, ajustando la respuesta emocional de manera apropiada. |         |            |               |

*Nota. Los criterios que se evaluarán se integrarán a los instrumentos que se utilizarán, de acuerdo a los contenidos que se trabajen en clase y los productos finales de cada proyecto.*

Este instrumento se utilizará para evaluar los criterios necesarios que se deberán evaluar durante la integración e la técnica del mindfulness, entonces ¿Qué se espera recolectar de este instrumento de evaluación? Si bien, los aspectos que se remarcan en el instrumento dejan en claro desarrollar ciertas habilidades enfocadas principalmente en la gestión y autocontrol de las emociones, estas mismas deben desarrollarse a partir de las técnicas del mindfulness, mismas que se mencionaron con anterioridad, las cuales serán el punto de partida para evaluar el cambio conductual en el grupo.

Este trabajo se estará empleando en la ya mencionada escuela primaria por lo que ¿Cómo es el contexto en el que se trabajara la estrategia? Si bien, el contexto es una de las cosas que más me llama la atención, debido a que hay una gran cantidad de problemáticas. Para empezar, el aula es uno de los ambientes que más repercute en el proceso de educación de los alumnos en la que cuenta con una matrícula de 28 alumnos en total, donde se está distribuyendo entre 14 niñas y 14 niños. Las conductas que más se destacan son la indisciplina, la cual normalmente se puede observar en lo que es primer grado, pero, tal es así el ambiente en el aula lo que provocó que se generen situaciones de rezago educativo.

La técnica interviene de manera que, disminuya considerablemente estos casos de indisciplina, ya que a pesar de que tengan un buen desempeño en la elaboración de actividades, no quita el hecho de que siempre se generen conflictos entre los alumnos, normalmente se podría decir que este tipo de comportamientos vienen de casa lo que causa que se generen conflictos en el aula. De igual manera, se observa en los alumnos hábitos que no son muy favorables para el desarrollo de un ambiente de aprendizaje, ¿Qué tipo de hábitos no son correctos en un aula? Relativamente, se puede observar en los alumnos hábitos como agresiones físicas y verbales, agarrar cosas ajenas de otros compañeros e intimidación entre los alumnos.

Mucho no se sabe de cómo es el ambiente en casa de cada uno de los alumnos, pero si se puede observar que algunos padre de familia no siempre pueden estar

comprometidos en lo que son acuerdos con el maestro titular, es decir, algunos padres juegan distintos roles en lo que es la sociedad de padres de familia del primer grado ya que, esto se sabe porque se dialogó y entrevistó a la maestra sobre cómo es que los padre abordan distintas complicaciones con sus hijos y sus responsabilidades en lo que son los acuerdos para la educación de sus hijos.

“Pues mira, algunos padres de familia tiene roles como lo que es el tesorero y entre otros, pero en el caso del tesorero a él se le encarga lo que es el dinero que se va recaudando ya sea para dar mantenimiento al salón o para organizar un convivio para los niños, pero el tesorero nunca se presenta para que entregue el dinero para que se hagan los pagos correspondiente, entonces, luego los padres me exigen a mí que si porque no han entregado el dinero y cosas así, por eso yo siempre dejo que los padres de familia elijan quien se hará responsable de cada cosa y la culpa al final de cuentas re cae en ellos”

Estos datos a pesar de no estar relacionado con el tema central, es de mucha importancia a tener en cuenta, ya que hábitos como la irresponsabilidad perjudican el proceso educativo y emocional del niño, ¿De qué manera? Pues bien, casos como el robo de dinero o venta de objetos personales y ajenos de otros niños son cosas de las que se observa a menudo en el salón.

Entonces, no solo en casa se puede adquirir ese tipo de mentalidad, también influye considerablemente la comunidad, ya que la Colonia, Tamulté de las Barrancas es una comunidad céntrica, que cuenta con distintos tipos de actividades y servicios, y entre ellas están lo que es la corrupción, alcoholismo, delincuencia, etc.

¿Qué nos permitirá evaluar las estrategias incorporadas a los proyectos? ¿Cómo se sabrá si están siendo efectivas? El apartado de evaluación de este trabajo, describe como las listas de cotejo y escalas estimativas evaluarán el aprovechamiento de los estudiantes, al mismo tiempo, la base de observación como el diario del profesor y el empleo de bitácoras ayudarán a la autoevaluación del docente en formación y así registrar observaciones o detalles que sirvan como margen de mejora para tener un mejor proceso en la aplicación de las estrategias que se adjuntaron en este trabajo.

## 5. Análisis del contexto en el que se realiza la mejora

Relazando un análisis a partir de la observación, la propuesta de mejora tuvo complicaciones al momento de aplicarla en el aula de clases, debido a los ya mencionados factores que intervienen al momento de impartir la práctica profesional en el grupo de primer grado. El contexto radica en la colonia de Tamulte de las Barrancas la cual está ubicada en el municipio de centro. Es una zona donde se manifiestan muchas actividades que no son muy positivas en el crecimiento personal de los alumnos, ya que en la colonia existen problemas de corrupción, violencia, consumo de sustancia, etc. Entonces, ¿cómo funciona la propuesta de mejora en un contexto así? Si bien, se ha observado que estas actividades se observan a diario en las calles de la colonia, no está de más decir que, se han ajustado las estrategias de manera que las utilicen más como un habito para la vida personal de los alumnos.

Actividades como la “respiración corporal” ayudan mucho para mantener un control sobre las emociones y actitudes que manifestamos en la vida diaria, originalmente esta actividad se pretendía utilizar para una sola semana, pero al observar la eficiencia que tenía con los alumnos de primer grado, se procuró utilizarlo todos los días para mantener controlado al grupo para lograr una atención plena y mejorando su concentración durante el proceso de los aprendizajes de la propuesta de mejora.

El contexto en general no es el más apropiado para el desarrollo de los pensamientos de los estudiantes, pero implementando las estrategias correctas y los ajustes necesarios se puede llevar un buen proceso de los aprendizajes durante las clases.

A continuación, se enlistarán los diagnósticos de la situación del contexto en el que se realizara la mejora, así como los factores externos e internos que la conforman:

### *Diagnóstico de la situación en el aula*

- Conductas disruptivas que no son muy apropiadas para un buen ambiente de aula.
- Influencia de tradiciones y creencias religiosas sobre la gestión de emociones.
- Capacidad de autorregulación y control emocional.

*Factores externos:*

- Se observan actividades que realizan los habitantes de la comunidad que influyen negativamente en la vida de los niños.
- El apoyo que reciben los niños por parte algunos padres de familia son muy poco frecuentes.
- Normas y valores culturales que pueden facilitar o dificultar la expresión emocional.

*Factores internos:*

- Experiencias previas de rechazo o aceptación al expresar emociones.
- Habilidades de comunicación y expresión emocional.
- Influencia de la educación recibida en la infancia sobre la gestión emocional.

Estos factores son clave para analizar mas a profundidad acerca de la situación del alumnado y poder saber mas acerca del origen de su comportamiento, así como las características que puedan llegar a desarrollar durante el proceso de desarrollo aprendizaje.

## **7. Descripción del proceso de interacción en el aula**

La interacción con el alumnado fue muy abierta, ya que, conviviendo un poco mas con los alumnos, se pudo generar mas confianza y por ende mejoro mas la eficiencia en la aplicación de la mayoría de las estrategias. Y en cuanto a las estrategias, se dejo claro desde un inicio el trabajo que se va a realizar durante un periodo estimado.

Las estrategias están compuestas en 2 fases, siendo la primera fase (Exploradores de las soluciones) la que servirá como punto de partida de este trabajo. Cada fase esta compuesta por 3 estrategias en total y que se trabajaran durante una sola clase para llevarla a cabo en un tiempo definido para posteriormente evaluar los resultados a través de los hábitos que los alumnos realicen en su vida diaria. A continuación, se mostrará un ejemplo de una estrategia que se utilizo de la fase 1 y la manera en la que los estudiantes interactuaron durante el proceso del trabajo:

En la estrategia 1 de la fase 1 que lleva como título “introducción a la convivencia y el respeto” se empezó con una introducción al tema:

- Realizar un juego en un círculo donde se jugará a la “papa se quema”, y se les preguntará sobre lo que significa convivir en paz y respetar a los demás.
- Indicar a los estudiantes a que compartan sus ideas y experiencias procurando que se genere un ambiente de confianza en el grupo.
- Se proyectará un breve cuento ilustrado titulado “El gigante tragón”, donde se abordará un conflicto y se reflexionara sobre la manera en la que se resolvió.
- Organizar grupos pequeños donde los alumnos discutirán como se sintieron durante la historia y realizaran un dibujo de la emoción que sintieron y propondrán las maneras en las que pudieron haber resuelto mejor el conflicto.

Después de realizar la exploración y concienciación emocional el cual ayudo mucho para identificar las emociones a partir de la clasificación de colores:

- Indicar a los alumnos a que dibujaran 4 emociones que hayan sentido durante la semana y que situaciones provocaron esas emociones.
- Se realizan ejercicios prácticos donde los estudiantes aplican las estrategias ante una situación ficticia de estrés o enojo.

Por último, se realizó una reflexión y cierre de la actividad explicando la importancia sobre las emociones en la vida diaria y como influyen en nuestro carácter:

- Se refuerza la importancia de practicar la regulación emocional en diferentes situaciones dando una breve explicación.
- Explicar que estos dibujos serán parte del Buzón de Soluciones y al finalizar, se archivarán los dibujos y se les animara a pensar en situaciones que podrían incluirse en el buzón

Este proceso ayudo mucho a los alumnos ya que, en un inicio, era muy complicado conectar con los alumnos y saber acerca de su situación emocional, pero gracias a las estrategias que se aplicaron durante el proceso, se pudo conectar mas con los alumnos enseñándoles los buenos hábitos que deben seguir para lograr un ambiente de aula mas unido donde el respeto sea lo principal en todo momento.

En cuanto al docente titular del grupo, también fue participe de este proceso, ya que siguiendo las sugerencias y recomendaciones que proporcionaba, se logro un mejor



manejo y control de grupo. La comunicación con la docente fue muy importante en este proceso, ya que, en caso de complicaciones, brindaba apoyo para manejar correctamente el grupo, los métodos para vincular los contenidos con el tema de las emociones, entre otras áreas en las que fue de mucha ayuda.

