



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
SISTEMA UNIVERSIDAD ABIERTA
Y EDUCACIÓN A DISTANCIA**

SUA(y)ED
Filosofía Letras

**CURSO-TALLER
“CULTURA DEL BUENTRATO E IGUALDAD
DE GÉNERO PARA LA CONVIVENCIA”**

INFORME ACADÉMICO POR SERVICIO SOCIAL

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

**PRESENTA
CRISTINA ESTRADA GONZÁLEZ**

**ASESORA
MTRA. ROSA MARÍA SANDOVAL MONTAÑO**



CIUDAD DE MÉXICO, 2019.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

*A todas las personas que aportaron con su apoyo, cariño, tiempo e interés,
para que este proyecto llegara a buen fin.*

Muchas gracias a todos, familia, compañeros, maestros y sinodales.

*A mí amado compañero de vida Ignacio Balvanera, a mis hijos Samael y
Hécate, por su apoyo, comprensión y amor.*

*A mi querida mamá y hermanas Elena, Nayeli y Sílvia, y especialmente a
Lulú, por su apoyo incondicional.*

*Reconocimiento y gratitud a mis queridas compañeras y amigas, Lulú y
Cesy, por compartir conmigo su solidaridad y entusiasmo.*

*A mi estimada asesora, Mtra. Rosa María Sandoval, agradezco su
apreciable apoyo y orientación.*

*A mis sinodales, Lic. Mariana Balzaretti, Lic. Jacobo González, Lic. María
del Rosario Pétriz y Dra. Norma Georgina Gutiérrez, por sus
observaciones, su tiempo y amabilidad.*

A todos les agradezco infinitamente, de todo corazón.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1 Centro Regional de Investigación Multidisciplinaria y el proyecto “Cultura del <i>buentrato</i> e igualdad de género para la convivencia”	6
1.1. El Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México	6
1.2. Curso-taller “Cultura del <i>buentrato</i> e igualdad de género para la convivencia”	8
1.2.1. Antecedentes	8
1.2.2. Escenario de intervención: Escuela Primaria “Plan de Ayala”	10
1.2.3. Escenario de intervención: Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”	11
CAPÍTULO 2 Principios básicos para la educación: <i>buentrato</i> , igualdad de género y convivencia	13
2.1. <i>Buentrato</i>	13
2.2. Igualdad de género	19
2.3. Convivencia	22
CAPÍTULO 3 Curso-taller “Cultura del <i>buentrato</i> e igualdad de género para la convivencia”, enfocado a docentes	27
3.1. Objetivo del programa	27
3.2. Descripción de actividades desarrolladas	28
3.3. Observaciones generales del curso-taller para docentes	39
CAPÍTULO 4 Curso-taller “Cultura del <i>buentrato</i> e igualdad de género para la convivencia”, enfocado a alumnos de quinto grado de primaria	42
4.1. Objetivo del programa	43
4.2. Descripción de actividades desarrolladas	43
4.3. Observaciones generales del curso-taller para alumnos	50

CONCLUSIONES	54
FUENTES DE CONSULTA	60
ANEXOS	65

INTRODUCCIÓN

La modalidad seleccionada para este trabajo fue el informe académico por servicio social, mismo que realicé en el Programa de Servicio Social en Apoyo a la Investigación adscrito al Eje de Acción de Desarrollo Social, en el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias (CRIM) de la Universidad Nacional Autónoma de México, ubicado en Cuernavaca, Morelos. En este informe se describe el objeto de estudio, enfoques teóricos, conceptos y postulados que avalan el planteamiento, la realización y la investigación, en general, del proyecto elegido: Curso-taller “Cultura del *buentrato*¹ e igualdad de género para la convivencia”, todos temas de interés para mí. Tuve la suerte de dar con este proyecto que se adecuaba a mi situación de tiempo y distancia, pero lo que más llamó mi atención fueron los postulados que se planteaban y el propósito de éstos. El programa de “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” brinda la oportunidad de participar, apoyar e interactuar con alumnos y maestros en escuelas de nivel primaria, atendiendo y a la vez proponiendo nuevas formas de enseñanza y aprendizaje, visualizando la educación desde una perspectiva más humana e integral. En dicho programa se propone un proceso intencionado de intervención cotidiana desde el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia, con la participación de autoridades educativas, docentes y estudiantes, que permita potencializar nuevas formas de interacción, considerando la diferencia de sexos y la igualdad de género hacia el desarrollo personal y social común; con igual sistema de derechos, valores, normas, comportamientos y expectativas, donde se aprecie por igual lo femenino y lo masculino, las diversas capacidades, las diversidades sociales y étnicas, entre otras, para orientar proyectos mixtos de vida donde se valoren las diferencias y se complementen saberes (Ríos, M. y Mejía, J., 2007).

Además de la importancia de los temas, este proyecto cuenta con personas comprometidas con la transformación de la educación a partir de un trato más humano,

¹ *Buentrato*: modelo propuesto por Fina Sanz (2016), entendiendo el *buentrato* como consecuencia del buen trato. El *buentrato* como acción opuesta al maltrato, como alternativa al modelo de violencia. El modelo del *buentrato* propone una nueva relación humana con las demás personas y consigo mismo, otros valores sociales y otra forma de tratarnos, para que el *buentrato* se haga visible y podamos darle significado.

que genere un mejor aprendizaje a partir de una sana convivencia, partiendo del *buentrato* y la igualdad de género.

El *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia han tomado relevancia en la actualidad, debido a la difícil situación que enfrentamos en todos los ámbitos, pero principalmente en el educativo; es en este tema que se tiene que poner énfasis y se debe abordar para mejorar nuestra situación en todos los aspectos, ya que de la educación depende a dónde vamos como sociedad.

Para lograr un desarrollo educativo, como ya mencionamos anteriormente, se considera indispensable integrar los principios de *buentrato*, de igualdad de género y de convivencia en los procesos pedagógicos, para prevenir y detectar a tiempo situaciones de violencia escolar que puedan propiciar bajo rendimiento académico, deserción escolar, etcétera. Del mismo modo la planificación del currículum, el desarrollo de materiales y la infraestructura de los escenarios educativos se deben modificar para que la intervención educativa sea eficaz, integral, respetuosa y más humana.

En el primer capítulo se menciona a las instituciones involucradas en el servicio social, primeramente, el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), su trayectoria y sus aportes a nivel social y académico mediante diversos programas con propuestas innovadoras que contribuyen a mejorar la realidad social de nuestro país. Impulsando y desarrollando investigaciones sobre los problemas sociales que nos aquejan, a partir de diversos métodos y perspectivas que incluyen contribuciones de diferentes disciplinas.

Uno de los proyectos que se desarrolla en esta institución y que es del que trataremos en el presente trabajo, es el curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, el cual forma parte de las investigaciones multidisciplinarias en las áreas de las ciencias sociales y humanidades, y en el que se elaboró una propuesta de intervención para las escuelas proponiendo un modelo pedagógico centrado en el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia.

Se describen brevemente las instituciones educativas en las que se realizaron las intervenciones, sus situaciones particulares de desigualdad social de acuerdo con su ubicación geográfica y su nivel económico.

En el segundo capítulo se abordan los principios básicos que se promueven en el curso-taller: el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia, además de mencionar la importancia de las emociones en el contexto educativo para lograr un mejor aprendizaje. Para hablar del *buentrato*, se tomó el modelo propuesto por Fina Sanz (2016). Como nos explica esta autora, en nuestro vocabulario existe el verbo «maltratar», yo maltrato, tú maltratas, etcétera, y el sustantivo «maltrato» como consecuencia visible de ese comportamiento. Pero no existe el verbo *bientratar*, por lo tanto, no lo conjugamos y, por supuesto, no existe el sustantivo consecuencia de esa acción. No existe el concepto «*buentrato*», de manera que lo que no tiene nombre no parece tener existencia. Pero eso que se nombra, la palabra, surge de la experiencia de vida comunitaria, de ahí la importancia de hacer visible el *buentrato*, darle nombre y significado a esta acción (p.112-113) mediante un trato más humano, de respeto, paz, armonía, equilibrio y amor hacia nosotros mismos y hacia los demás procurando un bienestar.

El *buentrato* se tomó como principio fundamental para generar un ambiente armónico, de respeto y de convivencia en cada una de las sesiones impartidas, en las que además se realizaban actividades relacionadas a dicho tema.

Se argumentó el valor de las emociones en el contexto educativo y en nuestra relación con el medio. Proponiendo aprender a reconocer, nombrar y gestionar las emociones, mediante diversas herramientas que pueden ayudarnos a regular las diferentes emociones y poder canalizarlas de manera adecuada.

Se habla de la igualdad de género procurando un estado de respeto e igualdad entre hombres y mujeres, evitando los estereotipos y los roles de género que se han aprendido a lo largo del tiempo de acuerdo con el sexo con el que nacimos.

La desigualdad de género ha permeado nuestra sociedad, así que evitar el sexismo en las escuelas es primordial para obtener un cambio sustancial en los alumnos y las

alumnas que permitirá que se den cuenta de que los roles que les impone la sociedad se pueden cambiar. Trabajar en la coeducación es lo que nos llevará a avanzar en la erradicación de la desigualdad de género y la violencia de género.

Se aborda el tema de la convivencia como parte esencial para lograr una educación de calidad. La convivencia es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje. En primer lugar, porque supone hablar del entorno social, cultural y afectivo en el que vivimos y, en segundo lugar, porque aprender a convivir es fundamental para el desarrollo individual y social de cada persona. Tiene como objetivo generar un ambiente de aprendizaje sano, con respeto, tolerancia, solidaridad y cooperación entre todos los integrantes del grado, grupo o institución sin tener en cuenta sus rasgos físicos o preferencias. Aprender a vivir juntos, aprender a convivir con los demás, constituye una finalidad esencial de la educación. Son muchas las razones que hacen que este aprendizaje se considere no sólo valioso en sí mismo, sino imprescindible para la construcción de una sociedad más democrática, más solidaria, más cohesionada y más pacífica (EcuRed, 2017).

En el tercer capítulo se describen las actividades desarrolladas a lo largo del curso-taller para docentes “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, en la Escuela Primaria “Plan de Ayala”, ubicada en la comunidad rural Buenavista del Monte, Cuernavaca, Morelos. Dichas actividades se enfocaron en el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia en las escuelas, creando conciencia en los docentes sobre la importancia de estos principios en la educación, proponiendo una nueva forma de enseñanza a partir del modelo del *buentrato*, ofreciéndoles herramientas que pueden utilizar en su quehacer educativo para mejorar la atención de sus alumnos y crear mejores espacios de convivencia y aprendizaje.

En el cuarto capítulo se expone la metodología que se usó en el curso-taller para alumnos de quinto grado, “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, que se llevó a cabo en la Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”, ubicada en la Colonia Carolina, Cuernavaca, Morelos. Se describe el programa, el cual está enfocado en trabajar los aspectos del *buentrato*, la tolerancia, la igualdad de género y la

convivencia, mediante juegos y actividades orientados a estos temas. Se hace una descripción detallada de las estrategias didácticas que se desarrollaron a partir de los temas de interés en este curso-taller, así como de las observaciones de cada una de las sesiones, mostrando los logros obtenidos al final del curso.

CAPÍTULO 1

Centro Regional de Investigación Multidisciplinaria y proyecto curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”

1.1. El Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México.

En 1983, durante el rectorado del Doctor Octavio Rivero Serrano, se aprobó el acuerdo de creación del Centro de Investigaciones Multidisciplinarias sobre Sociedad y Cultura (CIMSC). El Centro comenzó a funcionar en 1985, a partir de un acuerdo complementario del entonces rector, el Dr. Jorge Carpizo. A fines de ese mismo año, el Consejo Universitario, por iniciativa de la Coordinación de Humanidades, decidió cambiar el nombre por el de Centro de Estudios sobre la Identidad Nacional en Zonas Fronterizas (CESINZF), temática que había ocupado los esfuerzos académicos del Centro. Finalmente, en septiembre de 1987, el Consejo Técnico de Humanidades, previa evaluación académica del Centro, propuso al Consejo Universitario que se creara, con los recursos y experiencias del CIMCS primero, y del CESINZF después, el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias. Esta propuesta fue aceptada por el Consejo Universitario en su sesión del 4 de septiembre de 1987. Así el Centro adquiere su denominación actual y su status definitivo como dependencia universitaria (CRIM, 2018).

El Centro nace de una propuesta innovadora, orientada a diversificar los esquemas con los cuales se realiza la investigación disciplinaria en los institutos tradicionales de la UNAM. Se basa en una organización académica flexible que facilite la formación de equipos multidisciplinarios los que, a partir de problemas específicos y desde una perspectiva de utilidad y servicio, habrían de realizar análisis e investigación de expresiones de la cultura con carácter multidisciplinario, cuyos nexos e influencias son significativos en el proceso científico, la tecnología nacional y sus aplicaciones en las distintas esferas de la actividad social; así como sus efectos y consecuencias en la producción intelectual, artística y científica del país. Además, la propuesta se ajustaba a

los programas de descentralización de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), al ofrecer la posibilidad de fundar un nuevo Centro en la Ciudad de Cuernavaca, Morelos.

La creación del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias (CRIM) obedeció básicamente a un doble anhelo. Por un lado, conformar un espacio propicio para la colaboración entre distintas disciplinas, incluidas las sociales, las humanísticas y las científicas, en el abordaje de objetos y temas de investigación directamente vinculados con la problemática de la realidad social de nuestro país. La segunda aspiración es contribuir a la descentralización geográfica de la investigación social y humanística, y de influir en su difusión y desarrollo dentro del país.

Como resultado de la experiencia y el trabajo sistemático acumulados, el Centro ha adquirido una presencia importante en ciertas áreas de investigación, como son los estudios sociodemográficos y las dimensiones socioculturales de la cuestión ambiental, por mencionar sólo algunos. Además, como fruto de su ubicación en Cuernavaca, el CRIM ha adquirido un papel preponderante en la región (CRIM, 2018).

Para el desarrollo de las actividades de investigación, el CRIM está organizado por programas de investigación en torno a ejes temáticos, bajo los cuales se definen las líneas y los proyectos de investigación. Este tipo de organización contribuye a fortalecer el trabajo multidisciplinario reconociendo que se trata de una entidad académica viva, dinámica y en proceso permanente de transición y evolución, al igual que los temas que en ella se desarrollan. El CRIM hoy cuenta con nueve programas de investigación y un seminario de estudios.

- Programa de Estudios Cambio Mundial, Globalización y Desarrollo
- Programa de Estudios Cultura, Política y Diversidad
- Laboratorio de cultura sentimental y ética de la convivencia
- Programa de Estudios de lo Imaginario
- Programa de Estudios de Población
- Sección de Estudios sobre Migraciones y Transformaciones Sociales
- Programa de Estudios en Gobierno y Políticas Públicas

- Programa de Estudios Regionales
- Programa de Estudios sobre Educación y Formación
- Programa de Estudios sobre Equidad y Género
- Programa de Estudios Socioambientales
- Programa de Estudios Violencia(s), Derechos y Salud

En la actualidad, además de proponer nuevos enfoques conceptuales y metodologías, se abordan temas de frontera y se desarrollan líneas de investigación de vanguardia. Aunado al desarrollo de las investigaciones individuales y colectivas, las actividades del personal académico sobresalen en la coordinación de grupos de investigación y en su activa participación en labores de docencia y formación de grupos. Tareas gracias a las cuales se ha ido consolidando la presencia institucional del CRIM en las esferas universitarias de investigación y docencia, tanto al interior de la UNAM como en los ámbitos locales e internacionales. Por ello es que sus investigaciones destacan en sus alcances metodológicos, en su incidencia en la elaboración de políticas públicas, por estrechar vínculos con la sociedad y en la captación de financiamientos y recursos extraordinarios (CRIM, 2018).

1.2. Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”

Entre las propuestas y proyectos que se llevan a cabo en el CRIM, se encuentra el proyecto que describiremos en el presente informe. El curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, dirigido por la Dra. Maribel Ríos Everardo (Secretaria Académica, Pedagoga e Investigadora del CRIM), apoyada por la Soc. Juana de los Ángeles Mejía Marengo, forma parte de una de las investigaciones multidisciplinarias en las áreas de ciencias sociales y humanidades, que se lleva a cabo en el Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias.

1.2.1. Antecedentes

En el año 2014, la Dra. Maribel Ríos Everardo realizó una investigación sobre la no violencia en el aula, en la que se entrevistaron a maestros y niños de nivel preescolar y primaria, de los municipios de Cuernavaca, Cuautla y Huitzilac, con la intención de

buscar alternativas de resolución de conflictos y prevenir situaciones de violencia, que se presentan regularmente en las escuelas, apoyándose principalmente en los conocimientos y experiencias de los docentes de esas localidades. En ese mismo año, también se llevó a cabo el programa de fortalecimiento de la política de igualdad de género en el sector educativo en el Instituto de Educación Básica del Estado de Morelos (IEBEM), en el cual participó la Dra. Ríos, impartiendo talleres enfocados en docentes, sobre igualdad de género, del que se recogieron por escrito algunas de sus opiniones al respecto.

Posteriormente se llevaron a cabo un par de diagnósticos sobre la igualdad de género en el sector educativo de Morelos, “Brechas y oportunidades por género”, donde los resultados generales del primer estudio indicaron que los maestros entendían la no violencia como lo contrario a la violencia, pero que no sabían qué hacer al respecto en la práctica, frente a la problemática vivida en sus escuelas. Consideraban que la educación en valores y la escuela para padres eran una opción, pero realmente no la llevaban a la práctica. En un segundo estudio los docentes manifestaron que no sabían cuál era la importancia de trabajar la igualdad de género en el aula, además de no contar con estrategias de cómo incorporarla en el salón de clases (Ríos, M. 2018).

A partir de los resultados obtenidos, se elaboró una propuesta de intervención con la finalidad de construir un modelo de práctica pedagógica centrado en la educación de las emociones, el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia, con una dimensión formativa y de transformación social. Dicha propuesta se basa en el autoconocimiento, el autocuidado, el *buentrato* y la educación de las emociones a través de su autorregulación, así como la igualdad de género, que son premisas fundamentales para trabajar el respeto a sí mismos y a los demás (Ríos, M. 2018).

Surge, entonces, el proyecto: curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, el cual se fundamenta en la investigación-acción y considera que es a través de la educación que se transmiten socialmente diversos aprendizajes tanto formales como informales, posibilitando una función transformadora, a partir del autoconocimiento y la transformación personal, lo cual conlleva a una participación

colectiva consciente, que permite realizar expresiones ciudadanas de cambio social (Ríos, M. y Mejía, J., 2007).

A finales del año 2016 se llevó a cabo una primera intervención, iniciando el curso-taller en una Escuela Primaria de Morelos, con alumnos de quinto grado, y en la Universidad Pedagógica Nacional, con alumnos/as de los últimos semestres, contando para esto con el apoyo de estudiantes (en la modalidad de servicio social) de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Una segunda intervención se llevó a cabo en el año 2017, en la que se impartieron talleres a docentes y alumnos en diferentes escuelas, y de la cual hablaremos en el presente trabajo.

1.2.2. Escenario de intervención: Escuela Primaria “Plan de Ayala”

Una de las escuelas en las que se impartió el curso-taller a docentes, y en el que participé, fue la Escuela Primaria Pública “Plan de Ayala”, ubicada en la comunidad de Buena Vista del Monte en el municipio de Cuernavaca, entre los límites de Morelos con el Estado de México. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2010, esta localidad cuenta con 910 habitantes, 437 hombres y 473 mujeres. El 6,37% de la población es analfabeta (el 5,26% de los hombres y el 7,40% de las mujeres). El grado de escolaridad es del 6.38 (6.33 en hombres y 6.43 en mujeres). El 0,22% de la población es indígena, y el 0,11% de los habitantes habla una lengua indígena. El 42,20% de la población mayor de 12 años está ocupada laboralmente, el 66,59% de los hombres y el 19,66% de las mujeres (*Escuela Plan de Ayala, s.f.*).

El centro educativo público “Plan de Ayala”, con clave oficial 17DPR0479F, se ubica en un ambiente rural y ofrece educación básica de turno continuo (tiempo completo, de 8:00 a 14:30 horas.); el cuerpo administrativo y docente está compuesto por la directora, 6 maestras y el encargado de mantenimiento. Cuenta con un grupo en cada grado (de 1° a 6°). En este ciclo escolar se atiende a 111 alumnos, de los cuales el 20% es muy irregular en sus asistencias, según datos obtenidos de la Dirección.

1.2.3. Escenario de intervención: Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”

En esta escuela participé en la impartición del curso-taller a alumnos de 5° de primaria. La Escuela Primaria General “Josefa Ortiz De Domínguez”, está ubicada en la Colonia Carolina, uno de los barrios más emblemáticos, en el municipio de Cuernavaca, Morelos. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2010, este municipio cuenta con una población de 365,168 habitantes, cifra que representa 20.5% de la población de la entidad. Del total de habitantes, 192,267 son mujeres y 172,901 son hombres, representando 52.7% y 47.3% de la población total, respectivamente. De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), 41.5% de la población es vulnerable por carencias sociales, es decir, presenta rezago educativo, limitado acceso a los servicios de salud y a la seguridad social, escasez en la calidad y espacio de la vivienda, limitación de servicios básicos en la vivienda y deficiencias en la alimentación (Dirección General de Información Estratégica, s.f.).

Este instituto educativo, “Josefa Ortiz de Domínguez”, con clave oficial 17DPR0676G, se ubica en una zona urbana de nivel medio-bajo, y ofrece educación básica en el turno matutino; el cuerpo administrativo y docente está compuesto por 18 docentes, la directora y el personal de mantenimiento, los cuales atienden a 598 alumnos, en 18 grupos. El grupo de 5°, en el cual se llevó a cabo la intervención, estaba conformado por 28 alumnos, 16 niñas y 12 niños, de entre 10 y 11 años. Este grupo fue el que se consideró para impartir el taller, debido a los problemas de disciplina y malos tratos que presentaban los niños entre ellos.

En las comunidades en las que están ubicadas las escuelas en las que se intervino, se destaca la desigualdad social y el rezago educativo. La población en edad escolar (entre 5 y 14 años) que no asiste a la escuela tiene grandes posibilidades de pasar a formar parte del rezago acumulado (población adulta, de 15 años y más, que no ha concluido la enseñanza básica) y, por tanto, el futuro de estos niños se avizora como problemático en términos de inclusión social, sin que para ello pueda eludirse que el principal problema se encuentre en su presente (CEIEG Morelos, 2015, p. 19).

Sin desconocer que no asistir a la escuela no es necesariamente malo para un niño, ya que debe aceptarse que en ámbitos de la vida familiar y en los juegos cotidianos se realizan procesos de aprendizaje muy valiosos, cierto es que desde la perspectiva de la socialización y tomando en cuenta las carencias económicas que por lo general enfrentan estos niños, ir a la escuela se convierte en un factor de esperanza. No cabe ninguna duda que deben ser atendidos de manera prioritaria, ya que el sentido de la política educativa no es solamente prever el futuro, sino el de incluir en el presente a toda la población, y sobre todo a los niños y a los jóvenes que según las recomendaciones internacionales deben ser tratados como grupos vulnerables (Suarez, Z., 2010).

CAPÍTULO 2

Principios básicos para la educación: *buentrato*, igualdad de género y convivencia.

Para abordar estos principios, se toma en cuenta la cultura en la que vivimos, ya que a partir de su delineación comprenderemos la situación actual en la que nos desarrollamos. La cultura es el conjunto de todas las formas, los modelos o los patrones, explícitos o implícitos, a través de los cuales una sociedad regula el comportamiento de las personas que la conforman; como tal incluye costumbres, prácticas, códigos, normas y reglas de la manera de ser, vestimenta, religión, rituales, normas de comportamiento y sistemas de creencias de una sociedad determinada (EcuRed, s.f.). Esta descripción nos ayuda a entender por qué el maltrato está tan arraigado en nuestra sociedad, es una cuestión cultural y se debe modificar; empezando por implementar el *buentrato* en el sistema educativo, de los maestros hacia los niños y entre pares, procurando que haya *buentrato* entre todos los integrantes, encauzando el respeto, además de trabajar en la igualdad de género, para lograr una convivencia pacífica y cordial entre todos los actores educativos.

2.1. *Buentrato*

En la actualidad la violencia se ve como algo normal, donde el maltrato (violencia familiar y acoso escolar) se vuelve cotidiano. Es apremiante que se tomen cartas en el asunto y se fomente una cultura de *buentrato*, donde se pueda dejar de ver la violencia como algo habitual y se puedan redefinir las relaciones humanas a partir del respeto, la solidaridad, la empatía, la igualdad, la convivencia y el amor.

El *buentrato* y el cuidado mutuo son tareas de capital importancia que dan forma y determinan las relaciones y la personalidad de cada individuo. El *buentrato* ampara el bienestar mediante el fortalecimiento de los recursos del niño y la niña y su entorno, a través de un trato valorizante, cordial y afectuoso, con límites claros y consistentes, propuestos con un lenguaje emocional regulado; a la vez que, en términos más amplios,

los padres y la colectividad comprometen respuestas efectivas y oportunas a sus necesidades biológicas, sanitarias y educativas (Dumas y Terrisse, 2005, citado por Contreras y Vega, 2006). También es considerado como una producción social que se genera gracias a las competencias de la comunidad donde pertenecen el niño y sus cuidadores. Situado de esta manera, se enmarca en un ecosistema que integra variables sociohistóricas tanto en su definición como en la comprensión de las acciones que se asocian al propósito de *bien tratar* a una persona (Barudy y Dantagnan, 2005, citado por Contreras y Vega, 2006. p. 143).

El *buentrato* a la infancia es incorporado como un aspecto de la ética del cuidado y como un derecho infantil, contrapuesto al maltrato. De igual forma, algunos autores lo consignan en cuanto factor protector del desarrollo de niñas y niños, resultado de una producción social que compromete a la comunidad de la cual éstos participan. El *buentrato* se encontraría enlazado en las buenas prácticas que, orientadas hacia la infancia, involucran un importante énfasis en la responsabilidad del desempeño y servicio profesional, asociada a establecer diagnósticos adecuados y a definir dispositivos de intervención que garanticen las condiciones de respeto y la voluntad de resguardo de los derechos de bienestar en los diversos niveles y grupos a cargo de las intervenciones y cuidados de los niños y niñas (Contreras y Vega, 2006. p. 143).

El modelo que se toma como paradigma, y que nos propone Fina Sanz (2016), es en el que el *buentrato* se hace visible e invita a conocernos y comprendernos desde nuestras circunstancias de vida para, a partir de ahí, poder comprender y ver con cariño a quienes nos rodean y crear contextos de *buentrato*. Este nuevo modelo de relación, plantea otros valores sociales, otra relación humana con las demás personas y consigo mismo. El *buentrato* genera placer y felicidad y puede crear vínculos afectivos más fuertes en las niñas y los niños que optimicen sus relaciones interpersonales y les proporcionen bienestar y con ello el mejoramiento de su rendimiento escolar. Sin embargo, como lo hemos visto en los dos talleres impartidos, el *buentrato* también genera desconcierto y desasosiego, porque, en general (maestros y alumnos), no estamos familiarizados con el *buentrato* y nos resulta difícil de practicar, estamos sumergidos en un mundo de violencia y malos tratos del cual es difícil escapar. Así que el trabajar este modelo con

las niñas y los niños en las escuelas puede ayudar a crear mejores condiciones para una mejor convivencia, porque cuando conocemos el *buentrato* dejamos de ser indiferentes y adquirimos la responsabilidad de vivirlo, de *bientratarnos* y *bientratar*; asumimos el compromiso de llevarlo a nuestra vida personal, nuestras relaciones y nuestro entorno, reproduciéndolo.

Desde la perspectiva de Fina Sanz (2016), para entender el *buentrato* hay que hablar también del maltrato. Los malos tratos como la agresión física, verbal y psicológica, así como los buenos tratos se producen principalmente en el núcleo familiar, llevándolos después al ámbito escolar reproduciendo lo aprendido, agrediendo o conviviendo sanamente con sus pares y maestros, según sea el caso.

El maltrato y el *buentrato* se generan en tres dimensiones: el social, el relacional y el personal.

- En la dimensión social, el maltrato es conocido como violencia estructural, en donde entran en juego las relaciones de poder, ya sea de padres a hijos, de maestros a alumnos, de jefe a subordinado, en relaciones de pareja, etcétera, de manera que los contextos sociales tienen sus propias actitudes y normas de comportamiento que se consideran normales y se convierten en parte de sus valores que promueven la normalización social de la violencia. Para enfocar el *buentrato* a nivel social, es necesario cambiar la estructura de poder por relaciones de igualdad, fomentar la cultura de la paz, de la negociación, de la equidad, de la solidaridad, de la convivencia, de la integración de las diferencias y el respeto mutuo.
- En la dimensión relacional, el maltrato se reproduce en las relaciones y los vínculos, entran en juego las relaciones de poder y los roles que establecen la forma en que nos relacionamos con los demás. En contraposición, el *buentrato* se caracteriza por el respeto mutuo, el diálogo, la solidaridad y la negociación para lograr acuerdos que beneficien a los implicados, todo esto en un marco de

respeto. Las personas han de relacionarse y vincularse desde la horizontalidad, es decir, desde la igualdad.

- En la dimensión personal o individual, el modelo del maltrato –en gran parte invisibilizado y normalizado- es interiorizado y reproducido. En oposición, el *buentrato* consiste en aprender a colocarse internamente en relaciones de paz: aprender a negociar también consigo misma/o, dando prioridad al autoconocimiento, la autoestima, la autonomía y el autocuidado que nos permita formar vínculos con las demás personas (Sanz, 2016, Pp. 44, 116).

En relación con el maltrato en los niños, Camarena (2016) nos expone cómo lo define la Convención de los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, en su artículo 19, que es “toda acción, omisión, o trato negligente no accidental que priva al menor de sus derechos y su bienestar, que amenaza y/o interfiere en su desarrollo físico, psicológico o social y cuyos actores pueden ser personas, instituciones o de la propia sociedad”.

De manera que, para evitar el maltrato, Romero (2016) nos dice que es necesario que la cultura del *buentrato* se instale en todos los espacios, reemplazando el maltrato, se lleve a cabo un trabajo colaborativo entre todos los actores sociales, comprometiéndose a efectuar nuevas estrategias que hagan del *buentrato* una práctica constante, que permita alcanzar una convivencia sana que nos guíe al bienestar personal, familiar y social.

El *buentrato*, según Barudy y Dantagnan (2005), garantiza que los niños se desenvuelvan en un ambiente de seguridad emocional, en el que se cubran sus necesidades afectivas que les permitan crear lazos con los demás, que les ayuden a satisfacer su necesidad de aceptación, fomenten su autoestima y puedan afrontar los retos que la vida les presente. Las necesidades sociales también son cubiertas, ya que mediante el *buentrato* se tiene acceso a la convivencia, gracias a la capacidad de negociación y comunicación que se desarrolla.

