



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
 RESIDENCIA EN PSICOLOGÍA ESCOLAR
 FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***Poniendo en juego las emociones para favorecer las habilidades
 socioemocionales desde la colaboración.***

TESIS
 QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE
 MAESTRA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:
 Irene Morales Zúñiga

DIRECTORA
 Dra. María Estela Jiménez Hernández, Facultad De Psicología, UNAM

MIEMBROS DE COMITÉ TUTOR:

REVISORA

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo, Facultad De Psicología, UNAM

JURADO EXTERNO

Dra. María Fayne Esquivel Ancona, Facultad De Psicología, UNAM

JURADO A

Mtra. Olga Raquel Rivera Olmos, Facultad De Psicología, UNAM

JURADO B

Mtra. María Susana Eguía Malo, Facultad De Psicología, UNAM

Ciudad de México, diciembre del 2021



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

Contenido

Agradecimientos	5
Resumen	7
Introducción	9
Reflexiones previas ante el surgimiento de la pandemia: La crisis, el lugar perfecto para la transformación:	14
Fundamentos Teóricos	23
Aprendizaje Socioemocional	23
Modelo Conceptual de Aprendizaje Socioemocional en Entornos Educativos..	25
Educación Socioemocional en México	28
Autoconocimiento.....	31
Regulación Emocional.....	31
Estrategias para la regulación emocional.....	37
Implementación de Programas de Educación Socioemocional.....	39
Intervención Apreciativa	41
Modelo de Colaboración Escuela-Hogar.....	42
Comunicación con las Familias	44
Colaboración Interprofesional	45
Estrategias Lúdicas	47
Método	50
Tipo de Estudio	50
Objetivo General	52

Objetivos Específicos	52
Participantes	53
Escenario	54
Instrumentos y Técnicas de Evaluación	58
Material y Software.....	59
Estrategias para el análisis de Datos	62
Categorías para el análisis de los resultados.....	62
Procedimiento	69
Fase I: Integración/Diagnóstica.....	71
Fase II: Intervención/Evaluación presencial	71
<i>Sesiones presenciales, objetivos y logros generales de las mismas</i>	72
Fase III: Intervención/Evaluación virtual.....	74
<i>Sesiones virtuales de adaptación, objetivos y estrategias utilizadas</i>	76
<i>Sesiones virtuales, objetivos y estrategias utilizadas</i>	82
<i>Sesiones por videollamada, objetivos y estrategias utilizadas</i>	85
Resultados	87
Objetivo Uno: Colaboración con las y los docentes.	88
Objetivo Dos: Evaluación con las familias.....	91
Objetivo Tres: Desarrollo de autoconocimiento y autorregulación en niños y niñas	96
Discusión.....	115

Limitaciones y sugerencias	118
Conclusiones	119
Reflexión personal.....	124
Referencias	126
Anexos.....	134

Agradecimientos

A mi madre, por ser inspiración rotunda de valentía, fortaleza y cariño.

A mi padre, por guiar con sabiduría y aprecio la toma de decisiones.

A mi hermano, por creer siempre en mí y recordarme que sí se puede.

A mi hermana, por llenarme de luz con sus palabras y compañía.

A mis hermanitas, por llenar de alegría, inspiración y gozo la vida.

A mi pareja, por el amor y la paciencia infinitas para continuar soñando.

A la familia Alvarado Jiménez, por su inagotable hospitalidad.

A toda mi familia, por sostenerme siempre en el camino de perseguir sueños.

A la Dra. Estela por la constante motivación para hacer de cada cosa, lo mejor posible.

A la Mtra. Raque por su paciencia, compromiso, guía y apoyo inquebrantables.

A la Mtra. Susy, por la guía, el apoyo y la comprensión en los momentos cruciales.

A la Dra. Yunuen por la motivación, la claridad, la estructura y el orden.

A la Dra. Fayne por el apoyo incondicional.

A la Mtra. Paty el apoyo incondicional para resolver las dudas metodológicas.

A la Mtra. Rosi, por el acompañamiento constante y el interés genuino.

*A mis compañeras y compañero de clase por hacer el aprendizaje, el
acompañamiento y la diversión.*

*A Angie y Mike por abrirnos las puertas de la sede sin condición, por la
contención, el acompañamiento y el disfrute.*

A Maru, por guiarme, motivarme, escucharme, entenderme y darme las palabras necesarias en el momento oportuno, por ponerle colores y brillos.

A los maestros. Brayner y Elianni por llenarme de su conocimiento, compañía y abrirme las puertas de sus aulas para trabajar en colaboración.

A los directivos y cuerpo docente de la primaria por recibirnos tan cálidamente y por su apoyo incondicional.

A las familias de niños y niñas por su confianza, apertura y compromiso.

A los niños y niñas, coautores de este trabajo, por enseñarme tanto sobre creatividad, diversión y resiliencia. También gracias por ser la motivación más grande para ser cada día mejor.

Por todo lo mencionado y más, GRACIAS INFINITAS a todas y cada una de las personas que hicieron que este proyecto fuera posible.

Resumen

Se realizó una intervención psicoeducativa a través de estrategias lúdicas con la comunidad escolar de una escuela primaria pública de la Ciudad de México. El objetivo fue favorecer las habilidades socioemocionales de niños y niñas de sexto grado bajo el modelo de Aprendizaje Socioemocional planteado por *Collaborative Association Social Emotional Learning*, que integra el enfoque sistémico; por lo tanto, se trabajó con 9 niños, 8 niñas, 3 docentes y 8 familiares o cuidadores mediante estrategias para favorecer las habilidades de niños y niñas referentes al Autoconocimiento y Regulación Emocional. La investigación fue de corte cualitativo con un diseño descriptivo de investigación-acción (Buendía y Colás, 1998; Rojas, 2013) ; las técnicas usadas para obtener datos fueron: observación participante, bitácora de la psicóloga y evidencias audiovisuales ofrecidas por los participantes por medio de diferentes medios, la estrategia utilizada para analizar los datos fue la categorización deductiva, guiada por conceptos extraídos del marco teórico (Rodríguez et al., 2005; Gibbs, 2012). Los resultados se complementaron con un análisis cuantitativo mediante prueba de Wilcoxon para comparar percepciones de niños y niñas sobre habilidades socioemocionales previas y posteriores a la intervención. Tras la intervención, se identificaron tendencias de aumento en las percepciones de niños, niñas y familias relacionadas con dichas dimensiones; así mismo se evidenció el incremento de las habilidades mencionadas en niños y niñas. Se destaca la importancia del trabajo colaborativo entre psicóloga, docentes y familias sumadas al uso de estrategias lúdicas en la promoción del desarrollo de habilidades socioemocionales.

Palabras clave: Investigación-Acción, Educación Socioemocional, Estrategias Lúdicas, Colaboración, Práctica Reflexiva.

Introducción

A lo largo de la historia, el papel de la escuela se ha centrado en el desarrollo de habilidades cognitivas; sin embargo, en las últimas décadas, ha surgido un marcado interés por el desarrollo *emocional y social* de los seres humanos. Se ha evidenciado que la educación ofrecida no es suficiente para resolver las múltiples demandas de la sociedad y que se requiere una perspectiva de prevención y fomento del bienestar integral.

Desde esta perspectiva, diversos países se han enfocado en promover habilidades emocionales y sociales, por medio de programas específicos (CASEL, 2004).

Sobre la importancia de las emociones, se ha argumentado que son actitudes motivadoras, que movilizan al individuo a conseguir o evitar lo que es benéfico o dañino para sí mismo y que tienen una existencia circunstancial o eventual (Mora, 2008, como se cita en Osmany, Almestro & Silva, 2017).

En relación con el impacto de las emociones, otros investigadores han demostrado que las emociones y las habilidades emocionales están relacionadas con su manejo y que afectan los procesos de aprendizaje, las relaciones sociales y el rendimiento académico y laboral (Brackett & Caruso, 2007, como se cita en Osmany, Almestro & Silva, 2017).

La trascendencia de la educación socioemocional ha sido demostrada por numerosos estudios. Se ha evidenciado que disminuye factores de riesgo como el bajo rendimiento académico, la deserción escolar, los problemas de conducta, la violencia

interpersonal, el acoso escolar y el uso de sustancias (Weissberg, Durlak, Domitrovich & Gullotta, 2015).

Asimismo, los investigadores han encontrado que cuando los alumnos participan en programas de educación socioemocional, mejora su adaptación y desempeño académico, se incrementan los comportamientos prosociales, la solución de problemas, la toma de decisiones responsable y se reducen los problemas conductuales y emocionales, la internalización de problemas, y se previenen los desórdenes mentales (Farrington et al., 2012; Sklad et al., 2012 en Durlak et al., 2015)

Weissberg (2015) describe los resultados de Durlak en donde:

“Un metaanálisis a gran escala de 213 estudios que involucraron a más de 270,000 estudiantes confirmaron que el Aprendizaje Socioemocional produce efectos positivos significativos en seis aspectos diferentes (Durlak et al., 2011). Los resultados denotaron mejoras en rendimiento académico, habilidades socioemocionales, comportamientos prosociales y actitudes positivas hacia sí mismos y hacia otros (por ejemplo, autoestima, vinculación con la escuela), así como reducciones en los problemas de conducta y angustia emocional (por ejemplo, ansiedad y depresión).” (Weissberg, et al., 2015. p.12)

El presente trabajo se basó en la postura descrita por Durlak (2011), en la cual se concibe a la educación socioemocional como “una perspectiva que promueve el desarrollo de mecanismos protectores y de adaptación positiva” (p. 406) en los ámbitos personal, familiar, escolar y otros contextos sociales donde los niños se desenvuelven (Benson, 2006; Catalano, et al., 2002, Guerra & Bradshaw, 2008, Weissberg, Kumpfer & Seligman, 2003, como se citan en Durlak et al., 2011).

Para CASEL (2012), la educación socioemocional implica la implementación de prácticas y políticas que ayuden a niños y adultos a adquirir y aplicar los conocimientos, habilidades, y actitudes que pueden mejorar su desarrollo personal y establecer relaciones interpersonales satisfactorias, lo cual comprende las competencias para comprender y gestionar las emociones, establecer metas y lograr resultados positivos, sentir y mostrar cariño y preocupación por otros, establecer y mantener relaciones positivas y tomar decisiones responsables (CASEL, 2012).

Ante la trascendencia que tiene el desarrollo socioemocional en el aprendizaje académico, el comportamiento social y el bienestar personal, el presente trabajo se enfoca en la promoción de las habilidades socioemocionales de la comunidad de una escuela primaria pública de la Ciudad de México.

Esta iniciativa se configuró dentro del programa de formación de la Maestría en Psicología con Residencia en Psicología Escolar de la Universidad Nacional Autónoma de México, que a lo largo de 13 años ha operado en colaboración con la comunidad escolar de dicha escuela primaria.

La gran fortaleza de dicha escuela primaria es su interés y esfuerzos por favorecer la inclusión y el bienestar de su comunidad, que en gran parte está integrada por niños y niñas que han crecido en contextos desfavorables para su desarrollo integral como son: violencia, abandono, drogadicción, padres en situación de cárcel, limitaciones económicas, entre otros.