## **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**





## **DESARROLLO, REFLEXION Y ANALISIS DE LA PROPUESTA**

### **1. Observación y evaluación**

A partir de las actividades que realizaron durante las prácticas profesionales, se realizó lo que es la evaluación y valoración de los resultados de la propuesta de mejora enfocada en la problemática identificada que se mencionó en el apartado anterior: el mindfulness como estrategia para el autocontrol y gestión de las emociones para primer grado. Retomando, el trabajo que se realizó con los alumnos del grupo de primer grado perteneciente a la fase 3 en la escuela primaria “Manuel de Jesús García Osorio” ubicado en la colonia de Tamulté de las Barrancas; el grupo de primer grado grupo “A” está conformado por una planilla de 28 alumnos, con los cuales fueron participes del proceso de este trabajo.

La manera en la que se abordó la propuesta se basó en la selección de contenidos y estrategias las cuales tuvieran relación con el tema de las emociones, mismas que se trabajarán en conjunto con una técnica llamada “mindfulness”. Y en base a esa técnica, se desarrollaron un conjunto de estrategias las cuales se implementaron durante la jornada de prácticas profesionales de octavo semestre, las cuales serían integradas en los proyectos relacionados con dicho tema de manera que estas logran cumplir con su función y alcanzar los objetivos de la propuesta y consolidar el uso de habilidades de gestión y autocontrol de las emociones, mismas que ayudaran a un desarrollo más autónomo en cuanto a la convivencia y trabajo colaborativo en el aula, y a su vez, lograr una mejor atención en el grupo para un mejor logro de aprendizajes establecidos en el curriculum actual de los contenidos.

Para llevar a cabo este trabajo, se le fue asignando al docente en formación una serie de contenidos las cuales corresponden a dos o tres campos formativos de cada proyecto que se trabajó en el cual, el campo formativo de lenguajes y ética naturaleza y sociedades son los que estuvieron más presentes en cada proyecto que se trabajó durante el proceso de intervención de la propuesta. En dado caso en el que ninguno de estos dos campos formativos estuviera contemplado, se complementó con actividades que encajaran adecuadamente con el objetivo principal de la propuesta.

Se seleccionaron proyectos enfocados en el tema de las emociones en la cual, la docente titular del grupo colaboro para la selección de los contenidos, por lo que, se facilitó mejor el manejo de las actividades y las propuestas, mejorando la eficiencia de las actividades. De igual manera, los ajustes razonables que se realizaron durante el proceso de intervención de la propuesta tuvieron sus ajustes con recomendaciones de la docente titular, la cual brindo apoyo para mantener un control de grupo más constante. Retomando nuevamente esta sección, los contenidos que se trabajaron son los enlistados a continuación:

- “Nombrario del grupo” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Baúl de soluciones” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Somos y sentimos lo que comemos” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Hagamos historietas con historias familiares o comunitarias” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Memoria escrita de sentimientos y pensamientos” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos Escolares”
- “Me autorreconozco” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Cada cosa en su lugar” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos Escolares” (solo se trabajó la mitad debido al poco tiempo que se disponía durante esa semana, por lo que se tuvo que ajustar el tiempo para trabajar este proyecto en la siguiente semana)
- “Soy único y tú también” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “Dialogo para la justicia” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”
- “¡Rico y saludable!” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos Escolares”

Los proyectos que se trabajaron se enfocan en áreas más específicas como lo son las emociones, vida saludable y manejo de la basura. Estas tres características o escenarios ayudaron a mantener un desarrollo más dinámico de las actividades, así como de las estrategias del mindfulness que se utilizaron en el proceso de desarrollo de los proyectos. Usualmente se planeaban dos proyectos por planeación, debido a que así se podría llevar un mejor proceso aunque también se tenía que ser consciente de que no se pudieran abordar completamente, lo que llevaría como consecuencia, que

los aprendizajes significativos no se llevaran a cabo de manera correcta, es decir, que los Procesos de Desarrollo y Aprendizaje no fueran inculcados o logrados en los alumnos, aunque, en el caso del grupo de primer grado, grupo “A” se observaron tanto los distintos estilos de aprendizaje como la manera en la que interpretaron los aprendizajes, habilidades y hábitos que tienen los alumnos.

Para manejar dos proyectos en dos semanas, se tuvo en consideración la elaboración de un cronograma de actividades, en la cual la docente titular proporciono una pequeña asesoría de cómo es tanto la estructura como el manejo de este mismo para abordar los contenidos que trabajara en cada semana (cada dos semanas se tenía que hacer un cronograma donde se modificarían de acuerdo a las necesidades del grupo y las disposiciones que tuviera la docente titular). En el cronograma, se encuentran los materiales, libros y tiempos con los que se trabajaran cada proyecto, cabe resaltar que algunas de las estrategias que se propusieron en este trabajo se tuvieron que abordar como actividades para iniciar el día, actividades como lo son anexos, materiales o dinámicas son las que tuvieron un reajuste para llevarlas a cabo. A continuación, se mostrará un listado del trabajo y los resultados que se obtuvieron.

## **2. Evaluación y análisis de las estrategias de la fase 1 “Exploradores de las Emociones”**

### *Estrategia 1: Introducción a la convivencia y al respeto*

En esta primera estrategia, se trabajó lo que es la convivencia y el respeto utilizando actividades y estrategias que requieran el trabajo en equipo al igual que el trabajo individual, mismo que busca la participación activa y el respeto a las distintas opiniones que los alumnos compartan con el resto del grupo. Entonces, para llevar a cabo esta estrategia, se tuvo que realizar un ajuste el cual se basa en implementarlo como actividades para iniciar el día, ya que actividades como los monstruos de las emociones, termómetro emocional y cuentos fueron del agrado de los alumnos y se lograba un mejor control y atención por parte del grupo.

El objetivo de las actividades para iniciar bien el día es establecer las bases para un mejor ambiente en el aula para manifestar emociones positivas en el grupo, en donde el alumno tenga la disposición para integrarse de manera general con los demás compañeros. Algunas actividades lúdicas como lo es el baile, juegos y entre otras

actividades que involucren el movimiento corporal fueron de mucho apoyo para que el docente frente a grupo logre una mejor atención del grupo, logrando a su vez, que los alumnos activen su cuerpo o que logren un entretenimiento a su favor.

**Tabla 7.** Ejemplo de cronograma de actividades para trabajar dos proyectos en dos semanas

**Fase: 3      Grado: 1      Grupo: A      Turno: Matutino**

| <b>Lunes 17 de febrero de 2025</b>                                                             | <b>Martes 18 de febrero de 2025</b>                                  | <b>Miércoles 19 de febrero de 2025</b>                                                         | <b>Jueves 20 de febrero de 2025</b>                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| -Libro de proyectos de aula<br>-Cuaderno azul<br>-Libro de letras<br>-Cuaderno rojo<br>-Anexos | -Cuaderno azul<br>-Libro de Proyectos Escolares<br>-Datos<br>-Anexos | -Libro de letras<br>-Cuaderno rojo<br>-Libro de proyectos de aula<br>-Anexos                   | -Libro de Proyectos Escolares<br>-Cuaderno azul<br>-Datos<br>-Anexos |
| <b>Viernes 21 de febrero de 2025</b>                                                           | <b>Lunes 24 de febrero de 2025</b>                                   | <b>Martes 25 de febrero de 2025</b>                                                            | <b>Miércoles 26 de febrero de 2025</b>                               |
| -Libro de letras<br>-Cuaderno rojo<br>-Libro de proyectos de aula<br>-Cuaderno azul<br>-Anexos | -Libro de Proyectos Escolares<br>-Cuaderno azul<br>-Datos<br>-Anexos | -Libro de letras<br>-Cuaderno rojo<br>-Libro de proyectos de aula<br>-Cuaderno azul<br>-Anexos | -Libro de Proyectos Escolares<br>-Cuaderno azul<br>-Datos<br>-Anexos |

---

Responsable  
Docente en formación  
Agustín García López

---

Vo. Bo. Maestra titular  
Mtra. Sara Aurora Santamaria Montero

*Nota: Los proyectos se trabajan uno solo por semana dependiendo del Libro de Texto Gratuito que se utilice en cada semana, en este caso, la semana del 17 al 21 de febrero se trabajara con libro de Proyectos de Aula y en la segunda semana se trabajara con el libro de Proyectos Escolares.*

Las actividades que se eligieron corresponden al área de las emociones, canciones y juegos con el uso de algunos materiales para su manipulación, tomando en cuenta que estas actividades se pretendían volver permanentes, aunque no favorecía mucho para el desarrollo de otros proyectos enfocados en otras áreas.

Como se puede apreciar en la figura 8, no están plasmadas las actividades de las estrategias, esto debido a que establecer una rutina diaria en el grupo a veces resulto algo complicado debido a que los factores externos como eventos culturales, activación física, eventos escolares y permisos económicos de los docentes son algo muy usual en la escuela primaria, además de trabajar con el campo formativo de lenguajes y ética naturaleza y sociedades, se trabajó con el campo de saberes y pensamiento científico después del receso, ya que la docente titular busca que se trabaje el proceso de la enseñanza de las matemáticas desde cero, debido a la problemática de rezago educativo que se ha estado mostrando durante lo que va del ciclo escolar.

Precisamente, se tenía conocimiento acerca de esta problemática en la primera jornada de prácticas de séptimo semestre, ya que no se había experimentado este tipo de casos en un proceso inicial de primer grado, lo que genero un impacto en el proceso de desarrollo de las secuencias didácticas planeadas, lo que hizo que se tuvieran que realizar ajustes en los instrumentos, así como los criterios que se deben evaluar.

Si bien, se considera relevante, mencionar estas situaciones debido a la no tan apreciable efectividad en los resultados esperados, cabe destacar que los motivos por los que algunos criterios que se evaluaron no se pudieron concretar se registraron en la bitácora del docente, misma que brindo la información necesaria para plasmar las observaciones que se realizaron en el grupo.