En nuestra sociedad es necesario educar bajo el modelo del *buentrato*, fomentar valores, actitudes y habilidades que permitan su desarrollo intelectual, emocional y social que les

conceda tomar decisiones responsables (Romero, 2006); crear ambientes cordiales donde se goce de buenos tratos, buena compañía y cuidado mutuo, haciendo la vida más confortable, sana y feliz. Como nos dicen los autores Barudy y Dantagnan (2005), “Vivir en redes familiares y sociales que proporcionan un apoyo afectivo y material contribuye al bienestar, y además regula el estrés y alivian los dolores inherentes al desafío de vivir”, de manera que es imprescindible trabajar en todos los ambientes sociales, para que como comunidad podamos dar vuelta a la página y empecemos a formar nuevos ciudadanos con más capacidad empática, emocional, psíquica y física, además de lograr una mejor comunicación y convivencia, que proporcionen a la vez mayor bienestar social no sólo a la población presente, sino también a las próximas generaciones.

El curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” fomenta el *buentrato* como parte importante del desarrollo de los niños, proponiendo implementar ambientes que fortalezcan la convivencia, recordando que el ser humano siempre ha estado en contacto constante entre sí, al relacionarse con la comunidad, el trabajo, la familia y la escuela, comportándose no sólo de acuerdo con su contexto social, sino también de acuerdo con su estado mental, físico y emocional, tomando generalmente a este último como el menos importante, sin considerar que lo emocional está ligado completamente a los otros dos y que la manera en que gestionamos las emociones es lo que nos dará la pauta para estar bien con nosotros mismos y, por ende, dar un *buentrato* a los demás. De ahí la importancia que se le dio al tema de las emociones en el servicio social realizado.

Goleman (1996) define el término emoción como el impulso que induce a la acción. Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.

Como nos dice Bisquerra (2006), las emociones juegan un papel muy importante en el proceso educativo, ya que éstas predisponen a los individuos a una respuesta organizada en calidad de valoración primaria, esta respuesta puede llegar a ser controlada como producto de una educación emocional, lo que significa poder ejercer

control sobre la conducta que se manifiesta, pero no sobre la emoción en sí misma, puesto que las emociones son involuntarias, en tanto las conductas son el producto de las decisiones tomadas por el individuo. Esto significa que las emociones son eventos o fenómenos de carácter biológico y cognitivo, que tienen sentido en términos sociales.

En este curso-taller se toma en cuenta la visión de autores como Goleman (1996) y Bisquerra (2006), que mencionan que en el currículum escolar se han olvidado del desarrollo emocional de los niños. En tal sentido, como lo comenta Navarro (2010), vale la pena ahondar más en ello, ya que muchos estudios revelan cómo en estos tiempos las limitaciones en el desarrollo emocional-social implica diversos riesgos, entre los que se encuentran la deserción escolar, las conductas violentas y otras dificultades en la adaptación personal y social de las personas.

Otra propuesta que debiera ser considerada en los sistemas educativos es la presentada por Bisquerra (2006), quien concibe a la educación emocional como una innovación educativa que responde a necesidades sociales no atendidas en las materias académicas ordinarias. Este autor menciona que la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, y que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesores debidamente preparados, y para apoyar su labor, es necesario contar con materiales curriculares e instrumentos que ayuden a obtener mejores resultados académicos. Es aquí donde entra el proyecto curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” en el que se trabaja con docentes procurando concientizarlos sobre estos temas, proporcionándoles diversas herramientas para trabajar en su salón de clase, para que los niños aprendan a conocer, nombrar y gestionar sus emociones (Goleman, 2006), ya que de nada sirve un alto coeficiente intelectual si no sabemos de empatía, de asertividad, *buentrato* y afectividad hacia los demás.

Trabajar las emociones en el aula ha cobrado relevancia al considerar que en el futuro los niños tendrán las capacidades de resolver problemas de cualquier índole, de desarrollar sus potencialidades y de llegar a ser lo que deseen, si cuentan desde temprana edad con un *buentrato* y un manejo adecuado de sus emociones.

2.2. Igualdad de género

La igualdad o desigualdad de género se inculca principalmente desde el seno familiar, que es donde se inicia la socialización y la transmisión de los estereotipos de género, entre los cuales destaca la forma de educar a las niñas en los quehaceres del hogar y en la atención hacia los demás por encima de sus propias necesidades, tomando siempre un segundo lugar, en contraposición a los varones que generalmente son educados para ser los primeros y que por el simple hecho de ser hombres tienen mayores oportunidades, pero esto no sólo es familiar, sino que va más allá, debido a la estructura patriarcal que se nos ha impuesto no sólo socialmente, sino también ideológica, política, cultural y económicamente y que es necesario deconstruir para transformar el orden actual. Otra institución socializadora que sigue transmitiendo los estereotipos de género es la escuela que, aunque de manera más velada, sigue propagando este comportamiento y es en esta institución que niños y niñas adquieren una personalidad, una imagen de sí mismos, del comportamiento que tienen que seguir de acuerdo con su género y de acuerdo con lo que la sociedad espera de ellos y ellas. El comportamiento de las niñas y los niños responde al trato recibido por los demás, por eso es de vital importancia educar en igualdad de condiciones (coeducar), ya que en la medida en que esto suceda, se logrará un cambio sustancial en las relaciones interpersonales, haciéndolas más sanas e igualitarias.

La igualdad es un derecho humano y, por tanto, una obligación para los Estados. Se encuentra reconocida en distintos instrumentos internacionales de derechos humanos y en el marco jurídico internacional (CNDH: México).

La igualdad de género se define como la situación en la cual mujeres y hombres acceden con las mismas posibilidades y oportunidades al uso, control y beneficio de bienes, servicios y recursos de la sociedad, así como a la toma de decisiones en todos los ámbitos de la vida social, económica, política, cultural y familiar (Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres), pero que desafortunadamente no se ha logrado.

Una de las concepciones que han predominado, en relación con el concepto de género, es la referente a los roles que se han determinado socialmente para mujeres y hombres.

El género es un concepto construido críticamente sobre el de rol sexual, es una categoría de relación compuesta por múltiples elementos con diversos significados. En el análisis de las diferencias entre los sexos, el género introduce la distinción relativa a la cultura, por lo que puede definirse como un “deber ser” social, una categoría basada en las definiciones socioculturales relativas a las formas en que deben ser diferentes varones y mujeres y a las distintas esferas sociales que deben ocupar. El concepto de género, por tanto, representaría un conjunto de relaciones y procesos que llevan a cabo una construcción social basada en la diferencia de los sexos (Martínez y Bonilla, 2000, citado por Melero, 2010).

La perspectiva de género contribuye a la construcción de una nueva perspectiva en la que confluyen distintos aspectos sociales, culturales y políticos, a partir de un análisis realizado por las mujeres que permite revisar y comprender aquellas características que definen tanto a hombres como a mujeres, incluyendo tanto sus semejanzas y diferencias, como sus expectativas y oportunidades (Lagarde, 1999, citada por Melero, 2010).

El género, por tanto, se define en función de las características normativas que lo masculino y femenino tienen en la sociedad y en la creación de una identidad subjetiva y de las relaciones de poder existentes entre hombres y mujeres (Nash y Maure, 2001, citado por Melero, 2010).

A partir de los años sesenta, la igualdad de género tomó relevancia, donde numerosos planes nacionales e internacionales fueron orientados por la igualdad de género. Desde entonces hasta la fecha se han realizado diversas conferencias y cumbres nacionales e internacionales que tienen que ver con la igualdad de género, como la Convención para la Eliminación de Toda Forma de Discriminación contra la Mujer, emanada de la ONU en 1979, fue un mandato global que constituyó un hito en este proceso; la conferencia Mundial sobre Educación para Todos en Jomtiem en 1990; la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo realizada en El Cairo en 1994 y el Foro Mundial sobre educación llevado a cabo en Dakar en el año 2000, en el que se reafirma la igualdad de género como uno de los objetivos y se plantea una estrategia educativa global que incluye todos los niveles, modalidades, componentes y participantes del sistema

educativo. A partir de dichas conferencias mundiales sobre la mujer (El Cairo) y diversos foros internacionales sobre educación se ha reafirmado en el nivel discursivo el principio de igualdad de género. La igualdad se fue consolidando de manera progresiva como un valor y una meta para el desarrollo. Se expandió la cobertura del sistema educativo y, sin duda, con ello se favoreció a las mujeres con el acceso a la educación y a la modernización (acceso cada vez mayor a la educación básica y al nivel superior, sobre todo en la clase media urbana), en tanto que se suponía que la mayor instrucción garantizaría en sí misma aumentar sus posibilidades en el mercado de trabajo y, por ende, en su nivel de vida. Sin embargo, estos avances no planteaban un cuestionamiento de los estereotipos de género ni la división sexual del trabajo, ignorándose las necesidades de las mujeres, sus contribuciones y expectativas (Piñones, 2005. p.123-125).

Innegablemente se ha venido incorporando la dimensión de género en las políticas públicas y en distintos campos de la vida social; sin embargo, persiste la desigualdad, la cual se inscribe en un contexto de exclusión social y feminización de la pobreza. Piñones (2005) nos comenta que las razones de la marginación de las mujeres en el ámbito laboral y, en general, en el ámbito de la vida pública, de su escasísima presencia en la esfera pública, en la esfera empresarial, financiera, etcétera, se hallan en los efectos de una educación, no sólo diferente, sino discriminadora. Discriminadora porque tiende a inculcar en las niñas un sistema de valores y comportamientos que las llevan a aceptar un papel secundario en la vida colectiva, a situarse como un segundo sexo, dispuesto en todo momento a ceder la preeminencia al hombre, primer y principal protagonista de la historia.

Debemos priorizar este tema en las escuelas, empezando con el trato que los y las docentes den a sus alumnos y alumnas, ya que éste puede modificar o alterar la personalidad de los niños y las niñas. Por la naturaleza de su trabajo, cotidianamente toman decisiones que podrían, consciente o inconscientemente, discriminar a sus alumnos y alumnas, de acuerdo con su género (UNESCO, 2005. p. 46). Sin embargo, es preciso recordar que la discriminación en las escuelas es un reflejo de los procesos que se viven en la sociedad en general. Esto implica que no se debe responsabilizar a los

actores de la escuela de este flagelo social, sino que es necesario reconocer que el sistema educativo, los medios de comunicación, los sistemas políticos y cada uno de nosotros tenemos incorporados prejuicios y desarrollamos prácticas discriminatorias que de alguna manera se transmiten en los espacios educativos. Por lo tanto, la erradicación de la desigualdad de género es labor de todos y no únicamente de las escuelas y los maestros, aunque éstos pueden ser la piedra angular para un cambio social en este tema (UNESCO, 2005. p. 51).

Una solución que nos propone Marian Moreno (CPR Aviles-Occidente, 2013) para la eliminación de la desigualdad de género principalmente en el espacio escolar, es coeducar, es decir, educar a niños y niñas en balance, al margen del género, equilibrar carencias y excesos en la educación del alumnado; promover las condiciones integrales sociales, exentas de roles de género y libres de sexismo.

Tomando esto como premisa, en el curso-taller se trabajó el tema de la igualdad de género con los maestros y maestras, como principio fundamental en la educación de los niños y las niñas, proponiendo educar en igualdad de condiciones, evitando las etiquetas, la discriminación y el sexismo, fomentando el respeto, la solidaridad, la convivencia y la igualdad de oportunidades para todos.

2.3. Convivencia

Uno de los principales puntos que se tienen que tratar a nivel social y educacional es la convivencia, la cual implica reconocernos como personas únicas y diferentes, capaces de aceptarnos en la multiplicidad que nos rodea, respetando la diversidad para poder vivir en compañía de otros, que es de lo que se trata: convivir.

La convivencia constituye la esencia de las relaciones sociales. El ser humano por su naturaleza necesita de otros: es, se hace y construye en la relación con los demás, tanto, que su existencia depende de la relación con sus semejantes. De allí la importancia capital de aprender a convivir. Este aprendizaje se logra en la casa, en el espacio familiar, en el barrio y también en el establecimiento educacional. La escuela es un lugar

excepcional para aprender a convivir porque la misión principal de la institución escolar, además de enseñar contenidos, es enseñar a ser ciudadanos, respetar a los otros como iguales en dignidad y derechos, a reconocer, valorar y aceptar las diferencias, a ser solidarios y tolerantes. El grupo familiar también es vital para enseñar los valores que constituyen el núcleo de una formación ciudadana democrática y en paz. Por eso, es necesario aprender a expresarse, participar activamente, dialogar escuchando al otro, resolver las diferencias en forma armoniosa; esto es posible cuando la atención se pone en la formación integral de los estudiantes (Ministerio de educación, 2008).

La convivencia es un aprendizaje: se enseña y se aprende a convivir. Por ello, la convivencia escolar es la particular relación que se produce en el espacio escolar entre los diversos integrantes de la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos, asistentes de la educación, padres y madres. En el espacio escolar, la convivencia se refleja en los diversos espacios formativos (en el aula, en los talleres, las salidas a terreno, los patios, los actos ceremoniales, la biblioteca), los instrumentos de gestión, y en los espacios de participación, por lo que es responsabilidad de toda la comunidad educativa. Desde esta perspectiva, el clima escolar es producto y fruto de la enseñanza y el aprendizaje de la convivencia en el aula, en los recreos, en el deporte, en los actos oficiales, donde los adultos tienen una responsabilidad central, ya que se constituyen modelos para niños, niñas y jóvenes. Los estudiantes, al ser personas en proceso formativo, observan e imitan los comportamientos de los adultos en la interrelación, en la resolución de los conflictos y en el manejo de su agresividad.

El clima escolar es un indicador del aprendizaje de la convivencia y es una condición para la apropiación de los conocimientos, habilidades y actitudes, establecidos en el currículum nacional. Pero es importante tener presente que el clima escolar no se asocia exclusivamente con la disciplina y la autoridad, sino más bien con la conformación de un ambiente propicio para enseñar y para aprender, en el que se pueden identificar distintos componentes, entre los cuales se pueden mencionar:

- La calidad de las relaciones e interacciones entre las personas (entre todos los miembros de la comunidad educativa)

- La existencia de actividades planificadas en los diversos espacios formativos (aula, patios, bibliotecas)
- Un entorno acogedor (limpio, ordenado, decorado)
- La existencia de normas y reglas claras, con una disciplina consensuada y conocida por toda la comunidad educativa
- La existencia de espacios de participación

Sin lugar a dudas, la disciplina es un componente central del clima escolar. Sin embargo, no debe ser entendida como una actitud de obediencia y acatamiento sin reflexión, sino más bien, como el cumplimiento de los roles que a cada miembro de la comunidad educativa le compete. Por ello, la indisciplina no debe ser mirada exclusivamente en relación con los y las estudiantes, sino también respecto de los adultos que forman parte de la comunidad escolar: docentes, padres, madres, apoderados y directivos. Cada miembro tiene responsabilidades que cumplir y dar cuenta a los demás para alcanzar una meta común (Ministerio de educación, 2008).

La convivencia escolar, específicamente, es un proceso interrelacional con una dimensión interpersonal y colectiva, enmarcado por políticas y prácticas institucionalizadas en una cultura escolar y local con su propia historicidad (Fierro, 2013). La convivencia escolar ha venido consolidándose como campo de estudio e intervención relevante para las relaciones sociales en las escuelas, con impacto en los aprendizajes y en las demandas de una sociedad pacífica. La escuela se legitima como un escenario de formación, no solo en conocimientos, sino en actitudes y valores para promover una convivencia pacífica entre los seres humanos; sin embargo, este ideal muchas veces no se alcanza adecuadamente debido a que, por distintas situaciones y factores (individuales o sociales), algunos de los agentes que intervienen en ella terminan involucrados en situaciones de conflicto que, en ocasiones, se tramitan de forma violenta (Díaz, S. P. y Sime, L. E., 2016. pp.125-128).

En la convivencia, la dimensión cognitiva de la vida le confiere carácter pedagógico al proceso de construirse a sí mismo, es decir a la construcción de la autonomía. Toda actividad relacional es pedagógica, pues implica agencia entre sujetos. Construirse y

conocerse constituyen un único proceso orientado a “hacerse desde sí”, “aprender desde sí”, “discrepar desde sí”, “saberse a sí mismo” y “estar en sí mismo”, todo en el marco de ámbitos experienciales compartidos, contruidos colectivamente. Esta idea de que los seres humanos existimos como seres que realizan conductas efectivas en espacios relacionales es esencial. Cada ser “es parte de la circunstancia de la existencia del otro”; los seres humanos nos relacionamos mediante “interacciones recurrentes” de “coordinaciones conductuales que aparecen como consensuales ante un observador”. Ese “operar de dos o más organismos en coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales” es “lo que constituye al lenguaje”. De allí que el lenguaje sea, esencialmente, relación entre organismos (Maturana, H., 2002., p. 187).

En México, en el ciclo escolar 2017-2018, se implementó el Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) que tiene su antecedente en el Proyecto a favor de la Convivencia Escolar (PACE), que inició en el ciclo escolar 2014-2015, con la participación de 18,500 escuelas primarias de tiempo completo.

En el ciclo escolar 2015-2016 se amplió a 19,372 escuelas del programa Escuelas de Tiempo Completo y se incorporaron 15,628 escuelas que participaban en el Programa Escuela Segura, lo que sumó un total de 35,000 centros educativos con implementación del Proyecto a favor de la Convivencia Escolar (PACE) en los grupos de tercer grado, en las 32 entidades federativas del país (SEP. 2017).

La ejecución de dicho proyecto permitió recuperar lecciones aprendidas, a través de la información que compartieron los responsables académicos de las entidades, al igual que ofreció bases sólidas para su generalización en el ciclo escolar 2016-2017, como Programa Nacional de Convivencia Escolar en todos los grados de la educación primaria.

El objetivo del Programa Nacional de Convivencia Escolar es favorecer el establecimiento de ambientes de convivencia escolar armónica y pacífica que coadyuven a prevenir situaciones de acoso escolar en instituciones públicas de educación básica propiciando condiciones para mejorar el aprovechamiento escolar. Actualmente el Programa Nacional de Convivencia Escolar se encuentra en 21 mil escuelas de primero a sexto de primaria. Para el ciclo escolar 2018-2019 se estima que la meta llegará a más

de 80 mil escuelas de todo el país, cubriendo preescolar, primaria y secundaria. Por ello el PNCE es un programa de carácter formativo y preventivo que busca que los niños aprendan a convivir y a resolver sus conflictos de manera pacífica; además de desarrollar habilidades de tolerancia, empatía, negociación, autoconocimiento y manejo de emociones para generar ambientes favorables para el aprendizaje, lo cual es prioritario para toda la población de educación básica (SEP. 2017).

El Plan Nacional de Convivencia Escolar propicia la vinculación de la escuela con el entorno a través del involucramiento de toda la comunidad educativa, en acciones preventivas y formativas para generar sinergias entre la familia y la escuela, así como ambientes óptimos para el desarrollo de climas de convivencia pacífica, inclusiva y armónica que contribuyan a disminuir factores de riesgo, no centrando su atención en la violencia, sino en que los alumnos aprendan a aprender y aprendan a convivir.

A pesar de la existencia de este programa y de acuerdo con observaciones y declaraciones de las maestras de las escuelas primarias intervenidas en el Estado de Morelos, no se ha avanzado mucho, principalmente por la falta de tiempo para desarrollar el tema, ya que, debido a las obligaciones impuestas por la SEP, los docentes tienen que cubrir las materias académicas dándoles prioridad sobre el programa de convivencia. Y es a partir de esta circunstancia que se ven limitadas a desarrollar de manera fácil y efectiva situaciones de convivencia en el aula.

El curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” pretende apoyar y concientizar principalmente a los docentes para que por medio de herramientas y actividades que se les ofrecen en dicho curso, aprendan a implementar estas actividades a lo largo de la jornada escolar, sin descuidar las materias obligadas.

No debemos perder de vista lo que nos plantea Maturana (2006): de cómo convivan los niños dependerá la clase de adultos que lleguen a ser. Los niños no son el futuro de la comunidad humana, nosotros los adultos lo somos. Los adultos somos el futuro de nuestros niños y niñas porque ellos serán según vivan con nosotros. El futuro está en nuestro presente.

CAPÍTULO 3

Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” enfocado a docentes.

El curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” fue impartido a docentes de la Escuela Primaria Pública “Plan de Ayala”, ubicada en la comunidad rural Buena Vista del Monte en el municipio de Cuernavaca, Morelos, la cual ofrece educación continua a alumnos y alumnas de 1º a 6º.

Trabajar este curso-taller con docentes de la Escuela Primaria “Plan de Ayala” tuvo como base mostrarles nuevos enfoques de enseñanza y aprendizaje, proponiendo una forma más armoniosa y eficaz que ayude a nuestros niños y niñas a integrarse y obtener mejores resultados. El interés que los maestros y maestras pongan en sus alumnos y alumnas les ayudará a conocerlos, entenderlos y aprender de ellos desde otra perspectiva, tomando en cuenta sus situaciones particulares, emocionales, sociales y familiares para poder emprender caminos diferentes de enseñanza y evitar el rezago educativo que prevalece en nuestro país. Educar en el amor puede ser beneficioso para toda la sociedad, ya que formaremos ciudadanos conscientes de su entorno físico y social y, por ende, mejoraremos la situación actual de la comunidad.

3.1. Objetivo del programa

Fomentar la educación como fuente de transformación social a partir del autoconocimiento, el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia, es el objetivo principal de este programa, considerando indispensable integrar dichos principios en los procesos educativos actuales. Propiciar una nueva práctica pedagógica centrada en la convivencia, en la creación de ambientes armónicos y de respeto que fortalezcan los lazos afectivos, no sólo entre docentes y alumnos, sino que vaya más allá y pueda llegar a todos los ámbitos sociales. Impulsar una intervención educativa integral que promueva un pensamiento reflexivo a través del diálogo y la participación.

3.2. Descripción de actividades desarrolladas

El curso-taller se desarrolló en 14 sesiones, para las cuales se tomó como guía el programa elaborado con los principios de *buentrato*, igualdad de género y convivencia, en el que se especifica el tema, el objetivo de cada actividad y las estrategias didácticas a realizar, además de las observaciones de cada actividad. Este programa no constituye un temario lineal, sino que a partir de los temas propuestos las sesiones se fueron desarrollando o modificando según las necesidades que iban surgiendo.

En este programa se repasaron los temas de *buentrato*, igualdad de género y convivencia con estrategias didácticas apoyadas en diversas herramientas, como, por ejemplo, la atención plena (ejercicios de respiración) que fue fundamental.

Las sesiones se impartían una vez a la semana, durante un par de horas, en las que cada uno de los facilitadores exponía un tema y desarrollaba en plenaria alguna estrategia didáctica (ver programa anexo) que ayudara a la comprensión y reforzamiento del contenido expuesto. Al término de cada sesión se les solicitaba a las maestras que durante la semana repasaran y practicaran lo que habían visto y no sólo dejarlo como teoría, sino que lo llevaran a la práctica en el aula y en su persona, tomando en consideración las herramientas mostradas, adaptándolas, si fuera necesario, a las circunstancias que se les presentaran, para que en la siguiente reunión compartieran lo experimentado y los resultados obtenidos.

Las actividades realizadas a lo largo del servicio social fueron las siguientes.

En la primera etapa se llevó a cabo la adaptación del curso-taller para docentes “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, para ajustarlo a las necesidades de tiempo y espacio de la institución en la que se hizo la intervención.

Para la elaboración de este programa se realizó la búsqueda y sistematización de materiales bibliográficos y multimedia sobre educación, emociones, igualdad de género, *buentrato* y convivencia; redacción y transcripción de información obtenida en distintas fuentes para la elaboración de la carta descriptiva.

La segunda etapa fue la impartición del curso-taller para docentes, en el que participé en equipo con la Dra. Maribel Ríos, la Soc. Juana de los Ángeles Mejía y dos estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Este curso-taller, “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, fue impartido en las instalaciones del CRIM durante las primeras sesiones y posteriormente en la Escuela Primaria “Plan de Ayala”, ubicada en el poblado de Buenavista del Monte en Cuernavaca, Morelos. En cada una de las sesiones se tomó como prioridad el *buentrato*, la convivencia y la participación de todos los integrantes.

A lo largo del taller se presentaron diversas actividades, que se enunciarán a continuación:

- *Buentrato*. Desde la primera sesión se trabajó bajo el modelo del *buentrato* de Fina Sanz (2016) como una forma de expresión del respeto y amor que merecemos y que podemos manifestar en nuestro entorno, como un deseo de vivir en paz, armonía, equilibrio, de desarrollarnos en salud, bienestar y goce. Recordando que es en la infancia donde se construye la forma de autopercepción, donde se crean vínculos, se desarrollan creencias y valores, por eso es importante evitar el maltrato en los niños y las niñas, porque cuando se ha vivido directa o indirectamente el maltrato, éste tiende a reproducirse y la manera de evitarlo es actuar a la inversa, o sea generando *buentrato*. Para desarrollar este tema se expusieron lecturas sobre *buentrato* tomando a autores como Humberto Maturana (2006), quien nos habla sobre la biología del amar y cómo la educación es un fenómeno de transformación en la convivencia, es un ámbito relacional en donde el educando no aprende una temática, sino un vivir y un convivir. Aprende una forma de vivir. El futuro está en nuestro presente. Por esto, parece importante decidir ahora si queremos una convivencia democrática en nuestro futuro: en la colaboración y en el mutuo respeto, participando de proyectos comunes vinculados con el bien-estar de la comunidad a la cual uno pertenece. Sólo conviviendo así, los educandos van a crecer como seres capaces de generar ese tipo de mundo, al hacer de nuestro presente su futuro. Posteriormente se trabajaron los temas de *buentrato* y convivencia mediante diversas dinámicas en

las que el grupo se dividió en equipos, aportando y explicando lo que entendieron de lo expuesto por los autores presentados, además de lo que podían rescatar de cada uno de ellos, para mejorar su práctica diaria. Se invitó a las docentes a involucrarse en proyectos de amor personales, relacionales y sociales, no es sólo una propuesta teórica, sino de vida; asumiendo la responsabilidad de bien tratar y comprometerse a adoptar estos proyectos en su vida personal, sus relaciones y su entorno (Ver anexo 1).

- **Círculo de la igualdad y la convivencia.** Cada una de las sesiones se inició con la actividad de “El Círculo de la igualdad y la convivencia”, en la que se reflexionó sobre la labor que cada participante desempeña, la responsabilidad que se tiene con la educación y lo que podemos aportar a ésta. Se reflexionó también sobre lo que somos y con lo que podemos contribuir desde nuestro ser; cooperando, trabajando en equipo, participando y esforzándonos desde el lugar en el que estamos, aprendiendo de los demás sin juzgar. En esta actividad se compartieron experiencias que aportaron al entendimiento de diversas situaciones que se dan en el ámbito educativo y que son recurrentes. Las maestras que participaron en el curso, al compartir sus vivencias, se dieron cuenta que no estaban solas y que prácticamente se repiten las mismas situaciones en todos los grupos, que la comunicación es fundamental para dar solución a estas situaciones y lograr una unidad escolar en beneficio de los estudiantes.
- **Mi niño interior.** El objetivo de esta actividad fue que las maestras participantes viajaran a su niñez, a su recuerdos más remotos, cuando aprendieron a caminar, sus juegos, con quién compartían, quién las cuidaba, las cosas que les gustaban, quién les llevaba a la escuela, quién las amó, etcétera, y así abrazar a su niño interior, para darse cuenta que sus vivencias en la infancia les hizo ser lo que son ahora y ver las cosas que pueden rescatar de ese niño o niña y, a partir de ahí, reflexionar sobre lo que pueden aportar a sus estudiantes y contribuir en sus vidas. En esta actividad cada una de ellas logró evocar recuerdos felices de su infancia.

Les sorprendió recordar todo lo que habían olvidado de su niñez, pero que está ahí, dentro de ellas y que puede despertar; esto las llevó a conectarse con su yo interno y experimentar emociones que no pudieron ocultar dando pie al llanto, algunas de felicidad y otras por recuerdos tristes, pero entendiendo que las experiencias de su infancia las llevaron a ser quienes son ahora. Cabe mencionar que al principio de la actividad las maestras se sentían un poco apenadas, pero al terminar la actividad y darse un abrazo entre ellas, como si estuvieran en la infancia, no hubo ningún tipo de recelo, el abrazo fue muy emocional y hubo una gran conexión entre las participantes.

- Atención consciente o plena. El objetivo de esta actividad es mantenerse en el presente, en el aquí y en el ahora, además de ayudar a gestionar nuestras emociones y mantenernos más enfocados y tranquilos. La atención plena es la energía que te ayuda a estar despierto y poner atención en el momento presente a través de la inhalación y la exhalación. Las emociones como la cólera, la tristeza, el miedo o la preocupación estancan o detienen la energía, lo que genera enfermedades o dolor en el cuerpo, con la respiración y el pensamiento positivo podemos movilizar y hacer que fluya de nuevo la energía procurando la curación y la salud. No debemos olvidar que la respiración no resuelve los conflictos, es una herramienta que nos permite regular las emociones para no reaccionar de manera visceral a los conflictos o problemas y evitar situaciones de violencia. La atención consciente por medio de la inhalación y la exhalación procura, a partir del *buentrato* hacia uno mismo y hacia los demás, resolver problemas mediante la negociación, encontrando soluciones con las personas con las que realmente se tuvo el conflicto.

Durante las sesiones se describían las técnicas de respiración para que las docentes las llevaran a cabo, se pedía a las participantes ponerse en una posición cómoda, concentrarse solamente en su respiración, para relajarse y poner atención en las actividades que se tenían que realizar en ese momento.

Se recomendó a las maestras hacer ejercicios de respiración con sus alumnos y alumnas. Los ejercicios de respiración son bien aceptados por las profesoras, las

relaja, mejora su humor y tienen mayor participación en las sesiones. Algunas han implementado los ejercicios con sus alumnos y alumnas, específicamente cuando se sienten frustrados/as al no poder resolver algunos problemas matemáticos, al hacer los ejercicios de respiración se relajan y siguen con las actividades más tranquil/as (en todas las sesiones se hicieron ejercicios de respiración).

- El Regalo. Desde el inicio del curso-taller se incorporó un ejercicio que se llama el “Regalo”, que se llevó a cabo durante todas las sesiones, y que tiene que ver con el autocuidado, la importancia de valorarse, conocerse y amarse a sí mismos, ya que a partir del amor que nos tengamos es que podremos cumplir con nuestro trabajo de una manera más eficiente y más reconfortante.

La forma en que nos cuidamos está relacionada con la autopercepción y con los estados de ánimo. Cuidarse es tenerse en cuenta, escuchar las propias necesidades, reconocer que existimos y ocupamos un lugar y que tenemos derecho a sentirnos bien (Sanz, F. 2016. p. 118).