En respuesta a las necesidades prioritarias de dicha escuela primaria, el objetivo principal de la intervención fue desarrollar las habilidades socioemocionales de las

niñas y los niños de 6º grado, mediante el trabajo colaborativo con la comunidad escolar. Es por ello, que el eje central de la intervención fue la *educación socioemocional*, bajo el modelo de *Colaboración Escuela-Hogar* (Jiménez, 2018), que prioriza la colaboración entre docentes, psicólogas(os) y familias en los procesos de enseñanza-aprendizaje, y de acuerdo con la *Aproximación de Intervención Apreciativa*, que parte de las fortalezas de las personas y los grupos para generar cambios (Varona, 2007). Así mismo, en congruencia con los hallazgos del metaanálisis sobre los programas de educación socioemocional exitosos, realizado por Durlak et al., (2011), se promovió la inclusión de todos los agentes de la comunidad educativa: padres, madres, cuidadores, docentes y estudiantes, para así fomentar las habilidades socioemocionales en la escuela y el hogar.

Cabe resaltar que, durante la intervención, surgió la pandemia por el SARS-COV2, lo cual incrementó la urgencia de desarrollar las habilidades socioemocionales de los niños y las niñas, debido a la necesidad de adaptarse al confinamiento, a la incertidumbre, y a las diversas emociones generadas a partir de la crisis mundial.

De esta manera, la intervención se orientó a promover en los alumnos y alumnas el desarrollo de sus habilidades socioemocionales de autoconocimiento y autorregulación. En un primer momento se trabajó de manera presencial en las aulas y después en la virtualidad a través de salas virtuales y mensajería digital, a causa del asilamiento preventivo.

En el presente trabajo se reseña la experiencia de intervención con la comunidad escolar, organizada en cinco secciones: en la primera se presentan los fundamentos

teóricos y empíricos que guiaron la práctica, a continuación, se describe el método continuando con los resultados y la discusión. Finalmente, se presentan las conclusiones de la intervención, así como las limitaciones y recomendaciones a otros educadores e investigadores.

Reflexiones previas ante el surgimiento de la pandemia: La crisis, el lugar perfecto para la transformación:

Las circunstancias externas pueden despojarnos de todo, menos de una cosa, la libertad de elegir cómo responder a esas circunstancias.

Víctor Frankl

La pandemia que se vive desde marzo de 2020 a causa del virus SARS-COV-2, ha llegado a trastocar muchos de los ámbitos en los que los seres humanos nos desenvolvíamos con naturalidad, recordándonos la vulnerabilidad de la especie, y que la incertidumbre es la principal rectora de la vida.

Parece entonces que se ha diluido la sensación de seguridad y estabilidad. Y aunque esto nos afecta de manera general, en el presente trabajo nos ocuparemos del ámbito escolar y las repercusiones que tiene y tendrá la enfermedad en el ejercicio de la educación, pero especialmente en las instituciones públicas.

Es por ello que, se tendrán en cuenta las dificultades psicológicas que han vivido los actores de la educación (docentes, estudiantes y familias) durante el confinamiento al que nos ha llevado el virus. Consecuentemente, abordaremos temas como: las emociones, el duelo, la incertidumbre, la pobreza, el maltrato y la desigualdad, pero también nos enfocaremos en las posibles soluciones y acciones para mitigar las repercusiones negativas desde un punto de vista resiliente que nos permita extraer el mejor provecho de la crisis. De esta manera, contribuiremos desde la psicología escolar, en el proceso de transformación personal y social desde un pilar fundamental de la sociedad: la educación.

Por fortuna, existen muchas personas que, a pesar de la incertidumbre han sacado lo mejor de sí, potenciando su tiempo, su conocimiento y su experiencia para generar recursos que facilitan el afrontamiento de esta crisis.

Como primera medida seguiremos la premisa propuesta por Bronfenbrenner (1987) en la Teoría Ecológica: los seres humanos son afectados por las condiciones ambientales cercanas. Partiendo de esta teoría, haremos un recuento de los factores de protección y de riesgo de los niños y del contexto en que se desenvolvían (identificados antes de la pandemia) en una primaria pública de la Ciudad de México.

Posteriormente, revisaremos desde una perspectiva apreciativa, el papel de la Psicología escolar tras el confinamiento, principalmente en su acción con familias, docentes, la escuela misma y los protagonistas de esta historia, los niños y las niñas.

Factores de protección y de riesgo

Dentro de los factores protectores, podremos visualizar la preocupación de los directivos y maestros de la primaria para acompañar y apoyar al estudiantado, comprendiendo las limitaciones tecnológicas de las familias y evitando la sobrecarga de actividades para adultos y niños. Los directivos también han mostrado interés por fomentar el bienestar del cuerpo docente para que, a su vez, tengan mejores herramientas que favorezcan el bienestar de sus estudiantes. Por otra parte, podremos notar los esfuerzos gubernamentales para favorecer la educación, buscando alternativas que puedan incluir a la mayor población posible, aunque se perciba como un gran reto que requiere afrontar múltiples dificultades.

Dentro de los factores de riesgo que identificamos en los hogares de los niños se encuentran: abandono a los niños, pocas habilidades para la resolución de conflictos,

estilos de crianza autoritarios o permisivos, bajos niveles educativos de los cuidadores principales, bajos niveles de comunicación, pobreza, pocas prácticas de escucha e invalidación emocional.

Actualmente, se suman las difíciles condiciones que implica la pandemia como lo mencionan Balluerka y colaboradores (2020) en el informe de investigación sobre las consecuencias psicológicas del covid-19:

(...) el miedo a la infección por virus y enfermedades, la manifestación de sentimientos de frustración y aburrimiento, no poder cubrir las necesidades básicas y no disponer de información y pautas de actuación claras (Brooks et al., 2020) o la presencia de problemas de salud mental previos o problemas económicos (Wang, Zhang, et al., 2020). También el estigma y rechazo social en el caso de personas infectadas o expuestas a la enfermedad puede ser un desencadenante de una peor adaptación (Brooks et al., 2020, p.6).

En sincronía con dichos problemas se denotan: la falta de herramientas tecnológicas y de medios de comunicación para continuar con los procesos de aprendizaje formales, los pobres conocimientos para el manejo de las tecnologías y las carencias en la conectividad.

De manera conjunta, configuran estados de vida complejos para los niños y las niñas de la primaria, sin olvidar las pérdidas humanas que la enfermedad deja, los cambios y los duelos que esto conlleva.

Haciendo un balance de lo anterior, es evidente que el reto de continuar con la educación formal y promover el desarrollo integral de los niños y las niñas es grande, dado que las condiciones son poco favorables; sin embargo, existen múltiples

posibilidades de intervención que permiten generar transformaciones necesarias y en las que nos enfocaremos a continuación.

La escuela debe cambiar: El papel de la psicología escolar después de la pandemia

Desde la Intervención Apreciativa (Varón, 2017), es importante comprender que la clave no es enfocarse en las falencias o acciones equívocas; por el contrario, se propone potenciar lo que se hace bien, incrementando los aciertos a partir de lo que se tiene; es decir, no preocuparnos por lo que está mal, sino pensar ¿qué hacemos bien con lo que tenemos? y ¿qué podemos hacer para mejorarlo? Con vera a encontrar soluciones desde una perspectiva de recursos existentes, fortalezas y oportunidad para el cambio.

A continuación, resalto la trascendencia de argumentos para mejorar la educación presentados por los pensadores de los últimos tiempos, que en mi opinión no han tenido el impacto que deberían.

El principal argumento es desechar la idea de transmitir el conocimiento. Bien lo expresa Puig (2018) “Los niños no son vasos que llenar, son fuegos que encender”. Del mismo modo, explica que la educación en su definición se aproxima a “extraer de dentro”, y el sistema educativo lleva años haciendo lo contrario; por supuesto, porque respondía a otros intereses y contextos de tipo económico e industrial; sin embargo, hoy en día muchos se han planteado ¿Cuál es el papel de la escuela hoy?

Una de las respuestas con las que coincido, se enfoca en la prioridad de enseñar en la escuela desde edades tempranas, habilidades que respondan a los requerimientos de la sociedad actual, priorizando a cada persona como poseedora de virtud y

grandeza, más que concebirla como una “tabla rasa” como individuos que hay que adiestrar y evaluar desde la homogeneidad.

En efecto, las habilidades sociales y emocionales son esenciales para el desarrollo de seres humanos con mejores capacidades adaptativas, por ende, a vidas con mayor calidad.

Uno de los panoramas que es posible vivir posterior al confinamiento es la masiva frustración, el enojo, la percepción del tiempo “perdido”, el miedo generalizado. Si antes eran necesarias las estrategias para reconocer, externar y gestionar emociones, hoy en día es primordial. No cabe duda.

Inspirada en Tonucci (2018) y en Romera (2018), resalto que, además de las habilidades sociales y emocionales es sustancial la escucha.

Gracias a ella, podremos re-conocer las nuevas realidades y los nuevos seres humanos surgidos después de esta experiencia, y con ello, además de fortalecer los lazos sociales que se han visto afectados por el distanciamiento, será posible identificar las necesidades, los temores, las fortalezas y los deseos surgidos desde las diversas formas en que se vivieron las condiciones de aislamiento.

Escuchando a las familias

Una de las dificultades más grandes de la historia de la educación formal, es el distanciamiento generado entre las familias y las escuelas, que ha llevado a traspasarse culpas y señalar los errores de un lado a otro. Hoy en día, los padres están agobiados por tener a sus hijos en casa y no saber qué hacer con ellos tanto tiempo ¿Cómo enseñarles a sus hijos lo que aprenden de los docentes en las escuelas? Esta situación ha permitido valorar la importancia de las instituciones educativas y el

esfuerzo diario que realizan directivos y docentes para propiciar el aprendizaje de los niños y las niñas.

Esto abre un camino de comprensión mutua. Ahora se ha evidenciado que es indispensable fortalecer e involucrar a las familias en la escuela, recalcando la importancia de su participación. Los niños y las niñas merecen coherencia, entre lo que aprenden en casa, en la calle y en la escuela.

Por ello, será elemental crear espacios de escucha entre docentes y familias, para conocer las vivencias y aprendizajes adquiridos en el periodo de distanciamiento, además de coordinar esfuerzos desde sus ideas, para encontrar soluciones al reto que se presenta tras volver a las aulas, aún con el virus en el ambiente.

Escuchar y cuidar a los docentes

No se puede olvidar que los docentes también están viviendo grandes dificultades para adaptarse a los nuevos requerimientos del aprendizaje a distancia y/o en línea, además de las situaciones antes mencionadas que nos han afectado a todos tras la pandemia. Es por ello que, desde la psicología escolar, es prioritario atender de manera comprensiva y altamente empática a los docentes, escuchando sus ideas para la renovación de la educación. Brindándoles estrategias de contención emocional, de autocuidado, de escucha personal, de diálogo interno, y todo lo que apunte a su bienestar personal, desde el reconocimiento que merecen como profesionales y como personas comprometidas con la educación.

Escuchar a las niñas y los niños

El objetivo que une a familias, directivos, docentes y psicólogos escolares, es el trabajo con los protagonistas de la educación: Las niñas y los niños, así que, será

crucial generar acciones para empoderarlos en la cultura del autocuidado, volverlos súper héroes, en donde la misión sea que todos cuidamos de todos, y nos acompañamos, enviando el mensaje de que ésta es una misión muy difícil y por ello, es preciso unirnos y trabajar en equipo.