Las estrategias que se enfocaron durante el periodo de prácticas profesionales (contemplando los meses de diciembre, febrero y marzo) fueron las siguientes:

1. Realizar la dinámica de baile, ejemplo: “congelados con la canción: "CONGELADOS" Vamos a CANTAR, BAILAR, ¡JUGAR!  
<https://www.youtube.com/watch?v=mnJ7Wk1FASA>
2. Uso de los anexos de las emociones
3. Cuento sobre las emociones

*Realización de dinámicas de baile*



Esta estrategia sirve para mantener una atención plena del grupo, en el que los alumnos escuchan las instrucciones que el docente indica para que la dinámica se lleve a cabo de manera correcta. Claramente se utilizaron distintas canciones para realizar distintos bailes y así proporcionarle al alumnado una experiencia más distinta a lo que habitualmente realizan en clases con la maestra titular.

Al principio se utilizaron dinámicas que se enfocan en el trabajo colaborativo y la integración entre los alumnos:

Se reproduce una canción y el docente debe indicarles a los alumnos que cuando la canción deje de sonar deben estar formados en equipos en una cantidad aleatoria, en este caso el docente deberá decir cuántos niños deberán estar dentro de los equipos, por ejemplo: La canción deja de sonar el docente indica que se formen equipos de 3 niños, procurando que todos estén integrados.

Otra manera en la que se realizó esta estrategia, es formar equipos haciendo uso de distintos colores que representen las emociones:

Se le entrego a cada uno de los alumnos un color distinto (Amarillo, Morado, Rojo, Azul y Verde), estos colores representan distintas emociones como lo son la alegría, miedo, furia, tristeza y desagrado. Después se les reprodujo una canción sobre las emociones: "Si Estás Feliz | Canciones Infantiles | Super Simple Español" <https://www.youtube.com/watch?v=IU8zZjBV53M>

Después, se les dio la indicación de que, cuando escuchen el nombre de la emoción deben juntarse los del color correspondiente de manera rápida procurando integrar a todos los compañeros.

Si bien, realizar estas actividades fueron algo complicadas en un principio debido al poco control de atención que se tenía en el grupo, utilizar de manera recurrente esta estrategia ayudo mucho para que se lleven a cabo en las rutinas antes de empezar las clases. Se tuvo en cuenta que cada una de las dinámicas que requieran el uso de canciones con distintas temáticas o dinámicas, ya que así, se les proporciona una experiencia distinta en cada clase.

En algunas ocasiones, los alumnos no participaban en las actividades ya que hay aquellos que cuentan con características ya sean introvertidas o más tímidas, lo que

terminaba en la exclusión de los alumnos. Entonces, mantenido un dialogo constante con cada uno de los alumnos, y adaptando el estilo de trabajo que se maneja con el grupo, se pudo lograr una participación más activa de todos los alumnos, incluyendo a aquellos que cuenta con condiciones especiales.

Una de las características más especiales que se pueden observar, es ver como los alumnos a pesar de sus diferencias entre opiniones se logran integrar entre sí mismos compartiendo algo muy en común entre ellos, ya que todos los niños cuentan con una actitud muy viva y alegre, y es algo por lo que se debe preservar y mantener en los niños, ya que esa es la esencia que representa una educación de calidad la cual integra valores muy importantes en la vida de los niños, y que en lo personal se debería de tomar más en cuenta ya que, muchos niños no suelen tener un ambiente familiar muy positivo o a veces se sumergen en situaciones en las que no saben qué tipo de emoción pueden o deben sentir.

**Figura 1.** Actividades con canciones infantiles



Actualmente a la fecha, se seguirá utilizando este tipo de estrategias, ya que sirve mucho para que los alumnos puedan despejar su mente y puedan sentirse integrados

en un grupo que no solo se basa en trabajar, sino también de convivir entre alumnos y maestro de grupo.

### *Uso de materiales y anexos de las emociones*

Los anexos, son una serie de materiales que consiste en el reforzamiento tanto de lo aprendido como para complementar la información ya que apoya, ilustra o amplía los puntos discutidos conforme al tema principal en el cual se está trabajando con los alumnos.

Entonces, los anexos de las emociones, son materiales que se utilizaron como instrumento para evaluar cada uno de los criterios que se van a evaluar. Y en el caso del grupo de primer grado, el uso de estos materiales sirvió mucho en este proceso y que, aparte de ser un material de apoyo, también fue fundamental en el desarrollo de los aprendizajes de los alumnos en cuanto al razonamiento crítico y creatividad en la resolución de problemas relacionados con los conflictos en distintos contextos (en este caso aula, escuela y comunidad).

Los tipos de anexos y materiales que se trabajaron fueron:

- Anexos de los monstruos de las emociones
- Termómetro de las emociones

Cada uno de estos materiales fue muy importante durante el proceso para la aplicación de la propuesta de mejora. En el caso de los anexos, se utilizaron los “monstruos de las emociones” los cuales ayudaron en la parte de la creatividad y convivencia, ya que este tipo de actividades son muy atractivas para los niños, como lo es en el caso de primer grado, también funcionan como un método para despejar la mente de los niños haciendo uso del arte ya sea pintando, recortando o dibujando, ayuda mucho en cuestión de salud mental, creatividad y bienestar emocional; y esto se ha visto reflejado durante las jornadas de prácticas profesionales.

**Figura 2.** Elaboración de la actividad de monstruos de las emociones



*Nota: esta actividad se trabajó durante una semana con una emoción diferente cada día, para que pudieran relacionar los colores con el tipo de emoción que se trabajara.*

Estas actividades, aunque a pesar de que se trabajaran durante una sola semana, los alumnos podían relacionar los colores con el tipo de emoción al que corresponde. Está claro que el uso del arte ayuda mucho en la concentración y creatividad del alumno, y a la fecha se sigue haciendo uso de este tipo de actividades en los proyectos, aunque, cabe aclarar que no todo el tiempo se puede realizar estas actividades, ya que según el tipo de proyecto que se trabaje se trata de rescatar un poco el tema central de este trabajo.

Esta actividad se utilizó para empezar bien al día durante una semana, aunque en ocasiones no se pudo concretar su totalidad, se reprogramaron días específicos para trabajar este material, aunque en ocasiones no se podía terminar debido a las cuestiones de actividades escolares que se tenían programadas durante el mes de febrero de 2025.

El termómetro de las emociones, es uno de los materiales que se usan comúnmente para medir la conducta de los alumnos, y a su vez sirve para tener un control estable en el grupo. Esto puede variar dependiendo en qué fase se esté trabajando, como lo es el caso de primer grado en el cual se empleó este material, fue muy complicado hacer uso del semáforo de las emociones. Entonces, se optó por utilizar un anexo el cual los alumnos rellenaron dependiendo del tipo de emoción que sintieran y la intensidad con la que sienten ese sentimiento. Este material sirvió mucho para lograr medir el tipo de emociones con la que los niños están más relacionados a lo que sienten en su vida diaria, y a su vez logrando conocer un poco sobre los alumnos en cuanto a su carácter y actitudes.

Si bien, este material puede servir como una actividad complementaria para reforzar el tema que se está trabajando (que en este caso son sobre las emociones), también funciona como un instrumento el cual brinda datos muy valiosos para conocer más acerca de los alumnos e identificar cuáles son las problemáticas que afronta en su vida diaria.

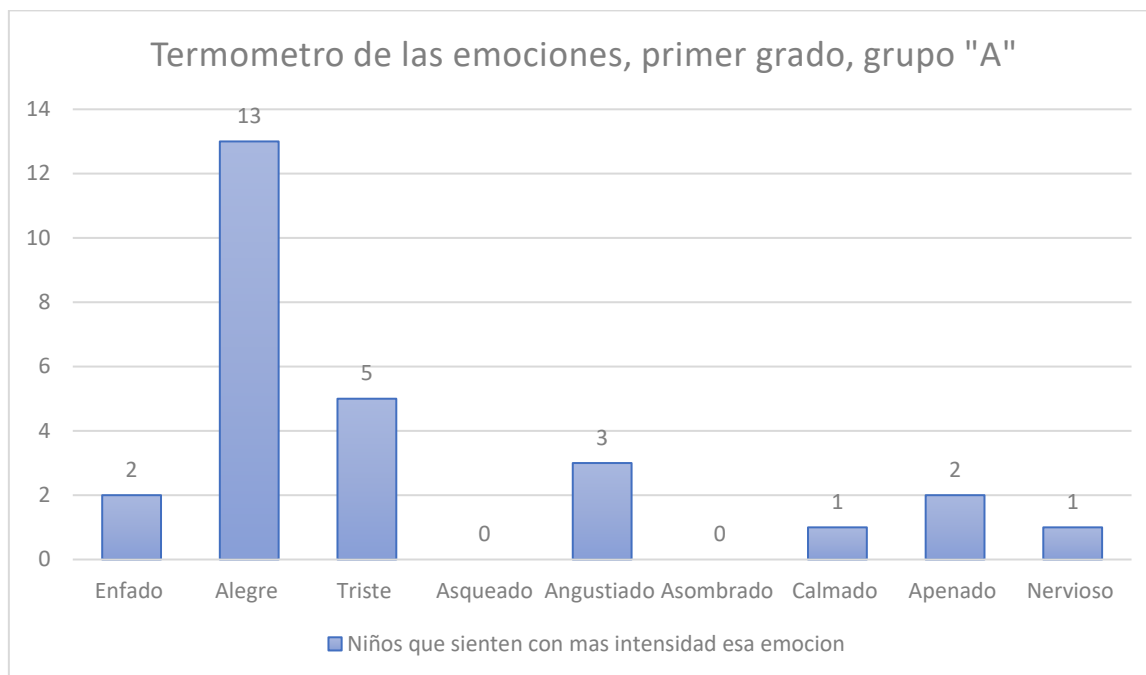
Entonces, después de tener claro los datos que los alumnos brindaron al elaborar esta actividad, se pudo tratar con mejor organización las cuestiones relacionadas con el rendimiento de los alumnos. La mejor manera de lograr integrar a los alumnos es implementando actividades que requieran del trabajo colaborativo entre pequeños equipos de no más de 5 alumnos.

Si bien, se tuvieron que realizar una serie de ajustes razonables como cambio en el uso de las estrategias, cambio de fechas en la elaboración de las actividades y/o implementar actividades extras, no fue dificultad para que se lograra la integración de los alumnos a sus respectivos equipos.