El regalo implica:

- 1.- Darse un tiempo/ espacio para tomar contacto consigo.
- 2.- Escucha interior, conectar, darnos cuenta del deseo.
- 3.- Darse permiso para la aceptación del regalo.
- 4.- Darse permiso para el goce en el antes (con la imaginación, con los sentidos), en el durante (la realización del deseo) y en el después (la integración gozosa del deseo, la sensación de libertad, capacidad de decisión y satisfacción). Se trata de darse permiso, tener conciencia de que nos cuidamos, de que nos apreciamos, eso es lo que cambia cualitativamente el sentido (Sanz, F. 1995. p.302-307).

Se propuso que al menos una vez a la semana se dieran un regalo que dependiera exclusivamente de ellas o ellos y que sea sólo para ellas o ellos, éstos pueden ser materiales o espirituales, que repercutan positivamente y que no hagan daño. Durante las primeras sesiones se tuvo que hacer énfasis en el objetivo de la actividad de los regalos, ya que aparentemente se ha realizado más por cumplir que por desarrollar un hábito de autoconocimiento y autocuidado, ya que hacían

el regalo pensando en los demás (aunque ellas no lo consideran así). En las últimas sesiones, al compartirnos sus regalos, se pudo notar que éstos ya eran más personales, pusieron atención a lo que necesitaban y querían hacer para ellas mismas, sin involucrar a otras personas.

- Primeros auxilios psicológicos. Esta actividad no se tenía planeada, pero se implementó debido al desastre natural sufrido (temblor). Esta acción consistió en compartir la experiencia vivida durante y después del temblor del pasado 19 de septiembre de 2017. Básicamente se buscó responder a tres preguntas importantes: ¿qué pasó?, ¿cómo estás ahora? y ¿qué vas a hacer? Se trató de que nos compartieran su experiencia, cómo vivieron los hechos ese día, después, cómo se sienten hoy en día y finalmente qué es lo que piensan hacer a partir de ahora. La intención fue que las maestras compartieran su experiencia y reflexionaran sobre su reacción ante esta situación, lo que sintieron, cuál fue su mayor preocupación y tratar de calmar los temores naturales que todos sentimos, haciendo énfasis en procesar el suceso, aprender a vivir con lo que pasó, siempre teniendo en cuenta la cultura de la prevención para poder seguir con el trabajo y nuestras vidas.

Cabe mencionar que todas las maestras comentaron que su principal preocupación fueron sus niños y niñas, sintieron miedo, pero tuvieron que superarlo por sus alumnos y alumnas para no ponerlos más nerviosos. Todas estaban pendientes de sus estudiantes antes que de ellas mismas, y esto demuestra la gran vocación que tienen.

- Emociones. Se expuso que las emociones son parte de nuestro ser, que constituyen formas de expresión del lenguaje del cuerpo, que nos ayudan si aprendemos a escucharlas, como forma de autoconocimiento, a entender nuestra relación con el medio. Algo que pensamos o que sentimos nos genera alegría, tristeza, enfado, miedo, pero también lo que alguien nos dice, un gesto, una palabra, una acción, o algo que podamos ver o escuchar en nuestro entorno. Todo eso nos genera emociones y, de alguna manera, nos indica cómo nos sentimos;

nos ayuda a entender qué nos ocurre, cómo hemos vivido tal palabra, gesto o experiencia (Sanz, F., 2016. p. 96).

Se les presentaron videos sobre emociones: “Educación emocional, el cerebro y las emociones” y “Aprender a gestionar las emociones”, “Redes Gente lógica”, los cuales nos hacen apreciar la importancia de las emociones en la educación, con el fin de que se pusiera atención a los estados emocionales de los niños y lograr así un mejor ambiente de trabajo y un mejor aprendizaje. Al respecto de esto, las maestras opinan que las emociones no se ven en la escuela. Por ejemplo, una maestra comentó que a ella le pagan por enseñar, no por “apapachar” a los niños, ni saber más de ellos o ellas que no sea lo estrictamente académico, que no puede darse el lujo de tomar en cuenta lo que cada niño o niña siente, porque sería cuento de nunca acabar. Otra maestra opinó todo lo contrario y comentó que el hecho de que no le paguen por “apapachar” a los niños y niñas no quiere decir que no lo hará, ya que está en nosotros como humanos el tener sensibilidad y empatía con los demás, que lo que nos falta es practicarlas. Pero en lo que coincidieron fue en que hace falta tiempo para poder desarrollar actividades que permitan trabajar las emociones con los niños y las niñas (Ver anexo 1).

- Identifico y reconozco mis emociones. Esta actividad tuvo la intención de que se reconocieran las emociones básicas (enojo, miedo, tristeza, alegría y amor) e identificaran lo que cada una de ellas provocaba en su cuerpo. Todo esto apoyándonos con ejercicios de respiración. Se les pidió a las participantes que, en parejas, con los ojos cerrados evocaran las diferentes emociones, de acuerdo con las instrucciones verbales que se les daban, y lo que sentían se lo tenían que transmitir a su compañero mediante las manos, sin hablar, poniendo atención en lo que cada una de dichas emociones les hacían sentir a nivel físico, siempre tomando en cuenta la respiración. Posteriormente en plenaria se hizo una reflexión sobre lo que sintieron en el ejercicio y no sobre el evento al que se remitieron sobre cada emoción. Preguntas de reflexión: ¿cómo se sintieron?, ¿con qué emoción se engancharon más o les fue más difícil llegar?, ¿qué sentían en el cuerpo con cada emoción?, ¿qué sentían en las manos del compañero o

compañera?, ¿cómo sentían la respiración, ésta cambiaba en cada emoción? Cada participante compartió con nosotros su experiencia con este ejercicio. Esta dinámica les llevó a situaciones de miedo, ira, tristeza, amor y alegría, que les hicieron tener reacciones físicas y psicológicas, algunas de las maestras se mostraron más emocionales, al punto del llanto, principalmente en la emoción de tristeza, al notar esta situación tuvimos que regresar al punto neutral mediante respiraciones para que se tranquilizaran y no se engancharan en esa emoción. Se trabajó primero con las emociones de ira, miedo y tristeza y posteriormente con la alegría y el amor, con estas emociones se estabilizaron, ya que sus recuerdos fueron agradables y éstas les generaron bienestar, dejando atrás las emociones que les provocaron desasosiego. Las maestras también nos compartieron sus reacciones ante cada una de las emociones, en las que unas emociones les provocaron reacciones físicas como dolor de espalda, dolor de estómago, les sudaron las manos y con otras emociones tuvieron sensaciones placenteras de tranquilidad (Ver anexo 1 y 3).

- Guardarropa emocional. Esta actividad tuvo como propósito reconocer la gama de emociones que se pueden presentar y que generalmente confundimos, se entregó un diccionario de las emociones para ayudarnos a reconocer y nombrar lo que en realidad nos está sucediendo. Se habló en plenaria de lo que cada uno sentía al respecto. Aprender a diferenciar las emociones a partir del nivel de expresión y toda su gama de acepciones nos ayuda a entender como nos sentimos realmente (Ver anexo 2).
- Introyección positiva a la escuela. Este ejercicio estuvo enfocado principalmente para trabajar con sus recuerdos y sus experiencias en la escuela cuando eran niñas o niños, para tratar de entender su presente. En dicho ejercicio se les pidió cerrar los ojos y regresar sobre sus recuerdos, visualizándose en la primaria, recordando ¿cómo era su escuela?, ¿qué le gustaba de ella?, y enfocándose en un maestro o maestra que les haya dejado una buena o mala experiencia. Haciéndoles recordar y reflexionar sobre el porqué eligieron la docencia y con qué

fin, para con esto volver a darle el significado que para cada quien representa el ser maestra o maestro y todo lo que esto conlleva (Ver anexo 1).

Esta actividad despertó recuerdos dolorosos para algunas maestras, pero que las marcaron de tal manera que las hicieron ser lo que son ahora. Por ejemplo, la Maestra Clara nos compartió su experiencia, en la que tuvo momentos muy duros en la escuela, estuvo en dos diferentes primarias, la primera era una escuela rural muy pobre, en la que los maestros eran muy estrictos y usaban la técnica del maltrato, la segunda escuela a la que llegó fue una “escuela de ricos”, según el decir de la maestra, en la que sus padres eran los intendentes; en esta escuela fue donde más padeció, ya que por ser hija de los conserjes era discriminada por sus compañeros, pero en sexto grado tuvo un maestro que la trataba igual que a los demás, la ayudaba y la apoyaba, era muy comprensivo; el trato de este maestro hacia los alumnos y alumnas fue lo que la llevó a querer ser maestra y tratar de mejorar el trato hacia los niños y niñas. En un punto de la narración la maestra Clara lloraba debido a que nos hablaba de situaciones difíciles que enfrentó por su condición económica. Al terminar su intervención se hicieron ejercicios de respiración para calmar los ánimos y todas las maestras le mostraron su apoyo y comprensión, esta sesión fue muy emotiva para todos y todas y terminó con un abrazo fraternal.

- El árbol de la paz. El objetivo fue propiciar un ambiente tranquilo, de paz, en el que los niños y las niñas puedan relajarse cuando se sientan alterados y puedan ir a ese espacio, respirar y tranquilizarse para poder seguir con sus actividades. Se llevó a cabo la siembra de un árbol “de la paz” en un área previamente elegida por las maestras.

La actividad consistió en que en una pieza de listón cada una de las maestras escribieran un compromiso para con su labor educativa que puedan llevar a la práctica, además de una reflexión sobre lo que aprendieron en el taller, y posteriormente se adornó el árbol con cada uno de sus listones. Plantar un árbol fue una acción muy emotiva para todas las participantes, ya que fue la coronación

del trabajo de varias semanas, todas participaron compartiéndonos sus compromisos y lo que aprendieron a lo largo del taller. En general sus compromisos estuvieron enfocados a enseñar con amor, apoyándose en el *buentrato* y la convivencia (Ver anexo 5).

Se presentan algunos ejemplos.

Maestra Clara: “Mi compromiso es nunca ser la causante de que un niño quiera dejar la escuela”. “En el taller aprendí que a este mundo se viene a ser feliz”.

Maestra Adela: “Mi compromiso es seguir mejorando en mi trabajo como docente”. “Aprendí que las emociones son parte fundamental de la vida y que debemos ponerles atención para lograr un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje, además de trabajar la respiración como herramienta para la atención en clase” (Ver anexo 1).

- Igualdad de género. El objetivo de trabajar la igualdad de género fue tratar de modificar las circunstancias que se están dando a nivel educativo, ya que desafortunadamente y debido a lo que tenemos arraigado, nosotros como adultos y ejemplo de los alumnos propiciamos las diferencias entre hombres y mujeres, simplemente en la forma de enseñar, dándole papeles de mayor importancia a los varones, aumentando la discriminación hacia las mujeres, tal vez sin darnos cuenta. Debemos entender que el sistema educativo no sólo es dispensador de notas, diplomas y títulos. Es también una de las principales agencias socializadoras y, por lo tanto, una de las principales instituciones en las que los niños y niñas adquieren una personalidad, una imagen de sí mismos, de su impacto sobre los demás, de lo que las otras personas esperan de ellos y ellas. Cada sesión se trabajó sobre la diferenciación entre género y sexo, y sobre los roles que se tienen asignados desde la niñez de acuerdo con el sexo. Se presentaron videos sobre igualdad de género, como el de Marian Moreno (CPR Aviles-Occidente, 2013), que nos hace una extensa explicación de los conceptos más importantes para entender la igualdad de género, y posteriormente se llevaron a cabo dinámicas sobre identificación de roles: “Quién soy y lo que me corresponde de acuerdo a mi género”. En esta actividad se les presentaron

tarjetas sobre los roles que se tienen asignados a las mujeres y los hombres, y cómo cada una de las participantes los ve con respecto a su experiencia, y a partir de esto, juzgaban si pertenecía al hombre o a la mujer y por qué razón lo creen así. Se reflexionó en plenaria si lo que aprendimos o tenemos arraigado es lo que estamos enseñando, aunque sea incorrecto y cómo lo podemos modificar. En la dinámica de “Mi cuerpo”, el objetivo fue identificar en el cuerpo las representaciones sociales, emocionales y de salud que se tienen, de manera diferenciada entre el cuerpo del hombre y la mujer. En equipos se dibujaron las siluetas de un hombre y una mujer detallando características físicas, y escribiendo en cada parte del cuerpo lo que representa y qué emociones guarda cada parte. Es un ejercicio de reflexión, por ejemplo, las manos sirven para hacer cosas (trabajar, agarrar, etc.), también sirven para expresar emociones (acariciar, abrazar, consolar, pero también para violentar).

- Convivencia y educación. Para trabajar la convivencia se les presentaron algunos videos como el documental “Pensando en los demás”, en el que se presenta la forma en que un profesor enseña a sus estudiantes que lo que importa es el amor, la vida y la felicidad, y trabaja algunas herramientas didácticas como “La carta” y el “Cuaderno de notas diarias” en las que los niños y las niñas pueden escribir sobre lo que hacen y cómo se sienten, teniendo la oportunidad de compartir sus vivencias con los compañeros y compañeras de grupo, creando empatía entre ellos y una mejor convivencia (Ver anexo 4). El video de la “Maestra de Milpilllas habla de su experiencia laboral”, nos comparte la experiencia de esta maestra y como a partir de un evento con una alumna, cambia su perspectiva y su forma de enseñar, nos muestra que no es necesario ser tan rígidos en la enseñanza, que es posible modificar la forma en que tratamos a nuestros niños, entendiendo que los profesores y profesoras tienen el poder de aportar o limitar situaciones en la vida de éstos, la huella que dejen en los niños ya sea buena o mala repercute en el desarrollo y la vida de los niños y las niñas. Se reflexionó en plenaria sobre los videos y sobre lo que creen que les puede ayudar a cambiar un poco su estilo de enseñanza, tomando en cuenta las

herramientas presentadas que pueden ser adaptadas al contexto de cada escuela o situación que se les presente (Ver anexo 1).

Carlos Arango (2003), hace una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del *buentrato*, entendiendo la convivencia como el proceso de reconocimiento, elaboración, fortalecimiento y/o transformación de nuestros vínculos interpersonales, ya que para mejorar la convivencia se requiere que todos y cada uno de nosotros desarrolle personalmente la capacidad consciente para relacionarse con los demás.

La tercera etapa en la que colaboré fue en la búsqueda de material didáctico, lecturas, videos, preparación de cuestionarios y presentación en Power Point para la creación de un programa virtual para docentes. La intención de este programa fue cubrir los mismos aspectos que el taller presencial, pero con la ventaja de llegar a más personas, para que los maestros y maestras pudieran trabajar en línea sin necesidad de desplazarse o permanecer más tiempo en las escuelas. Se adaptaron las actividades y se subieron imágenes y videos del taller presencial, para que se tomaran como ejemplo sobre cómo se tienen que realizar los temas descritos.

Concluyó mi colaboración al finalizar estas etapas y no me fue posible participar en la última etapa, en la que se realizarían entrevistas a los y las docentes para verificar si notaron algún cambio en su persona y en sus alumnos.

3.3. Observaciones generales del curso-taller para docentes

El personal docente de la Escuela Primaria “Plan de Ayala” conforma un grupo unido y comprometido con lo que hacen, sumamente interesados en su quehacer educativo y dispuestos a seguir aprendiendo; ellos quieren ser escuchados, comprendidos y apoyados.

A lo largo del taller las maestras nos compartieron sus experiencias, sus miedos, sus expectativas y su forma de ver la docencia, pero también su compromiso con los niños y con su comunidad (Ver anexo 6).

Uno de los retos encontrados fue la dificultad que presentaban algunas actividades para las maestras, principalmente las referentes a la actividad del “regalo”, la cual tenía que ver con el autocuidado y el autoconocimiento, ya que están acostumbradas a ver por otras personas antes que por ellas; esto sucede particularmente porque estamos en una sociedad en la que se nos predispone desde la infancia a sentir que tenemos que ver por los demás, principalmente por la condición de ser mujer, lo tomamos normal, como si no importara. Al paso de las sesiones se pudo lograr que cada una de ellas se diera tiempo para reencontrarse y empezar a poner atención a lo que les gusta y a lo que dejaron de hacer por ellas para hacerlo por los demás.

Algo importante, con lo que no contábamos y que nos movió en muchos sentidos, fue el temblor sufrido el 19 de septiembre del 2017, que impidió seguir con el taller como estaba planeado, y tuvimos que adecuarnos a las circunstancias de tiempo y espacio.

Otro reto fue hacer que las maestras adoptaran y adecuaran las herramientas que se les presentaron en las diferentes sesiones mediante actividades y videos, con la intención de que pudieran desarrollar mejor su tarea educativa, ya que dichas herramientas les pueden dar buenos resultados a pesar de las trabas burocráticas del sistema educativo actual, que es muy rígido y da pocas oportunidades, según las observaciones de las maestras. Les fue complicado el hecho de tomar algunas recomendaciones y herramientas utilizables, debido a que a ellas no les parecía que se presentaran en el mismo contexto, de ahí que estuvieran un poco renuentes a que estas se pudieran aplicar con sus niños y niñas; sin embargo, cada una de las profesoras implementó ejercicios de respiración en su grupo, logrando mayor atención por parte de sus alumnos y una mejor disposición para el trabajo. Fue posible que ellas emplearan la herramienta de la carta, que sí pudieron adecuar a la situación que estaban viviendo, obteniendo buenos resultados, de manera que cada una de ellas se comprometió a seguir trabajando de acuerdo a lo que se llevó a cabo en el taller con el fin de obtener un mejor desempeño como docentes.

Durante el taller nos encontramos con la dificultad de hacer que las docentes leyeran algunos artículos de interés, las lecturas de los artículos presentados en el transcurso de

las intervenciones les parecieron un problema, porque decían no tener tiempo para leerlos y eso retrasó y modificó las sesiones que ya se tenían planeadas, sin embargo, se logró que se comprometieran a realizar las lecturas que sin lugar a dudas les beneficiarían.

Como conclusión de este curso taller considero que mediante este tipo de programas se tiene la oportunidad de cambiar conciencias, de trabajar con diferentes sectores educativos, con el fin de generar un cambio social que nos beneficie a todos; y es a partir de este proyecto que podemos empezar a sembrar la semilla de una educación más humana a partir de los modelos de convivencia, *buentrato* e igualdad de género.

CAPÍTULO 4

Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” enfocado a alumnos de quinto grado de primaria.

El curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia” fue impartido a alumnos y alumnas de quinto grado de primaria de la Escuela Primaria General “Josefa Ortiz de Domínguez”, situada en la Colonia Carolina, en el municipio de Cuernavaca, Morelos, en la que prevalece una situación social y económica vulnerable. Esta escuela ofrece educación básica en el turno matutino y vespertino (una de las pocas escuelas que permanece con dos turnos, debido a la situación que predomina en esta zona, en la que muchos niños y niñas no pueden asistir a clases en el turno matutino por necesidad de trabajar por las mañanas).

El trabajo que se llevó a cabo con estudiantes de quinto grado, de la Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”, propuesto en el programa “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, fue con la intención de desarrollar y fortalecer los vínculos entre los estudiantes para lograr una mejor convivencia, partiendo del respeto hacia los demás y hacia sí mismos, practicando el *buentrato* e invitándolos a participar y trabajar en equipo, aprender a negociar y evitar el maltrato para mejorar las relaciones sociales que conlleven a un estado de bienestar y favorecimiento del aprendizaje.

En este curso-taller trabajé en colaboración con dos estudiantes de la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma del Estado Morelos. Al inicio del servicio se nos facilitó un programa elaborado con antelación en el CRIM, el cual no se adecuaba a las características de nuestro grupo de niños y niñas, y fue necesario realizar una nueva propuesta desde cero, pero respetando los conceptos básicos; propusimos diferentes actividades didácticas que nos ayudaron a exponer los temas de emociones, *buentrato*, igualdad de género y trabajo en equipo. Para que los niños y niñas se interesaran en el taller les dimos oportunidad de participar en la elección de actividades, las cuales se decidían democráticamente con la participación de todos. De esta manera se sintieron más identificados e involucrados en el curso-taller, participando con mayor entusiasmo.

4.1. Objetivo del programa

El objetivo es promover la educación como principio de cambio social a partir del *buentrato* y la igualdad de género entre todos los actores educativos favoreciendo una nueva práctica pedagógica centrada en la convivencia, en la creación de ambientes armónicos y de respeto que fortalezcan los lazos afectivos no sólo entre docentes y alumnos, sino que vaya más allá y pueda llegar a todos los ámbitos sociales. Impulsar una intervención educativa integral que promueva un pensamiento reflexivo a través del diálogo y la participación, que genere un mejor aprendizaje y conlleve a una transformación social.

4.2. Descripción de actividades desarrolladas

El curso-taller se desarrolló en 10 sesiones, para las cuales se elaboró un programa con estrategias didácticas dirigidas a niños y niñas de acuerdo con los principios de *buentrato*, igualdad de género y convivencia, en el que se especifica el tema, el objetivo de cada tema, además de las observaciones de cada actividad.

Este programa contó con diversas actividades y herramientas que ayudaron a la modificación de las conductas de los alumnos y alumnas. Las sesiones se impartían una vez a la semana, durante cuatro horas, en las que cada uno de los facilitadores exponía un tema y desarrollaba alguna actividad para mayor comprensión del tema impartido (ver programa anexo), dividiéndose el grupo en tres equipos, para un mejor manejo de las dinámicas propuestas. Al término de cada sesión se encomendaba a los niños y niñas compartir en casa lo aprendido y hacer ejercicios de respiración.

Las actividades realizadas a lo largo del servicio social fueron las siguientes.

En la primera etapa se elaboró la carta descriptiva del curso-taller para alumnos de quinto grado, de la Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”, ubicada en la Colonia La Carolina, en Cuernavaca, Morelos, llevando a cabo búsqueda de información bibliográfica, selección y organización de actividades didácticas que se relacionaran con los temas de emociones, *buentrato*, convivencia e igualdad de género, para la

preparación del programa de trabajo; elaboración de material didáctico, así como la redacción y transcripción de información obtenida, para trabajar con los educandos.

La segunda etapa fue la impartición del curso-taller para alumnos de quinto grado, con edades de entre 10 y 11 años (16 niñas y 12 niños), con la colaboración de dos estudiantes de la Facultad de Psicología, de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. A lo largo de las sesiones se les presentaron a los alumnos y alumnas diferentes actividades didácticas que se llevaron a cabo con la intención de mejorar el trato entre ellos, el trabajo en equipo y la convivencia.

Las actividades presentadas a lo largo del taller fueron las siguientes:

- Dinámica de “La telaraña”. Esta actividad se tomó como guía para la presentación del grupo con la intención de romper el hielo, relajar la tensión y proporcionar un ambiente positivo, de seguridad y confianza. El objetivo de esta dinámica fue conocer los nombres de los integrantes del grupo.
- Dinámica “La barca”. Esta actividad fue con la intención de conocer cómo se manejaba el grupo, si había equipos conformados o no, si se movían por sexos y si había preferencias entre ellos. Hubo una clara separación entre niños y niñas. Se notó agresividad y nulo trabajo en equipo, no se mostró compañerismo y sí una rivalidad entre todos. Después de notar dicha situación, se realizó nuevamente la misma actividad, pero conformando equipos para que se ayudaran entre ellos. Se logró que participaran y trabajaran en equipo, aunque al principio les fue difícil, pudieron colaborar entre sí (Ver anexo 7).
- Círculo de la igualdad y la convivencia. A lo largo de las sesiones se trabajó el círculo de la convivencia en el que todos se tomaban de las manos, la mano derecha con la palma hacia abajo (dando) y la mano izquierda con la palma hacia arriba (recibiendo) y en el que compartían lo que esperaban del día. Este círculo tuvo como propósito desarrollar la capacidad de relacionarse entre sí, de crear vínculos positivos de manera respetuosa, armónica e igualitaria para empezar las

actividades del día con bienestar. Esta actividad trata de que todos se sientan importantes y de entender que todos somos iguales, no importando las diferencias. Los niños y niñas participaron comentando y agradeciendo el estar ahí, por sus amigos, compañeros y maestro.

- Respiración consciente (Atención plena). Se trabajó en la importancia de la respiración consciente y los beneficios que proporciona a nivel físico y emocional. Les enseñamos que la respiración relaja, proporciona vitalidad y energía y desintoxica el organismo. La respiración se relaciona directamente con las emociones, cuando estamos nerviosos la respiración es rápida y sonora, cuando estamos tranquilos es pausada y armónica, por lo tanto, si aprendemos a controlar la respiración en momentos críticos, podremos actuar con serenidad. Respirar profundamente nos ayuda a tranquilizarnos o a centrarnos cuando tenemos muchas ideas; de manera que trabajar esto con los niños y niñas aportó un gran beneficio, tanto a nivel individual como grupal. En cada sesión se efectuaron ejercicios de respiración consciente para que las alumnas y alumnos se mantuvieran relajados y pusieran atención en la actividad que se realizaba en el momento. Pensar que al respirar, ese momento es sólo para ellos y ellas, cuyos beneficios compartirán con los demás. Cada vez que hacíamos esta actividad los estudiantes se relajaban tanto que hubo algunos que se quedaban dormidos. Al final de la actividad los niños compartían cómo se sintieron al hacer el ejercicio y sus comentarios iban en relación con la tranquilidad y relajación que les hacían sentirse muy bien y atentos (Ver anexos 7 y 10). También les presentamos algunos videos sobre la respiración, por ejemplo el video de “Sólo respira”; en este video varios niños hablan de cómo se sienten cuando se enojan y cómo hacen para calmarse; luego realizamos la actividad del “frasco de la serenidad” (Ver anexo 7), haciendo una comparativa entre lo que pasa en el frasco y en nuestro cerebro cuando está agitado y luego cuando se calma. Se les mostró también el videocuento “Respira”, que explica cómo nuestra mente se tranquiliza por medio de la respiración, mostrándonos diferentes y divertidas formas de respirar imaginando diferentes situaciones.

- El día que todo se movió. Después de la primera sesión sufrimos el temblor del 19 de septiembre de 2017, el cual nos hizo modificar el programa y anexar otras actividades, como presentarles el cuento “El día que todo se movió”, elaborado por un grupo de creativos mexicanos de varias partes del país (Pixelatl, 2017), creado especialmente para ayudar a los niños y niñas en esta emergencia. Al reanudar las sesiones, este cuento nos sirvió como una herramienta para ayudar a los alumnos a reflexionar sobre lo sucedido, invitándoles a que nos compartieran como se sintieron el día del temblor, dónde estaban, con quién estaban y qué hicieron, además de preguntarles cómo se sienten unos días después de lo sucedido. Trabajamos con las medidas de seguridad, recordándoles la importancia de tomar los simulacros con seriedad y participar responsablemente en éstos. Algunos niños participaron y nos comentaron sus experiencias y sus miedos, pero hubo algunos que no quisieron participar comentando que todavía tenían mucho miedo y que no querían recordar nada al respecto; con estos niños se tomó la medida de hacer otra actividad para no perturbarlos en ese momento y respetar su decisión (Ver anexos 7 y 9).
- Emociones. Se les habló sobre las emociones básicas (miedo, tristeza, enojo, desagrado, alegría y amor), su importancia y la necesidad de aprender a reconocerlas, nombrarlas y gestionarlas. Se llevaron a cabo varias actividades didácticas como “Identifico mis emociones”, “Vocabulario emocional”, “Silueta de las emociones”, “Caricaturas presenta”, así como el cuento de “La tortuga”, además de presentarles varios videos referentes a este tema (ver programa anexo), para que los niños y niñas se fueran familiarizando con las distintas emociones y que pudieran distinguir cuáles sienten, en qué momento las sienten y aprendan a gestionarlas. Los alumnos y alumnas tuvieron una participación activa en estas actividades; pudieron identificar cómo se sentían en diferentes situaciones, compartiendo cada inicio de sesión las diferentes emociones que pudieron distinguir a lo largo de la semana y cómo las gestionaban (Ver anexos 7 y 8). Para explicar mejor las emociones, les presentamos el video de “Las

emociones” (con personajes de la película Intensamente), empezamos con este video para llamar la atención de los niños y las niñas y posteriormente les presentamos el video “Las emociones en diferentes situaciones”; la intención de este video es identificar las emociones representadas en ámbitos diversos, y en cada uno de los cortos, los niños y niñas decían a coro qué emoción se estaba presentando, pudiendo identificarlas fácilmente.

En una ocasión al término de una actividad, hubo un acercamiento de uno de los niños hacia mí, que se notaba muy triste, le dije que si quería compartir conmigo lo que le pasaba yo le escucharía, él platicó entre lágrimas que estaba triste, porque con la actividad que hicimos ese día recordó a su tía, quien había fallecido hacía un par de meses y quien lo cuidó desde pequeño, la extrañaba mucho. Traté de animarlo y le pregunté si lo que sintió en el momento del fallecimiento de su tía lo seguía sintiendo en este momento y me dijo que no, que ya no se sentía igual, que ahora se sentía mejor, pero que no dejaba de pensar en ella. Le comenté que con el paso del tiempo se iría sintiendo mejor, que se enfocara en los momentos bonitos que pasó con su tía y la recordara de esa manera, y que así ella seguiría con él siempre; empezó a evocar recuerdos bonitos relacionados con su tía y se tranquilizó mucho, pasados unos minutos, se integró en el juego con sus compañeros (Ver anexo 7).

- *Buentrato*. Este concepto se tomó como principio básico para trabajar con los niños y niñas, tratando de generar el espacio y las condiciones para que reflexionaran en grupo respecto al *buentrato* y su importancia en la vida de todas las personas, identificando conductas concretas para ponerlo en práctica, y que niños y niñas establezcan criterios para identificar las relaciones de *buentrato*. Se realizaron actividades para reforzar lo expuesto: “Lo que me hace sentir bien y me ayuda a ser mejor”; la actividad de “Si es, no es, *buentrato*”, además de la dinámica “Estás en mi camino”, las cuales se especifican en el programa anexo.

- Al llevar a cabo las actividades de *buentrato*, hubo algunas dificultades porque el trato entre los estudiantes era brusco y con poco respeto y no lo veían mal, les costaba decir algo amable de ellos mismos y de sus compañeros. Sin embargo, cada sesión se daban cuenta que, al tratar bien a sus compañeros, ellos se sentían bien y obtenían una mejor respuesta de sus pares.

Durante el curso-taller se llevó a cabo la dinámica “Estás en mi camino” con el objetivo de conocer cuál es el trato entre ellos y cómo es que resuelven algunas situaciones, si usan la violencia o son atentos con sus compañeros. Se eligieron a cuatro voluntarios que tenían que pasar a través de dos filas que sus compañeros habían formado; los voluntarios empujaban y se agachaban intentando cruzar por debajo de las filas queriendo burlarlos, pero no pudieron pasar la barrera. Los cuatro voluntarios estaban frustrados y enojados porque no podían pasar, pero nunca se les ocurrió pedir que les dejaran pasar por favor y dar las gracias por ello. Se detuvo un momento la actividad y se les preguntó, ¿de qué otra forma podrían pasar sin empujar, ni lastimarse? Al no obtener respuesta se puso el ejemplo pidiendo permiso de pasar “por favor” y los niños que estaban en la barrera se hicieron a un lado, posteriormente los voluntarios pidieron permiso por favor y obtuvieron una respuesta adecuada de sus compañeros. Nunca pensaron que con sólo pedir las cosas amablemente podrían obtener una respuesta favorable, sin necesidad de tomar las cosas por la fuerza. Todos se cuestionaron por qué no habían pensado en eso. Muchos de ellos comentaron que no estaban acostumbrados a pedir las cosas por favor, que sólo las piden y no tienen necesidad de más. Les recordamos que lo que trabajamos es el *buentrato* y el usar estas palabras (por favor y gracias) da un sentimiento de bienestar no sólo a uno mismo, sino también a los que comparten con nosotros (Ver anexo 7).