Por otra parte, será básico fomentar las buenas prácticas ante el acompañamiento del duelo, y hacer rituales colectivos de despedida para quienes ya no nos acompañan.

Otro aspecto considerado esencial es el fomento al respeto, con eje de cero tolerancias ante la discriminación, enviando el mensaje de que lo que haga uno, repercute directamente en el otro. Cabe en este momento hacer fomento de las prácticas de buen trato que consisten en responder correctamente a las necesidades infantiles desde la empatía, el cuidado, la protección, la educación y el respeto (MinEdu, Perú, 2010).

En el regreso a las escuelas serán indispensables las medidas sanitarias, como es el uso del cubrebocas, lavarse las manos, guardar distancia, y al mismo tiempo, darnos el tiempo requerido para escuchar, hablar, jugar, opinar, resaltar las buenas acciones que cada uno ha realizado, y también sobrellevar esta crisis reflexionando sobre las acciones desfavorables con preguntas como ¿de qué otra forma lo podría haber hecho? o ¿cómo puedo seguir haciéndolo bien?

Resalto aquí la importancia del afecto, del tiempo, de la escucha y de una educación que se centre en el estudiante, acompañada de una evaluación para la inclusión educativa como propone Casanova (2011), en donde sea primordial “atender a la diversidad del alumnado: por sus capacidades, sus intereses o motivaciones, sus

ritmos de aprendizaje, sus estilos cognitivos, sus culturas, sus contextos sociales, sus circunstancias singulares más o menos permanentes” (p.83). Una forma de propiciar lo anterior, sería la recolección de las experiencias pasadas y presentes, con el fin de visualizar el camino a seguir para alcanzar las metas deseadas.

La escuela

Aquí será inevitable priorizar los contenidos a ofrecer, como lo menciona la SEP en sus sugerencias para la educación

“(...) es necesario un esfuerzo de focalización para privilegiar los contenidos curriculares centrales: aquellos que son relevantes para enfrentar la emergencia actual y los aprendizajes más importantes de cada grado, etapa o nivel educativo. Hacerlo facilita la dosificación del tiempo dedicado al aprendizaje escolar en el hogar: sesiones de trabajo cortas que no amenacen la distribución balanceada de actividades diversas, lo cual es recomendable para mantener el bienestar de todos sus integrantes (MEJOREDU, 2020, p.7).

Además de lo anterior, considero pertinente darles mayor valor a las actividades fuera del aula, que permitan una sensación de mayor exploración, libertad y participación de los estudiantes, que a la vez permite afianzar las relaciones afectivas y la confianza en la relación docente-estudiantes.

Cuidando los protocolos de seguridad, se podrán adaptar espacios lúdicos que propicien la expresión de emociones, a través de dibujar, leer, pintar, escuchar, hablar. Específicamente en la escuela, sería imprescindible recuperar espacios a partir de los deseos y necesidades que expresen los estudiantes. En conclusión, adecuar espacios

agradables, seguros y confiables para los niños que permitan validar sus emociones, fomentar su creatividad y llevar a cabo sus ideas.

Por otra parte, sería ideal destinar espacios cortos (por ej. al formarse para ir al salón) para el autocuidado con ejercicios de activación, diversión, relajación y bienestar para toda la comunidad educativa.

A manera de síntesis, podemos decir que el panorama es difícil y complejo, ya que abarca diferentes factores de la sociedad y a su vez, de la individualidad. Dentro de ellos se encuentra el futuro de la educación de los niños y las niñas y el papel que desarrollan las instituciones escolares. Ello obliga a plantear las prioridades, hecho que ya se venía vislumbrando, pero la aparición del virus aceleró esta necesidad. Ahora más que nunca, se requiere la transformación de las escuelas, en donde la democracia y la horizontalidad sean parte de la cotidianidad, en donde las evaluaciones, la homogeneización, la burocracia no sean el centro, pero sí, los seres humanos y sus virtudes.

Las relaciones interpersonales entre los actores educativos serán la base para la reconstrucción de una escuela más humanizada y comprometida con el bienestar y la formación de los niños y las niñas, sin olvidar el papel fundamental que ejercen los maestros y los cuidadores como modelos de resiliencia, valentía y crecimiento.

Las respuestas postpandemia serán propuestas por pensadores, escritores y expertos; sin embargo, el primer paso podría ser preguntar a todos los miembros de la comunidad (valorando su experiencia subjetiva): ¿Qué creen que necesitan?, ¿cómo lo podremos lograr? ¿cuál es nuestra responsabilidad individual y grupal? Trabajar sobre

las necesidades percibidas y las metas acordadas en colaboración, generará una comunidad solidaria y sentido de pertenencia.

También será importante conocer más sobre las instituciones que brindan servicios de salud mental y física, para poder canalizar a familias y docentes que lo requieran y, además, obtener información acerca de los organismos que brindan apoyo económico o alimentario para acercar a los niños, niñas y familias más vulnerables.

Ahora sí es indispensable aplicar las propuestas educativas que han surgido en la última década para promover el desarrollo integral de los niños, aprovechando la situación actual como una catapulta hacia el cambio y la evolución educativa.

Para finalizar, no cabe duda de que los psicólogos y psicólogas necesitamos trabajar en el autocuidado personal y promoverlo desde ahora, para ser un modelo de resiliencia, gratitud, amabilidad y bondad (Lyubomirsky, 2020), favoreciendo constantemente el trabajo en equipo y la unión de las fuerzas para afrontar la nueva realidad desde la unión y la esperanza de crear un mundo mejor.

A continuación, se describe la perspectiva de aprendizaje socioemocional bajo la cual se retomó para el presente trabajo.

Fundamentos Teóricos

Aprendizaje Socioemocional

Existe amplia evidencia que fundamenta la importancia de la educación socioemocional en las escuelas, ya que promueve el desarrollo de mecanismos protectores y la adaptación positiva de los alumnos; ello implica que los alumnos adquieran competencias para identificar y manejar sus emociones, tomar decisiones

responsables, establecer relaciones interpersonales positivas, valorar la perspectiva de otros y tener mejor calidad de vida (Durlak et al., 2011),.

De acuerdo con Brackett, Elbertson, & Rivers (2011), el fin principal del aprendizaje socioemocional, es promover un desarrollo saludable y el éxito de los niños, con lo cual se facilita el alcance de su máximo potencial social, emocional y académico.

La teoría de sistemas establece que las características de los contextos tienen impacto en el desarrollo integral de las personas. objetivos del aprendizaje socioemocional son principalmente la autoconciencia, la consciencia social y el autocontrol, y que pueden impactar en el comportamiento de los alumnos, mediante el ambiente de la escuela, las prácticas del maestro, al igual que sus expectativas y la relación entre compañeros. Esto es posible mediante el entrenamiento de habilidades sociales y emocionales (Durlak, et al., 2011).

- ✓ Siguiendo a Brackett, Elbertson, & Rivers (2011), diversas aproximaciones teóricas explican y guían la promoción del aprendizaje socioemocional, Por lo tanto, se requiere que el contenido y las estrategias para la enseñanza de las habilidades socioemocionales consideren, tanto el contexto escolar como el familiar.
- ✓ Las teorías del aprendizaje explican que las interacciones sociales como el modelamiento, las instrucciones y la retroalimentación influyen en la adquisición de nuevas conductas, lo cual será necesario contemplar para facilitar el aprendizaje socioemocional.

- ✓ Las teorías del desarrollo explican la importancia de considerar la etapa de desarrollo en que se encuentran las personas, para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Es por ello que es indispensable tomar en cuenta el nivel de desarrollo intelectual, social y emocional de los niños y de los adultos.
- ✓ ,Las teorías de la conducta explican la relevancia de la motivación hacia el aprendizaje y su mantenimiento, lo cual orienta acerca de las estrategias a emplear para propiciar el desarrollo social y emocional.

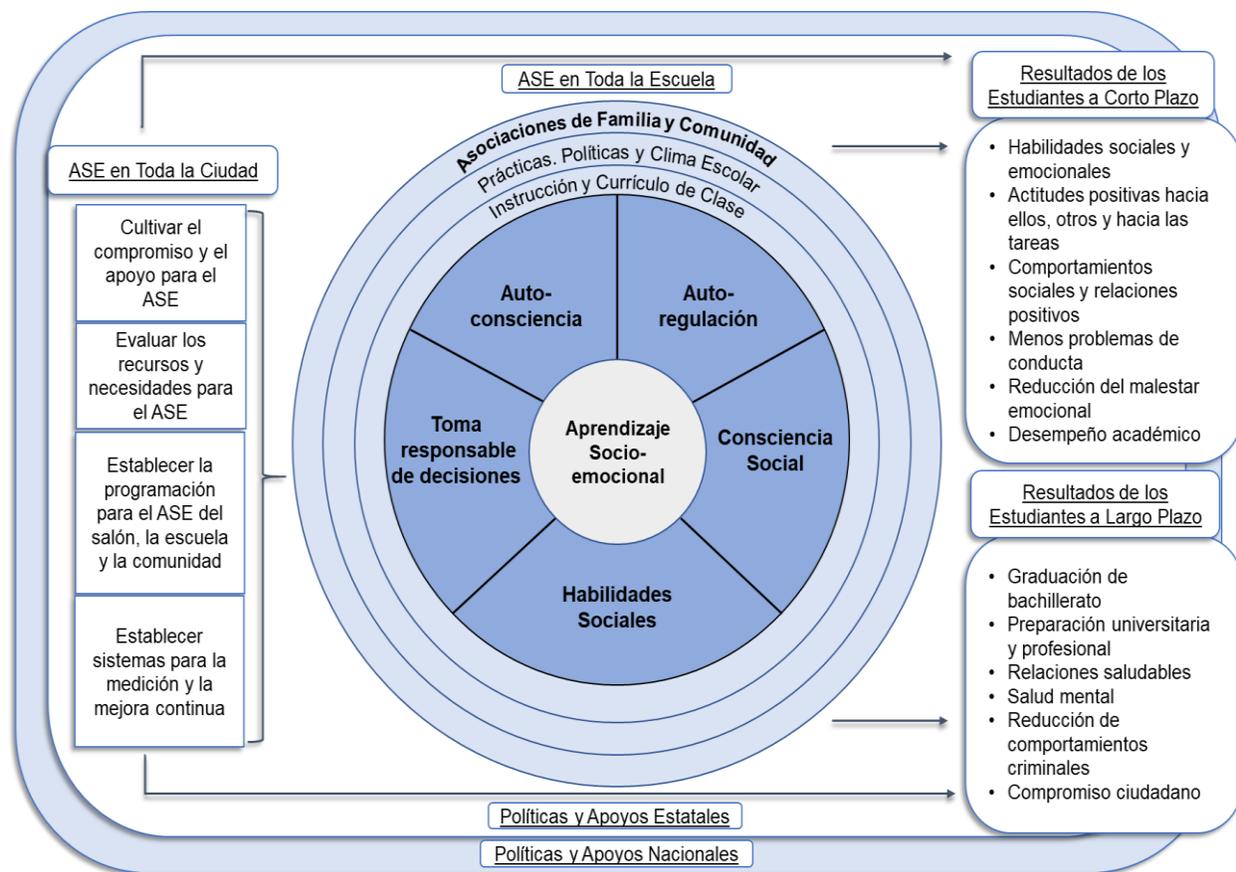
Modelo Conceptual de Aprendizaje Socioemocional en Entornos Educativos

La presente intervención se sustenta en el modelo de aprendizaje socioemocional propuesto por Weissberg y colaboradores (2015), que integra los sistemas que impactan en su desarrollo y que deben ser considerados para que la promoción del aprendizaje socioemocional sea efectiva.