Pero retomando el tema principal de este apartado, el termómetro de las emociones fue una de las pocas actividades para iniciar bien el día el cual fue de mayor atractivo para los alumnos, ya que de esta manera más didáctica pueden expresar mejor sus emociones, así como las causas de las mismas.

A continuación, se mostrará una gráfica en la que se registró las emociones que los alumnos perciben o sienten mayormente en su vida diaria:

**Grafica 2.** Resultados del anexo del termómetro de las emociones en el primer grado grupo “A” de la escuela “Manuel de Jesús García Osorio



*Nota: en la gráfica se muestra un total de 27 alumnos que realizaron la actividad, aunque en el grupo hay 28 alumnos, se obtuvo estos resultados después de elaborar la actividad.*

Este material brindo un apoyo significativo en cuanto a la recolección de datos y el registro conductual del grupo, el cual sirvió mucho para diseñar de mejor manera los proyectos que se trabajaron durante la estancia en la escuela primaria. De igual manera, el docente frente a grupo utilizó un lenguaje más controlado y resiliente para mantener una comunicación más constante con los alumnos para así, generar confianza y lograr una mejor optimización en el trabajo de los proyectos y la elaboración de actividades de clases.

### *Estrategia 2: Reconocimiento de conflictos*

El reconocimiento de los conflictos en la vida diaria es parte fundamental para saber en qué situaciones se deben tomar posturas correctas y afrontar de manera correcta lo que son los conflictos de distintos tipos. Si bien, en el aula donde se realizaron las prácticas profesionales se han observado a una pequeña parte de los alumnos tomar actitudes que no son muy positivas para la convivencia lo que causa que se generen

inconvenientes con otros niños lo que ha llevado a que respondan de manera muy negativa en la convivencia del aula haciendo que el ambiente áulico no sea el más adecuado para trabajar. Se optó por resolver el problema de raíz implementando el proyecto del Libro de Texto Gratuito de Proyectos de Aula “Dialogo para la Justicia” el cual tiene como propósito promover un dialogo más controlado para encontrar la solución más justa ante situaciones de conflicto que se presenten en el salón de clases.

Para trabajar este proyecto se utilizaron preguntas que fueron clave para desarrollar este trabajo correctamente:

- ¿Cuál sería un ejemplo de trato justo?
- ¿Qué diferencias existe entre una necesidad y un deseo?

Estas preguntas fueron muy importantes para empezar este trabajo, ya que los alumnos al comprender lo que era un trato justo se realizaron interpretaciones teatrales para que logren comprender como es que se realiza un trato de manera justa y como es que se debe convivir correctamente con los compañeros de clase. Se realizó una lluvia de ideas sobre cómo les gustaría ser tratados a cada uno de los niños y se obtuvieron respuestas muy interesantes como las siguientes a continuación:

*“a mí me gustaría que me traten con amabilidad, así como lo hace el maestro conmigo”*

*“yo quiero que me traten con cariño ya que en mi casa me regañan mucho”*

*“a mí me gusta que me traten bonito sin que me griten ya que así hago más caso”*

Este tipo de respuestas sirvió mucho para tomar una postura diferente para efectuar mejor las clases ya que, teniendo un cambio de actitud distinto ayudo mucho en el cambio y desarrollo personal de los alumnos. Estos cambios van desde ser más sociables, integrarse mejor en los equipos de trabajo y un dialogo más constante entre alumno y docente frente a grupo.

Haciendo uso de las fichas de los conflictos, se trabajó la identificación de conflictos, el cual se basa en relacionar imágenes relacionadas con conflictos comunes y palabras.

Esta actividad sirvió mucho para poner a prueba los conocimientos de los alumnos con relación a la clasificación de situaciones que se generen en el aula por lo que se

llegó a un punto en el que los alumnos eran capaces de identificar situaciones y resolverlas de manera correcta fomentando el valor del respeto.

Este proyecto sirvió mucho para que los alumnos tengan un mejor trato entre ellos reduciendo considerablemente las conductas negativas y fortaleciendo los lazos de convivencia que son muy importantes en el desarrollo personal y académico de los alumnos.

Es muy interesante ver los cambios conductuales que tiene los alumnos, ya que se puede apreciar un esfuerzo en cumplir siempre con sus actividades, aunque a pesar de trabajar intensamente con las actividades, siempre tiene una actitud positiva a pesar de las situaciones difíciles que se presenten. Esa actitud enérgica que tienen los alumnos sirve mucho para llevar a cabo un buen trabajo en el transcurso de lo que son las prácticas profesionales, a pesar de que no se lleven a cabo las actividades planeadas, se procura siempre concluir las de la mejor manera posible con el objetivo de que los aprendizajes que se esperan de los alumnos se logren aplicar en la vida diaria.

### *Estrategia 3: Proponemos nuestras soluciones*

El buzón de las emociones, aparte de ser uno de los materiales más destacados durante el desarrollo de los proyectos, también fue muy significativo en el desarrollo de los PDA del campo formativo de Lenguajes haciendo uso de las actividades como el dictado de palabras cortas, lectura de manera grupal de oraciones, uso del libro de letras enfocados en las consonantes que se trabajen cada semana y uso del glosario de palabras diarias. En cada una de estas actividades se busca la participación activa de la técnica del mindfulness, de manera que, este mismo logre establecer bases sólidas enfocadas en la convivencia sana con un estado emocional sano.

Este proyecto se enfoca en ayudar a los alumnos (de 5 a 6 años principalmente) a reconocer la importancia de la convivencia respetuosa y la participación activa en el salón de clases, a través de la elaboración del “Buzón de las emociones”, mismo que servirá para que los alumnos identifiquen y resuelvan conflictos de manera constructiva.

Entonces, para lograr esto, se trabajó con el proyecto de “Baúl de soluciones” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula”, para llevar a cabo el uso del baúl de las



emociones durante el desarrollo del proyecto. Para evaluar los criterios del baúl se utilizó el siguiente instrumento:

**Tabla 8.** Ejemplo de rubrica para evaluar los productos de cada proyecto que se trabajó durante la jornada de prácticas.

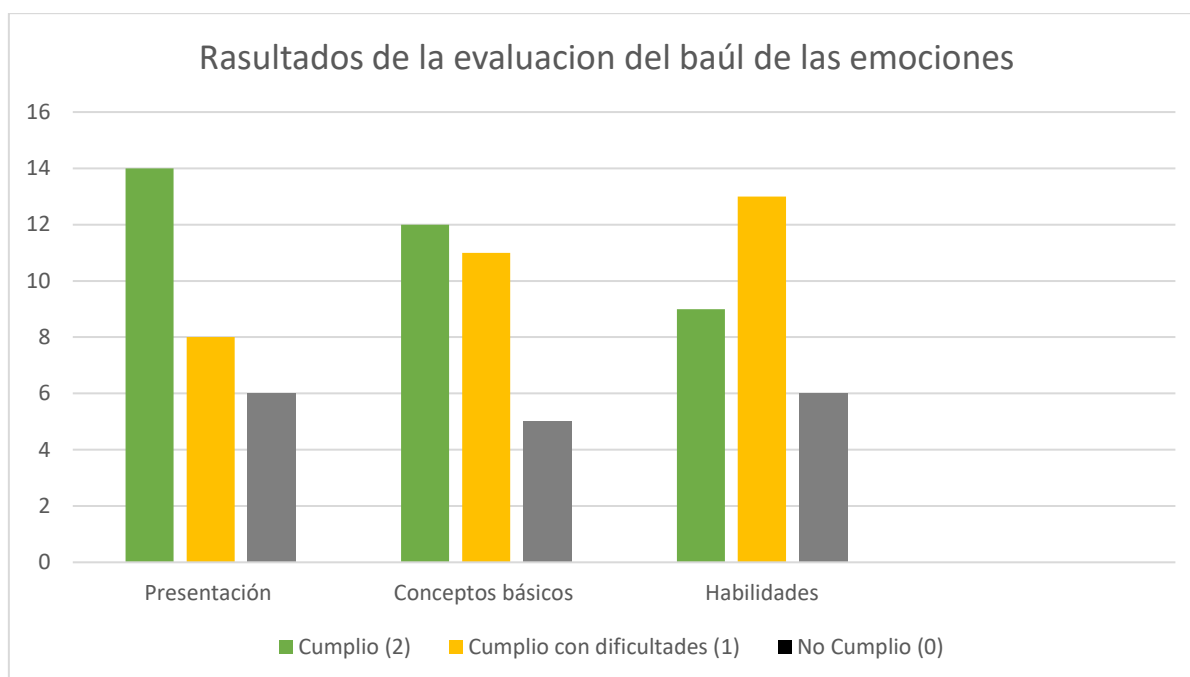
| Rubrica para evaluar el producto final |                                                                                            |                                                                                      |                                                                                                        |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Baúl de las emociones”                |                                                                                            |                                                                                      |                                                                                                        |
| Indicadores                            | 2                                                                                          | 1                                                                                    | 0                                                                                                      |
| Indicador 1                            | Buen desempeño                                                                             | Desempeño regular o inferior                                                         | No logro cumplir con las actividades o no desarrollo las habilidades esperadas                         |
| Indicador 2                            | Buen desempeño                                                                             | Desempeño regular o inferior                                                         | No logro cumplir con las actividades o no desarrollo las habilidades esperadas                         |
| Presentación                           | el trabajo se realizó con cuidado y limpieza                                               | El trabajo se realizó con poco esfuerzo o empeño                                     | El trabajo no tiene buena presentación ni limpieza o no realizo el trabajo                             |
| Conceptos básicos                      | Identifica los conceptos emocionales al trabajarlos durante la clase                       | Identifica algunos conceptos sobre las emociones con dificultad                      | No identifica el propósito de las actividades                                                          |
| Habilidades                            | Realizo el uso de sus habilidades para proponer una solución ante situaciones de conflicto | Tuvo dificultades para hacer uso de sus habilidades para la resolución de conflictos | No realizo o no logro utilizar sus habilidades para proponer soluciones ante situaciones de conflictos |

*Nota: los indicadores fueron modificados dependiendo de que producto se vaya a evaluar al momento de trabajarlo con el grupo.*

En esta rúbrica se muestran ciertos criterios para evaluar el producto el cual es un baúl de las emociones, en las que en base a las actividades que se realizaron durante el trabajo de este proyecto, se tuvo un aprendizaje en concreto, es decir, un objetivo en cada actividad que se realizara en el proyecto. Estos objetivos van desde la presentación del trabajo, conceptos básicos y habilidades. Cada uno de estos criterios tuvo un objetivo en común, que es el desarrollo de habilidades para solucionar o afrontar situaciones de conflictos que los alumnos lleguen a experimentar en su vida diaria.