- Trabajo en equipo. A lo largo del taller se habló del valor del trabajo en equipo y cómo éste promueve la colaboración, el compromiso y la responsabilidad de cada uno de los integrantes para lograr mejores resultados. Se realizaron diversas dinámicas con la intención de impulsar la participación y el trabajo en equipo:

“Rally deportivo”, “Captura la bandera”, “Carrera de cangrejos” y “El lobo y los pollitos”, para alcanzar una mejor cohesión grupal. Cada sesión se iba notando una mayor cooperación en las actividades en equipo, respetando sus turnos y apoyando a sus compañeros y compañeras. Cabe notar que al principio había tres niños en el grupo (2 niños y una niña) que no eran aceptados por sus compañeros, sin embargo al integrar estos niños en los equipos y ponerlos como líderes, dándoles la responsabilidad de guiar a sus compañeros, los tres actuaron de una manera diferente, se comprometieron con su equipo y colaboraron con mucho entusiasmo, sabemos que obtuvimos buen resultado, porque al hacer actividades en equipos los propios niños elegían a los mismos líderes, se notó un cambio radical en el grupo, se notó mayor cohesión grupal y más compañerismo.

Al término de cada actividad se reflexionaba con los niños y niñas sobre el trabajo en equipo y se comentaba lo siguiente: un equipo no funciona igual sin alguna de sus piezas, un equipo promueve a cada integrante y se hace responsable de las fallas que pueda cometer un individuo en particular, pues la responsabilidad es de todos. En equipo se logran mejores resultados en la solución de conflictos y de esta forma la visualización del problema no será tan difícil como en un principio.

- Igualdad de género. Se manejó el tema de la igualdad de género y los roles asignados a partir del sexo con el que nacemos. Se plantearon algunas dinámicas como: “Cintas de prejuicios” y “El partido”, para reforzar lo descrito y aprender a respetar las diferencias y superar las discriminaciones por razones de sexo, condición social, credo y origen. Al principio del curso taller se notó una separación de hombres y mujeres; sin embargo, a medida que avanzaba el taller, los niños y las niñas se fueron integrando cada vez más sin tomar en cuenta la diferencia de sexo.
- Árbol de la paz. Se implementó un espacio fuera del salón de clases en el que los alumnos y alumnas tuvieran la oportunidad de salir a respirar y tranquilizarse cuando se sintieran agitados, un espacio de paz, pero al mismo tiempo de responsabilidad. Para dar por terminado el curso taller, los niños y niñas

escribieron en una hoja de papel, adornada como ellos quisieron, lo que deseaban y lo que aprendieron en el taller; salimos del salón y escogimos un árbol para colgar cada una de las hojas de los niños y las niñas.

Compartieron lo que escribieron y algunos dijeron lo siguiente:

Dana: “Aprendí a respirar y a trabajar en equipo. Deseo hacer una carrera, lograr mis metas y volverlos a ver”.

Mireya: “Aprendí a no pelear y a poner atención a los maestros. Deseo volverlos a ver el próximo año y que sean felices”.

Ramiro: “Aprendí a respetar a los demás, sobre las emociones, respiraciones y juegos. Deseo un celular”.

Azucena: “Aprendí a controlar mis emociones de enojo y respirar para tranquilizarme, y cuando estoy enojada hacerme bolita como la tortuga y respirar, y también aprendí a convivir y trabajar en equipo y mi deseo es volver a verlos, que pasen feliz navidad y deseo muchos juguetes”.

María: “Aprendí cosas de juego con los maestros más amables que nos dieron el taller y nos divertimos con ellos. Lo que deseo: que nunca nos dejen para seguir divirtiéndonos, eso es lo que más quiero para mí y mis compañeros”.

El tema de igualdad de género no fue desarrollado tan ampliamente como se tenía planeado, debido al término del tiempo de acceso a la institución.

4.3. Observaciones generales del curso-taller para alumnos

Durante las primeras sesiones algunos niños no querían participar, decían que era aburrido, al paso de las intervenciones se fueron incorporando a las actividades, sin tener que forzarlos a ello. Fue satisfactorio el hecho de que cada vez más nos ganáramos su confianza y participación, debido en parte a que les dábamos la oportunidad de elegir algunas actividades dejando que ellos tomaran nuestro lugar en el taller.

En algunas actividades se pudo observar que los niños y niñas contestaban lo que ellos y ellas creían que debían decir, no lo que realmente sentían, estaban condicionados a ciertas respuestas, sin entender realmente lo que se les preguntaba. Por ejemplo, en el tema de las emociones, al preguntarles cómo se sentían, casi todos contestaron que eran felices, que no había ningún problema o circunstancia que los afectara, cuando su comportamiento reflejaba otra cosa. A medida que avanzábamos en el taller, esta actitud fue cambiando poco a poco, logrando que los niños y las niñas aprendieran a reconocer sus emociones y modificar sus respuestas. No debemos olvidar que cada uno tiene diferentes formas de aprender y es necesario tomar esto en cuenta.

Trabajar con tantos niños, sin experiencia previa, todos hablando al mismo tiempo, moviéndose de un lado para otro sin parar, fue todo un reto; sin embargo, también fue muy emocionante ver toda esa energía que desbordaban y que podía ser canalizada hacia otros escenarios más favorables para todos.

A lo largo del taller fuimos conociendo a los niños y niñas, ¿qué era lo que más les llamaba la atención? y ¿qué debíamos mejorar para mantenerlos interesados?, corroboramos que los niños tienen la necesidad de ser escuchados y tomados en cuenta, que sus aportaciones son valiosas y que considerar su opinión los hace sentir importantes, por eso creemos que es preciso poner atención a situaciones que ponen en riesgo el aprendizaje de los niños, que es necesario darles la oportunidad de elegir, de aprender de acuerdo a sus distintas habilidades y darles la seguridad de que ellos tienen capacidad de decisión y que ésta es valiosa.

Otra de las situaciones que observamos al principio del taller fue que los estudiantes estaban muy dispersos, hablaban mucho y ponían poca atención, ellos querían salir del salón, las actividades dentro del aula se les hacían pesadas, aunque participaban ellos preferían trabajar afuera, de manera que en algunas sesiones tuvimos que adecuar las actividades que llevábamos preparadas (no dejando de lado los temas que teníamos que tratar), para que todos los niños participaran, quitamos algunas actividades y propusimos otras más dinámicas que les llamaran la atención para que se integraran y compartieran con nosotros. De la misma manera también tomamos en cuenta las propuestas de los

niños para realizar algunas actividades que ellos sugerían, siempre y cuando tuvieran que ver con alguno de los temas que veíamos (emociones, *buentrato*, igualdad de género, trabajo en equipo y convivencia), de esta forma, respetando sus propuestas y opiniones pudimos darles la oportunidad de participar más activamente y que sintieran el taller como suyo.

Uno de los mayores retos fue tratar de integrar a tres niños (dos niños y una niña) con el grupo, ya que presentaban una conducta inapropiada, agrediendo verbal y físicamente a sus compañeros y compañeras; fue complicado porque eran muy agresivos y algunos de sus compañeros no querían que los incluyéramos en los juegos o actividades que hacíamos, pero con el paso del tiempo y dándoles responsabilidades y atención a estos niños “problema”, pudimos hacer que tuvieran más aceptación de sus compañeros y ellos mismos cambiaron su actitud.

Trabajar con estos niños y niñas nos dio la oportunidad de apreciarlos y conocerlos aunque sea un poco, permitiéndonos entender el porqué de su comportamiento, estos niños como a muchos otros les afecta el contexto social en el que se desenvuelven, principalmente su entorno familiar. Como nos dice Arango (2003), es a partir de los vínculos interpersonales y de las redes de relaciones entre ellas como podemos acceder a reconstruir la dinámica de una comunidad, que, en este caso, es la comunidad escolar y a la que podemos apoyar para prevenir y reducir los efectos negativos del entorno social en el que se encuentran estos niños y niñas. Tenemos la oportunidad de implementar nuevas alternativas, crear espacios de aprendizaje y nuevas técnicas de enseñanza.

Tomando en cuenta lo que nos dice Maturana (2006) en cuanto a la democracia como arte de convivencia en la relación de sí mismo en la comunidad con otros y consigo mismos y por los otros. Aplicamos este principio con los niños, como ya mencionamos anteriormente, dándoles la oportunidad de elegir, siendo colaboradores responsables e imaginativos, generando un espacio de convivencia y respeto.

Esta experiencia me dejó con la convicción de que las cosas pueden mejorar modificando la forma de educar a los niños, para que sean más amables y respetuosos entre sí, porque tienen ganas y necesidad de ello, y nuestra responsabilidad como adultos es darles esa oportunidad. De manera que lo que nosotros les enseñemos y cómo lo hagamos va a influir en su forma de ser, de pensar, de aprender y de crecer, formando así adultos que sepan convivir y se relacionen y respeten entre sí.

CONCLUSIONES

El Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la Universidad Nacional Autónoma de México, ubicado en Cuernavaca, Morelos, cumple una tarea muy importante, ya que promueve y prevé diversos estudios e investigaciones a nivel estatal y nacional, los cuales apoyan al mejoramiento y/o transformación de situaciones sociales complejas, al facilitar la formación de equipos multidisciplinarios que se ocupan de realizar análisis e investigaciones de problemas específicos detectados en diferentes ámbitos, fomentando la difusión del conocimiento generado en las distintas áreas para plantear soluciones, por ejemplo, elaboración de políticas públicas que contribuyan a un cambio en la sociedad, además de contribuir al conocimiento de dinámicas y procesos sociales, culturales y de desarrollo, desde diversas perspectivas multidisciplinarias.

El proyecto curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, llevado a cabo en dos escuelas primarias del Estado de Morelos, obedece a una de las premisas del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, ya que es un proyecto de investigación-acción, el cual, desde mi punto de vista, resultó muy valioso al revelar las necesidades emocionales, de atención y aprendizaje, tanto de profesores como de estudiantes. Colaborar en este proyecto fue una experiencia muy enriquecedora para mí, porque trabajar en estas escuelas me permitió un acercamiento con dos de los principales actores de la educación, alumnos y maestros, los cuales desde su posición nos hablaron de las necesidades educativas que existen en su entorno y de lo mucho que cuesta quitarse de encima los preceptos que ya tienen internalizados, refiriéndose a los malos tratos y la desigualdad de género, lo cual genera una mala convivencia y marca el desarrollo de los niños y niñas a nivel emocional y social.

Desafortunadamente las comunidades a las que pertenecen estas escuelas, principalmente la de ambiente rural, Primaria “Plan de Ayala”, en la que se trabajó con docentes, tiene un grave problema de desigualdad de género; las maestras comentan que es difícil ir contracorriente debido a la educación familiar que los niños y niñas reciben de acuerdo con su género, en las que los hombres tienen más oportunidades que las mujeres. A partir de esta situación, el equipo de trabajo con el que participé, sugirió a las

maestras trabajar primero desde su persona y después con los alumnos y alumnas, para posteriormente hacer partícipe a toda la comunidad escolar en los conceptos de *buentrato*, igualdad de género y convivencia. Además, se les mencionó la importancia de empezar a darle voz a las niñas, hacerlas partícipes de las clases y darles oportunidad de desempeñar actividades que equivocadamente se consideran sólo para niños; empoderar y ayudar a las niñas a desarrollar su autoestima. Empezando con estas acciones se puede ir logrando un cambio, primero a nivel individual y luego a nivel grupal, generando con esto una mejor relación entre niños y niñas, al comprender que todos somos iguales y tenemos los mismos derechos.

Por otro lado, en la Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”, tuve la oportunidad de trabajar con niños y niñas de quinto grado, que sobresalían por su “mal comportamiento”. Colaborar en este grupo fue una experiencia memorable, porque los niños y niñas nos enseñan valiosas lecciones si ponemos atención; ellos reflejan el trato que se les da, ya sea positivo o no; los niños y niñas desbordan amor, pueden mostrar sus sentimientos sin disimulos o bien pueden reprimirlos y encerrarse en sí mismos de acuerdo con sus circunstancias. Por eso empezamos a trabajar el tema de las emociones, para que pudieran dar nombre a lo que sentían y aprendieran a gestionarlo para no afectarse a sí mismos ni a los demás. Una de las aportaciones que pudimos realizar, y que no estaba en el programa inicial, fue tomar en cuenta lo que los alumnos y alumnas querían hacer y bajo qué circunstancias, y a partir de ahí modificamos el programa, respetando los principios básicos del curso-taller, lo que resultó favorable para el taller, ya que los niños y niñas se entusiasmaron al saber que también tendrían voz y voto en lo que se iba a hacer. Con nuestro apoyo, se dieron a la tarea de organizarse y de trabajar en equipo para investigar y proponer algunas actividades que tuvieran que ver con los temas de *buentrato*, igualdad de género y convivencia, lo cual los involucró aún más y logramos el objetivo esperado, que fue que el grupo tuviera una mejor convivencia a partir del respeto y el *buentrato*. Dejar que los niños y niñas sean partícipes de su educación, y no sólo receptores, beneficia su desarrollo intelectual, emocional y social, para lograr un mejor aprendizaje.

Como ya mencionamos anteriormente, las escuelas en las que se realizaron los cursos, se encuentran ubicadas en zonas en las que se sufre desigualdad social y rezago educativo, lo que dificulta llevar a cabo acciones que mejoren la enseñanza y el aprendizaje, pero que, sin embargo, cuenta con personal comprometido con la educación y con esperanza de una transformación.

Se ha podido notar que, aunque una escuela se encuentra en un área rural y otra en área urbana, los problemas de rezago educativo y deserción son muy similares debido a que los niños y niñas tienen que trabajar para ayudar a mantener a su familia y dejan de lado la escuela. Además de dejar de estudiar, estos niños sufren violencia dentro de su seno familiar y en la calle donde trabajan, de manera que, lo ideal sería que cuando regresaran a la escuela, ésta sea para ellos un oasis de paz, de comprensión y de amor, para que tengan deseos de aprender y permanecer en la institución.

En cada uno de los cursos se promovió un ambiente de confianza y respeto, fomentando el autoconocimiento, la autoestima y el autocuidado, que tienen que ver con el *buentrato* hacia sí mismos y hacia los demás. Además de dar mayor importancia al conocimiento y gestión de las emociones y su valor en la vida diaria; así como la necesidad de fomentar la igualdad de género en sus salones de clase, previniendo malos tratos y permitiendo una mejor convivencia.

En el curso-taller con las profesoras de la Escuela Primaria “Plan de Ayala” se logró reflexionar sobre su quehacer educativo, entendiendo su valor como guía y ejemplo, además de su gran responsabilidad, ya que ellas tienen el poder de modificar vidas con una palabra o con una actitud, por tanto, es necesario atender las diferentes situaciones que pueden cambiar para lograr un mejor desempeño, desde su perspectiva personal, analizando principalmente su situación emocional y la de sus estudiantes, lo que les permitiría adoptar una posición más comprensiva, hacia el contexto social, familiar y personal de sus estudiantes, atendiendo más las situaciones emocionales que entorpecen su aprendizaje.

Compete a los docentes crear las condiciones operacionales necesarias para que los aprendices fluyan en la biología del amor, se eduquen mutuamente y acepten su

corporalidad. Por tanto, es necesario una convivencia armoniosa y saludable, capaz de ampliar o mudar su capacidad de acción y reflexión de manera que los alumnos puedan tomar conciencia de sus emociones, sin perder el respeto por sí mismos y por los demás, ya que sin la aceptación y el respeto por sí mismo, es imposible aceptar y respetar al otro, y sin aceptar al otro en su legítimo otro en la convivencia, no hay convivencia social (Morales C., 2001).

En el curso-taller impartido a alumnos de quinto grado, de la Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”, se logró que niños y niñas modificaran el trato con sus compañeros, se hizo un grupo más unido y cooperativo entre sí. Se logró integrar a los niños que presentaban más problemas de conducta al darles más responsabilidades y oportunidad de participación, esto los hizo sentirse importantes y cambiaron su actitud incorporándose a las actividades con gran entusiasmo.

El convivir con las maestras en el taller, escuchar sus experiencias, y considerar su compromiso, nos da la pauta para pensar que sí es posible lograr un cambio y que todavía tenemos oportunidad de ser y de crear mejores personas con la capacidad de amarse a sí mismos y a los otros, poniendo en primer plano el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia como parte fundamental de la educación.

Pero para lograr un cambio en la educación es necesario desarrollar una metodología que haga posible un lenguaje común de significados compartidos, que nos lleve a acordar principios, propósitos, objetivos y metas, que incluyan los conceptos de *buentrato*, igualdad de género y convivencia.

Para mejorar la convivencia, como nos dice Arango (2003), se requiere que todos y cada uno de nosotros desarrolle personalmente su capacidad consciente para relacionarse con los demás, para fortalecer sus vínculos afectivos con todas las personas y realizarse en la convivencia con otros.

No se puede negar que muchos sectores de la sociedad viven en contextos de injusticia social, pobreza o violencia, en regiones donde el maltrato se ha convertido, con la complicidad de los poderosos del planeta, en una forma de vida o, mejor dicho, de

supervivencia. Pero lo que se desea resaltar es que la investigación sobre la biología humana y la influencia de contextos sociales y psicológicos sobre ella, nos permite afirmar que los recursos humanos para producir buenos tratos y cuidados mutuos siempre son una posibilidad presente (Barudy y Dantagnan, 2005, p. 31).

Y para tratar de erradicar las situaciones de maltrato que sufren algunos sectores, se debe poner énfasis en la educación de los niños y niñas, de ahí, como lo comenta Maturana (2006), que la tarea de la educación sea crear espacios de convivencia, donde los educandos se transformen en adultos capaces de un convivir democrático como seres que se respetan a sí mismos y no tengan miedo de desaparecer en la colaboración; tienen que relacionarse con maestros y maestras que vivan ese vivir y convivir con ellos en un ámbito donde las distintas temáticas sean meramente modos particulares de vivir la convivencia, y para que esto pueda suceder, si lo queremos, nuestra tarea como personas adultas es crear esos espacios de convivencia.

Para guiar la transformación de los educandos en adultos democráticos, el profesor o profesora debe tener recursos de reflexión y de acción con los niños y las niñas en una convivencia en la que no se vean atemorizados por las dificultades que puedan tener en un momento determinado. Esto es posible sólo si los educadores se mueven desde la autonomía reflexiva, se respetan a sí mismos y respetan a sus alumnos (Maturana, 2006).

El camino es largo, pero transitable, y con el apoyo de todos se logrará un cambio en la educación que genere nuevas posibilidades y nuevas condiciones en las que el *buentrato*, la igualdad de género y la convivencia sean los principales protagonistas, para empezar a transformar conciencias y mejorar la situación social en la que estamos sumergidos.

La importancia de realizar este Informe Académico por Servicio Social, radica en que desde el principio los temas manejados en él fueron relevantes para mí, y de esta manera quise exponer y compartir este proyecto que se realizó en el Estado de Morelos, por parte del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, encabezado por la Dra. Maribel Ríos Everardo y su equipo de trabajo; dicho programa me parece fundamental para ayudar a cambiar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Desde mi punto de

vista, tratar de dar a conocer los proyectos y programas que se están realizando a favor de la educación, es vital, y lo ideal sería que poco a poco estos programas tomaran relevancia y cobertura a nivel nacional, ya que nos pueden dar resultados diferentes a los que se dan hoy en día en la educación.

Para mí, como estudiante de la Licenciatura de Pedagogía, haber participado en este programa de servicio social me dejó ver otras realidades educativas, además de obtener experiencias muy enriquecedoras, me amplió el panorama en el que se puede incursionar, ya que hay varios caminos que aún no se han transitado y en los que la pedagogía puede y debe intervenir. Me parece necesario apoyar desde nuestra posición para dar mayor cobertura a los diversos temas que se manejan en diferentes programas, como prioritarios en la educación, que no tienen la suficiente difusión y que son muy relevantes en el entorno educativo, debido a que resulta indispensable manejarnos desde estos principios, como por ejemplo: *buentrato*, igualdad de género y convivencia, para cambiar nuestra perspectiva.

Creo firmemente que a medida que le pongamos mayor empeño y amor a nuestro trabajo, empezaremos a cambiar conciencias, crear realidades y expectativas diferentes, las cuales pueden transformar no sólo la educación escolar, sino transformar la sociedad en la que vivimos, que es lo que se pretende con este tipo de programas.

FUENTES DE CONSULTA

Referencias bibliográficas:

Arango, C. (2003). *Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del buentrato. Investigación y desarrollo, Vol. 11 (1)*. Barranquilla. Pp. 74-76, 84-87.

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia, parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Editorial Gedisa. p.22-47.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*: Barcelona: Editorial Kairós. p. 9-48.

Maturana, H. y Dávila, X. (2006). *Educación desde la matriz biológica de la existencia humana Biología del conocer y biología del amar*. Encuentro: Sentido de la educación y la cultura. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. UNESCO. Chile. Pp. 2-5.

Maturana, H. (1992). *Emociones y Lenguaje en Educación y Política*. (5ta. Ed) Santiago de Chile: Centro de Educación del Desarrollo (CEO) Ediciones Pedagógicas Chilenas S. A.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (2005). *Discriminación y escuelas. Primera parte: Estado del arte, desigualdad y discriminación en educación: una mirada para América Latina*. Pp. 46-51.

Piñones, P. (2005). *La categoría de género como dispositivo analítico en la educación. En Memoria del Primer Foro Nacional de Género en Docencia, Investigación y Formación de Docentes México*: INMUJERES. Pp. 123-126, 138.

Ríos, M. y Mejía, J. (2017). *Proyecto: Cultura del buentrato e igualdad de género para la convivencia*. Morelos.

Romero, L. (2006). *Construyendo el Buentrato. Herramientas para facilitar el cambio*. Colombia: Centro de Asesoría y Consultoría.

Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la Terapia del Reencuentro*. Barcelona: Editorial Kairós. Pp. 302-307.

Sanz, F. (2016). *El buentrato como proyecto de vida*. Barcelona: Editorial Kairós. Pp. 16-136.

Referencias electrónicas:

Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional*. Recuperado el 12 de octubre de 2017 de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional.html>

Camarena, M. (2016). *El marco jurídico de los niños y las niñas*. Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanas. Vol. 5(10), p.6. Recuperado el 20 de octubre de 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/5039/503954317005.pdf>

Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias, Morelos. (2018). *Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias*, Recuperado el 27 de marzo de 2018 de <https://www.crim.unam.mx/web/node/62>

Comité Estatal de Información Estadística y Geográfica, Morelos. (2015). *Diagnóstico municipal*. Recuperado el 27 de marzo de 2018 de <https://ceieg.morelos.gob.mx/pdf/Diagnosticos2015/CUERNAVACA.pdf>. Pp. 19-36.

Comisión Nacional de Derechos Humanos, México. (s.f.). *Unidad de igualdad de género*. Recuperado el 9 de octubre de 2018 de http://appweb.cndh.org.mx/uig_proceso/sec01_B.html

Contreras, R. y Vega, A. (2016). *Buentrato a la infancia: deriva semántica en la producción científica publicada en Latinoamérica*. Entramado, vol. 12 (2). Pp. 140-

152. Universidad Libre Cali, Colombia. Recuperado el 14 de septiembre de 2017 <http://www.redalyc.org/pdf/2654/265449670011.pdf>
- Díaz, S. P. y Sime, L. E. (2016). *Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica*: Revista Virtual Universidad Católica del Norte, núm. 49. Medellín, Colombia: Fundación Universitaria Católica del Norte. pp. 125-145. Recuperado el 23 de octubre de 2017 de <http://www.redalyc.org/pdf/1942/194247574008.pdf>
- EcuRed. (2017, noviembre 8). *Cultura*. Recuperado el 20 de marzo de 2018 de <https://www.ecured.cu/Cultura>.
- EcuRed. (2017, agosto 13). *Convivencia escolar*. Recuperado el 20 de marzo de 2018 de https://www.ecured.cu/Convivencia_Escolar
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia emocional. Por qué la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual*. Editorial Vergara. Recuperado el 12 de enero de 2018 de <http://www.inteligencia-emocional-daniel-goleman-libro.html#ixzz4PUKlKqOz>
- Melero, N. (2010). *Reivindicar la igualdad de mujeres y hombres en la sociedad: una aproximación al concepto de género*. Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales, núm. 11, Toledo, España: Asociación Castellano Manchega de Sociología. Pp. 73-83. Recuperado el 15 de marzo de 2018 de <http://www.redalyc.org/pdf/3221/322127621004.pdf>
- Ministerio de educación. (2008). *Convivencia escolar*. Chile. Recuperado el 17 de octubre de 2018 de http://www.convivenciaescolar./index2.php?id_seccion=3375.
- Morales, C. (2001). *Educación y aprender en la biología del amor*. Recuperado el 23 de septiembre de 2018 de http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/educar_yaprender.pdf
- Navarro, J. L. (2010). *La educación emocional como estrategia para fortalecer la labor de la orientación educacional*. Congreso Iberoamericano de la Educación. Chile:

Universidad de la Frontera. Facultad de Educación y Humanidades. Recuperado el 28 de agosto de 2018 de http://www.adeepra.org.ar/congresos/.../EDUCCIU DADANIA/RLE2603_Navarro.pdf

Organización de los Estados Americanos. (2013), *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer*, "Convención de Belém do Pará". México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos. Recuperado el 15 de agosto de 2018 de https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/programas/mujer/Material_difusión/convencion_BelemdoPara.pdf

Portal de educación. *Escuela Primaria Plan de Ayala*, (s.f.). Recuperado el 10 de mayo de 2018 de <https://guia-morelos.portaldeeducacion.com.mx/primaria/PRIMARIA-PLAN-DE-AYALA-cuernavaca-morelos-i126283.htm>

Maturana, H. (2002). *Transformación en la convivencia*. Dolmen Ediciones, Santiago de Chile: Editorial Océano. p. 187. Recuperado el 23 de marzo de 2018 de <https://books.google.com.mx/books?id=7zpncPFs404C&pg=PA187&lpg=PA187&dq=%>

Secretaría de Educación Pública. (2017). *Programa Nacional de Convivencia Escolar*. Recuperado el 17 de julio de 2018 de https://www.gob.mx/documentobase/programanacional_de_convivencia_escolar_para_autonomia_curricular_2018_2019.pdf

Suarez, Z. (2010). *Rezago educativo y desigualdad social en el Estado de Morelos*. Recuperado el 18 de mayo de 2018 de https://www.ses.unam.mx/integrantes/uploadfile/hsuarez/Suarez2001_RezagoEducativo.pdf

Zavala, S. (2012). *Guía a la redacción en el estilo APA, 6ta. ed.* Universidad Metropolitana. Recuperado el 20 de noviembre de 2017 de http://www.pincc.unam.mx/4tocongreso/DESCARGABLES/APA_2012.pdf

Referencias de archivos de video

Anero, I. (2015). *Pensando en los demás* [Archivo de video]. Recuperado el 14 de septiembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=r5OLCqj51wo>

Aula de Elena (2016). *Respira-videocuento* [Archivo de video]. Recuperado el 22 de octubre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Caminos de éxito. (2017). *Inteligencia emocional- Daniel Goleman-Resumen animado* [Archivo de video]. Recuperado el 13 de noviembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I>

Colegio Pedro Apóstol. (2016). *Sólo respira* [Archivo de video]. Recuperado el 14 de noviembre de 2017 de https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5-Ob_E

CPR Aviles – Occidente. (2013). *Curso básico de coeducación, módulo 1* [Archivo de video]. Recuperado el 14 de octubre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=qaZhZdKWlrg>

Dalguerril, E. (2013). *Las emociones en diferentes situaciones* [Archivo de video]. Recuperado el 25 de noviembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA>

Gabriel, A. (2016). *Sólo respira* [Archivo de video]. Recuperado el 23 de octubre de 2017 de https://www.youtube.com/watch?v=_CBdz6LK4Kc

Gente Lógica. (2013). *Redes - Aprender a gestionar las emociones* [Archivo de video]. Recuperado el 26 de agosto de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=EEydoHsmrXs>

Miqueo, B. (2015). *Disney inside out “Mind Candy” Short* [Archivo de video]. Recuperado el 02 de diciembre de 2017 de <https://www.youtube.com/watch?v=KVbKXKxcdbl>

Tinroberth. (2012). *Maestra tradicional (Milpillás)* [Archivo de video]. Recuperado el 13 de enero de 2018 de <https://www.youtube.com/watch?v=rGTgSPtMlrA>

ANEXOS

Anexo 1: Programa: Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, enfocado a docentes.

Escenario de intervención: Escuela Primaria “Plan de Ayala”

Ubicación: Colonia Buena Vista del Monte

Responsable de la escuela: directora Fátima Gómez Ramírez

Tiempo	Tema	Objetivo	Estrategias didácticas	Observaciones
SESION 1				
10 min.	Bienvenida y presentación	Dar la bienvenida y dar a conocer los alcances del taller y lo que se espera de ellos/as.	1. Palabras de bienvenida 2. Presentación del curso taller y de los/as participantes. Cada participante se presenta diciendo: <ul style="list-style-type: none"> > Su nombre: ¿Cómo se siente en este momento?, ¿Qué espera recibir del taller? Al terminar la presentación, cada participante le da la bienvenida a cada un@ de los/as presentes, con la mirada, sin palabras, expresándole su reconocimiento por estar aquí y ahora compartiendo.	La Dra. Maribel Ríos, dio la bienvenida a las maestras y les explicó el objetivo del Taller, que se basa principalmente trabajar el buentrato.
10 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Crear un espacio vivencial de diálogo y crecimiento, marcado por un profundo respeto y compromiso.	3. El círculo de la igualdad y la Convivencia. Se realiza un círculo en el que todos se toman de las manos poniendo atención en tener una mano con la palma hacia arriba - recibiendo- y con otra mano la palma hacia abajo – dando. Se hace una breve reflexión sobre el significado de este equilibrio en el grupo. En primer lugar somos seres humanos y trabajamos desde lo que somos, por lo que no hay errores y aciertos, todo lo que vamos a intercambiar es valioso. Hoy vamos a trabajar tanto a nivel individual como grupal. Dado que siempre nos estamos comunicando, te pido que pongas especial atención en todas las formas de comunicación. Lo que trabajaremos hoy tiene que ver y nutre nuestra experiencia directa y cotidiana en la escuela, en la casa, en el trabajo, es aquí y ahora que suceden cambios constantemente, están en tus manos, te pido que reflexiones un segundo acerca de cómo somos agentes de cambio y transformación. De esa misma forma, así como somos responsables de lo que hacemos y lo que dejamos de hacer, quisiera que te comprometas a una postura de apertura y profundo respeto hacia los/as otros/as, su experiencia y lo que nos compartan hoy. Esto implica un voto directo de confianza y confidencialidad, lo que pasa y se discute aquí, se queda aquí. ¿Estás dispuesto a todo esto? Enhorabuena, comencemos.	Todos los/as participantes tiene una gran apertura para el aprendizaje. Al inicio del taller las maestras se mostraron un poco serias, expectantes, pero durante el transcurso del taller se mostraron más interesadas y participativas. Cabe notar que en este grupo de 7 maestras, una de ellas era la que más participaba y le daba pie a las demás a seguir su ejemplo y participar. Casi en todas las participaciones la maestra Magdalena era la primera en participar y las demás le seguían dando sus opiniones valiosas.
10 min.	Encuadre	Lograr acuerdos para trabajar en un ambiente de respeto.	4. Encuadre Acuerdos para trabajar (Normas del grupo): <ul style="list-style-type: none"> > Horario del curso > No celulares > Respeto > Participación de todos/as > Confidencialidad > Resolver dudas 	Participación activa de todos los participantes. Se tomaron acuerdos para desempeñar el curso de manera cordial y con respeto.