Como se puede apreciar en la figura 1, el epicentro del modelo denota que el aprendizaje socioemocional se compone de cinco dimensiones, cuyo desarrollo debe estar presente de forma transversal, tanto dentro como fuera del aula. Asimismo, el modelo incluye las políticas y prácticas de la escuela, la integración de las familias y las comunidades, lo cual se engloba en las políticas y apoyos locales, estatales y nacionales.

Figura 1:

Modelo Conceptual de Aprendizaje Socioemocional en entornos educativos.



Nota: Adaptado de *Handbook of social and emotional learning: Research and practice* (p. 7), por J. Durlak, C. Domitrovich, R. Weissberg & T. Gullotta, 2015, Guilford Publications.

De acuerdo con este esquema teórico, se reconoce la necesidad de realizar esfuerzos mancomunados y sistemáticos entre todos los miembros de la comunidad.

Trabajando de esta manera, se ha evidenciado que los estudiantes tienen mayor éxito en la escuela y la vida diaria, se conocen y autorregulan a sí mismos, toman en cuenta la perspectiva de los demás, se relacionan eficazmente con otros, y toman decisiones acertadas. (Weissberg et al., 2015)

Siguiendo este Modelo Conceptual de Aprendizaje Socioemocional en Entornos Educativos, en la presente intervención se promovió el desarrollo de habilidades en diferentes niveles y de diferentes formas, señaladas por Weissberg y colaboradores: .

En el salón de clase, mediante su enseñanza formal y continua que infundiera oportunidades para construir y reforzar las habilidades socioemocionales, además de fomentar una cultura en la que se brinden oportunidades para practicar y perfeccionar las mismas, en diferentes situaciones. Lo anterior implicó la enseñanza y el modelado social permanente. De esta manera, las docentes enseñaban los contenidos explícitos y los niños y niñas tenían oportunidad de practicarlos a lo largo del día.

En la escuela, a través de una clima seguro y positivo, se consideró que, “las culturas afectan positivamente los resultados académicos, conductuales y de salud mental de los estudiantes (Thapa, Cohen, Guffey & Higgins D’Alessandro, 2013, como se cita en Weissberg, 2015). Con el fin de impulsar el trato justo y digno a toda la comunidad escolar, se crearon actividades que favorecieran las relaciones positivas y el sentido de comunidad, así como situaciones en las que los estudiantes resolvieran por sí mismos los conflictos y practicaran la toma de decisiones responsables. Para la capacitación docente, se abordaron conocimientos teóricos y herramientas pedagógicas específicas para la educación socioemocional. Otro elemento fundamental fue la construcción de redes de apoyo entre docentes, psicólogos o instituciones que complementaran el trabajo con los y las estudiantes.

En la familia, se generaron oportunidades para continuar practicando y perfeccionando las habilidades; sin duda, el modelamiento fue clave para generar coherencia que favoreciera la apropiación de los aprendizajes.

Educación Socioemocional en México

Ante la contundencia de las investigaciones que demuestran la trascendencia del desarrollo socioemocional en el desempeño escolar de los estudiantes y el bienestar individual y social, la Secretaría de Educación Pública (2017) decidió incluir la educación socioemocional como aprendizaje clave.

Más recientemente, la Nueva Escuela Mexicana (SEP, 2019) declaró que la formación docente buscará la formación integral de los alumnos, promoviendo el desarrollo de las capacidades cognitivas, socioemocionales y físicas de ellos, que les permitan alcanzar su bienestar individual y contribuir al desarrollo social.

Así, la Educación Socioemocional ha tenido mayor cabida en la educación en México; a la fecha, la Secretaría de Educación Pública (2021) ofrece la siguiente definición.

“Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética” (SEP, 2021)

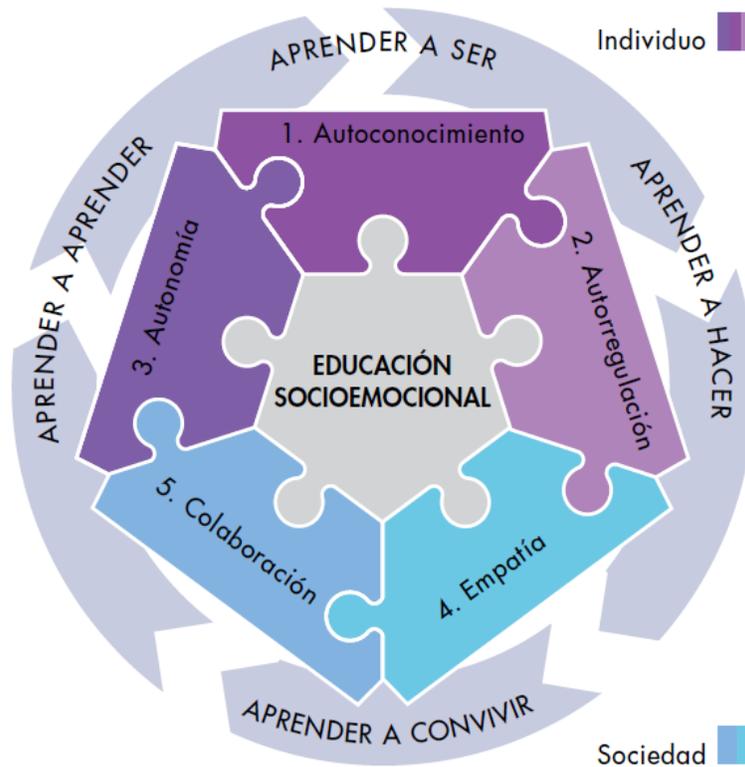
Esta definición es congruente con el propósito de la educación socioemocional que plantea la SEP (2021): Promover el desarrollo y práctica de herramientas para la generación de bienestar intrapersonal como interpersonal, con las que puedan lidiar con estados emocionales “*impulsivos o aflictivos*”, y que logren cumplir metas significativas en la vida.

Para ello, propone la educación socioemocional como una asignatura en donde:

Los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de la personalidad que les permiten aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad. (SEP, 2021)

Este modelo contempla cinco dimensiones, que, a su vez, se dividen en habilidades a desarrollar en los niños y adolescentes (ver fig. 2).

Figura 2:

Modelo de habilidades socioemocionales abordado por la SEP

Nota: Adaptado de *Planes y programas de estudio. Educación Socioemocional*, por Secretaría de Educación Pública de México, 2021, <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/prim-intro-Socioemocional.html>

Aunque el modelo contempla cinco dimensiones, la presente intervención se centra en dos de ellas que fueron elegidas teniendo en cuenta las fortalezas y áreas de oportunidad del contexto escolar: **Autoconocimiento y Autorregulación**, que a continuación se explican.

Autoconocimiento

Con el fin de definir el autoconocimiento, el programa de la SEP (2017), tomó en cuenta diversas fuentes: Bisquerra & Escoda, 2007, Durlak, et al., 2011, Eisenberg, et al., 2014 y Nagaoka et al., 2014.

El autoconocimiento implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno. También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar” (p.433).

De igual forma describen que su importancia radica en que:

“Al lograr una visión más tangible y objetiva de uno mismo, se alcanza un sentido de valoración, apreciación y satisfacción personal que fortalece una sana autoestima. Además, el autoconocimiento engloba la conciencia sobre cómo cambiamos, aprendemos y superamos retos, fortaleciendo nuestro sentido de autoeficacia, perseverancia y resiliencia, entendida como la capacidad de sobreponerse a las dificultades. (...) El autoconocimiento requiere que explícitamente se desarrollen los procesos de atender, ser conscientes, identificar, almacenar, recordar y analizar información sobre uno mismo. Todos estos procesos son críticos para el éxito académico y para la autorregulación de la conducta (p.433).

Regulación Emocional

Bisquerra (2009, en SEP, 2017) describe la regulación emocional como:

“La capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo. La autorregulación implica modular los impulsos, tolerar la frustración, perseverar en el logro de objetivos a pesar de las dificultades, aplazar las recompensas inmediatas, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto, manejar la intensidad y duración de los estados emocionales, y lograr experimentar de forma voluntaria emociones positivas o no aflictivas. Para ello, es fundamental aprender a mantener una atención plena sobre los propios pensamientos y emociones, para ser auténticos protagonistas de las conductas. Es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de éstas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva (...). Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, pues actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, y puede que incluso genere conflictos que involucren a otras personas, o pongan en riesgo su integridad física y ética. Cultivar la autorregulación forma personas reflexivas, capaces de escuchar, tolerantes y respetuosas, con lo cual se favorece el aprendizaje, y la prevención y manejo asertivo de conflictos” (p. 439).

Modelo de proceso de regulación Emocional de Gross. (2015). El presente trabajo se basa en el modelo descrito por James Gross quien define a la regulación emocional como la activación de una meta para regular la magnitud o la duración de la respuesta emocional, de forma ascendente o descendente; consiste en la incidencia que tienen los individuos en la emoción que experimentan, cuándo la experimentan y cómo la experimentan y la expresan (como se cita en Trías, 2017). La característica definitoria de la regulación emocional es la activación de un objetivo para influir en la trayectoria emocional (Gross, 2015).

Dicho autor hace un análisis general del concepto de emoción, que lo lleva a tres importantes conclusiones:

1. ***Las emociones implican cambios débilmente acoplados en los dominios de la experiencia subjetiva, la conducta y la fisiología periférica:*** Las emociones comprenden experiencia subjetiva, tendencia a actuar o no de ciertas formas, cambios de comportamiento facial, postural o cambios específicos como retirarse o atacar. También existen cambios y respuestas somáticas.