Entonces, ya teniendo claro el objetivo general de esta actividad, se presentará a continuación una gráfica que, en conjunto con el instrumento anterior, se presentaran los resultados obtenidos de este proyecto:

**Grafica 3.** Resultados obtenidos de la rúbrica de evaluación del proyecto



*Nota. Algunos alumnos no lograron cumplir con los criterios del proyecto debido a complicaciones de salud, inasistencia, casos especiales y problemas personales.*

En este proyecto que se trabajó, se puede apreciar los distintos criterios que los alumnos lograron alcanzar durante el desarrollo de esta actividad. Entonces, el baúl de las emociones, tal cual se menciona en la actividad 1 de la primera fase de la propuesta (Exploradores de las emociones), busca anexar todas las experiencias que vivamos en nuestra vida diaria representándolas tanto en fichas, dibujos, escritos y entre otras actividades, la cual ayudo mucho en el aspecto para el aprendizaje de los conceptos básicos de las emociones, así como las causas y acciones que provocan la reacción de distintas emociones.

**Figura 3.** Buzón de las emociones elaborado por los alumnos del primer grado grupo “A”



Durante el trabajo de este proyecto, el buzón aparte de funcionar como un portafolio de evidencias, también fue un material el cual registra las experiencias que el alumno vive en el aula de clases, así como los sentimientos que expresa durante cada actividad que realiza en clases.

Es muy interesante ver como el tema de las emociones causa un mayor interés por parte de los alumnos, ya que durante las prácticas profesionales, algunos alumnos se les dificultaba expresarse de la manera correcta, y en ocasiones, no sentían mucha confianza con sus compañeros, y al integrar este tipo de actividades, ellos pueden expresar sus emociones y sentimientos de distintas maneras en base a sus experiencias, y a su vez, se relacionan este tipo de temas con los contenidos y PDA que pueden enriquecer mejor este trabajo y el desarrollo aprendizaje de los alumnos.

Y para concluir esta primera fase, en ocasiones las actividades y proyectos que se utilizaban para trabajar la técnica del mindfulness no se podían concluir satisfactoriamente, ya que, al trabajar de manera general con todos los alumnos, en ocasiones se dificultaba mantener una atención plena de manera constante, lo que provocó que algunos alumnos no logran cumplir con los criterios de la mayoría de algunos proyectos.

Si bien, el campo formativo se basa en desarrollar la capacidad de los estudiantes para comunicarse, expresarse y comprender diferentes formas de lenguaje, aplicar la estrategia del mindfulness en conjunto con este campo formativo fue muy útil, ya que

como se mencionó anteriormente, el tema de las emociones es algo que a los alumnos toman con más interés, ya que sin darnos cuenta, ellos lo ven como una oportunidad para aprender verdaderamente como expresarnos correctamente ante las personas así como la influencia que tiene en la fase 3.

Entonces, emplear esta técnica relacionándola con el campo formativo de Lenguajes funciona, pero hay que ser conscientes de las adversidades que el docente frente a grupo debe tener siempre en cuenta para trabajar este tipo de estrategias y técnicas, y esto se pudo apreciar durante el desarrollo de la primera fase de este trabajo, ya sea por cuestiones de tiempo, imprevistos, eventos escolares, entre otros casos.

### **3. Evaluación y análisis de las estrategias de la fase 2 “Reconozco y acepto mis emociones”**

En esta fase del trabajo que se redactó en este documento, se trabajó lo que es el autorreconocimiento y aceptación personal como en las demás personas. Para contextualizar mejor este apartado, el autorreconocimiento se basa en tener una capacidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y actos, logrando que las personas que se conozcan así mismas puedan entender mejor sus fortalezas y desafíos, y las cosas que los ayuda a progresar.

Entonces, estos objetivos que se buscan emplear en estas estrategias buscan fortalecer a los alumnos en el aspecto de tener un mejor reconocimiento de sus habilidades y que cosas pueden ayudarlos a progresar en cuanto al rendimiento académico y el logro de los aprendizajes. La manera en la que se abordó esta fase del proyecto va desde 3 sesiones que duran aproximadamente dos días por sesión, esto con el objetivo de distribuir mejor los tiempos en lo que se trabajaran los proyectos, actividades integradoras y actividades de reforzamiento que van muy aparte del trabajo que se está realizando sobre el uso de la técnica del mindfulness:

- ¡Reconociendo mis emociones!
- ¡Aprendo a manejar mis emociones!
- ¡Construyendo un tendedero de emociones! (Este último no se pudo realizar debido al poco tiempo que se tenía disponible, por lo que se intentó recorrer para otra clase lo cual tampoco fue útil por así decirlo, debido a que muy

pocos alumnos entregaron la actividad para realizar el tendedero de emociones)

Esta estrategia se realizó a partir de los PDA del campo formativo de “Ética Naturaleza y Sociedades” el cual su propósito es identificar las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas con uso de las técnicas y estrategias del mindfulness para poner a prueba el manejo y autocontrol de las emociones. Y de igual manera, busca desarrollar un ambiente de autoaceptación personal y de sus emociones para fortalecer su autoestimas y capacidades en el ámbito escolar.

Trabajar cada una de las sesiones en esta fase fue algo complicado, debido a los pocos proyectos que se enfocan trabajar en la construcción y fortalecimiento de la autoestima de los alumnos, por lo que se optó por trabajar con el proyecto de “Me autorreconozco” del Libro de Texto Gratuito “Proyectos de Aula” el cual tiene como propósito expresar la manera de ser de los alumnos, tanto por sus gustos, sus hábitos diarios y juegos que les gusta jugar. La manera en la que se vincula este proyecto y la propuesta del mindfulness es que se realicen actividades enfocadas en ver las diferencias y similitudes que tienen cada uno de los alumnos del grupo, así como el tipo de emoción con el que más se identifican durante su vida diaria.

### *Estrategia 1. ¡Reconociendo mis emociones!*

Entonces, para trabajar el proyecto y la propuesta se empezó con implementar la estrategia como una actividad para aplicar lo aprendido durante cada sesión que se esté realizando, tal cual como se mostrara en el siguiente ejemplo:

**Figura 4.** Fragmento de planeación, secuencia didáctica donde se muestra un ejemplo de cómo se emplea la estrategia en los momentos de la planeación.

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>En comunidad de aula, se dialogarán cada una de las respuestas expresándolas por medio de dibujos en conjunto con el maestro de grupo para fomentar un ambiente más participativo del aula.</p> <p>Para concluir el tema de hoy, platicar las siguientes preguntas: ¿Qué dificultad tuvieron para responder las preguntas anteriores?, ¿Por qué consideran importante que cada uno se conozca así mismo?</p> <p><b>Sesión 1: ¡Reconociendo mis emociones!</b></p> <p>Los estudiantes realizaran un dibujo de la emoción que sienten el día de hoy y lo colorearan dependiendo del tipo de emoción que el maestro le va a indicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triste: Azul</li> <li>• Enojado: Rojo</li> <li>• Feliz: Amarillo</li> <li>• Miedo: Morado</li> <li>• Disgusto: Verde</li> <li>• Neutro: Gris</li> <li>• Sorpresa: Naranja</li> </ul> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

*Nota: Para distinguir mejor las estrategias que se estén utilizando, se subrayó de amarillo donde se muestran las actividades que se integraron a la planeación y la breve relación que tienen con los contenidos sobre la autoaceptación personal.*

Tal y como se muestra en la figura 14, se integran las actividades de la propuesta en la planeación didáctica, esto con el fin de que se trabaje en conjunto con los proyectos que se relacionen de cierta manera con las propuestas. Entonces, la integración de estas actividades sirve como una actividad de refuerzo, por ejemplo: trabajando con el proyecto de “Me autorreconozco” tiene como propósito principal, expresar tanto sus características, así como las cosas que les gusta a los alumnos por medio de un collage, después, para que se pueda trabajar el tema de las emociones se modificó el producto de este proyecto el cual es un collage sobre las cosas que hacen felices a los alumnos tal cual como se mostrara a continuación:

**Figura 5.** Producto final del proyecto de “Me autorreconozco”.



De cierta manera, elaborar esta actividad fue de mucha ayuda, ya que al momento de presentar estas actividades, los alumnos pudieron encontrar coincidencias en base a los gustos que tienen los demás compañeros, e incluso es muy interesante ver como los alumnos expresan cosas que les gusta sin que ningún otro compañero exprese

comentarios negativos, al contrario de lo que se esperaba de esta actividad, resulto en la unión entre los alumnos, aunque no de manera general, algunos niños que no lograban integrarse a los grupos de los demás compañeros, socializan más, mantiene un dialogo más resiliente, promueven una convivencia más tranquila disminuyendo de cierta manera algunos hábitos que se observaban en otros alumnos (responder de manera agresiva tanto verbal como físicamente).

### *Estrategia 2. ¡Aprendo a manejar mis emociones!*

Mas que una estrategia, esta actividad fue un proceso muy importante para el desarrollo de las habilidades de manejo de las emociones, de manera que sirvan para expresar sus sentimientos, regular sus emociones nate situaciones difíciles y desarrollar habilidades sociales más sólidas.

Los beneficios que se tenían previstos para esta actividad fueron una mayor autoconciencia y autoconocimientos, así como una mejor regulación emocional y el desarrollo de habilidades sociales. esto

Durante el desarrollo de la estrategia, se realizaron ejercicios para mantener un estado de relajación más constante en los alumnos. Estos ejercicios se aprovechan mejor durante las clases de artes en las que se tiene disponibilidad de un espacio enfocado en esta área.