55 min.	Autoconocimiento	Recordar nuestro niño interior, abrazarlo y comprometernos a cuidarnos y queremos.	<p>5. Dinámica de MI NIÑO/A INTERIOR</p> <p>Se pide al grupo que camine por el espacio de trabajo, de manera relajada, respirando tranquilamente, en silencio, sin buscar las miradas de los otros/as. Se tiene que cambiar de dirección o sentido al caminar. Se hace un ALTO y se forman parejas con la persona que queda más cerca, en silencio se ponen de frente. Se cierran los ojos. Se dirige una visualización a la infancia:</p> <p>Recuérdate como ese/a niño/a que esta aun dentro de ti y que ahora es momento de cuidarlo/a, de reconocerte, de abrazarte a ti mismo/a y, tal vez, si lo deseas, hacer un compromiso contigo mismo/a para tratar con mayor cuidado, temura y amor a ese/a niño/a interior que vive en nosotros. Ahora, respira profundamente, inhala y exhala en total silencio, y viendo a tu pareja a los ojos exprésale con palabras y físicamente –con un abrazo- tu cariño. Se van a abrazar de niño/a a niño/a.</p>	<p>Cada una de ellas logró evocar recuerdos felices de su infancia.</p> <p>Al terminar la dinámica, comentaron sus experiencias y lo hicieron con mucha emoción y entusiasmo.</p> <p>Les sorprendió recordar todo lo que habían olvidado de su niñez, pero que está ahí, dentro de ellas y que puede despertar. Esto las llevó a conectarse con su yo interno y experimentar emociones que no pudieron ocultar dando pie al llanto, algunas de felicidad y otras por recuerdos tristes, pero que ahora entienden que las experiencias de su infancia las llevó a ser quienes son ahora.</p> <p>Al principio de la actividad se sentían un poco apenadas, pero al terminar la actividad y darse el abrazo como si fueran niñas, no hubo ningún tipo de recelo, el abrazo fue muy emocional y hubo una gran conexión entre las participantes.</p>
SESIÓN 2				
10 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1. El círculo de la igualdad y la convivencia.	<p>La participación de las maestras fue satisfactoria. realizaron los ejercicios y se comprometieron a realizar respiraciones en el salón de clases, y se les recomendó tener un espacio propicio para hacerlo, practicar la respiración consciente de manera cotidiana (poner recordatorios para respirar, preferentemente antes de iniciar las clases, al regreso del recreo y antes de salir de clases) (se puede mencionar a los niños que pongan atención en su respiración y pueden darle un color al aire que entra y sale de su nariz)</p>
20 min.	Atención consciente o plena	Mantener a los niños en el presente, en el aquí y en el ahora, además de ayudar a gestionar las emociones y mantenernos más enfocados.	<p>2. Ejercicios de respiración. Atención consciente o plena</p> <p>Ponte en una postura cómoda, deja a un lado lo que tengas en las manos, con tu espalda recta, descruza los pies y manos, coloca tus pies sobre el piso y tus manos sobre tus piernas. Respira profundo y pon atención a tu respiración, coloca tus manos sobre tu vientre y siente como se infla cada vez que inhalas, y como se desinfla cada vez que exhalas. Lleva las manos a posición neutral: palmas hacia arriba sobre los muslos. Siempre inhala y exhala por la nariz, a tu propio ritmo. Haz tres veces esta respiración inicial.</p>	
100 min.	Educación emocional	Identificar emociones que les hagan temer el regreso al trabajo y ayudar a procesar lo ocurrido.	<p>3. Primeros auxilios psicológicos:</p> <p>El tema en esta actividad estaba enfocado al temblor sufrido el 19 de septiembre 2017. Identificar emociones antes de retomar clases, después del sismo.</p> <p>Mediante las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué pasó ese día?</p> <p>¿Dónde estaban?</p> <p>¿Qué pensaron?</p> <p>¿Cómo se sintieron en ese momento?</p> <p>¿Cómo se sienten ahora?</p>	
SESIÓN 3				
5 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia.	
35 min.	Educación emocional	Reconocer las emociones básicas, aprender a nombrarlas y gestionarlas.	<p>3. Educación emocional</p> <p>Actividad: Identifico y reconozco mis emociones</p> <p>Este ejercicio se trabaja en parejas. Ponte en una postura cómoda, con tu columna recta, descruza pies y manos, coloca tus pies sobre el piso y tus manos sobre tus piernas. Vamos a hacer un ejercicio en cinco partes, es importante que te des cuenta de cómo está tu cuerpo con cada una de las emociones que se van a trabajar. Todo el tiempo vas a mantener los ojos cerrados.</p> <p>Respira profundo y pon atención a tu respiración. Vas a pensar en una situación que te haya dado mucho coraje, recuerda la circunstancia y revive el coraje en todo tu cuerpo, identifica y siente cómo es tu respiración cuando tienes mucho coraje. Ahora, sin abrir los ojos, busca y toma las manos de la persona que está al frente y, sin hablar solamente a través de tus manos, exprésale tu coraje. [Las dos personas al mismo tiempo]. Pon nuevamente tus manos sobre tus piernas, con la respiración volver a neutral con el movimiento de las manos.</p> <p>Se llevarán a cabo las mismas indicaciones, cambiando la emoción: miedo, tristeza, alegría y amor. Formen parejas y cada quien comente su propia experiencia, identifiquen las diferencias que encontraron en su cuerpo y respiración en cada emoción vivida.</p> <p>Preguntas de reflexión: ¿Cómo se sintieron? ¿Con qué emoción se engancharon más o les fue más fácil llegar? ¿Cómo se sintieron en cada una de las emociones, que sentían en el cuerpo, qué sentían en las manos del compañero o compañera? ¿Cómo sentían la respiración? ¿Cambia en cada emoción? ¿Cómo? ¿Qué función creen que tenga?</p>	<p>Esta dinámica les llevo a situaciones de miedo, ira, tristeza, amor y alegría, que les hicieron tener reacciones físicas y psicológicas, algunas de las maestras se mostraron más emocionales, al punto del llanto, principalmente en la emoción de tristeza, al notar esta situación teníamos que regresar al punto neutral mediante respiraciones para que se tranquilizaran y no se engancharan en esa emoción.</p> <p>Se trabajó primero con las emociones de ira, miedo y tristeza y posteriormente con la alegría y el amor, ya que con estas emociones se estabilizaron, ya que sus recuerdos fueron agradables y éstas les generaron bienestar, dejando atrás las emociones que les provocaron desasosiego.</p> <p>Las maestras compartieron sus reacciones ante cada una de las emociones, en las que unas les provocaron reacciones físicas como dolor de espalda, dolor de estómago, les sudaron las manos y con otras sensaciones placenteras de tranquilidad.</p> <p>Maestra Margarita: "Yo identifiqué claramente las emociones y los cambios en mi cuerpo al evocar los diferentes recuerdos, me dolió el estómago, calor en el pecho, respiración agitada, pero en la emoción de tristeza no me di la oportunidad de sentirla, sino que más bien como que la dejé guardada".</p>
30 min.	Educación emocional	Aprender a gestionar las emociones.	<p>4. Power Point: "Educación emocional". Desarrollado por la Dra. Maribel Ríos</p> <p>Reflexiones</p>	<p>Al término de la presentación, se reflexionó sobre las emociones. Todas opinaron al respecto, de manera general comentaron que las emociones no se ven en la escuela. Una maestra comentó que a ella le pagan por enseñar, no por apapachar a los niños,</p>

				ni saber más de ellos/as que no sea estrictamente académico. Se intervino y se expuso que no necesitamos que se nos pague por ello.
25 min.	Educación emocional	Aprender sobre las emociones y la respiración.	5. Se reproduce el video: El cerebro y las emociones. Antonio Damasio. https://www.youtube.com/watch?v=7231xkml9qI (10.08 min) ➤ En plenaria: reflexiones y comentarios.	En plenaria las maestras compartieron sus reflexiones. Maestra Margarita: "Es nuestro deber como maestras, enseñar a nuestros niños a gestionar las emociones desde la niñez, ya que hay veces que pensamos que los niños tienen emociones insignificantes, si el niño tiene ganas de golpear, golpea, hemos visto en el caso, por ejemplo, de nuestra comunidad que lo hacen e incluso han quemado animales vivos. Debemos poner atención en nuestros niños y niñas y buscar diferentes propuestas para atender esta situación". Maestra Sara: "Las emociones van más allá de solo sentir. Intervienen funciones internas, es peligrosa una persona que siente demasiado pero igual, de alguna manera saca lo que siente. Es más peligrosa una persona que no siente nada, ya que aún nosotros sí no sacamos tanto el amor como la ira llega el momento en el que ese vasito se llena y se derrama".
15 min.	Respiración consciente y autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	6. Tarea Respiración consciente: 1.- Respirar en cada una de las ocasiones de su vida cotidiana e identificar con que emociones se encontraron. Darse un regalo: El regalo implica: 1.- Darse un tiempo/ espacio para tomar contacto consigo. 2.- Escucha interior, conectar darnos cuenta del deseo 3.- Darse permiso para la aceptación del regalo 4.- Darse permiso para el goce en el antes (con la imaginación, con los sentidos) en el durante (La realización del deseo) Y en el después (La integración gozosa del deseo, la sensación de libertad, capacidad de decisión y satisfacción).	Para reforzar lo visto en el Taller se pide hacer ejercicios de respiración consciente a lo largo de la semana, así como darse un regalo y compartir lo vivido en la siguiente sesión.
SESIÓN 4				
5 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia (versión corta)	
15 min.	Revisión de tareas. Respiración consciente y autocuidado	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración ➤ ¿Llevaron a cabo la respiración consciente?, ¿En dónde lo hicieron?, ¿En qué situación?, ¿Cómo se sintieron?, ¿Cómo fue la experiencia? Reflexión sobre el regalo ➤ ¿Qué regalo se hicieron y en qué circunstancias? Se les invita a que compartan la experiencia de autocuidado con el regalo, que comenten si ¿pudieron llevarlo a cabo, ¿cuál fue su regalo y cómo se sintieron?	En general nos comentan que han llevado a cabo ejercicios de respiración consciente en pocas ocasiones por falta de tiempo. El regalo ha sido difícil, porque no saben que regalarse, debido a que no están acostumbradas a ver por ellas, todo su tiempo está ocupado en hacer cosas para los demás.
15 min.	Atención consciente o plena	Aprender técnicas de respiración para mejorar la atención en clase.	3. Respiración consciente (artículo de Focus, de Goleman) Se toma aire con la nariz se lleva a la parte inferior de los pulmones se infla el estómago para bajar el aire lo más que se pueda, se retiene un momento incluso se lleva la mano al estómago para sentirlo físicamente, se retiene unos instantes y se va sacando el aire lentamente, con la nariz de la parte más baja, de la parte media y superior de los pulmones, con las manos se acompaña el movimiento apretando para sentir como nos quedamos sin aire.	Los ejercicios de respiración son bien aceptados por las maestras, las relaja, mejora su humor y tienen mayor participación en la sesión.
25 min.	Educación emocional	Conocer el abanico de emociones, aprender a diferenciarlas, nombrarlas y gestionarlas.	5. Guardarropa emocional Se comparte en plenaria. Es importante retomar el diccionario de las emociones (entregar copias a los participantes)	
25 min.	Respiración consciente y autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	6. Tarea y Cierre ➤ Darse un regalo ➤ Respirar con los niños (apoyándose en la lectura de FOCUS) Se les comenta que pueden llevar a cabo ejercicios de respiración con los niños, como la que se comenta a continuación: Actividad con sus alumnos: Las emociones flotan como un barquito de papel Con una hoja de papel se realiza un barquito, sobre el barquito se deben escribir palabras que te den paz, que te hagan sentir tranquilidad, amor, alegría. Se escriben sobre el barquito y el barquito se decora como ellos quieran. Ahora recostados en el piso se les enseña la técnica de la respiración y el docente debe servir de guía en la respiración.	Reforzar lo visto en la sesión, hacer ejercicios de respiración consciente a lo largo de la semana, así como darse un regalo y compartir lo vivido en la siguiente sesión.
SESIÓN 5				

5 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia (versión corta)	
15 min.	Revisión de tareas y retroalimentación (Respiración consciente y autocuidado)	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Llevaron a cabo la respiración consciente con los niños? ➤ ¿Hicieron el barquito de papel o lo adaptaron? ➤ ¿Qué significó la experiencia? ➤ ¿Cómo reaccionaron los niños que participaron? ➤ ¿Se tuvo alguna dificultad? ➤ Ustedes como maestras ¿cómo se sintieron al poner en práctica la estrategia? Reflexión sobre el regalo <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué regalo se hicieron y en qué circunstancias? ➤ Se les invita a que compartan la experiencia de autocuidado con el regalo, que comenten si ¿pudieron llevarlo a cabo, ¿cuál fue su regalo y cómo se sintieron? 	Las técnicas de respiración que se han presentado les han impulsado a buscar otras formas de ejercicios de respiración consciente que les ayude a sus niños/as a poner más atención a éstos. En plenaria las maestras nos comparten lo que han realizado en la semana. Maestra Sara: "Yo si llevé a cabo las respiraciones con mis niños de primer grado, y al hacer estos ejercicios yo me relajé más que los niños. He utilizado los ejercicios de respiración principalmente con una niña que al regresar a clases (después del temblor), empezó a retraerse en su aprendizaje y se siente angustiada y llora. Puse a los niños a respirar imaginándose el aire que entra por su nariz de diferentes colores".
60 min. 30 min.	Educación de las emociones, coeducación y convivencia.	Visualizar otras formas de enseñanza y adaptarlas a nuestro entorno.	3. Proyectar el Video: Pensando en los demás Toshiro Kanamori https://www.youtube.com/watch?v=yNjSC6MI51E (duración 49:37) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexión y comentarios de la película 	Todas pusieron atención al video, aunque se mostraban cansadas. En sus reflexiones comentaron: Maestra María: "Lo que sucede en el video, lo veo como una utopía en el sistema, ya que esas formas o actividades no son las que llaman el interés de los niños. Para sacar a los niños fuera de la escuela es difícil, las autoridades educativas no lo permiten, nos ponen muchas trabas para poder llevar a cabo actividades que puedan ayudar en la educación de los niños, aunque a los niños de esta comunidad lo que les gusta mucho es ir a la Loma (es un lugar cerca de la escuela donde hay una laguna y mucho campo abierto, y ahí son felices), además de la dificultad de tener control sobre los niños ya que desde su casa no traen una buena educación y pueden sufrir algún accidente al empujarse o jugar sin cuidado. Los miedos que existen al trabajar con niños es grande, aquí no puedes tocar a los niños/as, prácticamente ni para consolarlos ya que se da pie a malas interpretaciones que pueden llegar a tener malas consecuencias. Sería bueno trabajar las emociones en lugares que a ellos les interesa (como la Loma)". En esta sesión las maestras estuvieron a la expectativa, dieron sus puntos de vista en relación al video de Kanamori y todas coincidieron en que allá era otra forma de educar a los niños, que aquí era diferente y no se podía hacer eso, principalmente por las trabas burocráticas del sistema educativo en México.
15 min.	Educación emocional y autoconocimiento	Conocer más a sus alumnos/as, quiénes son, qué les preocupa y qué sienten, para apoyarlos y procurar un método diferente de enseñanza basado en el afecto.	4. Tarea y Cierre LA CARTA Los docentes deberán dejar de tarea a sus alumnos realizar una carta donde los niños describan una situación triste y una positiva, debiendo responder las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Con quién vives? ➤ ¿Qué hiciste el fin de semana? ➤ ¿Qué es lo que te da más tristeza? ➤ ¿Qué es lo que te da más alegría? Los maestros y los niños que así lo deseen pueden compartir su carta. Traer las cartas al Curso-Taller para fotocopiar o escanear <ul style="list-style-type: none"> ➤ Darse un regalo ➤ Respiración consciente ➤ Ejercicios de respiración con sus alumnos <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar lectura: Maturana, H. (2005). <i>Educación desde la matriz biológica de la existencia humana. Biología del conocer y biología del amar.</i>; X.P. Dávila. Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe. 	Se mostraron emocionadas, pero temiendo que sus alumnos no participaran en la actividad de las cartas.
SESIÓN 6				
10 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia	
55 min.	Revisión de tareas y	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Carta	Cada sesión las maestras participan activamente. Maestra Clara: "Pues yo realicé ejercicios de respiración con mis alumnos, específicamente cuando siento que se sienten frustrados por no poder resolver

	retroalimentación		<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo vieron los docentes, la participación de los niños en dicha tarea? ➤ ¿Qué podrían comentar al respecto? ➤ ¿Qué impacto tuvo esta tarea en los niños y en los docentes? <p>Respiración Reflexión sobre el regalo</p> <p>Actividad sobre la lectura de Maturana: comentarios y reflexión en plenaria</p>	<p>algunas fracciones o actividades que les pongo, se relajan y siguen con la actividad más tranquilos".</p> <p>Maestra María: "Yo realicé ejercicios de respiración con algunos niños en casos específicos (individualmente). La mayoría de los niños de mi salón están en una etapa de burla, rebeldía y negación, no tienen el tacto de decir las cosas, así que todo el tiempo se la pasan burlándose de sus compañeros que sí hacen los ejercicios, evitando que los sigan haciendo. (niños de 5°). Y yo hago ejercicios de respiración antes de dormir".</p> <p>Todas las maestras compartieron los ejercicios que están llevando a cabo en ellas y con sus alumnos. En cuanto a los regalos, todavía lo hacen pensando en otras personas (aunque ellas no lo consideran así). Se les ha dificultado mucho hacerse un regalo sin considerar a otras personas.</p> <p>Revisión de la carta: Los alumnos de 5ª escribieron la carta en clase y la compartieron con sus compañeros, la maestra Amelia menciona que a los niños les agrado escuchar las cartas de sus demás compañeros. Los niños leían sus cartas por sí mismos. Hubo niños que eligieron la emoción de "Me siento enojado" varios de ellos dijeron que les gusta. A ella le sorprendió saber algunas situaciones de sus alumnos que les tienen preocupados o muy tristes, esto le hizo reconsiderar su postura, y ser más amable con los niños/as.</p>
15 min.	Respiración consciente	Mantener concentración y atención en la actividad presente.	<p>4. Respiración consciente</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercicios de respiración 	Se realizan diferentes ejercicios para valorar el que vaya de acuerdo a la edad de sus niños/as y que les puedan llamar la atención.
5 min.	Autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	5. Tarea: Respiración y regalo	
SESIÓN 7				
5 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
15 min.	Revisión.	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas: Regalo y ejercicios de respiración.	Cada vez más las maestras realizan ejercicios con sus
75 min.	<i>Buentrato</i> , emociones y convivencia en el escenario educativo	Reflexionar sobre el por qué la decisión de dedicarse a la educación.	<p>3. Ejercicios de introyección positiva a la escuela</p> <p>Este ejercicio va enfocado a la visualización cuando estaban en la primaria</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Ponte en una postura cómoda, deja a un lado lo que tengas en las manos, con tu espalda recta, descruza pies y manos, coloca tus pies sobre el piso y tus manos sobre tus piernas. Respira profundo y pon atención a tu respiración, coloca tus manos sobre tu vientre y siente cómo se infla cada vez que inhalas, y cómo se desinfla cada vez que exhales. Lleva las manos a posición neutral: palmas hacia arriba sobre los muslos. Siempre inhala y exhala por la nariz a tu propio ritmo. Haz tres veces esta respiración inicial.</p> <p>Ejecución:</p> <p>Vas a caminar sobre tus recuerdos en el tiempo, hasta el punto en que estabas en la primaria. Visualízate en la escuela.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cómo es tu escuela? (grande, pequeña, con árboles...) ➤ ¿Qué te gusta de tu primaria? ➤ ¿Cómo era la convivencia con tus compañeros y maestros? ➤ Enfócate en un maestro o maestra con quien te sientes muy bien o tienes la mejor experiencia de aprendizaje ➤ ¿Qué te gusta de él o de ella? ➤ Visualiza a tu mejor amigo@ ¿Qué emociones o prácticas positivas fortalecen su amistad? <p>Respira profundo... si lo sientes, agradece haber estado en tu primaria... salte de tu primaria y regresa al aquí y al ahora... a este salón... escucha los ruidos del ambiente... respira profundo nuevamente y, cuando te sientas list@ abre tus ojos.</p> <p>Reprocesamiento</p> <p>De manera individual, reflexiona sobre esta experiencia en la escuela y escríbela.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué recuerdo positivo se presentó en tu visualización? ➤ ¿Cuál es la emoción o emociones que marcaron tu infancia en tu escuela? ➤ ¿Cómo era la convivencia que recordaste? ➤ ¿Cómo las sientes en tu cuerpo, dónde las sientes? <p>En este momento comienza a escribir 3 minutos, no te detengas, continúa con lo que vayas sintiendo, con lo que te vaya surgiendo en el momento. (Avisarles cuando falta medio minuto)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se comparten los escritos de algunos participantes que lo deseen. 	<p>Esta actividad despertó recuerdos dolorosos para algunas maestras, pero que las marcaron de tal manera que las hicieron ser lo que son ahora.</p> <p>Maestra María: "Tengo recuerdos bonitos de dos escuelas, una en la Ciudad de México y la otra en Jonacatepec. Recuerdo que tenía una maestra muy divertida que usaba faldas largas folklóricas. Nos ponía a bailar y cantar y nos contagiaba a todos. Recuerdo que un día se enfermó y tuvo que irse por un tiempo y nos pusieron otro maestro. Y cuando ella volvió todos salimos a recibirla afuera. Sentí alegría, tristeza y enojo porque en tercer grado la maestra cuando se fue nos quedamos con un maestro muy enojón que se llamaba Julio, era muy malo, me acordé y dije: que feo. Recordé también a mis amigas y juegos que les gustaban".</p> <p>Maestra Clara: "La mía no es de alegría. Yo también estuve en dos escuelas. Yo llegué de Santa Inés, una escuela pobre y luego a una escuela de ricos, donde mis papás eran los intendentes. Era muy diferente, en todos los sentidos. Tuve un maestro llamado Lalo y me ayudaba y hasta la fecha lo puedo ver. Después en quinto y sexto grado los maestros eran parejos y trataban igual a todos".</p> <p>En un punto de la narración la maestra Clara lloraba debido a que nos hablaba de situaciones de desprecio y discriminación debido a su condición económica. Al terminar su intervención se hicieron ejercicios de respiración para calmar los ánimos y todas las maestras le mostraron su apoyo y comprensión, esta sesión fue muy emotiva para todos/as y terminó con un abrazo fraternal.</p>

			Escribe porque decidiste dedicarte a la educación inicia con la frase: yo decidí dedicarme a la educación porque ... ➤ Se recogen los escritos.	
10 min.	Autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	4. Tarea: Respiración y regalo	
SESIÓN 8				
5 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
15 min.	Revisión de tareas	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración Reflexión sobre el regalo	Es importante hacer consciente el proceso de respiración consciente. Maestra Margarita: "Los niños aceptan cada vez más los ejercicios de respiración, ya no les tengo que decir que lo hagamos ellos solitos lo piden; en una ocasión llevo una persona a darles un Taller, y no lo dejaban hablar, estaban muy inquietos y ellos mismos dijeron "vamos a respirar. En lo personal el día de hoy hubo una situación muy tensa y olvidé respirar (un niño se lastimó un ojo al caerle una puerta del baño), me sentí muy nerviosa, y me doy cuenta hasta ahorita que pude haber respirado para tranquilizarme y no lo hice". Regalo: "Mi regalo fue ver un video de mi cantante favorito (Luis Miguel), baile, canté y tomé mi café, me sentí muy a gusto y feliz". Maestra Sara: "La respiración consciente la he hecho personal, además de ser algo que se están apropiando los niños/as. Con lo que pasó con el niño lastimado, mis niños/as se sintieron muy mal y lloraron, estaban asustados y tristes por el niño, estaban muy eufóricos, pero respiraron, fue algo bueno e hicieron dibujos sobre lo que sintieron". La maestra tomó la herramienta de la carta y todos los niños/as de su grupo hicieron una carta para su compañero lastimado, dándole muestras de cariño.
40 min.	Buentrato	Modificar la forma de enseñanza para que sea más flexible y amigable para los niños, sin demeritar el aprendizaje.	3. Video "Maestra en Milpilllas habla de su experiencia laboral" . Duración 22 minutos. https://www.youtube.com/watch?v=EMc23pwREq0 . ➤ Reflexiones.	Gracias a este video se dieron cuenta de la huella que pueden dejar a sus alumnos/as y no quieren ser causantes de que algún estudiante deje la escuela debido a ellas. Más bien se comprometen a hacer lo posible porque sus niños no dejen la escuela. No sin sentir cierto recelo y encontrar diferencias en el contexto en el que se dan las situaciones en el video con las que ellas tienen, además de las trabas que les pone el sistema educativo, ya que es muy lineal y se deben seguir las reglas, si es que no quieren tener problemas, pero aun así comentan que ellas les dejan cierta libertad de aprendizaje a los niños, que les dan oportunidad de aprender a su propio ritmo, lo cual ya es una ventaja para los estudiantes.
55 min.	Convivencia y buentrato	Propiciar un ambiente de paz, donde los niños puedan acudir y tranquilizarse, para poder seguir con sus actividades escolares.	4. Sembrar el árbol de la paz Elegir un lugar al que todos los estudiantes puedan acceder, para que tomen ese espacio de reflexión y paz. Todos/as los/as participantes del Taller, siembran el árbol, comprometiéndose a cuidarlo y usarlo como espacio de paz. ➤ Reflexiones.	Cada una de las maestras amarró sus listones en el árbol con sus compromisos y lo que aprendieron en el taller. Maestra Margarita: "Me comprometo a dar más libertad a los niños y más amor." "Aprendí lo importante que es trabajar con amor". Maestra Clara: "Mi compromiso es que yo nunca sea causa de que un niño quiera dejar la escuela." "En el taller yo aprendí que a este mundo viene a ser feliz y los demás también." Maestra María: "Mi compromiso es que los niños no se sientan mal en mi clase, y regresen contentos a estudiar." "Aprendí que es importante darme regalos a mí y no sólo pensar en los demás, que debo darme la importancia que merezco." Maestra Adela: "Mi compromiso es seguir mejorando en mi trabajo como docente." "Aprendí que las emociones son parte fundamental de la vida y que debemos ponerles atención para lograr un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje, así como a la respiración." Maestra Sara: "Mi compromiso es trabajar en amor." "Y aprendí que las emociones son una parte esencial para educar y que la respiración es una muy buena herramienta para trabajar mejor con los niños." Maestra Ángela: "Mi compromiso es aplicar más juego y canto, y hacer un ambiente de más armonía con los niños." "Aprendí que relajarnos en muy bueno." Directora Fabiola: "Mi compromiso es seguir mejorando en lo personal y seguir apoyando a las maestras y a los niños para que logren tener un mejor aprendizaje."

				"Aprendí a vivir en convivencia sana y pacífica, ya que de esta manera se pueden lograr muchas cosas que nos benefician a todos".
SESIÓN 9				
5 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
15 min.	Revisión de tareas	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración Reflexión sobre el regalo	Se ha notado que en general se ha tomado como actividad importante la respiración consciente en los salones de clase, gracias a las maestras y a la Directora Fátima que ha estado al pendiente de este tema. Maestra Margarita: "La respiración ya es parte de actividades escolares y a nivel personal también se debe hacer consciente. Es bonito sentarse observar y respirar, lo llamamos el círculo de la amistad con los alumnos. En cuanto a los regalos creo que es estar con la familia".
40 min.	Sexo, género y estereotipos	Escribir sobre quienes son, sus vivencias y lo que han logrado y lo que les falta por hacer.	3. Autobiografía Ejercicio individual de escritura donde por etapas (infancia, adolescencia, juventud y madurez) plantean: Identificar logros y conflictos que han enfrentado: ¿Los resolvieron?, ¿Cuáles siguen pendientes?, ¿Qué decisiones importantes han tomado en la vida?, ¿Qué emociones nos acompañaron en cada etapa? y ¿Qué valores han desarrollado en cada etapa? Identificar de manera general ¿qué situaciones estuvieron determinadas por ser hombre o mujer?	
45 min.	Sexo, género y estereotipos	Identificar en cada etapa sus características personales y las situaciones que estuvieron determinadas por ser hombre o mujer?	4. Análisis de la autobiografía ➤ Participaciones y comentarios	Mediante esta actividad se dieron cuenta que desde la infancia, sus vidas estaban regidas por el género y los estereotipos, ya que todas comentan que por el hecho de ser mujeres les tocaba ayudar en los quehaceres de la casa, tenían menos libertades y muchas responsabilidades, solo por su sexo. Sin embargo, pudieron hacer cosas que les liberaron de alguna manera y quieren seguir enfrentado esta situación. Por ejemplo la Directora del plantel nos comparte su autobiografía: Infancia Directora Fabiola: "Recuerdo a una niña feliz, libre, que le gusta jugar con sus amigos, las fiestas, las costumbres, las reuniones con amigos. Me dedicaba a hacer quehaceres de la casa". Adolescencia Fabiola: "En esa edad ya tenía más responsabilidades de autocuidado, vivía sola desde los 15 años, estudié en una normal en Quintana Roo a 5 horas de distancia de mi casa, era una institución semi internado, nos mandaban a casas. Era por medio de becas que pagaba hospedaje y comida. Trabajaba cocinando, cuidaba niños. Mis papás eran de bajos recursos, mi papá fue alcohólico y no le gustaba que estuviera lejos, haciendo cosas de hombres como estudiar". Juventud Fabiola: "En el cerro viví una etapa bonita, ahí encontré con los jesuitas y las acciones sociales formaron parte de su vida. Formé parte de una Radio campesina y un noticiero con una red de corresponsales, esta formación marco mi vida en las causas sociales. Luché por la igualdad de las mujeres y la capacitación en comunidades".
10 min.	Respiración consciente	Mantener concentración y atención en la actividad presente.	5. Ejercicios de respiración	En la sesión se llevaron a cabo ejercicios de respiración consciente propuestos por las maestras y ellas dirigieron los ejercicios.
5 min.	Autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	4. Tarea y Cierre: Regalo Respiración	
SESIÓN 10				
20 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
15 min.	Revisión de tareas	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración Reflexión sobre el regalo Revisión de autobiografías que hayan faltado revisar en la sesión anterior.	En el transcurso de la semana a las maestras se les dificultó hacer ejercicios de respiración y darse sus regalos. Maestra Claudia: "Yo la verdad no respiré y no me hice regalo, tengo muchísimo trabajo, ya no veo lo duro sino lo tupido, porque tengo que entregar muchas cosas.