2. ***Las emociones se desarrollan con el tiempo:*** La emoción tiene una corta duración y se ha descrito en forma de proceso, el cual incluye: *Situación – Atención - Valoración y Respuesta.*

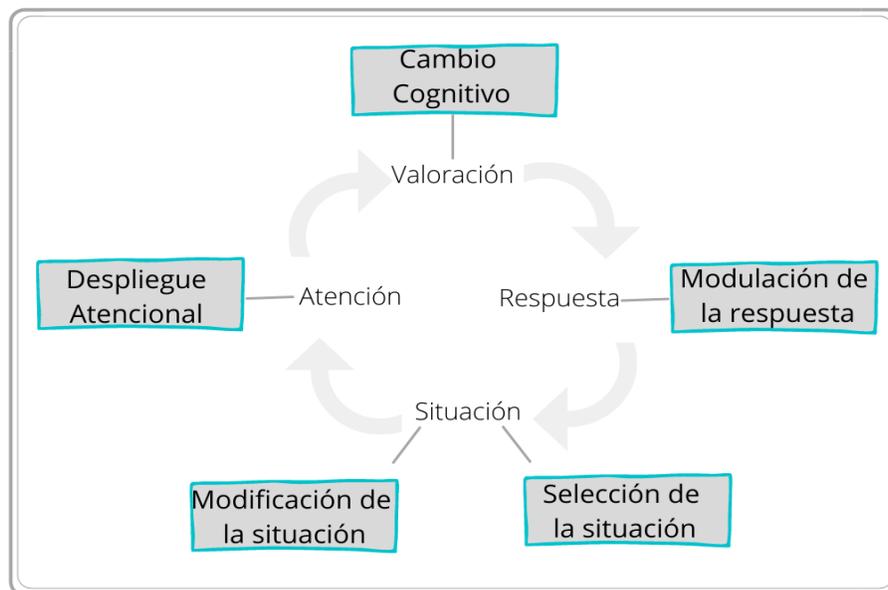
3. ***Las emociones pueden ser útiles o dañinas, dependiendo del contexto.*** Son útiles cuando guían adecuadamente el procesamiento sensorial, mejoran la toma de decisiones, proveen información sobre cuál es la mejor manera de actuar, nos informan sobre las intenciones conductuales de otros, y motivan comportamientos

socialmente apropiados que cambian la situación que dio lugar a la emoción en formas deseables.

Con base en lo anterior, Gross (2015) plantea la regulación emocional como un proceso que consta de cuatro etapas, desde las cuáles define diferentes estrategias que pueden favorecer la regulación de las emociones.

Figura 3:

Momentos y estrategias de Regulación Emocional de Gross



Nota: Adaptado de “Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. Current Opinion in Behavioral Sciences” (p.120) por K. McRae, 2016, *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (10).

Como se puede observar en el esquema anterior, el proceso propuesto consta de cuatro etapas y sus posibilidades de regulación, las cuales describiremos a continuación.

φ **Selección de la Situación:**

La selección de la situación se refiere a tomar acciones que hacen más probable (o menos) encontrarse en una situación en la cual se espera que se generen emociones deseables (o indeseables). Ejemplo de ello, es planear una salida con amigos, o evitar asistir a un lugar que nos genera inseguridad.

φ **Modificación de la situación:**

La modificación de la situación se refiere a tomar acciones que alteran directamente una situación con el fin de cambiar el impacto emocional que ésta tiene. Implica modificar ambientes físicos, externos. Por ejemplo, podemos decorar con plantas un espacio que nos genera tristeza, o quitar las fotos que generan recuerdos dolorosos.

φ **Despliegue de la Atención:**

El despliegue de la atención se refiere a dirigir nuestra atención con el objetivo de influenciar nuestra respuesta emocional.(...) es utilizada desde la infancia hasta el final de la vida adulta. La forma más común es la distracción, mediante la cual cambiamos el foco de atención, alejándonos del suceso generador de malestar para atender a escenas neutras o desviar por completo la atención de la situación actual, como enfocarnos a recordar un episodio de bienestar o planear las siguientes vacaciones.

φ **Cambio cognitivo:**

El cambio cognitivo se refiere a modificar la valoración que hacemos de una situación para poder alterar su impacto emocional. Una manera particularmente estudiada del cambio cognitivo, es la revalorización, la cual se puede dirigir ya sea al significado de

una situación potencialmente generadora de emociones, (ej. “Esta exposición no es de vida o muerte” [situación externa] o “Que mi corazón esté latiendo rápido no es un signo de ansiedad; significa que mi cuerpo se está preparando para el discurso que voy a dar” [situación interna]), o la relevancia de uno mismo en una situación que tiene el potencial de generar emociones (ej. “Este evento no me involucra directamente a mí ni a nadie de mis seres queridos”). Puede ser utilizada para aumentar o disminuir emociones negativas y positivas.

φ **Modulación de la Respuesta:**

La modulación de respuesta se refiere a influenciar directamente los componentes de experiencia, conducta o fisiológicos de la respuesta emocional después de que la emoción está bien desarrollada. Como ejemplos podemos mencionar el usar ejercicio físico o las respiraciones profundas para alterar nuestras respuestas fisiológicas. Una de las formas más estudiadas de la modulación de respuesta, es la supresión expresiva, que se refiere a los esfuerzos constantes para inhibir nuestro comportamiento de expresión emocional.

Por lo anterior, es necesario resaltar que no todas las oportunidades de regulación se pueden utilizar en la totalidad de los casos, y que requieren de una autoconciencia desarrollada para tomar las mejores decisiones y optar por las estrategias más adaptativas según sea el caso.

Estrategias para la regulación emocional.**φ Atención Plena:**

Para la etapa del despliegue atencional se utilizaron estrategias de atención plena, que la evidencia científica relaciona con un mejor desempeño en la regulación emocional.

Los resultados de la rigurosa revisión realizada por Tang, Hölzel & Posner (2015), muestran los efectos positivos de la atención plena en la regulación emocional: reduce la interferencia emocional por estímulos desagradables, disminuye las reacciones fisiológicas y facilita el regreso a la línea base emocional después de estímulos estresantes; los autoinformes refieren disminución de dificultades en la regulación de las emociones y por ende, baja intensidad y menor frecuencia del afecto negativo y estados de ánimo positivos mejorados

Por otra parte, Erisman, Salters-Pedneault & Roemer, (2005), como se citan en Cepéda-Hernández (2015), concluyen que los componentes de conciencia, autocompasión y amabilidad de la atención plena pueden facilitar el desarrollo adaptativo de la regulación emocional.

Greeson, (2009), Langer, (2000), Brown & Ryan, (2003) Hayes & Feldman, (2004), Redigner & Summer, (2007) como se citan en Cepeda-Hernández (2015), encuentran que *“la mayoría de las relaciones establecidas con el mindfulness como medida unidireccional, muestran que permite enfrentar las emociones negativas con menor reactividad aumentando diversos componentes del bienestar general (Greeson, 2009; Langer, 2000) y la salud emocional (Brown & Ryan, (2003); Hayes & Feldman, 2004; Redigner & Summer, 2007), como la satisfacción con la vida, la autoestima, la*

autoevaluación positiva, la salud global y el desempeño y la regulación emocional en general y la reevaluación positiva (Davidson, 2010; Erisman et al., 2005; Greeson, 2009)” (p. 22).

φ **Cambio Cognitivo:**

En la etapa de cambio cognitivo, se usaron estrategias respaldadas por el trabajo de Seligman (2013), quien describe la relevancia de reconocer el estilo explicativo permanente (inamovible) o transitorio (modificable) de cada persona, pues constituye una dimensión importante para el bienestar.

En sus estudios, Seligman encontró que, la adecuada implementación de su programa redujo a la mitad la probabilidad de depresión en niños y niñas y aumentó su optimismo.

En el marco de su libro Niños Optimistas, dicho autor describe una secuencia de técnicas cognitivas para prevenir la depresión y favorecer el optimismo en los niños y niñas, que consisten en: detectar los pensamientos automáticos, buscar pruebas, generar alternativas y pensar de manera no catastrofista.

El primer paso es conocer las técnicas y aplicarlas en sí mismo, ya que el ejemplo es lo primero.

El segundo paso es la *detección de pensamientos* que constituye aprender a reconocer los pensamientos que surgen cuando se viven momentos aflictivos, ya que afectan el estado de ánimo y la conducta.

El tercer paso consiste en *evaluar* esos pensamientos automáticos, reflexionando sobre la veracidad absoluta de esos pensamientos.

El cuarto paso consiste en generar *explicaciones más veraces* cuando suceden eventos desagradables, y usarlas para cuestionar los pensamientos automáticos.

El último paso es utilizar la técnica del *anti-catastrofismo* que consiste en disminuir el hábito de pensar en las peores consecuencias de cada situación desagradable (Seligman, 2011).

Implementación de Programas de Educación Socioemocional

La implementación de los programas de educación socioemocional representa un gran reto para las instituciones educativas; sin embargo, la investigación de meta-análisis realizada por Durlak, Weissberg, Dimniki & Chellinger (2011) *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*, muestra que los programas que cumplen con cuatro condiciones específicas obtienen mejores resultados en el mejoramiento de comportamientos sociales positivos, mayor rendimiento académico, disminución en los problemas de conducta y en el uso de sustancias.

Las condiciones que favorecen el éxito en la implementación de los programas, descritas por Durlak et al., (2011), se agrupan en el acrónimo SAFE (por sus siglas en inglés): secuenciales, activos, focalizados y explícitos.

Tabla 1:

Características de programas exitosos de educación socioemocional basado en Durlak, et al., (2011).

<ul style="list-style-type: none">• Secuenciales. <ul style="list-style-type: none">• Presentan actividades coordinadas y vinculadas; las rutinas y tareas se dividen en pasos, y gradualmente se aumenta la complejidad y demanda.
<ul style="list-style-type: none">• Activos. <ul style="list-style-type: none">• Incluyen prácticas pedagógicas de aprendizaje activo que promueven el diálogo y la colaboración, y mediante ellas, el estudiante pone en práctica las HSE y puede ver su relevancia claramente.
<ul style="list-style-type: none">• Focalizados. <ul style="list-style-type: none">• Se da tiempo y espacio para el desarrollo de cada habilidad, de modo que los individuos integren y profundicen en cada una. Para ello, se aborda cada habilidad desde diferentes contextos y perspectivas, se crean rutinas y horarios de práctica cotidiana.
<ul style="list-style-type: none">• Explícitos. <ul style="list-style-type: none">• Tienen objetivos de aprendizaje claros y observables, con formatos de evaluación que permiten brindar retroalimentación constructiva sobre el proceso de aprendizaje.

Nota: Adaptado de “El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo” (p.92), por Durlak et al., en Hernández, Trejo y Hernández, (2018), *Poniéndose al día*. <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>

Teniendo en cuenta esto hallazgos, se resalta la importancia de dedicar esfuerzos a la creación y comprobación de programas específicos de educación socioemocional.

En seguida se presentan las aproximaciones teóricas que guiaron y complementaron la presente intervención.

Intervención Apreciativa

Esta aproximación que ha tenido resultados muy favorables en el ámbito organizacional tiene como base dos premisas: “El Cambio es inevitable” y “Siempre es Posible Mejorar” (Varón, 2017). Este planteamiento teórico se fundamenta en la Teoría de la Construcción Social, la teoría Imaginativa y la disciplina, desde las cuales es posible hacer una deconstrucción de la realidad a través del diálogo social (Varón, 2017).

Por mucho tiempo, los planteamientos para crear programas de mejora se han enfocado en los errores, señalándolos de manera pública, con la idea de que, desde el conocimiento de las falencias, se pueden y deben hacer mejoras; sin embargo, la intervención apreciativa promueve un cambio radical, en el que toda la importancia se centra en las acciones y los procesos que se hacen bien, y partir de ello, valorarlos, reconocerlos y desde allí seguir con el proceso continuo de mejora (Varón, 2017).

De acuerdo con dichos principios, los procesos de evaluación e intervención de la presente intervención partieron de los aciertos de la comunidad escolar para promover el cambio; las acciones positivas se consideraron base del diagnóstico.