Entonces, implementar dio resultados positivos para mantener un control constante del grupo o cuando se requieren momentos de atención para realizar algunas actividades. Normalmente en algunas estrategias, se vinculan con los PDA de los proyectos que se trabajaran en conjunto con las ya mencionadas estrategias, pero en esta ocasión se trabajó esta actividad sin uso de algún proyecto, es decir, no se vinculó ningún proyecto ya que esta actividad trabajo bien independientemente de los proyectos de los libros de texto.

Básicamente, trabajar esta estrategia en conjunto con las clases de artes fue muy enriquecedor en cuanto a los aprendizajes ya que tal cual como se menciona en el proceso, ayuda a mejorar la capacidad de comprensión y control emocional. Se realizaron actividades de baile, obras de teatro improvisadas y algunas dinámicas como la de “congelados”.

Ciertamente no hay tanto que destacar más que los aprendizajes que los alumnos lograron alcanzar ya sea una mejor noción del autocontrol emocional, un estilo de vida más activo y saludable, y un cambio en las conductas de los alumnos, aunque este último no se le pudo considerar como un aprendizaje sino más bien como un cambio en los hábitos de los alumnos, ya que desde el periodo de febrero hasta abril, se ha observado una mejor comunicación entre los alumnos, esto se puede ver reflejado en el trabajo que realizan en conjunto en pequeñas comunidades.

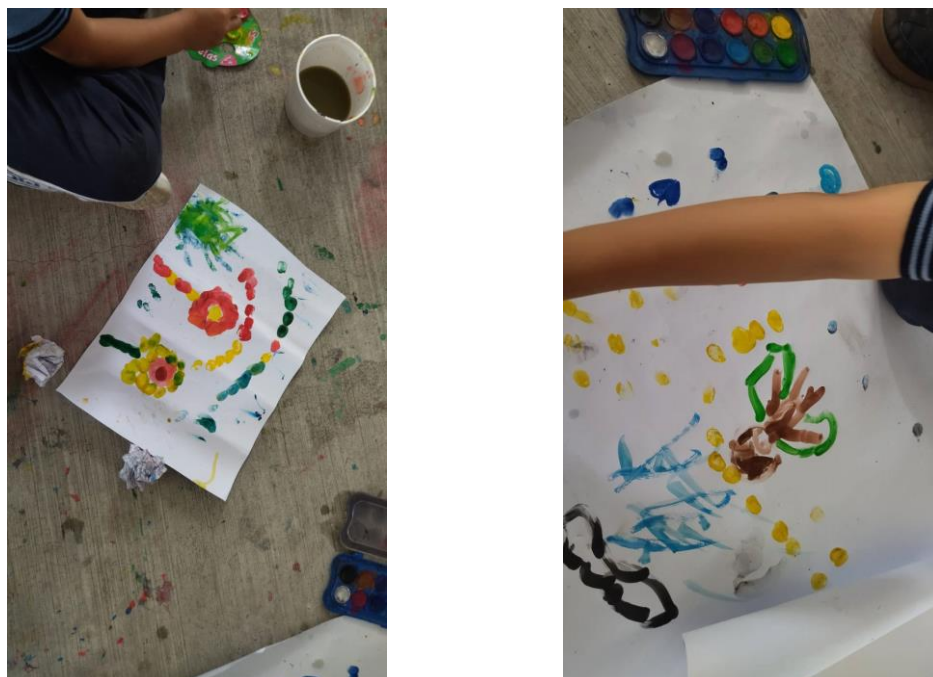
A pesar de que se haya seleccionado un PDA para esta estrategia, no se ha podido vincular con alguno de los proyectos que se mencionan en este documento, pero no fue impedimento para el desarrollo de las actividades propuestas. Entonces, utilizar juegos para tener un control simultáneo de todos los alumnos es muy interesante de observar y desde ese criterio, Piaget (1973) menciona que el juego es para el niño un producto de la asimilación, haciéndolo participe como "elemento asimilador" a la "imaginación creadora" después de aprender a coger, agitar, arrojar, balancear, etc., finalmente el niño agarra, balancea, etc., por el mero placer de lograrlo, por la sencilla felicidad de hacer este tipo de cosas y de ser la causa de esas acciones. Repite estas conductas sin que le supongan un nuevo esfuerzo de asimilación y por mero "placer funcional".

Utilizar juegos fue de mucha ayuda para lograr una atención plena del grupo, ya que basándonos de la teoría mencionada, el juego o dinámicas en la fase 3 es de mucha utilidad ya que así se logra una atención más constante y un avance progresivo en las actividades planeadas.

Normalmente, implementar actividades que ayuden a la regulación emocional es muy entretenido de ver por parte de los alumnos, ya que así, los niños pueden expresar su creatividad y demostración de sus habilidades artísticas como a continuación se mostrara en la siguiente figura:



**Figura 6.** Actividades con acuarelas



A pesar de no integrarse en la propuesta de mejora, esta actividad sirvió como apoyo para apreciar un poco más acerca de los pensamientos de los alumnos y como esos pensamientos pueden expresarse mediante distintos tipos de artes.

Otras actividades que se trabajaron con esta estrategia se basaron más en la práctica de la respiración para el autocontrol, ya que al integrar este tipo de hábitos en la vida diaria ayuda mucho para pensar mejor las acciones o respuestas ante distintas situaciones que se presenten en la vida diaria. Esto se puede fundamentar bien con el concepto de *“La práctica de la respiración: también llamada respiración consciente. Consiste en poner plena atención a los componentes de la respiración, la inhalación y la exhalación. Esta práctica facilita la relajación de la mente y es un primer paso hacia la desidentificación de la persona de su emoción. El objetivo es comprender que la emoción es algo que se experimenta pero no somos la emoción”* (Kabat-Zinn, 2013).

Teniendo claro lo anterior, se puede decir que este concepto o teoría aplica muy bien para el grupo de primer grado, ya que, en sí, la respiración para el control y la salud mental es muy esencial en el aspecto de controlar el grupo para tener una mejor atención y mejorar la concentración plena. Esta actividad se ha ido realizando entre tiempos para poner a prueba la atención del grupo.

**Figura 7.** Actividades de respiración y movimiento corporal para mejorar la atención y concentración de los alumnos.



En cuanto a estas actividades sirvieron para mejorar el desarrollo cognitivo y social en el que los alumnos conviven en armonía, fomentando principalmente los valores y como estos se ven reflejados en las acciones que los alumnos realizan cada día que pasa en el aula. Es muy interesante como toman acuerdos para realizar juegos o llevar a cabo dinámicas en las que lleguen a una misma opinión manteniendo el respeto en todo momento, aunque hay veces en las que los hábitos viejos no desaparecen, ya es muy poco frecuente observar este tipo de actitudes sin que generen discusiones que lleven a los alumnos a tomar decisiones sin pensar en las consecuencias.

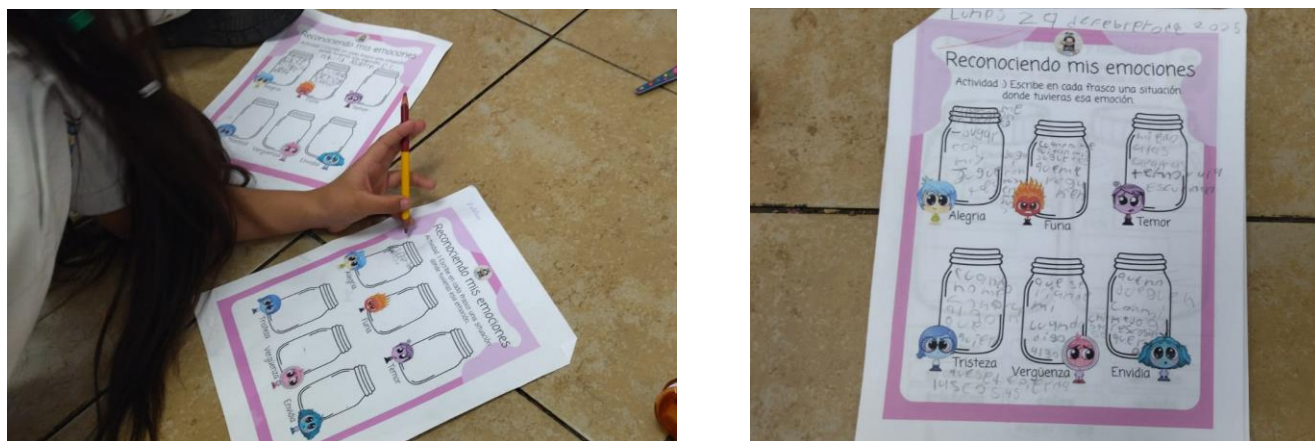
### *Estrategia 3: ¡Construyendo un Tendedero de Emociones ¡*

Esta actividad se vio en la obligación de aplicar un ajuste razonable el cual consistió en omitir la actividad del tendedero de emociones debido al poco tiempo que se disponía para aplicar la estrategia, por lo que se optó utilizar una actividad distinta en las que se pondrían a prueba los conocimientos acerca de las emociones.

En las actividades que se trabajaron de esta estrategia se llegaron a las reflexiones finales acerca de las emociones y las acciones que causan esos sentimientos, y de igual manera, como se pueden controlar las emociones haciendo uso de la respiración

y movimientos corporales para tomar acción de manera crítica y reflexiva ante situaciones de la vida diaria. Entonces, una de las actividades que se utilizó para poner a prueba los conocimientos adquiridos durante el proceso de elaboración de este trabajo fueron “los frascos de las emociones”, ya que este sirvió para clasificar los tipos de acciones o situaciones que provocan distintos sentimientos y emociones como en el siguiente ejemplo que se presentara a continuación:

**Figura 8.** Actividad del frasco de las emociones



*Nota: Esta actividad se realizó como sustituto del “tendedero de las emociones” debido al tiempo que requería su elaboración, por lo que se optó utilizar un anexo que servirá como evaluación para reforzar lo aprendido durante el proceso de elaboración de este trabajo.*

Como se puede observar en la figura 18, los alumnos clasificaron las distintas situaciones que afrontan en su vida diaria y que emociones pueden identificar en cada una. Las respuestas fueron enlistadas para posteriormente realizar las preguntas finales para dar cierre a la actividad las cuales fueron:

- ¿Recuerdas cuando fue la última vez que fuiste muy feliz?, ¿Qué paso?
- ¿Qué hiciste la última vez que se sentiste muy triste?
- ¿Cómo te sientes cuando compartes cosas con tus amigos?