				<p>Maestra Clara: "Mi actitud no fue la mejor, no pude o no quise darme tiempo de respirar"</p> <p>Dra. Mara: "Es interesante, identificar lo que sentimos a veces es un problema, es cierto, sin embargo, en cuanto a la respiración, nosotros siempre respiramos, la diferencia es esa pequeña conciencia y la conciencia es ponerle atención a cómo respiramos, al respirar además de relajarnos nos alineamos con el cosmos y esto nos da la energía que necesitamos, sacamos la energía negativa y recargamos la pila. Entonces podemos modificar; acuérdense de nuestras redes neuronales, el cerebro es básico para cambiar las cosas, y eso es lo rico de las emociones, si lo cambio voy a rendir más, si yo estoy cansada es porque me falta la atención, es muy fácil entrar en la abrumación y me paraliza, entonces respiro, jerarquizo y voy resolviendo que voy a hacer, se trata de ir ordenándonos por dentro".</p>
70 min	Buentrato	Fomentar el buenttrato como una forma de expresión de respeto y amor.	<p>Power point sobre "Buentrato" tomando los postulados de Fina Sanz (2008)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Comentarios 	<p>Después de ver la presentación sobre buenttrato, se recuperaron los trabajos de la autobiografía, para contrastar las relaciones de sumisión-dominación entre mujeres y hombres. Invitándoles a conocerse, comprenderse y a vernos con cariño.</p> <p>Dra. Mara: "Nosotros tendemos a posponer cosas, si tenemos responsabilidades tenemos que reaprender en el modelo del buenttrato, porque si yo estoy mal, mi relación con mi marido, con mis hijos, con mis compañeros y con mis alumnos está mal, debo de estar bien, primero tenemos que cambiar nosotros mismos, primero yo y después mi entorno, ir exponencialmente. Lo que yo puedo hacer es cuidarme, tener conciencia de mi cuerpo, y no permitir que otras personas vengan y me echen algo muy fuerte encima, tengo que ir aprendiendo a no recibir su basura emocional. Debemos aprender a no llevarnos el peso de los chiquitos".</p>
20 min.	Respiración consciente y autocuidado	Mantener concentración y atención en la actividad presente.	<p>4. Respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Realizar ejercicios de respiración <p>5. Tarea y Cierre</p> <p>Regalo</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Darse un regalo <p>Respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Respiración consciente con sus estudiantes ➢ Realizar lectura de Arango Cálad Carlos A; Los vínculos afectivos y la estructura social. Una reflexión sobre la convivencia desde la red de promoción del <i>buentrato</i>. Instituto de Educación y Pedagogía, Universidad del Valle. Cali, Colombia. 2003 p. 35 	<p>A veces olvidan respirar conscientemente, es importante hacer los ejercicios de respiración regularmente, hacerlo de manera más consciente, hay que practicarlo y darnos un tiempo para ello.</p> <p>Es importante recordar eso y a cada uno/a le va a quedar algo, concientizándose de manera diferente.</p> <p>Desde esta sesión ya están planeando que regalarse, y lo están disfrutando.</p> <p>Están compartiendo entre ellas los ejercicios que más les han gustado a sus alumnos para aplicarlos en sus respectivos salones.</p>
SESIÓN 11				
5 min.	Convivencia y buenttrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1.El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
15 min.	Revisión de tareas	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	<p>2. Revisión de tareas</p> <p>Respiración</p> <p>Reflexión sobre el regalo</p>	<p>Maestra Margarita: "Yo no me hice mi regalo, me sentí muy cargada de trabajo. En cuanto a la respiración, va mejor, ustedes nos hicieron conscientes de lo que tenemos que hacer. Nos ha servido mucho pues en la semana tuvimos la pérdida de una mamá de dos chiquitos y estos pequeños tienen una situación muy difícil. Fui a su casa y, fue una situación muy difícil, pero a pesar de esto, vimos cosas muy bonitas, la comunidad escolar recaudó víveres, dinero y eso ayudó a esos pequeños, viendo esas cosas lo que nosotros consideramos malo, no son nada a comparación de lo que estos chiquitos están pasando".</p>
60 min.	Igualdad de género	Identificar los conceptos de sexo y género; estereotipos y roles de género.	<p>3. Se reproduce el video de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Centro de Profesorado y Recursos, PR, Gobierno del Principado de Asturias. Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Curso Básico de Coeducación, Modulo 1. Parte 1 <p>https://www.youtube.com/watch?v=qaZhZdKWlrg</p> <p>(Duración:42 minutos)</p>	<p>La discusión en plenaria tuvo que ver con la diferenciación entre sexo y género, que algunas maestras no tenían muy claro.</p> <p>El video aclaró muchas dudas, ayudando a entender los roles de género que se le han impuesto a la mujer principalmente, sometiéndola y poniéndola por debajo de los hombres, sin considerar la igualdad que debe prevalecer.</p> <p>De manera que cada una de las maestras opinó que pude ser que ellas estén perpetuando esta desigualdad sin darse cuenta, simplemente al dar ejemplos en los que los hombres son los protagonistas de las historias.</p>
5 min.	Ejercicios de respiración	Mantener enfoque y atención.	<p>5. Ejercicios de respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Libre 	Cada una realizo ejercicios de respiración de manera libre, recordando las técnicas proporcionadas.
10 min.	Respiración consciente y autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	<p>6. Tarea y Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Darse un regalo ➢ Respiración consciente con sus estudiantes 	

			<p>Realizar lecturas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Piñones, P. La categoría de género como dispositivo analítico en la Educación. En Curso-taller Prevención de la violencia desde la infancia. México. Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), 2006. pp. 123-136 ➢ M. Subirats, La educación como perpetuadora de un sistema de desigualdad: la transmisión de estereotipos en el sistema escolar. En Construyendo la equidad de género en la escuela primaria. Instituto Nacional de las Mujeres, México, 2003. Pp. 137-143. (entregar resúmenes). Es importante que lean para poder trabajar en la próxima sesión. 	
SESIÓN 12				
10 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1. El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
25 min.	Revisión de tareas	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración y regalo	<p>En general realizan las tareas</p> <p>Maestra Adela: "Si realizo la respiración durante la semana, cuando los niños se salen de control, aunque al principio lo tomaban como juego, ahora lo hacen más conscientemente".</p> <p>Maestra Ángela: "Cuando un niño se siente desesperado puede salir a respirar y tranquilizarse, debe ir un lugar de serenidad, como el árbol de la paz, que los niños ya están tomando más en serio para su beneficio.</p> <p>Maestra Margarita: nosotros practicamos la respiración todos los días.</p>
25 min.	Sexo y género	Identificar los roles de género.	<p>3. Dinámica Identificación de roles (sexo y género)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Se distribuyen las tarjetas con características y habilidades entre los/as participantes ➢ Las deben colocar al lado de las siluetas de hombre y mujer puestas previamente en el centro de la mesa, de acuerdo a lo que ellos consideren. ➢ Algunas personas explican el porqué de su decisión. ➢ Se van cambiando las que están determinadas por el género y no por el sexo (las de sexo son las únicas que deben quedar sin compartirse). 	<p>Se llegó a la conclusión de que a veces las instituciones reafirman junto con las familias la asignación de roles. Incluso en el lenguaje se van diferenciando estas conductas, y se reflexiona sobre si ¿en la escuela que se introyecta a los niños/as en cuestión de género?</p> <p>Maestra Margarita: "Regularmente estamos acostumbrados a que a las niñas que juegan como niños se le acusa con la mamá y la niña empieza a ser más tranquila, no es tan feliz y se junta luego con las niñas".</p> <p>Dra. Maribel: "No existe miedo natural, es aprendido, se transmite en la escuela, los niños no están socializando de manera emocional, porque no se les enseña a demostrar sus emociones".</p>
10 min.	Ejercicios de respiración	Mantener la concentración.	5. Ejercicios de respiración ➢ Libre	
10 min.	Autocuidado	Trabajar sobre la respiración consciente, y el autocuidado	6. Tarea y cierre: Regalo y Respiración Rueda de la vida: Entregar actividad Rueda de la vida, para que lo respondan en casa.	
SESIÓN 13				
5 min	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo	1. El círculo de la igualdad y la convivencia, con respiraciones	
10 min.	Revisión de tareas y retroalimentación	Trabajar ejercicios de respiración y el autocuidado.	2. Revisión de tareas Respiración y regalo Reflexión sobre la "Rueda de la vida", desarrollada en casa de tarea.	<p>Las actividades solicitadas se dan con más fluidez, como los ejercicios de respiración consciente, tienen más relevancia para las maestras y los alumnos, de acuerdo a lo que ellas comentan, les han ayudado a generar un ambiente de convivencia armónica, así como más atención por parte de sus alumnos.</p> <p>El regalo por otro lado, les ha dado más confianza, se siente más seguras de sí mismas y con más amor que dar.</p> <p>La rueda de la vida les dio la pauta para saber en que tema debían trabajar más, las emociones, el buentrato, la igualdad de género y la convivencia.</p>
60 min.	Sexo, género y autoconocimiento	Identificar las representaciones sociales y culturales sobre lo que es ser hombre o mujer, diferenciar los roles y estereotipos.	<p>3. Dinámica MI CUERPO</p> <p>Esta actividad consiste en Identificar los roles y estereotipos del hombre y la mujer.</p> <p>Se dibuja en papel kraf la silueta de un hombre y una mujer. Se detallarán características físicas en la silueta. Después se escribirá en cada parte del cuerpo lo que representa para la persona o el grupo y que emociones guarda cada parte. Se da el tiempo suficiente para que la reflexión individual o colectiva que de plasmada en el dibujo del cuerpo.</p> <p>Posteriormente se pegan en la pared y se desarrolla la reflexión colectiva sobre lo que se dibujó y escribió y también sobre lo que no se dibujó ni se escribió.</p>	<p>Esta actividad se repartió en 2 equipos, un equipo trabajó con el cuerpo de la mujer y el otro con el cuerpo del hombre, a cada parte del cuerpo se le pusieron características propias de su género, según lo que consideraron las maestras, nombraron cada aspecto social, emocional y biológico que le correspondía a cada uno. Sobrecargando de conceptos la parte superior del cuerpo (la cabeza), demostrando que la mayor atención está en lo cognitivo, dejando en segundo término lo emocional. Se notó también que no existen diferencias relevantes entre hombres y mujeres, pero que, sin embargo, nosotros como sociedad somos los que permitimos y marcamos estas diferencias. (hombre fuerte / mujer débil, hombre valiente / mujer sumisa, hombre inteligente / mujer torpe, etc.)</p>

SESIÓN 14

			<p>Última sesión:</p> <p>Grupo focal Todos/as los/as participantes, contestarán algunas preguntas referentes al desarrollo del taller, lo que aprendieron o reforzaron, lo que les gustó y no les gustó de éste. ¿Cuáles temas les parecieron más importantes?</p>	<p>En esta última reunión, se les dieron las gracias, por haber participado en el Taller, por compartirnos parte de su vida. La intención es saber qué tanto les ayudó el taller, qué cosas han aplicado con los niños/as, y en su persona, ya que sus comentarios nos servirán para modificar o ampliar la información presentada,</p> <p>Se mencionan algunos comentarios al respecto:</p> <p>Directora Fabiola: "Pues a mí me pareció una buena oportunidad para retomar aprendizajes que se han vivido a lo largo de nuestra experiencia, creo que retroalimentar esa parte de la convivencia pacífica es muy importante en las escuelas, sino que también en el ambiente extra escolar que se vive violencia, explotación, discriminación, así que es en las escuelas que debemos poner en práctica una convivencia sana y pacífica que nos va a ayudar a toda la sociedad, a lo mejor no lo vemos pronto pero de alguna manera va a repercutir en algún momento. Entonces el poder tomar el taller participar en él con todos los docentes fue muy importante porque nos refuerzan conocimientos y nuestros deseos de hacer las cosas adecuadamente".</p> <p>Maestra Sara: "Yo creo que el tema de género nos abrió los ojos con la información presentada, saber que son conductas aprendidas y que es difícil quitarlas de la noche a la mañana, pero que se puede lograr. La mujer como el hombre, tienen capacidades que nos pueden ayudar a mejorar en conjunto, ya que no están reservadas las habilidades para un sólo sexo. Los estudiantes deben aprender a manejarse con valores y respeto e igualdad. Los estereotipos son conductas aprendidas que vamos reproduciendo inconscientemente, ya ahora consciente, pero los niños pues pueden ir aprendiendo nuevas formas de socializar".</p> <p>Maestra Clara: "Este taller fue importante para mí, porque considero que tiene que haber una congruencia entre lo que hago y lo que digo, entonces este curso a mí me ayudó a reforzar que somos todas diferentes y que debemos respetarnos, porque yo no le puedo decir a un niño ni le puedo hablar de <i>buentrato</i> si no yo tengo un <i>buentrato</i> hacia mis compañeras y yo sé que el ejemplo enseña más que las palabras entonces a mí me ayudó mucho eso".</p> <p>Agradecen cordialmente la intervención y nos despedimos</p>
--	--	--	--	---

Notas:
 Se cambiaron los nombres de las participantes por razones de privacidad.
 Los temas y las estrategias didácticas fueron aportadas por la Dra. Maribel Ríos Everado y la Soc. Juana de los Ángeles Mejía Marengo.
 Las observaciones fueron tomadas por los prestadores de servicio social Cristina Estrada, Nayeli Peralta y Milton Guillén.

Ríos, M., Mejía, J. Estrada C., Peralta, N & Guillen, M. (2017) *Cultura del buentrato e igualdad de género para la convivencia*. CRIM. Morelos.

Anexo 2: Vocabulario emocional. El objetivo es aprender a reconocer los diferentes niveles emocionales a los cuales estamos expuestos y trabajar sobre lo que realmente sentimos para no sumergirnos en situaciones emocionales de las cuales sea difícil salir.

VOCABULARIO EMOCIONAL			
IRA	TRISTEZA	MIEDO	ALEGRÍA
Rabia	Aflicción	Ansiedad	Felicidad
Enojo	Pena	Aprensión	Gozo
Resentimiento	Desconsuelo	Temor	Contento
Furia	Pesimismo	Preocupación	Deleite
Exasperación	Melancolía	Inquietud	Diversión
Indignación	Autocompasión	Desasosiego	Placer
Animosidad	Soledad	Incertidumbre	Gratificación
Irritabilidad	Desaliento	Angustia	Satisfacción
Hostilidad	Desesperación	Susto	Euforia
Odio	Depresión	Terror	Éxtasis
Violencia		Fobia	
		Pánico	
AMOR	SORPRESA	ASCO	VERGUENZA
Aceptación	Sobresalto	Desprecio	Culpa
Cordialidad	Asombro	Desdén	Perplejidad
Amabilidad	Desconcierto	Displicencia	Desazón
Confianza	Admiración	Aversión	Remordimiento
Afinidad		Antipatía	Humillación
Devoción		Disgusto	Pesar
Adoración		Repugnancia	Aflicción

Nota: Formato facilitado por el Programa Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”

Anexo 3: Tomo conciencia de mis emociones y las nombro. El objetivo es reconocer en qué situaciones y bajo qué circunstancias los docentes presentan ciertas emociones, y a partir de ahí empezar a gestionarlas para obtener resultados diferentes a los que han manifestado hasta el momento.

TOMO CONCIENCIA DE MIS EMOCIONES

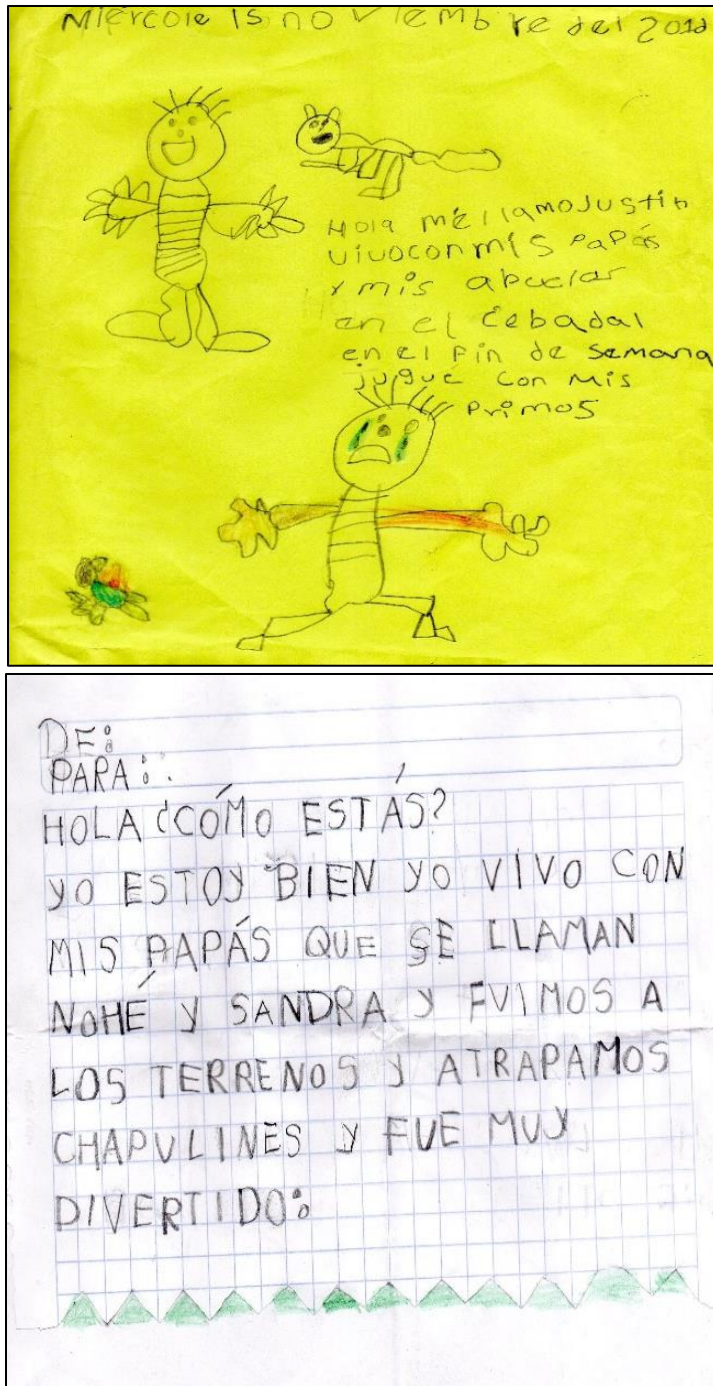
Actividad por parejas, A y B. Primero habla A y B escucha y luego se intercambian.

EN MI TRABAJO :

- Me siento **TRISTE** cuando _____
- Siento **MIEDO** cuando _____
- Me **ENFADO** cuando _____
- Estoy **ALEGRE** cuando _____
- **SORPRENDO** cuando _____
- Siento **VERGÜENZA** cuando _____
- Siento **AMOR** cuando _____

Nota: Formato facilitado por el Programa Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”

Anexo 4: La carta. La intención de esta actividad es que las maestras conozcan más a sus alumnos, a partir de darles la oportunidad de expresar quiénes son, qué les preocupa y qué les gusta, de manera que los puedan comprender mejor y darles la atención que necesitan.



Cartas realizadas por niños de primer grado de la Escuela Primaria Plan de Ayala, ubicada en el poblado de Buena Vista del Monte, Cuernavaca, Morelos.

Martes 14 de Noviembre

Hola Maestra:

Quiero contarle que el fin de semana fue el bautizo de mi hermana. y la fiesta fue en mi casa donde vivo con mi mamá, con mi papá y mi hermana.

Lo que me da tristeza es que no me hagan caso y lo que me da alegría es que me hagan caso.

Hasta luego.

Domingo 12 de Noviembre

Yo vivo con mi papá y mamá en nuestra casa.

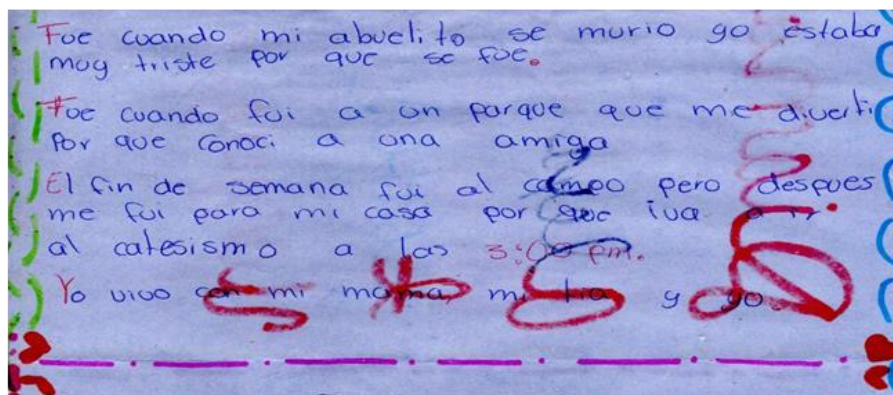
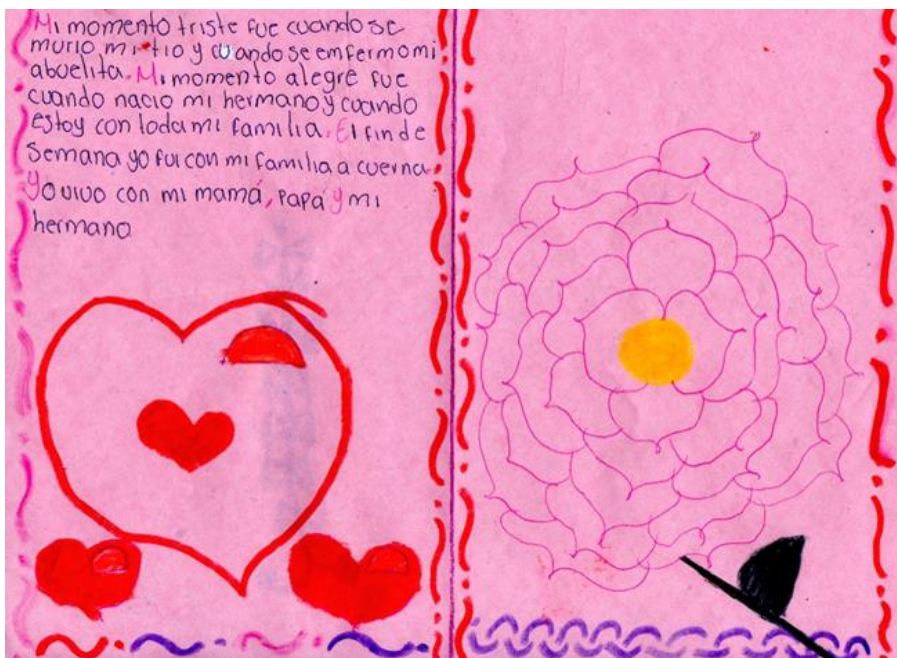
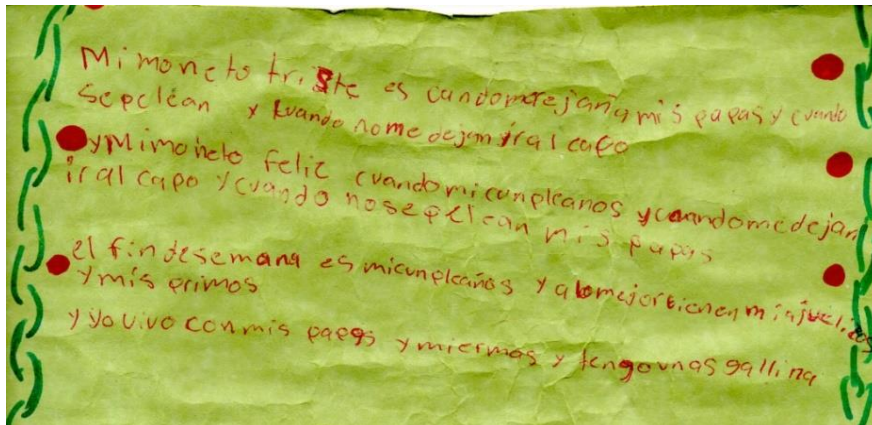
el fin de semana Jugué con mis primos se la maqueta con mi papá

lo que me da mas tristeza que mi mamá se balle.

lo que me da mas alegría Jugar con mi primo.

Cartas realizadas por niños de segundo grado de la Escuela Primaria Plan de Ayala, ubicada en el poblado de Buena Vista del Monte, Cuernavaca, Morelos.

Lo que me pone triste y lo que me pone alegre.



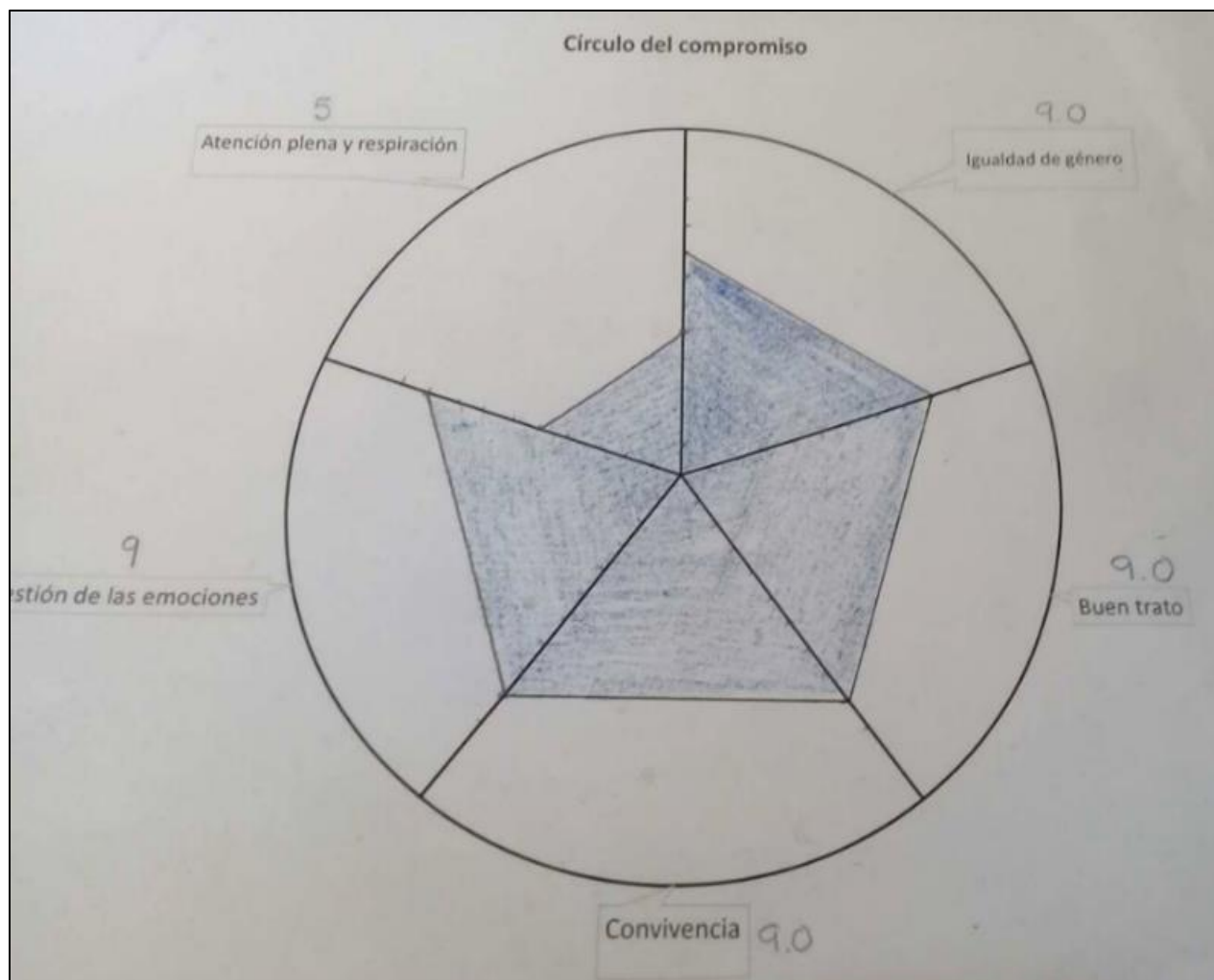
Cartas realizadas por niños de sexto grado de la Escuela Primaria Plan de Ayala, ubicada en el poblado de Buena Vista del Monte, Cuernavaca, Morelos.

Anexo 5: Enlazando compromisos. La finalidad de esta actividad es que las maestras compartan su experiencia en el curso-taller, sus compromisos y objetivos propuestos para modificar su enseñanza en las aulas, que les deje una mayor satisfacción laboral y personal, además de crear un espacio simbólico de paz, sembrando un árbol, al que los alumnos puedan acceder para tranquilizarse y respirar cuando se sientan agobiados.



Esta actividad fue llevada a cabo por maestras de 1º a 6º de la Escuela Primaria Plan de Ayala, ubicada en el poblado de Buena Vista del Monte, Cuernavaca, Morelos.

Anexo 6: círculo de aprendizaje y compromiso. Conocer qué tanto han avanzado en el conocimiento de los temas presentados (*buentrato*, igualdad de género, convivencia, emociones y atención plena)



Círculo de aprendizaje y compromiso realizado por una maestra de 2º grado de la Escuela Primaria Plan de Ayala, ubicada en Buena Vista del Monte, Cuernavaca, Morelos.

Anexo 7: Programa: Curso-taller “Cultura del *buentrato* e igualdad de género para la convivencia”, enfocado a alumnos de quinto grado.