Asumiendo que el cambio es posible, siempre y cuando todos los actores se involucren en la búsqueda mancomunada de aciertos, competencias, habilidades, talentos, realizaciones y prácticas, encaminadas a la innovación positiva (Varón, 2017), a lo largo de la intervención se invitó a las y los niños, docentes y familias a descubrir y reconocer lo que hacen bien, además de recoger continuamente sus propuestas de mejora.

Modelo de Colaboración Escuela-Hogar

Un análisis de investigaciones realizadas a partir de 2002, revelaron que los apoyos que brinda la comunidad a las familias influyen en las prácticas que emplean los padres para apoyar a sus hijos en el hogar y tales prácticas afectan directamente el aprovechamiento escolar de los niños (Murray, O'Brien & O'Campo, 2008, como se cita en Jiménez, 2018)

También se ha demostrado que padres y madres con alta motivación dedican mayor esfuerzo y tiempo al acompañamiento de sus hijos en la educación, lo que se evidencia en ambientes que favorecen el aprendizaje (Epstein, 2011, como se cita en Jiménez, 2018).

Con base en la propuesta y evidencias presentadas por Jiménez (2018), el Modelo de Colaboración Escuela-Hogar también fue un eje fundamental de la presente intervención. Se contempló que, para favorecer el bienestar, el aprendizaje y el desarrollo socioemocional de los niños, es indispensable partir del trabajo colaborativo entre las personas adultas que son importantes en la vida de los niños, particularmente los maestros y las familias.

Este modelo ha mostrado resultados muy positivos en los niños, maestros y familias de la escuela primaria pública que es objeto del presente trabajo. Se ha notado que la mejora de la comunicación y la colaboración entre familias y maestros ha promovido actitudes positivas en los progenitores para apoyar el aprendizaje de sus hijos e hijas. Aunado a ello, ha favorecido en los niños su autoeficacia y el disfrute del trabajo escolar, la autoeficacia de los padres y madres para favorecer el aprendizaje de

sus hijos, así como la integración y el apoyo mutuo entre los progenitores (Jiménez, 2018).

De acuerdo con Jiménez (2018), se cree que el rol de los padres va más allá de proveer los insumos para satisfacer las necesidades básicas, y aunque por supuesto, es una misión fundamental, también pueden participar activamente en la escuela, involucrarse en los procesos de aprendizaje, generar prácticas familiares que favorezcan el desarrollo integral de sus hijos y que, además, mejoren la convivencia en el hogar.

Asimismo, se consideró que los docentes pueden contribuir de manera activa a la construcción de comunidades de aprendizaje junto con las familias en las que la meta común sea el desarrollo integral de los niños.

Siguiendo este modelo de colaboración, los psicólogos escolares apoyamos tanto a las familias como a los docentes para promover una cultura de bienestar en la escuela y el hogar que favorezca el aprendizaje y el desarrollo social y emocional de los alumnos.

Se coincide con Jiménez en que, los docentes y las familias pueden colaborar para facilitar los procesos de enseñanza y de aprendizaje de los niños, debido a que cuentan con:

- 1) Disposición para la comunicación y los acuerdos
- 2) Interés mutuo por el desarrollo del niño
- 3) Valores compartidos
- 4) Experiencia

Comunicación con las Familias

Sobre el papel de las familias en la educación socioemocional, se ha señalado la importancia de su labor como proveedores de bienestar de físico, al brindar alimento, vivienda, salud, entre otros (Márquez Cervantes & Gaeta González, 2016)

Otro rubro fundamental del rol de las familias es el bienestar emocional de los niños y las niñas, que implica cubrir sus necesidades emocionales de sentirse queridos, admirados, respetados, reconocidos, aceptados, etc. Ello hace evidente la relevancia de que las familias reflexionen sobre su relación con sus hijos e hijas y sus propias habilidades sociales y emocionales, ya que esto es requisito indispensable para apoyar el aprendizaje y el bienestar de los niños y niñas (Sánchez, et al., 2019).

Para favorecer dichas prácticas reflexivas en los progenitores, es necesaria la consolidación de canales de comunicación entre la escuela y las familias, un proceso que se cultivó en la presente intervención. Asimismo, fue fundamental la escucha activa y pasiva, que permite la comprensión y para mejorarla, se siguieron las estrategias señaladas por Coleman (2013). Este autor propone hacer preguntas clarificadoras, mantener una mente abierta desde la empatía y controlar las emociones, ya que la calma es el mejor lugar para promover un diálogo productivo y elegir las palabras cuidadosamente. Un ejemplo es cambiar el “deber” por “considerar”, aceptar el conflicto como parte de la relación, centrándose en el conflicto y no en la persona, buscar ganancias equitativas, responsabilizarse del propio punto de vista, mantenerse concentrado y evitar los términos técnicos y etiquetas (Coleman, 2013).

Colaboración Interprofesional

Otro aspecto que fundamenta una práctica efectiva de la psicología escolar en las escuelas es la colaboración interprofesional, la cual permitió favorecer los procesos de mejora en el aula.

Se ha señalado que el docente es el punto de referencia para el desarrollo socioemocional de las niñas y los niños. El conocimiento y la práctica de las habilidades sociales y emocionales de los docentes son indispensables para favorecerlas en los niños y niñas, mediante prácticas en el aula que permitan que las y los niños reconozcan sus emociones, fortalezcan sus relaciones interpersonales positivas y tomen decisiones responsables (Garrido Natarén & Gaeta González, 2016, como se cita en Sánchez et al., 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, se retomaron las propuestas de Morales (2006) para estrechar los lazos de colaboración entre psicólogos y docentes.

Algunas características de la colaboración son mencionadas por Johnson y Johnson ,(1996) ; Gallego) , (2002 & Parrillas) ,(1996 en Morales, (2006).

“(…)se basa en la construcción del consenso a través de la cooperación de los miembros del grupo en contraste con la competición”. En el contexto educativo, “(es) una estrategia de trabajo e instrumento de aprendizaje profesional cuyo sentido y fin es contribuir en la conquista progresiva de la mejora escolar” (p.14).

Dicha autora asevera que se facilita el trabajo grupal cuando los maestros se sienten parte del cambio, son comprendidos, escuchados y validados, a diferencia de considerarlos como meros receptores de información o ejecutores de técnicas. Plantea

que es necesario empezar poco a poco, a conocer y a adaptarse a la naturaleza del contexto; después, a partir de lo que se conoce, se podrán ir generando ideas conjuntas y metas comunes para la mejora continua.

De acuerdo con Morales (2006), en el presente trabajo se enfatizó la colaboración entre docente y psicóloga, propiciando lo siguiente:

- 1) Interdependencia positiva, donde lo importante fue hablar en conjunto, “nosotras” en lugar de “yo”.
- 2) Responsabilidad y compromiso individual. Para que la colaboración fuera equilibrada, continua y favorable, se buscó que cada uno de los actores se sintiera parte del equipo transformador, y que se responsabilizara y cumpliera con los acuerdos y compromisos adquiridos, ante metas comunes acordadas.
- 3) Interacción generadora. El apoyo mutuo consistió en compartir material, información, conclusiones y razonamientos para la toma de decisiones, permitiendo que la motivación fuera mayor; de igual forma, se promovió una relación de confianza con el fin de disminuir el estrés y la ansiedad.
- 4) Habilidades Sociales. Se favoreció en todo momento la comunicación, la confianza, la escucha, el respeto, la aceptación, el apoyo y la solución constructiva de conflictos.
- 5) Procesamiento de grupo. Se trabajó conjuntamente para identificar los aciertos y las áreas de oportunidad como punto de partida para encaminar las acciones al cumplimiento de las metas.

Friend y Cook (2011) aseveran que es indispensable desarrollar competencias a través de la comunicación interpersonal para lograr un proceso de colaboración

exitoso. Destacan el modelo transaccional, ya que hay intercambio continuo de mensajes y respuestas a través de múltiples canales, lo cual da como resultado el surgimiento de significados compartidos. Por lo tanto, es necesario conocer la perspectiva propia y la de otras personas, recordando que las ideas se configuran a lo largo del tiempo de acuerdo con la experiencia, la preparación profesional y la identidad cultural. Todo ello propicia la conciencia de la importancia de la comunicación y de lograr los objetivos de la colaboración.

Estrategias Lúdicas

A lo largo del estudio del desarrollo humano, se ha incrementado la importancia que tiene el juego para favorecer múltiples áreas del desarrollo.

Kostelknik, Phipps, Soderman & Gregory (2009) en su libro *El Desarrollo Social de los niños*, describen que el juego es un contexto en donde el niño desarrolla diferentes habilidades cognitivas, de lenguaje, de índole motor-perceptual, pero también social y emocional, además añaden que el juego facilita la descentración cognitiva, lo que permite adoptar diferentes puntos de vista y coordinar nuestro conocimiento con el de los demás; en ese proceso, se incluyen acciones como negociar, fijar reglas y consecuencias a su incumplimiento, entre otras características necesarias para desarrollar un buen juego.

Dichos autores, describen la relación entre el juego y el desarrollo emocional y social.

Sobre el desarrollo emocional, Kostelknik, et al., (2009) mencionan que, mediante el juego, se aprende a afrontar conflictos de manera más natural, debido al contexto

neutral; se practica la demostración, la expresión o el control de emociones, y también se pueden desarrollar estas habilidades cuando las emociones se fingen.

“El juego permite moldear las experiencias personales, además de explorar alternativas y posibilidades antes de adoptar una solución. Al jugar con otros, el niño aprende a relacionarse en una situación donde se siente seguro y “nada es verdad”, que le permite adquirir una sensación de poder y control al manipular objetos y estímulos para su provecho. La retroalimentación directa que le brindan otros y el éxito con algunos materiales contribuye al desarrollo de la auto identidad como alguien que influye en el mundo” (Kostelknik, et al., 2009, p.191).

Con relación al desarrollo social, dichos autores describen las siguientes características:

El juego y el aprendizaje guardan una relación compleja: lo que se aprende se genera en un contexto de juego para practicarlo después en otras situaciones lúdicas. El juego favorece el desarrollo y produce oportunidades para explorar, modificar y ejercitar competencias nuevas; incluso para sustituirlas por otras más eficaces.

El niño disfruta el juego y el deseo de continuarlo. Gracias a una motivación tan fuerte, aprende a comunicarse mejor con medios verbales y no verbales. Muestra empatía dentro de los papeles del juego imaginario y sabe mostrar e interpretar las emociones reales y fingidas. Negocia papeles y reglas del juego, además de cooperar en el juego imaginario y en la creación de juegos competitivos.

El niño al ir madurando distingue el trato justo e inequitativo que le dan. Planea de antemano el juego” (Kostelknik, et al., 2009, p.192).

Para clarificar la descripción de *Lúdica*, se retoma la definición de Arango, Mejía, Pinzón, & Rocha, (2014) en Betancourt C., Hermosa D. y Peña P. (2019), en la que:

La lúdica se define como aquel entorno en el cual se puede desarrollar una o una serie de actividades en las que existe un conjunto de personas, un orientador, unos materiales, un contexto específico, y ofrece importantes beneficios en un entorno de aprendizaje, como promover el cambio, generar desafíos, impulsar el desarrollo de ideas creativas e innovadoras. (pp. 29-30)

La lúdica se refiere a la necesidad que tiene toda persona de sentir emociones placenteras asociadas a la incertidumbre, la distracción, la sorpresa o la contemplación gozosa; fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento. (p.24).