Los alumnos respondieron con mucho entusiasmo estas preguntas ya que es algo muy poco frecuente que se les pregunte, y al ser un tema en el que todos pueden

coincidir ayuda mucho a que el ambiente de aula sea más agradable para todos los alumnos, es decir, la convivencia sana y respetuosa fue una de las prioridades que los alumnos tienen que lograr para que todos puedan “llevarse bien” y lograr evitar acciones que puedan tener consecuencia mayores en un futuro cercano para ellos.

En cuanto a las preguntas, se tomaron algunas respuestas que los alumnos proporcionaron a manera de participación verbal:

*“yo recuerdo que fui muy feliz cuando mi papa me llevo al cine porque dijo que me porte muy bien y entregaba todas mis tareas”*

*“yo cuando me sentí muy triste fui a jugar con mis primos porque cuando estoy triste no me gusta estar solo”*

*“cuando comparto mi desayuno con mis amigos me siento bien, ya que me da tristeza ver a mis amigos sin comer y siempre se me quedan viendo”*

De esta manera, se logró concluir este trabajo, aunque con algunas complicaciones y uno que otro ajuste razonable, no fue impedimento para tratar de lograr cumplir con los objetivos que tiene este trabajo.

También es importante destacar el cambio conductual de los alumnos, ya que en cuanto al rendimiento académico se ha observado un crecimiento excelente en el compromiso y responsabilidad del alumnado, y es por ellos la importancia de mantener una comunicación constante con los alumnos. También se ha expuesto como las habilidades de autorregulación y gestión de las emociones servirán para afrontar ante situaciones que se presenten en contextos cercanos a lo real.

Esta forma de trabajar resulto muy efectiva entre los estudiantes, aunque claramente, las condiciones eran favorables para implementar la estrategia mencionada también hubo obstáculos que complicaron el desarrollo de estas estrategias, aunque con apoyo principalmente de los alumnos resulto en un éxito en cuanto a los propósitos que se tienen redactados en este documento. En el apartado de reflexión se desarrollará el cómo podría funcionar bajo otras condiciones y en otros escenarios. Si pudiera requerir alguna modificación o si serviría para trabajar otras disciplinas del mismo o de los demás campos formativos.

#### 4. Reflexión

Desde que se realizó el diagnóstico hasta la conclusión de las actividades del plan de acción para tratar la problemática seleccionada, se vienen realizando distintas evaluaciones en las que se obtuvieron diferentes resultados en cuanto a las habilidades y los distintos procesos en los que se reflexionaron de acuerdo a la valoración y desempeño en cada una de las estrategias que conforman este plan de acción.

La evaluación cualitativa es un método de análisis que se enfoca en aspectos subjetivos y no numéricos de un fenómeno. A diferencia de la evaluación cuantitativa, que mide datos estadísticos y resultados objetivos, la cualitativa busca comprender experiencias, emociones y percepciones. Y de la misma manera, este trabajo sirvió para medir la efectividad de estas estrategias en el grupo de primer grado, y a su vez, omitiendo algunas actividades debido a su poca efectividad manteniendo las que pueden llevar un proceso continuo en cuanto a los resultados que se obtengan.

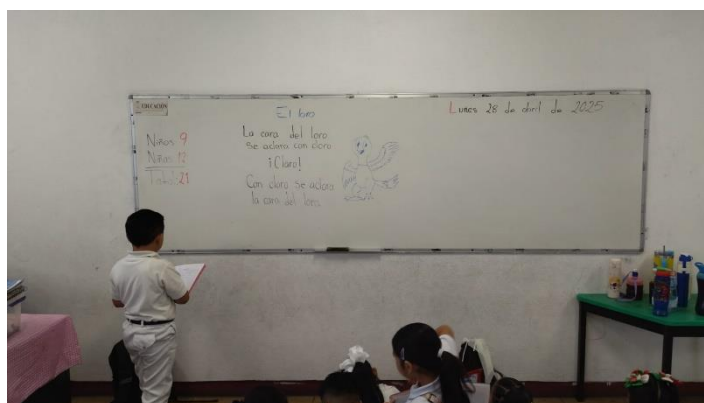
Esta autorreflexión permite identificar algunos elementos externos que afectaron el desempeño de estas estrategias así mismo como los resultados y el ambiente de aprendizaje con la que pudiera implementarse en otros escenarios con condiciones similares y donde la problemática también se encuentre presente.

El trabajo que se realizó durante el transcurso de las prácticas profesionales tuvo un papel fundamental en la enseñanza y acompañamiento de las estrategias para lograr la regulación emocional en los estudiantes del grupo. Para ello, se estuvo realizando un análisis personal sobre el trabajo que se llevó a cabo, tomando nota en la bitácora del docente. También se tuvo registro sobre el cambio en algunos periodos debido a los tiempos que toma emplear un proyecto y una estrategia, misma la cual pudo haber causado confusión con los temas que se estén trabajando con los alumnos. Por esa razón, se realizaron ajustes en algunas estrategias incluso modificando los productos finales para evitar extender las actividades más del tiempo de lo habitual.

Para lo que fueron los meses de diciembre, febrero y marzo se trabajó directamente con proyectos que se relacionan con las propuestas que se trabajaron vinculándolos mediante los PDA y contenidos del plan sintético de la fase 3. En general, vincular contenidos con las estrategias facilitó más la posibilidad de lograr diversos aprendizajes

que van más allá de la regulación emocional, ya que las habilidades artísticas y matemáticas de los alumnos mejoro considerablemente en el proceso de aplicación de estas estrategias:

**Figura 9.** Demostración del cambio conductual del grupo y mejora en el desempeño académico.



*Nota: en la figura 19 se muestra un cambio muy notable que se ha observado a partir del mes de abril y esto ha sido muy beneficioso para el aprendizaje de diversos contenidos del plan sintético de la fase 3.*

Es muy interesante ver como aplicar estas estrategias en la fase 3 como lo es primer grado se pueden reflejar estos aprendizajes de manera constante y en crecimiento, aunque como se menciona en este documento, se tuvieron que realizar modificaciones de manera que no perjudiquen el progreso que se lleva de este trabajo.

Aunque se hayan logrado cumplir con los propósitos de este trabajo de investigación, también tuvieron sus contras en cuanto a la manera de aplicarlos correctamente, ya que utilizar un lenguaje para que los alumnos puedan entender mejor las indicaciones fue uno de los principales obstáculos por la cual no fue tan eficiente en algunas partes, se tomo recomendaciones y sugerencias de la docente titular para llevar a cabo las estrategias de manera correcta.

Otra característica de la cual también se tuvieron complicaciones, fueron el uso constante de anexos, ya que, al ser un material que sirve como refuerzo para retroalimentar los temas, se priorizo utilizar mas este recurso debido a la facilidad de comprensión que tiene para los alumnos y como los aprendizajes se pueden reflejar

constantemente, aunque, igual se tiene que tratar de buscar que los alumnos comprendan el propósito y objetivo al realizar cada material que se les proporcione.

Generalmente se puede decir que este trabajo cumplió con las expectativas que se tenían desde un principio, aunque en otro ciclo de mejora se puede realizar un proceso mucho mejor y bien planeado, también hay que tomar en cuenta los inconvenientes que se generen al momento de diseñar las estrategias para diferentes grados. En todo caso, una ruta tentativa para la cual se daría seguimiento el uso de estas estrategias sería en el aspecto del rendimiento académico, ya que, como se observó en la figura anterior, se puede apreciar un mejoramiento de la adquisición de los aprendizajes tomando en cuenta la comunicación constante con los estudiantes, ya que desde una perspectiva distinta se podría decir que si funciona si se tiene en cuenta la manera en la que trabaja el grupo y el comportamiento que tiene ante las estrategias que se apliquen.



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el transcurso que se lleva trabando el plan de acción, se lograron avances que enriquecieron mucho el desarrollo de habilidades de gestión y autocontrol de las emociones en los estudiantes, gracias al conjunto de estrategias diseñadas que permitieron consolidar una mejor convivencia en el salón fomentando el trabajo colaborativo de manera constante en el grupo asignado de la fase tres. Los distintos momentos que se tuvieron para elaborar una evaluación permitieron identificar los logros y áreas de oportunidad en función a los sujetos, el contexto escolar y áulico.

Implementar la estrategia integradora del mindfulness resultó novedoso y satisfactorio para los niños y niñas, pues aprendieron a respirar, relajarse y meditar y, a partir de ello lograron identificar sus emociones, dar una respuesta asertiva a cada situación que se presenta en su vida diaria, mejorando su atención, concentración, memoria, sus vínculos sociales y emocionales, reduciendo el estrés, permitiéndoles disfrutar de cada una de las experiencias del presente.

A lo largo de las sesiones de aplicación e intervención, se han utilizado una variedad de enfoques para promover el proceso de aprendizaje de los estudiantes mediante la técnica del mindfulness. Estas tácticas se derivaron de un plan de acción cuidadosamente diseñado, el cual incorporó un calendario de intervenciones estratégicas. Este plan abarcó dos fases con tres estrategias distintas, una de las cuales se mantuvo como una parte constante y fundamental del proceso educativo.

¿De qué manera el entorno impacta en el desarrollo de los niños durante el proceso de enseñanza de habilidades socioemocionales? Es esencial tener en cuenta que el contexto ejerce una notable influencia en el desarrollo de la educación socioemocional de los niños durante la aplicación de cada estrategia. El contexto, que abarca factores socioeconómicos, culturales y familiares, puede moldear significativamente la forma en que los estudiantes desarrollan sus habilidades socioemocionales.

Por ejemplo, el entorno familiar y comunitario puede proporcionar modelos de comportamiento y valores que influyen en la manera en que los niños perciben y gestionan sus emociones. La disponibilidad de recursos emocionales y de apoyo en el hogar también puede afectar la capacidad de los niños para desarrollar habilidades como la autoconciencia, la autorregulación emocional y la empatía. Además, el



contexto escolar, incluyendo la cultura escolar, las relaciones con los compañeros y la calidad de la enseñanza, desempeña un papel importante en el desarrollo socioemocional de los niños. Un entorno escolar seguro, inclusivo y de apoyo puede promover el bienestar emocional y social de los estudiantes, mientras que un ambiente escolar negativo o estresante puede obstaculizar su desarrollo de las habilidades de regulación emocional.