Escenario de intervención: Escuela Primaria “Josefa Ortiz de Domínguez”

Ubicación: Colonia La Carolina, Cuernavaca, Morelos

Responsable de la escuela: directora Gloria Zagal

Responsable de grupo: Profesor Zuriel Díaz

Tiempo	Tema	Objetivo	Estrategias didácticas	Observaciones
SESIÓN 1				
5-10 min.	Presentación y bienvenida	Presentación y dar a conocer los alcances del taller	1. Presentación del curso taller y de los participantes que impartirán el taller.	Cada uno de los integrantes se presentó con el grupo, con la directora del plantel y con el profesor encargado del grupo y explicamos de qué se trataba el taller y los objetivos que se quería lograr.
10-15 min.	Presentación, convivencia y <i>buentrato</i>	Aprender los nombres. Iniciar un pequeño conocimiento del grupo.	2. Dinámica de presentación “La Telaraña” Presentación de los participantes Consiste en presentarse utilizando una bola de estambre que se va lanzando entre las/os participantes del grupo. Material: Una bola de estambre para lanzar. Consignas de partida: Debe hacerse lo más rápido posible Desarrollo: Todas las personas formaran un círculo, luego se seleccionará alguna persona al azar y ella tomará el principio del estambre y lanzará el resto de estambre a algún participante que él o ella elija, pero antes de lanzarlo deberá decir su nombre, ¿qué le gusta? y ¿qué no le gusta?	Esta actividad se llevó a cabo con la intención de romper el hielo y conocer los nombres de los niños y sus gustos. Varios niños/as coincidieron en lo que les gusta y les disgusta. Los niños/as se dieron cuenta que, aunque sean diferentes muchos tienen los mismos gustos. Ellos llevan 5 años juntos y hay cosas que aún no conocen de sus compañeros y les gustó saber algo más de ellos.
15 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Trabajar en equipo, conocer al grupo, sus fortalezas y debilidades como grupo.	3. Dinámica “La Barca” Desarrollo de la actividad: El instructor cuenta una historia, adaptada al medio y lugar. Por ejemplo: todos nosotros estamos viajando en un barco de vacaciones a Acapulco, salimos del puerto y en el camino se empieza a hundir el barco y para no ahogarnos todos tenemos que agruparnos en equipos de cuatro personas. Por lo tanto, cada grupo debe estar conformado por cuatro personas, si en el grupo hay menos o más personas, el técnico los declara eliminados. Se repite la historia, esta vez cambiando la causa del accidente y también el número de personas que deben formar cada grupo. Por ejemplo: continuamos viajando, cuando de pronto una enorme piedra aparece en el camino y para que el barco no se hunda tenemos que agruparnos de 2 personas. Como en toda dinámica de animación, las órdenes deben darse rápidamente para hacerla ágil, sorpresiva y humorística. Cuando el grupo es demasiado grande (28 personas), se debe considerar el ambiente, que debe ser amplio como para que todos puedan participar en la dinámica. Material: hojas de papel.	El objetivo de esta dinámica fue conocer como estaba conformado el grupo, cuál era su comportamiento y cuáles eran sus reacciones ante ciertas circunstancias. Esta actividad la querían realizar sólo con su grupo de amigos y sólo a ellos apoyaban. No existía solidaridad entre ellos, no trabajaban en equipo y existía una marcada división entre niños y niñas, buscan personas de su mismo sexo para participar o compartir.
10 min.	Respiración consciente	Centrar la atención en el momento y las actividades presentes.	4. Ejercicios de respiración La atención plena es la energía que te ayuda a estar despierto y poner atención en el momento presente a través de la inhalación y la exhalación, te mantiene en el presente. Ponte en una postura cómoda, deja a un lado lo que tengas en las manos, con tu espalda recta, descruza los pies y manos, coloca tus pies sobre el piso y tus manos sobre tus piernas. Ejercicios de relajación estirando pies y manos y sacudiéndolos. Después respiraciones subiendo los brazos e inhalando al mismo tiempo y bajando los brazos y exhalando, el siguiente ejercicio consistía en inhalar al subir los brazos y tocar nuestra espalda y regresando los brazos exhalando. 5. Tarea y cierre: ¿Realizar un dibujo de lo que les gustaría hacer en el Taller?	Se les dio una pequeña introducción sobre la respiración y sus beneficios en nuestro cuerpo, se les enseñaron algunos ejercicios de respiración, que se llevaron a cabo en círculo con la intención de que todos se pudieran ver a los ojos. Con estos ejercicios se logró que los niños/as pusieran más atención y estuvieran relajados y participativos.
SESIÓN 2				
10 min.	Encuadre	Lograr acuerdos que todos respeten.	1. Encuadre Acuerdos para trabajar (Normas del grupo):	Se acordó con el grupo acatar algunas normas que los mismos niños/as sugirieron para el taller: respeto; estar atentos a las indicaciones; no gritar; pedir la palabra si quieren

			Participación de todos/as; decir todo lo que piensan y sienten; pedir la palabra; no hablar todos al mismo tiempo; guardar silencio cuando vean puño arriba; salir en fila; respeto (no insultos, ni burlas); cuando haya mal comportamiento se suspende la actividad y se da por vista (tiempo fuera)	participar; esperar su turno y no maltratar a los compañeros, además de levantar el puño cuando se necesitara silencio; también se acordó que cuando estuvieran muy inquietos y no atendieran las indicaciones se daría un tiempo fuera, esto es, que se suspende la actividad que se estuviera realizando y se tendrían unos minutos para reflexionar sobre lo que pasó, una situación más que se acordó fue que si estaban de acuerdo en lo que haríamos o decíamos levantarían su mano con su pulgar arriba o por el contrario, su pulgar abajo y esto lo platicaríamos para llegar a acuerdos democráticamente.
20 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Conocer a los integrantes del grupo.	2. Gafetes con su nombre Cada uno de los niños/as realizará un dibujo que empiece con la primera letra de su nombre y que escriban cómo les gusta que les digan. Material: Hojas blancas, lápiz y colores.	La mayoría de los alumnos/as participaron con entusiasmo, aunque les costó un poco decidir que dibujar en su gafete (se les pidió que dibujaran algo que les gustara y que empezara con la primera letra de su nombre, y que escribieran cómo les gusta que les digan). Hubo algunos niños que se mostraron apáticos, no les interesó. Se observó que algunos niños tienen dificultades para integrarse y participar. Algunos niños que llamaron nuestra atención fueron: Armando: No participó en la actividad del gafete, se negó a participar. Según referencia de su profesor el niño tiene problemas de conducta. Daniel: Sigue a Armando, sin embargo, sí participó en la actividad. Ramiro: Molesta a sus compañeros. Alejandro: Sigue a Ramiro, molestando a sus compañeros. Valería: No tiene control de sus impulsos y molesta a todos sus compañeros, muchas niñas no quieren jugar con ella.
30 min.	Educación emocional	Reflexionar sobre el temblor sufrido el 19 de septiembre de 2017..	3. Se lee cuento “El día que la Tierra se movió” Dibujo de cómo se sintieron el día del temblor. Asimilación/reflexión.	El cuento fue en referencia al temblor del 19 de septiembre '17. La mayoría de los niños/as estaban muy atentos al cuento. Después del cuento se les pidió que realizaran un dibujo de cómo se sintieron el día del temblor y cómo se sienten ahora. Algunos niños/as no se sintieron cómodos, expresaron que no querían recordarlo, y que todavía tenían miedo. Jesús fue el único que quiso compartir por lo que le ocurrió ese día (dijo estar solo en casa con su hermanito pequeño de 8 meses de edad, ya que su tía se había ido a la tienda, tuvo mucho miedo, pero cuidó a su hermanito) Al ver este escenario, se respetó la decisión de los/as niños, para no forzarlos y que resultara contraproducente.
30 min.	Educación emocional	Conocer el abanico de emociones, aprender a diferenciarlas, nombrarlas y gestionarlas.	3. Silueta de las emociones Trabajar en equipos de 6; dibujar la silueta de uno de sus compañeros en el piso; escribir en la silueta las emociones que conozcan. Reflexión Cuáles emociones conocen; cuántos equipos pusieron las mismas emociones; ¿compartir (quien quiera) por qué pusieron esa emoción?	Se les pidió trabajar en equipo de 5 ó 6 participantes, dibujar la silueta de un compañero en el piso y que todos/as escribieran dentro de la silueta las emociones que sintieran en ese momento. Se les pidió que describieran las emociones que habían escrito y por qué. Dieron su opinión sobre algunas emociones y se dieron cuenta que todos los equipos escribieron las mismas emociones. Con esta actividad se reiteró que no les gusta trabajar en equipo a menos que sean sus amigos. Las niñas no querían trabajar con los niños y viceversa. (No se sienten cómodos) Estaban muy inquietos (gritaban, se empujaban y no escuchaban las indicaciones) Armando no quiso participar, se alejaba del grupo. Todos estaban muy dispersos Se dio un tiempo fuera porque había mucha indisciplina. Se realizaron ejercicios de respiración que los fueron calmando poco a poco, hasta lograr nuevamente su atención.
20 – 25 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo.	4. Círculo y Ejercicios de respiración Se realiza el círculo. Los niños se toman de las manos, poniendo la mano derecha con la palma hacia abajo dando y la mano izquierda hacia arriba recibiendo. “Buenos días, estamos felices el día de hoy, de iniciar nuestras actividades con entusiasmo. Cerramos los ojos, respiramos y sentimos como entra el aire en nuestro cuerpo y como sale y eso nos pone en un ambiente de convivencia en el aquí y en el ahora. Este círculo significa que somos iguales, que estamos en equilibrio con disposición para dar y recibir nuevos aprendizajes. 5. Tarea y Cierre Dibujo de la emoción que haya predominado esa semana	Se realizó el círculo en el que todos los alumnos/as se tomaron de las manos. La mayoría escuchó atento lo que se decía y siguieron las instrucciones de los ejercicios de respiración. Armando y José molestaban a sus compañeras y no atendían las indicaciones.
10 min.	Convivencia y trabajo en equipo	Actividades sugeridas por los alumnos/as	1. EL juego de la licuadora 2. Los encantados	Se llegó al acuerdo de hacer actividades sugeridas por los niños/as, llevando a cabo dos actividades en las que se dividió el grupo en dos equipos. El juego de la licuadora: los/as niños/as explicaron las reglas, todos participaron activamente.

				En el juego de los encantados, todos respetaron las reglas y participaron activamente.
SESIÓN 3				
30 – 40 min.	Educación emocional	Reconocer, nombrar y gestionar las emociones.	<p>2. Mapa Islas “Intensamente” Instrucciones: Con el mapa de la mente de la película “inside out” (intensamente) se dibujarán las áreas a trabajar de dicho mapa en el pizarrón, es decir, el mando central, las islas de la personalidad y el basurero mental. Se les repartió a los niños una hoja blanca para que puedan hacer anotaciones. Se comenzará con una breve introducción de la película y el significado de cada uno de los personajes y partes a trabajar. Se les solicitará a los niños escribir lo siguiente: ¿En referencia al mando central tendrán que escribir qué emoción de la película (alegría, tristeza, furia, desagrado, miedo) creen ellos que predomina en su vida diaria y por qué creen eso? En las islas de la personalidad (familia, amistad, hockey, honestidad, bobadas). En referencia a la isla de la familia tendrán que responder ¿qué es lo que me agrada de mi familia y que no? ¿por qué? En la isla de la amistad, escribirán ¿quién(es) es(son) mi(s) mejor(es) amig@(s)? ¿por qué? En la isla de hockey, lo que les haga feliz. En la isla de honestidad, compartirán algo deshonesto que hayan hecho y en la isla de las bobadas, escribirán algo bobo o vergonzoso que hicieron; y por último, en lo que respecta al basurero mental, algo que quiera olvidar. ➤ Se cierra con una reflexión sobre cada uno de los puntos. Material: Hojas blancas y lápices de colores</p>	<p>Durante esta actividad la mayoría de los niños/as se mostraron muy participativos, aunque hubo algunos como Rafael y Darien que no quisieron participar al principio, y otros a los que les costó un poco seguir las indicaciones. La actividad no pedía necesariamente dibujar algo, sin embargo, los niños decidieron hacer aparte de escribir lo que se les indicó, un dibujo libre o decorar sus hojas en las que estaban trabajando. Al parecer les gusta la parte artística. Al finalizar la actividad se les dijo que quien quisiera compartir lo que escribió podía hacerlo en ese momento. Fueron varios niños los que compartieron sus emociones y por qué las sentían, en su mayoría fueron experiencias alegres y divertidas, salvo algunos niños que dijeron que se sentían temerosos de que volviera a temblar (Irving). Armando empezó a participar en las actividades.</p>
20 min.	Buentrato	Aprender a tratar a los demás de manera amable y considerada.	<p>3. Dinámica “Estás en mi camino” Se eligen a cuatro voluntarios, los cuales reciben la instrucción de pasar a través de las filas de los otros niños como ellos quieran, sólo con la consigna de no pegar ni lastimar a sus compañeros. Los demás niños del grupo tienen que realizar una especie de barrera para impedir que sus compañeros pasen, hasta que éstos les dijeran las palabras adecuadas, las cuales eran “con permiso, por favor y gracias”. Reflexiones y comentarios.</p>	<p>El objetivo de esta dinámica fue conocer cuál es el trato entre ellos y cómo es que resuelven algunas situaciones, si usan la violencia o son atentos con sus compañeros. Se eligieron a cuatro voluntarios que tenían que pasar a través de las filas que sus compañeros habían formado, los primeros empujaban y se agachaban intentando cruzar por debajo de las filas queriendo burlarlos, pero no pudieron pasar la barrera. Estaban frustrados y enojados porque no podían pasar, pero nunca se les ocurrió pedir que les dejaran pasar por favor y dar las gracias por ello. Se detuvo un momento la actividad y se les preguntó ¿de qué otra forma podrían pasar sin empujar, ni lastimarse? Al no obtener respuesta se puso el ejemplo pidiendo permiso de pasar “por favor” y los niños que estaban en la barrera se hicieron a un lado, posteriormente los niños pidieron permiso por favor y obtuvieron una respuesta adecuada de sus compañeros. Nunca pensaron que con solo pedir las cosas amablemente podrían obtener una respuesta favorable, sin necesidad de tomar las cosas por la fuerza. Todos se cuestionaron por qué no habían pensado en eso. Muchos de ellos comentaron que no estaban acostumbrados a pedir las cosas por favor, que sólo las piden y no tienen necesidad de más. Les recordamos que lo que trabajamos es el buentrato y el usar estas palabras (por favor y gracias) nos da un sentimiento de bienestar no sólo a nosotros sino también a los que comparten con nosotros.</p>
25 min.	Educación emocional	Conocer el abanico de emociones, aprender a diferenciarlas, nombrarlas y gestionarlas.	<p>4. Dinámica de las emociones “Caritas” Se les explica qué son las emociones. Los niños explicarán qué entendieron sobre las emociones, ¿Qué son y cuáles son? Posteriormente se pegan las caritas en la pared con las diferentes emociones (tristeza, miedo, enojo, desagrado, alegría y felicidad) cuidando de tener espacio suficiente entre ellas. Se les pide elegir la emoción que están sintiendo o con la que más se identifiquen en ese momento. Se les hace una serie de preguntas y tienen que elegir la emoción que predomine en ellos en esas circunstancias: ¿Cómo me siento cuando me rompen mi juguete favorito?; ¿Cómo me siento cuando mi mamá me da un abrazo?; ¿Cómo me siento si mi mascota se enferma?; ¿Cómo me siento cuando me quedo sólo?; ¿Cómo me siento cuando llego a casa?; ¿Cómo me siento cuando llego a la escuela?; ¿Cómo me siento cuando alguien que quiero mucho se enferma?; ¿Cómo me siento cuando el maestro me felicita?; ¿Cómo me siento cuando se rien de mí?; ¿Cómo me siento cuando un compañero me empuja?; ¿Cómo me siento cuando llegan tarde por mí?; ¿Cómo me siento cuando me felicitan por hacer un buen trabajo? Después de cada pregunta se les cuestionaba por qué habían elegido cierta emoción</p>	<p>En esta actividad los niños estaban muy inquietos, no atendían indicaciones, salieron corriendo hacia las caritas (sin saber lo que se haría ellos hicieron lo que consideraron) por esta razón se hizo una pequeña pausa, se llevaron a cabo ejercicios de respiración hasta que volvieron a poner atención y seguimos con la actividad. Notamos que la niña Valeria estaba molesta, sin querer participar, porque había tenido un altercado con una de sus compañeras. Se intervino con estas niñas, hablaron y arreglaron el malentendido y la actividad continuó. Armando no estaba participando, pero al darse cuenta de ello sus compañeros se juntaron para pedirle que se integrara al grupo, comenzaron a animarlo, sin embargo, éste no quiso así que se decidió darle su espacio y más tarde se integró al grupo. Al término de esta actividad hubo un acercamiento de uno de los niños de nombre Daniel, que se notaba muy triste, le comenté que si quería compartir conmigo lo que le pasaba yo le escucharía, él platicó entre lágrimas que estaba triste, porque con la</p>

			Materiales: Caritas de emociones, masking.	actividad anterior recordó a su tía quien había fallecido hacía un par de meses y quien lo cuidó desde pequeño, la extrañaba mucho. Trate de animarlo y le pregunte si lo que sintió en el momento del fallecimiento de su tía, lo seguía sintiendo en este momento y me dijo que no, que ya no se sentía igual, que ahora se sentía mejor, pero que no dejaba de pensar en ella. Le comenté que con el paso del tiempo se irá sintiendo mejor, que se enfocara en los momentos bonitos que pasó con su tía y la recordara de esa manera, y que así ella seguiría con él siempre; empecé a evocar recuerdos bonitos con su tía y se tranquilizó mucho, pasados unos minutos, se integró en el juego con sus compañeros.
10 min.	Respiración consciente.	Aprender técnicas de respiración para mejorar la atención en clase.	5. Respiración consciente Se les pedía concentrarse en su respiración, principalmente en su nariz, en cómo entraba y salía el aire, como se inflaba y desinflaba su estómago al respirar.	Durante la realización de estos ejercicios, el niño Armando no quiso participar, el resto del grupo se mostró participativo e incluso entusiasmado. Al finalizar la actividad nos comentaron que varios se sentían muy relajados y con sueño. Algunos se quedaron dormidos.
SESIÓN 4				
5 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo.	1. Círculo de la convivencia Se le pide a algún niño/a que diga algo positivo para iniciar las actividades.	Cada uno de los niños agradeció el estar en ese momento con sus compañeros y maestro y tener la oportunidad de asistir a la escuela. Se nota más confianza en los niños/as al participar y decir lo que piensan.
25 min.	Educación emocional (autogestión)	Tomar conciencia de las emociones antes de que se conviertan en conductas destructivas.	2. Cuento de la tortuga Este cuento les ayuda a asumir su propia responsabilidad y a controlarse. Además de ser gratificante contribuye muy positivamente a su proceso de desarrollo y maduración. Se les enseña a lo/as niño/as a respirar profundamente al tiempo que cruzan los brazos sobre el pecho (durante un minuto) provocando un efecto calmante. Es necesario practicarlo todas las veces que haga falta, cuando esté muy enfadado. Vamos a tranquilizarnos. Se recomienda hacer la posición de la tortuga, hasta lograr que se tranquilicen. Una vez interiorizada esta habilidad se les enseña a hablar consigo mismos, como un modo de controlar su conducta, para que aprenda a utilizar el lenguaje como un sustituto de la representación conductual.	Los niños/as estuvieron atentos a la lectura del cuento, siguieron las indicaciones de llevar a cabo los ejercicios de respiración de acuerdo al cuento, esto con la intención de ayudar a autorregular sus emociones, principalmente de enojo (con sus manos simulaban una tortuga, guardando su dedo pulgar en la palma de su mano, después cruzaron sus brazos a la altura de su pecho, hundieron su cabeza, cerraron sus ojos, contaron del 10 al 1 haciendo respiraciones) Se les habló sobre las emociones y cómo nos sentimos y qué es lo que puede pasar si reaccionamos al enojo. Ellos comentaron que les gustó el cuento y que podrían hacer lo que hacía la tortuga cuando se enojaban. (se les dejó de tarea llevar a cabo el ejercicio de respiración que hacía la tortuga, cuando se sintieran enojados)
20 min.	Educación emocional	Aprender a reconocer y nombrar las emociones.	3. Vocabulario emocional: Se les explica que cada emoción tiene diferentes niveles y se puede descomponer en diversas emociones y grados. Se pegan las caritas de emociones en el pizarrón y se le da nombre a cada una, escribiendo las que conozcan y las que consideren que irían en dichas caritas. Hasta tener un vocabulario emocional más amplio. Esto con la intención de que aprendan a identificar cómo se sienten en diferentes situaciones. Se les pide compartir lo que escribieron sobre la emoción.	Se pegaron caritas de diferentes emociones y la consigna era que debajo de cada una de ellas pusieran las emociones que conocieran o que les parecieran, sin repetir lo que los demás habían puesto. La mayoría de los niños se mostró muy participativo. Armando participó a pesar de que se ha mostrado apático en las sesiones anteriores (cada vez es más participativo, aunque sigue mostrando una actitud de indiferencia) José dice que se siente muy feliz en la escuela.
20 min.	Educación emocional	Aprender a reconocer y nombrar las emociones.	4. Caricaturas presenta Los niños/as dibujarán su mano en una hoja blanca (previamente repartida), y en cada dedo escribirán las emociones con las que se han trabajado en el taller, con la finalidad de saber que emociones recuerdan. En medio de la mano escribirán ¿cómo se han sentido esta semana? Saldremos al patio, se hará un círculo para jugar caricaturas presenta. Este juego consiste en preguntar a cada niño/a nombre de alguna marca, película, color, nombre, emoción, etc. Ejemplo: caricaturas presenta nombres de emociones: amor, odio, felicidad, coraje, etc. La regla es no repetir los nombres ya dichos, el que no contestara o se tardara mucho en contestar en su turno, tendría que bailar, cantar o contar un chiste. Esto con el fin de que se diviertan y convivan entre sí.	Se les pidió que dibujaran su mano y que en cada dedo escribieran las emociones que conocieran y en la palma de la mano pusieran cómo se sentían en ese momento. Todos participaron muy entusiasmados. La mayoría puso en la palma de su mano que se sentían contentos y felices, excepto Vanesa que dijo sentirse enojada y triste (casi en todas las actividades tenía la misma actitud). En la actividad de caricaturas presenta hubo varias rondas en las que los niños/as participaban más abiertamente que antes y cuando perdían y tenían que decir un chiste, cantar o bailar la pelusa (esto último sugerido por los niños/as), lo hacían con más confianza, Daniel y Erick contaron un chiste, Alejandro, María, Pamela, Valeria y Azucena bailaron la pelusa y Juan dijo una adivinanza que fue adivinada en coro. Todos se divirtieron en grupo.
15 min.	Convivencia y buentrato	Crear un espacio vivencial de diálogo.	5. Dinámica "Círculo del afecto" Realizar 2 círculos uno grande y otro pequeño en medio (viéndose unos a otros) y le dirán algo amable a su compañero que tengan enfrente.	Se les pidió que formaran dos círculos uno más pequeño dentro del otro, quedando frente a frente, por sugerencia de los niños se cantó la licuadora (para mover los círculos en direcciones contrarias). Ninguna niña quería tomar de la mano a Valeria, decían que era grosera y les pegaba a todas, después de hablar con ellas pidiéndoles que le dieran una oportunidad a Vanesa, que justamente de eso era de lo que se trataba el buentrato, accedieron y Aranza le dio la mano y empezamos la actividad. Esta actividad consistió en que los niños que quedaran frente a frente en los círculos debían decirse algo agradable el uno al otro. Al principio les costó mucho trabajo,

				decían que les daba pena y que no tenían nada que decir. Cuando todos terminaron, les pedimos que nos dijeran el por qué se les hizo tan difícil y Alejandro comentó que, no estaban acostumbrados a recibir halagos o palabras amables ni a decir cosas buenas a los otros, y todos los demás asintieron, estando de acuerdo con lo que dijo su compañero. Armando, Erick, Gabriel y Luis, no realizaron la actividad, (se quedaron sentados cerca)
25 min.	Educación emocional, convivencia y <i>buentrato</i>	Reconocer, nombrar y gestionar las emociones.	6. La papa caliente Para realizar esta actividad se necesita un espacio amplio, ya que los niños se sentarán en círculo. Se les da una pelota que irán pasando entre ellos/as sin golpearse, y a quien le toque la pelota, cuando se diga "la papa se quemó", tendrá que decir qué emoción ha sentido y bajo qué circunstancia. La dinámica finaliza hasta que todo/as lo/as niño/as han participado.	En esta ocasión los niños/as compartieron las emociones que más sintieron durante la semana con mayor apertura. Abril comentó que ella le temía a la oscuridad desde pequeña y además no le gusta estar sola. Israel dijo que todavía tiene miedo de que vuelva a temblar, y estar sólo con su hermanito. Alejandro dijo estar muy contento cuando su papá lo va a visitar. Juan dijo que su día favorito en la escuela es el martes, porque es el taller. Ramiro dijo sentir tristeza cuando se acuerda de su mascota (conejo) que murió. Paola se siente triste cuando no ve a su abuela. Gabriel se siente molesto cuando lo castigan por no hacer la tarea.
10 min.	Respiración consciente	Aprender técnicas de respiración para mejorar la atención en clase.	7. Ejercicios de respiración Ejercicios de respiración consciente. Sentados en su silla con la espalda recta, poniendo las manos en sus piernas se inhala, se levantan los brazos hasta tocarnos el pecho y al exhalar se bajan los brazos a la posición inicial. Se inhala y exhala imaginándose que el aire que entra por la nariz tiene un color dorado y al entrar al cuerpo nos elevamos y al exhalar regresamos al piso. 8. Tarea: hacer ejercicios de respiración	Estos ejercicios los relajan y hacen que tengan mayor concentración. Se les pedía concentrarse en su respiración, principalmente en su nariz, en cómo entraba y salía el aire, como se inflaba y desinflaba su estómago al respirar.
SESIÓN 5				
10 min.		Revisión de tarea y retroalimentación	1. Revisión de tarea ¿Cómo se sintieron realizando los ejercicios de respiración y con quién los realizaron?	Los niños/as han enseñado a sus padres y hermanos las técnicas de respiración y la mayoría comenta que lo hacen más frecuentemente en casa, principalmente cuando se enojan.
45 min.	Buentrato	Generar el espacio y las condiciones para que niños y niñas reflexionen en grupo respecto al buentrato y su importancia en la vida de todas las personas, identificando conductas concretas para ponerlo en práctica. Y que niños y niñas establezcan criterios para identificar las relaciones de <i>Buentrato</i> .	2. Lo que me hace sentir bien y me ayuda a ser mejor reflexionar sobre la importancia del buentrato a sí mismos y a los demás. Anuncie a los niños y niñas que se va a pasar un rato conversando, pensando y haciendo algunas cosas para saber cómo nos relacionamos los/as unos/as con los/as otros/as. Explíqueles que hay maneras distintas de tratar a los demás y que esas maneras pueden hacer que las personas se sientan bien o se sientan mal. De lo que los niños y niñas planteen tome una situación y comente que siendo placentera (hace sentir bien), no necesariamente es "saludable" (ayuda a crecer/desarrollarse/ser mejor). Si en sus ejemplos no encuentra una situación con estas características, plantéela. La situación que nos hace sentir bien podría ser QUE ME HAGAN CASO EN TODO LO QUE QUIERO. Pídale a los niños y niñas que opinen respecto a si esto será bueno para nosotros(as). Complete con información relativa a que las cosas que nos hacen sentir bien deben también ayudarnos a crecer y ser mejores. Dígales que a esas formas de relacionarnos las vamos a llamar <i>BUENTRATO</i> . El <i>Buentrato</i> es algo que también cada quien puede hacer consigo mismo(a). Nosotros(as) también nos podemos tratar bien o mal a nosotros mismos. Por ejemplo, cuando tomo cuidado al cruzar una pista, me estoy dando <i>Buentrato</i> ya que con ese cuidado me siento bien (me siento segura) y eso me ayuda porque me mantiene protegida de riesgos al cruzar la calle. Ponga algunos ejemplos más de cómo cada cual puede tratarse a sí mismo con <i>Buentrato</i> o no. Pregunte lo que opinan y pida que den ellos otros ejemplos. Haga una síntesis con la participación de ellos y ellas. Para esto utilice preguntas orientadoras. Pregunta: Entonces ¿qué dijimos que es el <i>Buentrato</i> ? Respuesta: Lo que nos hace sentir bien y también nos ayuda a crecer y ser mejores. Pregunta: Que nos dejen hacer todo lo que queramos cuando queramos ¿es <i>Buentrato</i>? Respuesta: Eso nos puede hacer sentir bien por un rato, pero luego nos sentiríamos desorientados(as) y hasta podríamos meternos en problemas. Pregunta: Que nos escuchen cuando hablamos ¿es <i>Buentrato</i>?	La intención en esta sesión fue trabajar con los niños/as el buentrato para que éstos reflexionen sobre su importancia, para llevar una mejor relación con los demás. Después de hablarles de lo que es el buentrato, y explicarles que hay diferentes maneras de tratar a los demás y que las cosas que nos hacen sentir bien deben también ayudarnos a crecer y ser mejores como personas. Algunos niños nos hablaron de lo que consideraban <i>buentrato</i> . Pamela dijo que <i>buentrato</i> era pedir las cosas por favor. Azul comentó que un buentrato sería que la felicitaran por haber terminado sus quehaceres. Carlos comentó que buentrato era lo que nos hacía sentir bien. Pamela dijo que el tratarnos bien y cuidarnos. Les preguntamos también ¿Que nos dejen hacer todo lo que queramos cuando queramos ¿es <i>buentrato</i> ?. Unos lo dudaron y decían que sí, pero otros decían a coro que no. Dana comentó que no era <i>buentrato</i> el dejarlos hacer lo que quisieran porque si se les dejara hacer lo que quisieran ni siquiera irían a la escuela y eso es perjudicial para ellos. Los niños/as poco a poco van interiorizando lo que es el buentrato, que para estar y sentirse bien con ellos mismos y con los demás debe haber un buentrato.