De igual manera, para Betancourt et al., (2019) en el proceso lúdico intervienen factores cognoscitivos, comunicativos, éticos y estéticos que se interrelacionan de acuerdo con el ambiente educativo, Además afirma que la lúdica se relaciona con la recreación debido a que posibilita la expresión, la sensibilidad, la comunicación y la integración.

De esta manera, propone la lúdica como estrategia de enseñanza “*en donde el alumno logra desarrollar, de manera óptima y con mayor posibilidad, el aprendizaje de temas concretos*” (p.32).

Finalmente, Betancourt et al., (2019), exponen dos categorías en la clasificación de actividades lúdicas: las actividades lúdicas libres que favorecen procesos de expresión, creatividad, imaginación e independencia y las actividades lúdicas dirigidas las cuáles permiten promover el desarrollo de habilidades específicas.

De acuerdo con los principios teóricos y las evidencias de investigación que han sido expuestos, se puede afirmar que, la escuela y los hogares son los espacios idóneos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los niños y las niñas, para lo cual es necesario partir de las cualidades, tanto de las instituciones escolares, como de las familias y de las personas que las conforman, y a partir de ello, fortalecer los lazos de confianza, respeto y colaboración, entre docentes y familias.

Respondiendo a lo anterior y partiendo del papel de la psicología escolar, el propósito del presente trabajo será diseñar y evaluar un programa para favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en dos grupos de alumnos y alumnas de sexto grado, por medio de estrategias lúdicas dirigidas y la colaboración entre docentes, psicólogos, maestra de UDEEI, familias y cuidadores.

Método

Tipo de Estudio

El presente trabajo se realizó bajo el diseño de corte cualitativo con la metodología de Investigación- Acción, en donde se articulan de manera constante los presupuestos teóricos y la práctica, ya que principalmente se enfoca en el desarrollo, análisis y comprensión de las propias prácticas.

Se eligió esta metodología debido a la propuesta del programa de maestría que promueve el aprendizaje con prácticas profesionalizantes, lo que conlleva resolver

problemáticas relacionadas con los procesos de enseñanza- aprendizaje en contextos reales.

De acuerdo con Buendía, Colás & Hernández (1998), la investigación implicó la acción reflexiva de los participantes, priorizando el conocimiento generado a partir de la experiencia. *“Esta forma de hacer investigación tiene como constante ayudar a los participantes a utilizar la investigación como herramienta para desarrollar pensamientos, conductas críticas y comprender su entorno.”* (Buendía et al., 1998).

Siguiendo a Kemmis y McTaggart (1988), como se cita en Buendía et al., (1998), la presente investigación-acción presentó las siguientes características.

a) *Buscó cambiar y mejorar las prácticas existentes, educativas, sociales y/o personales.*

b) *Se desarrolló de forma participativa, es decir, en grupos que plantean la mejora de sus prácticas sociales o vivenciales.*

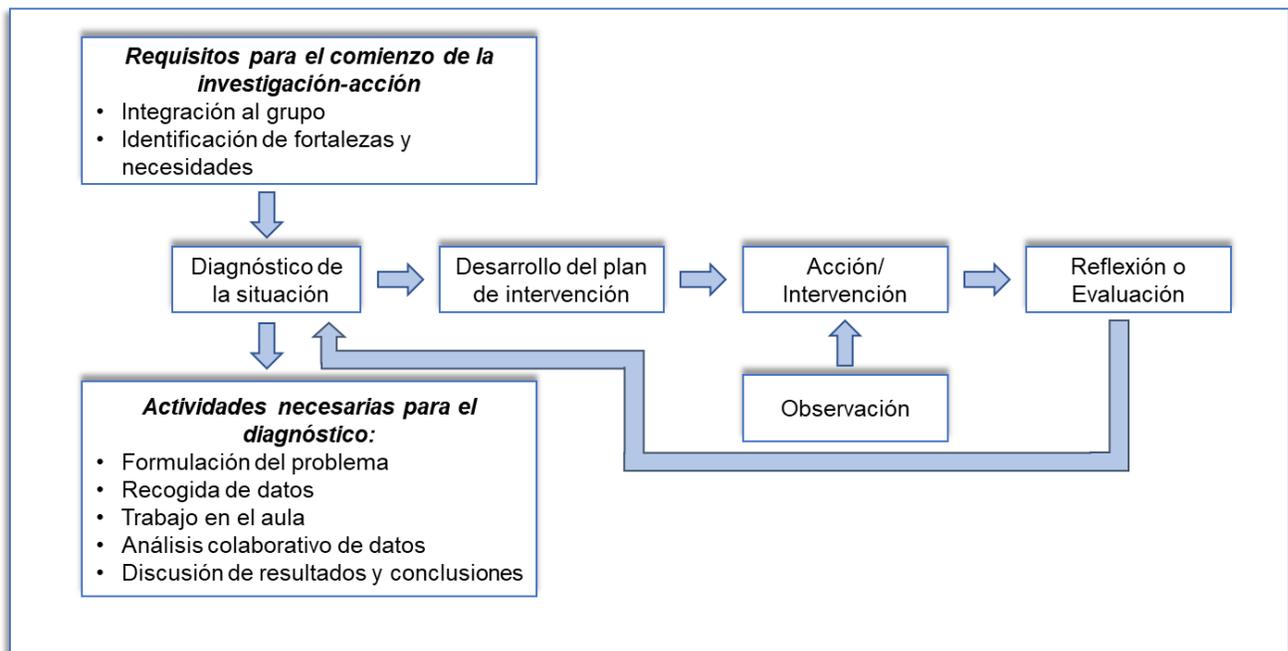
c) *Metodológicamente se desarrolló siguiendo un proceso en espiral que incluyó cuatro fases: Planificación, Acción, Observación y Reflexión.*

d) *La investigación-acción consistió en un proceso sistemático de aprendizaje que implicó que las y los participantes analizaran críticamente las situaciones en las que están inmersos, induciéndoles a teorizar acerca de sus prácticas y comprobar sus acciones y teorías. Su función fue el diseño del programa, la formación para el cambio y la innovación, y la generación del conocimiento de los procesos formativos.*

La siguiente figura (adaptada de Buendía, 1998), permite visualizar de forma gráfica las fases y secuencias de la metodología Investigación-Acción usada para el presente proyecto.

Figura 4:

Fases y secuencias de la metodología Investigación-Acción



Nota: Adaptado *Métodos de Investigación en Psicopedagogía* (p.263), por Buendía y Colás, 1998, McGraw-Hill.

Objetivo General

Que los alumnos y alumnas de sexto grado de una primaria pública incrementen su autoconocimiento y autorregulación emocional participando en un programa de estrategias lúdicas diseñado, aplicado y evaluado mediante la colaboración entre psicóloga, maestros y familias.

Objetivos Específicos

- φ Que docentes y psicóloga colaboren en el diseño, aplicación y evaluación de estrategias para favorecer el autoconocimiento y la regulación emocional de los niños y niñas.

- φ Que las madres, padres, cuidadores y niños colaboren en la evaluación de la intervención.
- φ Que los niños y niñas incrementen sus habilidades de autoconocimiento y regulación emocional a través de estrategias lúdicas.

Participantes

Se trabajó con nueve niñas y ocho niños de sexto grado con edades entre los nueve y los 12 años; dos niños vivían en una casa-hogar de lunes a viernes y el fin de semana se iban con su familia, otros dos niños se encontraban institucionalizado en una casa-hogar para niños cuyos padres se encuentran en situación de encarcelamiento.

También participaron los docentes titulares de dos grupos, la docente de la Unidad de Educación Especial y Educación Inclusiva (UDEII) y la psicóloga escolar que escribe el presente trabajo.

La maestra a cargo del grupo 6A, tenía 32 años, era pedagoga y tenía experiencia de siete años como docente de primaria en un solo turno. Ella refirió que inicialmente le había sido muy difícil adaptarse a la escuela y al grupo, ya que prefería trabajar con niños más pequeños.

El profesor a cargo del grupo 6B, tenía 42 años, era maestro normalista con 13 años de experiencia, trabajando tanto en escuelas públicas como privadas, últimamente en dos turnos. El expresó que prefería trabajar con estudiantes de 5° y 6° grados, pero que inicialmente quería trabajar con otro grupo, debido a que presentaban muchos problemas; sin embargo, afirmó que ya se había acoplado a ellos y que el

grupo había tenido resultados sorprendentes a su cargo. En esa escuela había laborado ocho años.

La maestra de UDEEI era normalista con 13 años de experiencia. Se encargaba de generar y promover el bienestar y el aprendizaje de los niños, teniendo en cuenta las necesidades grupales e individuales. En el turno matutino trabajaba en otra primaria con alumnos de segundo grado.

El nivel socioeconómico de las familias era medio-bajo o bajo, y la cantidad de padres, madres y cuidadores que participaron era variable con un promedio de 10 participantes.

Escenario

La intervención se realizó en el turno vespertino de una escuela primaria pública, que se encontraba en la zona poniente de la Ciudad de México. La escuela brindaba atención a 11 grupos, dos para cada grado escolar, excepto primer grado donde sólo había un grupo. Cada grupo estaba a cargo de un o una docente titular y, además, se contaba con una maestra de educación especial de UDEEI.

La escuela se encontraba en una zona de altos niveles de inseguridad y en las colonias aledañas, se presentaban problemas considerables de delincuencia y consumo de sustancias psicoactivas.

Con el fin de complementar la descripción de los participantes, se realizó un análisis del contexto (Tabla 2) que permite identificar los factores de riesgo y los factores protectores de los niños y las niñas de la escuela primaria. La información es resultado de la observación participante y los diálogos informales con agentes de la comunidad escolar, como directivos, docentes y estudiantes. Dicha información se

realizó atendiendo el proceso de Investigación-Acción (Buendía, Colás & Hernández, 1998) que sugiere como requisitos previos al proceso investigativo la integración al grupo y el reconocimiento de fortalezas y necesidades o áreas de oportunidad.

Tabla 2:

Análisis Ecológico del Contexto: Factores de Riesgo y Factores Protectores

Contexto	Factores de Riesgo	Factores de Protección
Familiar	<ul style="list-style-type: none"> -Rupturas constantes. -Pocas habilidades socioemocionales. -Pocas habilidades en solución de conflictos. -Padres en situación de cárcel. -En algunos casos, familias con enfermedades mentales. -En algunos casos, estilos de crianza autoritarios o permisivos. -Poco tiempo para convivir con los hijos debido a las largas horas de trabajo y distancias recorridas en el día. -Traumas infantiles de padres e hijos. -Estrés, ansiedad, depresión. -Bajos niveles educativos. -Roles de género tradicionales. -Alimentación poco saludable debido a condiciones económicas. -Pérdida frecuente de familiares. 	<ul style="list-style-type: none"> -Preocupación por asistir a la escuela. -En algunos casos, adultos altamente comprometidos con el cuidado de los niños y niñas. -En algunos casos, asistencia, compromiso y esfuerzo ante los llamados de la escuela. -Fundaciones de Asistencia Privada que cuidaban a niños vulnerables.