Es fundamental que los educadores reconozcan y comprendan la diversidad de contextos en los que se encuentran sus estudiantes, y adapten las estrategias y prácticas educativas para satisfacer sus necesidades socioemocionales específicas. Esto puede implicar la implementación de programas de educación socioemocional que reflejen y respeten la diversidad cultural y familiar de los estudiantes, así como la creación de entornos escolares que fomenten el bienestar emocional y social de todos los estudiantes.

El contexto influye de diversas formas ya que los niños aprenden en éste, pero también influye como amenaza ya que el contexto es marginal, en este contexto se encuentran factores que afectan al niño en su aprendizaje como lo es la violencia, la falta de compromiso de los padres con la escuela, el nivel económico de la sociedad.

¿Cuál es la relevancia de explorar métodos para promover la autonomía en los niños? Investigar este tema es fundamental ya que nos brinda la oportunidad de abordar los desafíos tanto dentro del entorno escolar como en el contexto más amplio haciendo uso de estrategias novedosas para mejorar la capacidad de gestionar las emociones y desarrollar métodos para la autorregulación emocional. Es esencial comprender las diversas formas en que los alumnos aprenden y buscar herramientas y estrategias efectivas para promover su desarrollo cognitivo y emocional.

¿Cuál es la metodología adecuada para diseñar los pasos de acción destinados a abordar el aprendizaje en el ámbito de la educación socioemocional? Para diseñar estos pasos de acción de manera efectiva, es esencial considerar el nivel cognitivo de los niños como punto de partida. Esto implica seleccionar estrategias y contenidos que se ajusten al nivel de comprensión de los estudiantes, garantizando así la pertinencia y efectividad de las actividades propuestas. Además, es importante realizar un

seguimiento continuo de estas acciones o adaptarlas según el progreso y las necesidades individuales de los niños.

¿Cuál es la metodología adecuada para evaluar la efectividad de las estrategias implementadas en actividades destinadas al aprendizaje de educación socioemocional con uso de la técnica del mindfulness? Para evaluar la efectividad de las estrategias en actividades de educación socioemocional, es fundamental utilizar herramientas como rúbricas y listas de cotejo, las cuales deben definir claramente los criterios de evaluación y los métodos utilizados. Se debe considerar tres momentos importantes durante el proceso educativo: inicio, desarrollo y cierre de la actividad.

En la etapa inicial, se analiza el conocimiento previo de los estudiantes respecto al tema tratado. Durante el desarrollo de la actividad, se observa la participación de los estudiantes y cómo llevan a cabo las actividades propuestas, prestando atención a su desempeño y comportamiento. Por último, en el cierre de la actividad, se evalúa la capacidad de los estudiantes para compartir y reflexionar sobre sus experiencias, así como su habilidad para relacionarse con sus compañeros de manera adecuada.

Además de las rúbricas y listas de cotejo, otros métodos de evaluación, como la observación directa del docente y la retroalimentación de los estudiantes, pueden proporcionar información valiosa sobre el impacto y la efectividad de las estrategias en el proceso de aprendizaje de la educación socioemocional. En mi rol como docente, manifiesto mi firme compromiso de continuar enfocada en el desarrollo de la educación socioemocional, pues durante este proceso he podido reconocer su impacto y cómo contribuye al mejoramiento del rendimiento académico de los estudiantes, así como a la consolidación de su bienestar emocional.

Al final, puedo encontrar un valor significativo de lo que consiste este trabajo de ser formador de educación primaria. Reconozco plenamente mi función que va más allá de enseñar teoría y conceptos; implica también ser un soporte o respaldo emocional y una figura la cual será guía en la vida del estudiante. Comprender este aspecto amplió mi compromiso para el desarrollo integral de mis estudiantes, procurando su crecimiento académico, pero no menos importante su bienestar emocional para su desarrollo personal.

## REFERENCIAS

Ferreira, M., Reis-Jorge, J., Sempere, G. O., & Fernandes, R. (2023). El aprendizaje socioemocional en la Educación Primaria: una investigación sobre las concepciones y las prácticas de los maestros en el aula.

<https://www.redalyc.org/journal/4136/413677447002/html/>

La Nueva Escuela Mexicana: principios y orientaciones pedagógicas. Gob.mx.

Recuperado el 9 de enero de 2024, de

<https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/NEM%20principi>

Morales, E. R. (2024). *Manual del manejo de las emociones*.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejo-de-emociones-VF\\_18abril2024.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/Manual-manejo-de-emociones-VF_18abril2024.pdf)

Piaget, J. (1985). *Piaget La Construcción de Lo Real en El Niño*. Scribd.

<https://es.scribd.com/doc/305518139/Piaget-La-Construccion-de-Lo-Real-en-El-Nino>

Ruiz, M. N. (2017). Movimientos Ciudadanos: Microfragmentaciones y Nuevas Configuraciones. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, (9) 14.

Recuperado de: [http://sociologia-alas.org/wp-content/uploads/CyC\\_L\\_13\\_V8\\_TR.pdf](http://sociologia-alas.org/wp-content/uploads/CyC_L_13_V8_TR.pdf)

SEP. (2017). Plan y Programa de Estudios Aprendizajes Clave. México. Pp. 314- 389.

Secretaría de Educación Pública (2024). *Programa de Estudio para la Educación Primaria: Programa Sintético de la Fase 3*. Secretaría de Educación Pública.

[https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Programa\\_Sintetico\\_Fase\\_3.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/06/Programa_Sintetico_Fase_3.pdf)

Secretaría de Educación Pública (2023) *Orientaciones para la Séptima Sesión Ordinaria del Consejo Técnico Escolar y el Taller Intensivo de Formación Continua para Docentes* [https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/2324\\_s7\\_Orient\\_Docentes\\_Basica.pdf](https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/05/2324_s7_Orient_Docentes_Basica.pdf)

Yutang, L. (1949). La filosofía del Taoísmo. *Revista de la Universidad Nacional de Colombia*, 14 (14), 33-39. Recuperado de:  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revistaun/article/view/13753>

## Anexos

**Anexo 1:** Material que se utilizó como diagnostico para identificar los tipos de emociones

### EMOCIONES

ESCUCHA LO QUE LEERÁ TU FAMILIAR Y MARCA CON UNA X LA EMOCIÓN QUE PROVOCA CADA SITUACIÓN.

|                                                        | <br>alegría | <br>sorpresa | <br>dolor | <br>tristeza | <br>enojo |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.- Tu hermano está enfermo.                           |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 2.- Te caes y te lastimas.                             |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 3.- Visitas a tus abuelitos.                           |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 4.- Te quitan tus juguetes.                            |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 5.- Encuentras un regalo inesperado.                   |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 6.- Obtuviste buena calificación.                      |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 7.- Se pierde tu perrito.                              |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 8.- Te lastimas con una puerta.                        |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 9.- Llega a tu casa un amigo que hace tiempo no veías. |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |
| 10.- Observas que lastiman a tu mascota.               |                                                                                              |                                                                                               |                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                              |



# Los acuerdos de mi salón



**Respeto a mis  
compañeros**



**Guardo silencio**



**Ayudo a mis  
compañeros**



**Formo una fila**



**Escucho con  
atención**



**Levanto la mano  
para participar**

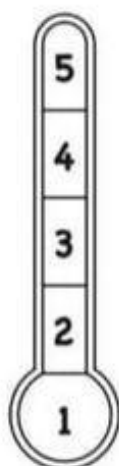
Monstruitos de las emociones para la elaboración del tendedero de emociones.





## Termómetro de las emociones para medir su "intensidad"

Instrucciones: Colorea el termómetro y después colorea los tuyos según la intensidad o frecuencia con la que experimentas las emociones.



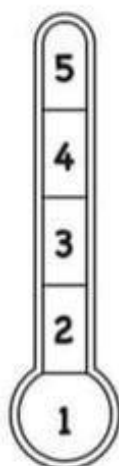
**Siempre**  
Rojo

**Seguido**  
Naranja

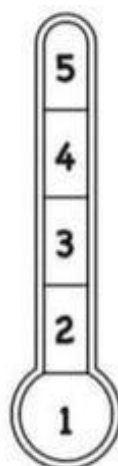
**Con frecuencia**  
Amarillo

**Poco**  
Verde

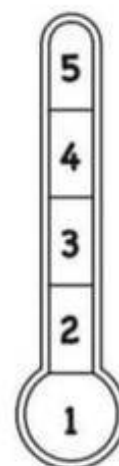
**Nada**  
Azul



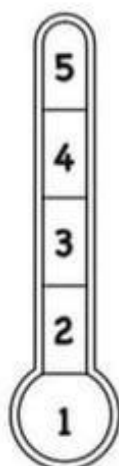
**Enfado**



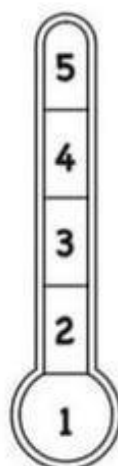
**Alegre**



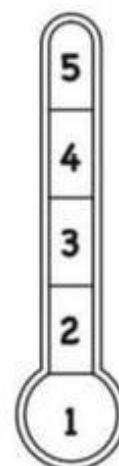
**Triste**



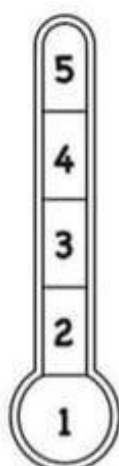
**Asqueado**



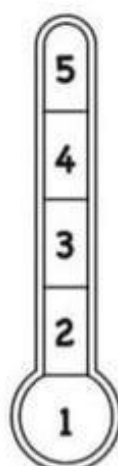
**Angustiado**



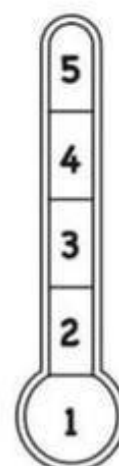
**Asombrado**



**Calmado**



**Apenado**



**Nervioso**