			<p>Respuesta: Sí, porque no sólo nos hace sentir bien sino que también a través del diálogo.</p> <p>Material: hojas de papel, lápiz, colores o crayolas.</p> <p>Actividad recuperada de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_iglesias.pdf</p>	
30 – 35 min.	Convivencia y <i>Buentrato</i>	Que los niños y niñas pongan en práctica la identificación de los criterios planteados para definir una conducta de <i>Buentrato</i>	<p>3. Si es, no es.</p> <p>Definir una conducta de buentrato</p> <p>Entregar hojas y explicarles que allí van a escribir distintas las siguientes situaciones frente a las cuales tienen que marcar si pueden ser consideradas como buentrato:</p> <p>Quieres contarle algo a un(a) amigo(a) y te deja hablando sola(o).</p> <p>Te regalan algo que te gusta mucho.</p> <p>Te felicitan porque pusiste mucho empeño en hacer tu tarea para la escuela.</p> <p>Te dan permiso para ir a jugar a la casa de un(a) amigo(a) y te dicen que puedes volver a la hora que quieras.</p> <p>Tu papá trajo de la panadería un pastel de chocolate que es tu favorito y te dice que tela comas toda tu sola(o).</p> <p>Una vez contestadas las preguntas organice a los niños y niñas en grupos pequeños (4 y 5 niños y niñas) y pídale que compartan en los grupos las respuestas que dieron a sus hojas individuales. Apóyeles en el trabajo de los grupos. La idea es que, en el grupo, además de compartir sus respuestas, puedan darse cuenta de si hubo acuerdo entre ellas.</p> <p>Pida que los representantes de grupo comenten si hubo acuerdo entre sus respuestas. Si no lo hubo, discutan sobre las situaciones en las que pasó esto y complementen aplicando los criterios con rigurosidad.</p> <p>Para terminar: Haga una síntesis, muy breve, de lo hecho en la sesión y pida un aplauso para todos y todas. Actividad recuperada de http://www.buentrato.cl/pdf/est_inv/conviv/ce_iglesias.pdf</p>	<p>Esta actividad es continuación de la anterior para confirmar que hayan entendido de que se trata el buentrato.</p> <p>Después de hacer la actividad y contestar lo que les pedimos, la mayoría de los niños/as coincidieron en sus respuestas dejándonos saber que tenían más claro lo que es buentrato.</p>
SESIÓN 6				
10 -15 min.		Revisión de tarea y retroalimentación	<p>1. Revisión de tarea</p> <p>¿Cómo se sintieron realizando los ejercicios de respiración y con quién los realizaron?</p>	Están trabajando la respiración con sus familiares.
30 min	Convivencia, trabajo en equipo	Potenciar el equilibrio, desarrollar la competitividad (moderadamente) y trabajo en equipo.	<p>Rally deportivo: Consta de diferentes juegos que se llevan a cabo durante la sesión</p> <p>1. Carrera de cucharas</p> <p>El juego consiste en que los participantes estarán formados por equipos, en fila unos atrás de otro (cada uno tendrá una cuchara en la boca para que el compañero de enfrente le pase la canica sin usar las manos), cada uno ira pasando la canica hasta llegar al último participante sin que la canica se caiga y la ponga en el vaso, si se cae la canica vuelven a empezar, gana el equipo que tenga más canicas en el vaso.</p> <p>Materiales: Una cuchara por participante, canicas, vasos, un espacio amplio donde los participantes puedan moverse sin obstáculos y sin molestar a unos a otros en el desarrollo de la actividad.</p>	<p>Se decidió que los niños más "problemáticos", fueran los líderes de equipo, Armando, Valeria y Ramiro, para darles la oportunidad de sentirse importantes, pero con una responsabilidad mayor a la de sus compañeros, de manera que tenían que involucrarse mucho para ganar el juego. El grupo se dividió en 3 equipos; el equipo 1 liderado por Valeria, el equipo 2 liderado por Armando, y el equipo 3 liderado por Ramiro.</p> <p>Cada uno de los equipos eligió su nombre</p> <p>Equipo 1: Los ganadores</p> <p>Equipo 2: Los amigos</p> <p>Equipo 3: Los búhos</p> <p>Cada uno de los equipos participó activamente y los líderes de equipo apoyaron muy bien a sus compañeros, animándolos y trabajando con ellos. El equipo de Armando ganó el primer lugar, el equipo de Ramiro ganó el segundo y el equipo de Valeria el tercero.</p>
30 min.	Convivencia y trabajo en equipo.	Potenciar el trabajo en equipo.	<p>2. La cola del pavo real</p> <p>Se divide el grupo en 3 equipos y a cada equipo se le entregan tiras de papel del color que ellos escojan, se los ponen en la cintura y cada equipo tratara de quitarles las colas a los otros equipos, pisando las colas, no está permitido usar las manos.</p> <p>Quienes vayan perdiendo las colas se retiran del juego (no se vale volverse a poner otras)</p> <p>Gana el equipo que haya quitado más colas.</p> <p>Material: papel china de diferentes colores cortado en tiras.</p>	<p>En este juego seguimos con los mismos equipos, la actividad se llevó a cabo, pero con algunos contratiempos, ya que los niños se quejaban que el equipo de Armando hacía trampa, así que les dimos una advertencia y les volvimos a mencionar las reglas del juego y se decidió continuar con el juego. El equipo ganador fue el de Ramiro.</p> <p>A pesar de empezar con algunos contratiempos se logró que respetaran las reglas y se terminara la actividad sin disgustos.</p>
20 min.	Convivencia y trabajo en equipo.	Potenciar el trabajo en equipo, la convivencia, y el equilibrio.	<p>3. Sentadillas contra la pared</p> <p>Esta actividad se lleva a cabo en equipos, todos los integrantes de cada equipo deben hacer 10 sentadillas cada uno tomando como referencia una pared y la consigna es no tocar la pared. Gana el equipo que termine primero los ejercicios.</p>	<p>Por turnos todos los integrantes de cada equipo hicieron 10 sentadillas cada uno tomando como referencia una pared sin tocarla, en esta actividad ganó el equipo de Fernando. Los niños/as participaron, estaban muy divertidos, se apoyaron como equipo y aunque no todos lograron ganar, dijeron estar contentos por los resultados.</p> <p>Al inicio del rally, muchos niños/as no querían a sus líderes de equipo, porque decían que no lo iban a hacer bien, sin embargo, los niños que fueron líderes se integraron muy bien con sus compañeros al grado de que éstos no quisieron cambiar de líder a pesar de que podían hacerlo. Los niños "problema" estaban muy contentos y</p>

				comentaron que se sintieron importantes en su equipo y que tenían que hacer lo posible para ayudarlos a ganar. Al final se les premio con una medalla y una constancia de participación y mostraban muy orgullosos sus medallas.
SESIÓN 7				
20 min.	Convivencia y <i>buentrato</i>	Desarrollar todos los días entre los niños y las niñas la capacidad de relacionarse entre sí, de crear vínculos positivos de manera respetuosa, armónica e igualitaria para realizar las actividades del día con bienestar.	1. Círculo de la convivencia y el buentrato Se realiza un círculo en el que se toman de las manos, poniendo atención en colocar su mano derecha arriba (dando) y la izquierda abajo (recibiendo). Buenos días estamos felices el día de hoy, de iniciar nuestras actividades con entusiasmo. Cerramos los ojos, respiramos y sentimos como entra el aire en nuestro cuerpo y como sale y eso nos pone en un ambiente de convivencia en el aquí y en el ahora. Este círculo significa que somos iguales, que estamos en equilibrio con disposición para dar y recibir nuevos aprendizajes. Nos vemos a los ojos, mirando a cada persona, una por una, diciéndole con la mirada y sonriendo: te reconozco, somos parte del grupo.	Esta actividad se llevó a cabo fuera del salón, hicimos un círculo en el que realizamos ejercicios de respiración, en los que se les pidió imaginarse en un lugar hermoso, caminar sobre la arena, y después estar dentro de la casa de sus sueños, todo esto inhalando y exhalando, imaginar con los ojos cerrados que alguien toca la puerta, abrirla y darle un abrazo a quien está afuera, abrir los ojos y darle un abrazo al compañero del lado derecho, casi todos se abrazaron excepto Armando que no abrazo a nadie, le pedí permiso de darle un abrazo y aceptó, esto fue gratificante ya que antes le hablaba y no me contestaba, se agachaba y se iba y en este momento se quedó y aceptó el abrazo. Después de esto Valeria, Juan, Ramiro y María pasaron por turnos al centro del círculo y nos enseñaron sus ejercicios de respiración, y todos los seguimos. Terminamos las respiraciones, regresamos al salón y les pedimos que de tarea siguieran haciendo sus ejercicios de respiración.
30 min	Convivencia y trabajo en equipo.	Potenciar el trabajo en equipo, la convivencia, y el equilibrio.	2. Captura la bandera (Actividad sugerida por los niños) Se trabaja en equipos, cada grupo debe defender su bandera, pero al mismo tiempo tiene que quitarles sus banderas a los otros equipos, cada equipo elige a una persona como responsable de la bandera, pero los integrantes de su equipo tienen que protegerlo y al mismo tiempo tienen que lograr quitarles la bandera a sus contrincantes. Gana el equipo que logre tener más banderas.	Los niños/as pidieron que se llevara a cabo una actividad propuesta por ellos, de tres opciones que dieron, se votó por la que más se adecuaba a los temas que se habían tratado. Los 3 equipos eligieron a su líder, el equipo 1 eligió a Valeria, el equipo 2 eligió a Armando y el equipo 3 a Ramiro. En este juego los niños eligieron a sus líderes de equipo con los que ya habían trabajado, haciéndoles sentir valiosos y no rechazados por su conducta. Cada vez más el grupo se va integrando.
30 min.	Convivencia y trabajo en equipo.	Potenciar el trabajo en equipo, la convivencia, y el equilibrio.	3. Ahorcado El ahorcado es un juego de adivinanzas de lápiz y papel o pizarrón para varios jugadores. Se divide el grupo en equipos, cada equipo elige a un representante que es quien contestará. Un jugador piensa, en una palabra, frase u oración y el otro (equipo) trata de adivinarla según lo que sugiere por letras o números. Usando una fila de guiones, se representa la palabra a adivinar, dando el número de letras, números y categoría. Si el jugador adivinador sugiere una letra o número que aparece en la palabra, el otro jugador la escribe en todas sus posiciones correctas. Si la letra o el número sugerido no existen en la palabra, el otro jugador saca un elemento de la figura de hombre palo ahorcado como una marca de conteo. El juego termina cuando: El equipo adivinador completa la palabra, o adivina la palabra completa correctamente. El otro equipo completa el diagrama: Este diagrama es, de hecho, diseñado para parecerse a un hombre ahorcado. Una alternativa común para maestros es dibujar un árbol de manzanas con diez manzanas, borrar o tachar las manzanas a medida que se agotan las adivinanzas.	Este juego se llevó a cabo por equipos, dentro del salón, cada uno adivinaba o escribía la palabra en el pizarrón respetando su turno, las palabras a adivinar tenían que ser sobre los conceptos que vimos en el taller, se pudo constatar a través de este juego que sí habían puesto atención y conocían y recordaban lo que les habíamos mencionado a lo largo de las sesiones. Cada uno de los equipos esperó su turno, se ponían de acuerdo antes de decir la palabra y permitían que el encargado de cada equipo hablara en su nombre, de acuerdo a lo que acordaron.
15 min.	Respiración consciente.	Centrar la atención en el momento y las actividades presentes.	4. Ejercicios de respiración consciente. Sentados en su silla con la espalda recta, poniendo las manos en sus piernas se inhala, se levantan los brazos hasta tocarnos el pecho y al exhalar se bajan los brazos a la posición inicial. Se inhala y exhala imaginándoseos que el aire que entra por la nariz tiene un color dorado y al entrar al cuerpo nos elevamos y al exhalar regresamos al piso.	Ellos proponen ser los que dirijan los ejercicios de respiración y nos enseñan cómo lo hacen en casa.
SESIÓN 8				
20 min.	Convivencia y <i>Buentrato</i>	Desarrollar todos los días entre los niños y las niñas la capacidad de relacionarse entre sí, de crear vínculos positivos de manera respetuosa, armónica e igualitaria para realizar las actividades del día con bienestar.	1. Círculo de la convivencia y el buentrato	Armando cada vez más se integra al grupo y participa, muestra más confianza hacia los encargados del taller, se ofrece a colaborar en lo que se necesite, haciendo las veces de encargado de mantener el orden entre sus compañeros. Después de que los niños pusieron atención empezamos con las respiraciones y posteriormente nos compartieron lo siguiente: Daniel comentó que él hace ejercicios de respiración antes de irse a dormir, porque lo relaja y le da mucho sueño. Luis también dice que respirar le da sueño y se queda dormido. Ramiro dice que el respira cuando se acuerda de su conejo (que murió) y se tranquiliza. María dice que ella sólo respira cada que se acuerda.

				Daniela comentó que ella respira con su mamá cuando están muy apuradas o preocupadas.
30 min	Convivencia, trabajo en equipo.	Trabajo en equipo y convivencia.	<p>2. Cangrejos Se divide el grupo en 3 equipos, dentro de cada equipo se forman parejas, tomándose de los brazos espalda con espalda.</p> <p>Se pintan 3 líneas separadas a cada 3 metros (aprox). La primera pareja de cada equipo avanza caminando de lado tomados de los brazos espalda con espalda, hasta la primera línea, al llegar a este punto, la siguiente pareja avanza hasta llegar al mismo lugar de la primera y relevarlos, la primera pareja avanza hasta el siguiente punto que es la línea de meta. Gana el equipo que llegue primero a la meta con todos sus integrantes.</p>	<p>El grupo se dividió en 3 equipos (los locos, los sayayines y los luchadores, nombres elegidos por los niños). Después de dar las instrucciones los niños se formaron en fila y tomaron a su pareja listos a participar. Al principio de la actividad hubo mucho caos porque no atendieron las instrucciones por estar hablando mucho, y no sabían que hacer, cada uno lo hacía como quería. De manera que suspendimos la actividad (dimos un tiempo fuera) y después de hablar con ellos y reflexionar sobre su comportamiento, pidieron que les diéramos otra oportunidad. Volvimos a dar las instrucciones y en esta ocasión estuvieron muy atentos y la actividad se pudo llevar a cabo sin mayores problemas. El equipo ganador fue el de Armando. Hablando con los /as niños/as y dando pie a la reflexión sobre su comportamiento, se pueden lograr acuerdos en los que no se perjudique a los participantes.</p>
30 min.	Trabajo en equipo y cambio de roles.	Trabajo en equipo, empatía y solución de conflictos.	<p>3. El Lobo y los pollitos El grupo se divide en 3 equipos, cada uno con el encargado que ellos elijan. Cada equipo se forma en fila en la que quien está al inicio de la fila será la gallina y habrá otro niño en frente de la fila que será el lobo. Cada jugador toma por la cintura al otro y al frente se encuentra la gallina, con los brazos abiertos. Fuera de la fila está el lobo. El lobo intenta comerse al último pollito. La gallina trata de defenderlo, sin tocarlo, sólo cambia de posición y los demás pollitos la siguen en la fila. Cuando el lobo atrapa al pollito éste asume el papel del lobo y el lobo se volverá gallina. En este juego se puede hablar con los niños de la protección que dan los animales a sus crías y buscar asociaciones con la protección de la familia humana a sus hijos. De igual forma se observa cómo los pollitos en equipo colaboran con su madre para no ser atrapados; el estar cogidos de la cintura y todos moverse en la dirección que indica la gallina requiere de trabajo en equipo, si uno se mueve en dirección diferente alguno se puede ver afectado. Analizar el cambio de rol con el lobo, con el fin de ponerse en el lugar del otro, cómo se siente cuando caza y cómo se siente al ser el cazado o el ser responsable de la protección de otros.</p>	<p>Una vez más eligieron a Armando como encargado de un equipo, integrándolo cada vez más al grupo. Cuando le tocó a Armando tener el rol de la gallina y defender a sus compañeros (pollitos), lo hizo muy bien, y lo mismo pudimos observar con los otros equipos, todos trabajaron muy bien, cuidaron de sus compañeros de equipo y se divirtieron mucho.</p> <p>Se reflexionó que un equipo no funciona igual sin alguna de sus piezas, un equipo promueve a cada integrante y se hace responsable de las fallas que pueda cometer un individuo en particular, pues la responsabilidad es de todos. Al establecer empatía y trabajo en equipo, se logran mejores resultados en la solución de conflictos y de esta forma la visualización del problema no será tan difícil como en un principio. Se ha notado mayor cohesión grupal y más compañerismo.</p>
20 min.	Respiración consciente	Centrar la atención en el momento y las actividades presentes.	<p>3. Respiración consciente (atención plena) Ejercicios libres</p>	Los ejercicios de respiración se hicieron en parejas como los niños sugirieron y después en grupos.
SESIÓN 9				
120 min	Educación emocional	Tomar conciencia de las emociones antes de que se conviertan en conductas destructivas.	<p>1. Frasco de la serenidad Para llevar a cabo esta actividad se les explica a los niños lo que significa el frasco de la calma y cuál es el objetivo de éste y como con la ayuda de la respiración podemos tranquilizar nuestra mente.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Frascos con tapa de 250 ml. aprox. ➤ Brillantina en polvo de diferentes colores ➤ Pegadiamantina de diferentes colores ➤ Glicerina ➤ Agua caliente ➤ Cucharas de plástico ➤ Papel periódico para cubrir el lugar de trabajo <p>A cada frasco se le pondrá agua caliente (aprox. 200 a 220 ml.), glicerina (aprox. 20ml.), diamantina en polvo y pegadiamantina del color que cada uno de los niños/as elija. Para proporcionales el material a los niños/as cada una de las mesas deberá pasar por turnos y ordenadamente para evitar accidentes con el agua caliente. A cada niño/a se le proporcionará un frasco con agua caliente y glicerina, elegirán el color de los demás materiales, se les dará una cuchara para que mueven la mezcla hasta que se deshagan los grumos que aparezcan y la mezcla tenga una apariencia uniforme. Después cerrarán los frascos y se les pondrá silicón frío en la unión de la tapa con el frasco para evitar derrames</p>	<p>Para la preparación de los frascos de la serenidad, se contó con la participación de todos los integrantes del grupo, en la que de forma ordenada pasaban por su material para elaborar su frasco con la ayuda de algunos niños, principalmente de Armando quien se ofreció a acercarnos material que hacía falta.</p> <p>José no llevó frasco y Armando le ofreció que lo hicieran juntos, Marisol hizo lo mismo con Vanesa y las dos compartieron el frasco. Después de terminar con la actividad, Fernando ayudó a recoger el material, limpiar la mesa que ocupamos y a ponerla en su lugar, le agradecemos su ayuda y regresó a su lugar a seguir trabajando con su frasco.</p> <p>Como no hubo tiempo de poner los videos que llevábamos preparados para explicarles la intención de hacer el frasco de la serenidad, les pedimos que para la próxima sesión ellos nos dijeran para qué creían que les serviría el frasco que hicimos y con qué lo compararían, tomando en cuenta lo que habíamos visto en las sesiones pasadas.</p>

			<p>y puedan agitarlo como ellos consideren y para que pueden hacer la analogía del frasco con el cerebro.</p> <p>2.Tarea ¿Para qué creen que les servirá el frasco que hicimos y con qué lo compararían, tomando en cuenta lo que hemos visto en las sesiones pasadas?</p>	
SESIÓN 10				
15 min.	Revisión de tarea		<p>1. Revisión de tarea ¿Qué es lo que nos pueden decir de la función del frasco de la serenidad, cómo lo usaron y cómo les fue con ello?</p>	<p>Al inicio de la sesión, les preguntamos sobre qué era lo que habían pensado sobre el frasco de la serenidad, casi todos contestaron al mismo tiempo que les ayudó a tranquilizarse.</p> <p>Araceli comentó que ella creía que cuando se enojaba se alteraba mucho como cuando movía el frasco y todo estaba revuelto y daba vueltas, pero que al dejarlo quieto la diamantina se iba al fondo y se calmaba y que sólo ver eso la calmaba también.</p> <p>Valeria dijo que ella estuvo con el frasco casi todos los días, le gustaba ver como se movía la diamantina y que parecía como si la hipnotizara y se quedaba tranquila.</p> <p>Juan dijo que estuvo jugando con sus hermanitos y cuando lloraban les prestaba el frasco para que se entretuvieran y lo dejaran hacer la tarea, así que dice que sí le sirvió.</p>
30 min	Educación Emocional	Aprender a reconocer sus emociones, nombrarlas y gestionarlás.	<p>2. Presentación de videos Reconozco mis emociones</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Video sobre "Las emociones básicas" (Disney inside out Mind Candy). Duración 6:33 min. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=KVbKXKxodbl ➤ Video "Las emociones en diferentes situaciones". Reconozco mis emociones. Duración 7:12 min. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA ➤ Video "Sólo respira" (en español). Duración 3:31 min. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5-Ob_E ➤ Videocuento "Respira". Duración 8:00 min. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA ➤ Canción "Sólo respira". Duración 4:10 min. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_CBdz6LK4Kc 	<p>Video de "Las emociones" (con personajes de la película de Intensamente). Empezamos con este video para llamar la atención de los niños y la mayoría estuvieron muy atentos, excepto algunos niños/as que desde antes que llegáramos estaban jugando ajedrez y siguieron haciéndolo, nosotros respetamos que siguieran en su actividad sin interrumpirlos y ellos también guardaron silencio para que sus demás compañeros vieran el video.</p> <p>Video "Las emociones en diferentes situaciones" (identificar emociones) La intención de este video es identificar las emociones en diferentes situaciones, y en cada uno de los cortos en que se representaban las emociones, los niños/as decían a coro que emoción se estaba presentando en cada situación, pudieron identificar sin problema la emoción que se representaba.</p> <p>Video "Sólo respira" En este video algunos niños hablan de cómo se sienten cuando se enojan y como hacen para calmarse, hablan del frasco de la serenidad y lo comparan con el cerebro. Algunos niños comentaron que pensaban lo mismo que los niños de video. Azul comentó que ella usará el frasco de la serenidad cuando se enoje o se sienta triste.</p> <p>Ramiro comentó que nuestro cerebro se revuelve cuando tenemos emociones que nos hacen sentir mal y que usando el frasco lo podemos calmar, aunque no se nos olvide todo.</p> <p>Videocuento "Respira" Este videocuento explica cómo nuestra mente se tranquiliza por medio de la respiración, nos muestra diferentes y divertidas formas de respirar imaginando diferentes situaciones.</p> <p>Después de ver el videocuento, les pedimos los niños que nos mostraran alguna de las formas de respirar que vimos y que más les llamó la atención.</p> <p>Alejandro nos enseñó a respirar como si fuéramos árboles, las manos extendidas a los lados, subirlas inhalando y bajarlas exhalando. Martha respiró como si fuera un búho, moviendo la cabeza de un lado a otro, inhalando y exhalando. Daniel respiró como gato, poniéndose en cuatro patas, arqueando la espalda inhalando y exhalando. Gabriel respiró como grulla, se paraba en un pie, subiendo los brazos y extendiéndolos a los lados al inhalar y bajando el pie y cruzando los brazos en el pecho al exhalar. Israel comentó que lo que le gustó del videocuento fue imaginar cada miedo como una nube negra y como con cada respiración la vamos soplando y alejando. Estas formas de respirar les parecieron muy divertidas.</p> <p>Canción "Sólo respira" Todos escucharon la canción muy atentos.</p>

				Valeria comentó que la canción la hizo sentir alegría y se emocionó mucho.
40 min.	Gestión de las emociones.	Que los niños tengan un lugar que hagan suyo, y en el cual puedan acercarse, respirar y tranquilizarse cuando tengan algún problema y no puedan poner atención a la clase.	<p>3. Actividad de cierre de taller.</p> <p>El árbol de la paz Lugar de paz y relajación, para realizar ejercicios de respiración, para la autogestión.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Árbol (llevar un árbol o bien buscar un árbol dentro de la institución que sirva para los fines esperados. ➤ Hojas de colores ➤ Estambre ➤ Lápices de colores <p>Se les entrega a los/as niños/as una hoja doblada a la mitad verticalmente, para que en ella escriban, ¿Qué es lo que aprendieron en el taller y cuál es su deseo para el próximo año?.</p> <p>Posteriormente salimos del salón para que cada uno de los niños cuelgue sus aprendizajes y deseos en el árbol de la paz.</p> <p>Cierre y despedida</p> <p>Los/as niños/as que deseen pueden compartir sus escritos.</p>	<p>Como última actividad, escribieron lo que deseaban y lo que aprendieron en el taller; salimos del salón y escogimos un árbol para colgar cada una de las hojas de los/as niños/as.</p> <p>Compartieron lo que escribieron y algunos de ellos/as dijeron lo siguiente: Araceli: "Deseo que los encargados del taller vuelvan a estar con nosotros". Dana: "Aprendí a respirar, trabajar en equipo. Deseo hacer una carrera, lograr mis metas y volverlos a ver". Mireya: "Aprendí a no pelear y a poner atención a los maestros. Deseo volverlos a ver el próximo año y que sean felices". Ramio: "Aprendí a respetar a los demás, sobre las emociones, respiraciones y juegos. Deseo un celular". Azucena: "Aprendí a controlar mis emociones de enojo y respirar para tranquilizarme, y cuando estemos enojados hacernos bolita como la tortuga y respirar, y también aprendí a convivir y trabajar en equipo y mi deseo es volver a verlos, que pasen feliz navidad y deseo me traigan muchos juguetes". María: "Aprendí cosas de juego con los maestros más amables que nos dieron el taller y nos divertimos con ellos. Lo que deseo: que nunca nos dejen para seguir divirtiéndonos, eso es lo que más quiero para mí y mis compañeros".</p> <p>Para cerrar el taller, todos nos tomamos de las manos alrededor del árbol. Les agradecemos habernos dejado ser parte de su grupo, la atención y entusiasmo que mostraron a lo largo del taller y que lo aprendido lo llevemos a cabo cada día, que el respeto y el buentrato a nuestros compañeros sea algo cotidiano en nuestras vidas.</p>
<p>Notas: Se cambiaron los nombres de las participantes por razones de privacidad. Los temas fueron aportados por la Dra. Maribel Ríos Everardo y la Soc. Juana de los Ángeles Mejía Marengo. Las y estrategias didácticas y las observaciones fueron impartidas y tomadas por los prestadores de servicio social Cristina Estrada, Gerardo Argáez y Esteban Muñoz.</p>				
<p>Ríos, M., Mejía, J. Estrada C, Argaez, G y Muñoz, E. (2017) <i>Cultura del buentrato e igualdad de género para la convivencia</i>. CRIM. Morelos.</p>				

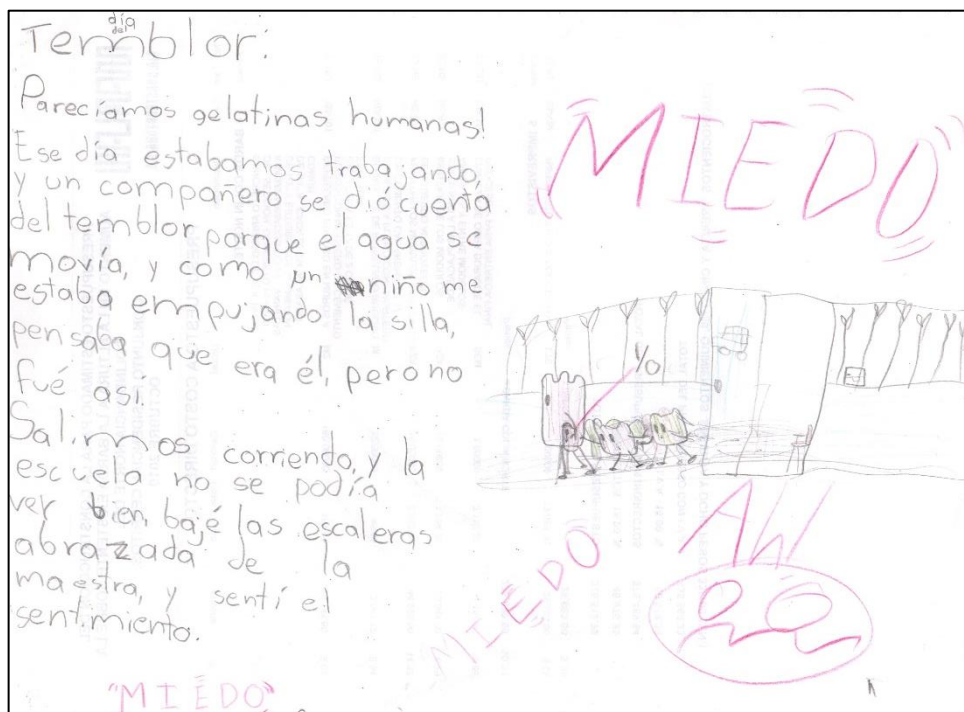
Anexo 8: Aprendo a reconocer mis emociones. El Objetivo es que los estudiantes reconozcan y nombren sus emociones, para gestionarlas de manera adecuada evitando herirse a sí mismos o a los demás.



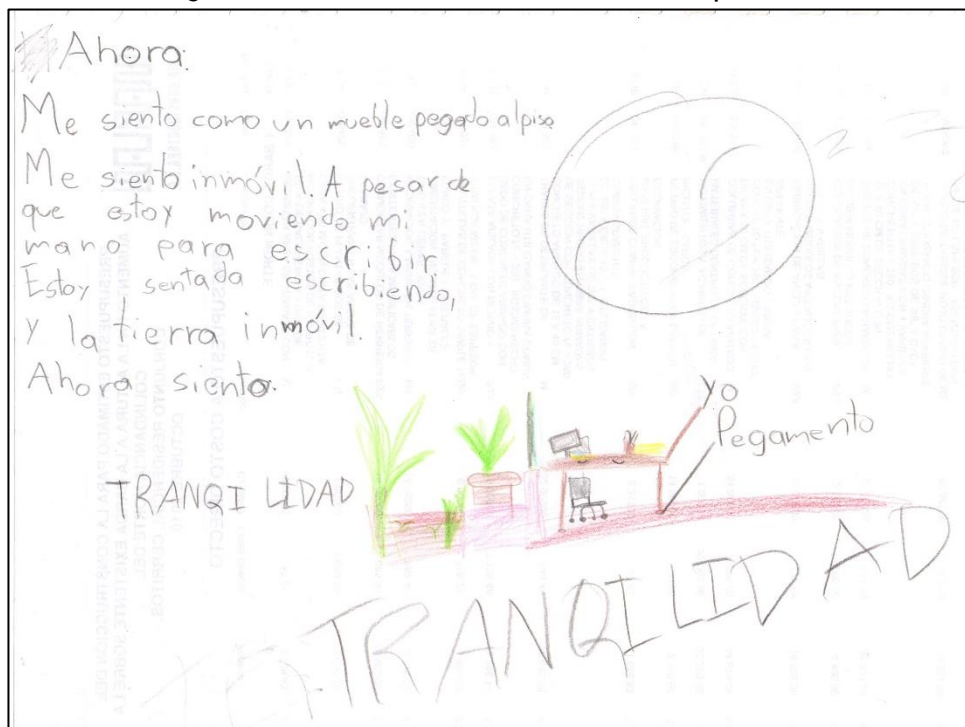
Actividades realizadas por alumnos de quinto grado de la Escuela Primaria Josefa Ortiz de Domínguez, ubicada en la Colonia Carolina, Cuernavaca, Morelos.

Anexo 9: Cuando la Tierra se movió. El objetivo es reconocer las emociones que les ha causado este evento, aprender a vivir con ello y concientizar sobre la importancia de los simulacros.

¿Cómo me sentí en el momento del temblor del 19 de septiembre de 2017?



¿Cómo me siento unas semanas después?



Anexo 10: Ejercicios de respiración. El objetivo es que los niños y niñas centren su atención en las actividades realizadas y se sientan tranquilos y enfocados.



Actividad realizada por estudiantes de quinto grado de la Escuela Primaria Josefa Ortiz de Domínguez, ubicada en la Colonia Carolina, Cuernavaca, Morelos.

Anexo 11: Silueta de las emociones. La finalidad de esta actividad que los niños y niñas mencionen las emociones que conocen y empiecen a darles significado.



Actividad realizada por estudiantes de quinto grado de la Escuela Primaria Josefa Ortiz de Domínguez, ubicada en la Colonia Carolina, Cuernavaca, Morelos.

Actividad de cierre de taller

El árbol de la paz. Los niños escribieron sus deseos, lo que les gustó y lo que aprendieron en el curso-taller.



Realizada con alumnos de quinto grado de la Primaria Josefa Ortiz de Domínguez.