	<ul style="list-style-type: none"> -Poca escucha y comunicación. - Abandono. 	
Escolar	<ul style="list-style-type: none"> -Escasos recursos materiales. -Espacios y materiales limitados. -Altas expectativas de resultados homogéneos. -Dificultad para atender la diversidad. -Múltiples casos que requieren atención especializada. -Metodologías burocráticas. -Poco espacio para la cooperación y formación de maestros. 	<ul style="list-style-type: none"> -Asistencia a la escuela. -Maestros interesados en el bienestar de los niños y niñas. -Maestra de UDEEI. -Equipo de psicología. -Directivos abiertos y dinámicos al cambio y al mejoramiento continuo.
Social	<ul style="list-style-type: none"> -Poca seguridad. -Delincuencia. -Consumo de sustancias. -Contexto complejo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Entidades encargadas de proteger los derechos de los niños y niñas. -Instituciones de educación superior que prestan servicios de manera gratuita. -Mayor consciencia del cuidado de la infancia.
Económico	<ul style="list-style-type: none"> -Inestabilidad. -Comercio Informal. -Bajo nivel socioeconómico. -Inequidad e injusticia social. 	<ul style="list-style-type: none"> -Becas gubernamentales. -Gratuidad de la educación. -Becas estudiantiles. -Vales de útiles escolares y uniformes.

<p>Cultural</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Machismo. -Niños Vulnerables. -Violencia. -Maltrato. -Discriminación. -Poco respeto por la diversidad. -Desvaloración de la expresión y regulación emocional. -Mayor valoración de los logros individuales frente a los cooperativos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Protección estatal de la infancia. -Promulgación de leyes que favorecen y cuidan la infancia. -Mayor acceso a la información. -Acceso a la comunicación. -Mayor conciencia del cuidado y el bienestar. -Mayores sanciones a las infracciones contra la infancia.
<p>Autoridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> -En la mayoría de los casos Tradicional. -Con castigos que impiden el desarrollo de habilidades del desarrollo. -Poca motivación de maestros por la labor. -Poca escucha. -Escaso fomento de la participación. -Desaprobación ante el libre pensamiento y la diversidad. -Deseo y necesidad de controlar. -Poco respeto a la pluralidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Orden que permite la escucha (así sea de manera temporal). -En algunos casos comprensión y cercanía con los estudiantes. -En algunos casos, oportunidad para expresar. -Mayor conciencia de la educación socioemocional.

Desde una mirada ecológica al contexto, es posible identificar que los estudiantes de la primaria se enfrentan a múltiples factores de riesgo que podrían

entorpecer su desarrollo integral, fue necesario conocerlos para reconocer los factores protectores que se aprovecharon teniendo en cuenta la aproximación apreciativa (Varón, 2017) partiendo de las condiciones o factores de protección y los procesos exitosos para desarrollar de manera acertada la intervención. Gracias al reconocimiento del contexto, se favorecieron procesos colaborativos con docentes, estudiantes y algunos cuidadores para promover el desarrollo de habilidades socioemocionales de los niños y niñas.

Instrumentos y Técnicas de Evaluación

- ✓ Cuestionario ¿Cómo soy? (Oldak, E., Rodríguez, P., García B., & Jiménez, E., 2019), consistente en una lista de cotejo con 17 incisos que permite que los alumnos y alumnas de cada grado analicen las habilidades socioemocionales que poseen (ver anexo 2). Fue desarrollado con base en el programa de aprendizajes clave de la Secretaría de Educación Pública (2017) como parte del libro para el alumno de Educación Socioemocional para 2º grado de la colección Santillana primaria.
- ✓ Escala Staff Rating of Youth Behavior (SRYB) (2017) desarrollada por David P. Weikart Center for Youth Program Quality para CASEL, Collaborative Association of Social and Emotional Learning: Se realizó una adaptación al español y se creó como formulario virtual para que los padres, madres y cuidadores lo llenaras antes y después de la intervención virtual. Consistió en 10 incisos con escala tipo Likert enfocadas a conocer su percepción acerca de tres habilidades socioemocionales de los y las niñas: expresión emocional, regulación emocional y conciencia social.

- ✓ Observación participante llevada a cabo durante las clases en el aula, para conocer al grupo e identificar sus fortalezas y áreas de oportunidad respecto a sus habilidades sociales y emocionales.
- ✓ Bitácoras realizadas por la psicóloga en donde se registraban los acontecimientos más relevantes correspondientes al objetivo de la observación; se recababan las evidencias de las actividades, los logros obtenidos, los aspectos que requerían mejorarse y las reflexiones de la psicóloga frente a lo acontecido en cada sesión, se realizaron dos bitácoras por semana, todo lo anterior acompañado del análisis de categorías correspondientes.
- ✓ Formularios virtuales de elaboración propia, creados de acuerdo con los objetivos de cada actividad desarrollada de forma virtual.
- ✓ Entrevistas semiestructuradas a los y las docentes participantes, realizadas antes y después de la intervención. Las primeras se realizaron con el fin de conocer su percepción del contexto, de las fortalezas y las necesidades de los grupos, las últimas tuvieron el objetivo de evaluar los resultados del proceso de intervención, acotando las preguntas a los objetivos de intervención y las estrategias utilizadas.

Material y Software

- ✓ Canal de YouTube: “Dale play a tu emoción” (Morales-Zúñiga, 2021): Este canal fue de elaboración propia en donde se subían materiales audiovisuales personalizados. Los vídeos se caracterizaban por ser cortos con una duración promedio de 2 minutos), claros (explicando sólo una estrategia o cuando la estrategia era compleja se dividía en más partes, usando ejemplos que

facilitaran la comprensión), atractivos (con tipografía, imágenes y contenido relacionado con el tema) y que promovieran la práctica (cada vídeo proponía una actividad enfocada a practicar la estrategia aprendida). Todo lo anterior se realizó con el fin de facilitar la explicación de las diferentes estrategias de regulación emocional por medio de una estrategia lúdica audiovisual.

- ✓ Google forms: En esta plataforma se creaban formularios semanales teniendo en cuenta la estrategia a trabajar, con el fin de recopilar información acerca del aprendizaje obtenido tras conocer las estrategias contenidas en los vídeos. Incluían preguntas de selección múltiple, preguntas abiertas, y recepción de fotos y vídeos. Todos se llenaban de forma virtual, y el llenado requería aproximadamente 5 minutos para su llenado.
- ✓ Cortometraje “Burbujas de imaginación” (Jiménez, et al., 2020): De elaboración propia como resultado de un proceso creativo grupal guiado por un experto en Creación Audiovisual y con el apoyo de especialistas en el tema, con el fin de favorecer la comunicación a distancia con niños y niñas y brindarles una alternativa para la regulación emocional en el contexto del confinamiento.
- ✓ Grupos de WhatsApp: Creado por los docentes de grupo, en donde participaban padres, madres, cuidadores y niños. En este, se compartían los enlaces de los vídeos semanalmente, al igual que los formularios correspondientes a la actividad semanal. Por medio de él se resolvían dudas, se enviaban evidencias y se daba retroalimentación. La actividad de los grupos estaba limitada a los días asignados por los docentes para la materia de

Educación socioemocional (lunes con un sexto B y martes con sexto A), principalmente el horario escolar (2:00 p.m. a 6:30 p.m.).

- ✓ Plataformas Zoom y Meet: Se utilizaron en momentos específicos de la intervención, ya que no todos los participantes contaban con acceso a internet. Por medio de ellas se realizaban reuniones grupales (incluían los integrantes de sexto A y sexto B), con una duración aproximada de una hora. Durante dichas reuniones se llevaban a cabo sesiones guiadas por los docentes de grupo, la maestra de UDEEI y la psicóloga, se propiciaba la participación y escucha activa para practicar y modelar la expresión y validación emocional. En algunas ocasiones se creaban grupos de niños y niñas para promover la socialización entre pares.
- ✓ Canva: Por medio de esta plataforma se creaban los vídeos, las presentaciones y los materiales (tarjetas, instrucciones, ejemplos) necesarios para las sesiones.
- ✓ Puzzel.org: Plataforma por medio de la cuál las niñas y niños crearon diversos juegos virtuales como rompecabezas, crucigramas y sopas de letras relacionados con las estrategias de regulación emocional aprendidas. Posteriormente las compartieron con sus compañeras y compañeros.
- ✓ Material audiovisual de niños y niñas: Se recabaron fotografías, audios y vídeos creados por los niños y niñas para evidenciar la comprensión de los aprendizajes propuestos.

Estrategias para el análisis de Datos

En el proceso de evaluación y reflexión propuesto dentro de la Investigación Acción (Buendía et al., 1998), se establecieron categorías conceptuales (*a priori*) (Buendía et al., 1998; Rodríguez et al., 2005; Gibbs, 2012), por medio de un análisis temático.

Para ello se consideró el Modelo Conceptual de Aprendizaje Socioemocional en Entornos Educativos de CASEL (2017), que es congruente con el Modelo para la Educación Socioemocional en México, planteado por la SEP (2017). Se seleccionaron dos dimensiones prioritarias gracias a los resultados del diagnóstico: Autoconocimiento y Autorregulación, contemplando estrategias alternativas a las clases tradicionales, para su promoción.

Categorías para el análisis de los resultados

A continuación, se describen las categorías de análisis utilizadas para el análisis de los datos, acompañada de sus definiciones e indicadores de logro. En la Tabla 3 se enlistan las habilidades socioemocionales tenidas en cuenta para la intervención, a su vez la tabla 4 describe las categorías relacionadas con las estrategias tenidas en cuenta para la promoción de HSE en las niñas y niños.

Tabla 3:

Definiciones de las dimensiones y de las habilidades socioemocionales consideradas en el análisis basadas en CASEL y SEP.

Dimensión	Habilidad	Indicador de logro
Autoconocimiento Es la capacidad de	Conciencia de propias emociones	✓ Se reconoce como un ser que siente

Dimensión	Habilidad	Indicador de logro
reconocer con precisión sus emociones y pensamientos y saber cómo influyen en el comportamiento de uno. Incluye evaluar con precisión las propias fortalezas y limitaciones o desafíos y tener una sensación de confianza y optimismo bien fundamentada.	Habilidad de darse cuenta de los estados emocionales propios	emociones y que éstas tienen una función ✓ Describe de forma clara sus emociones ✓ Reconoce las emociones como un proceso ✓ Reconoce la influencia de sus pensamientos en los estados emocionales
	Reconocer fortalezas Adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad. Darse cuenta y valorar los conocimientos,	✓ Reconoce sus cualidades ✓ Menciona sus fortalezas ✓ Reconoce cualidades de otras personas ✓ Menciona fortalezas de otras personas

Dimensión	Habilidad	Indicador de logro
	habilidades, y aptitudes propias.	
<p>Autorregulación</p> <p>Es la capacidad de expresar y regular las emociones, pensamientos y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones. Esto incluye manejar el estrés, controlar los impulsos, motivarse a sí mismo, establecer metas personales y académicas y trabajar hacia el logro de ellas.</p>	<p>Expresión Emocional</p> <p>Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto.(SEP).</p> <p>Regulación emocional</p> <p>Tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes puedan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunica lo que siente y piensa sin lastimarse a sí mismo y sin lastimar a los demás ✓ Hace comentarios acerca de cómo se siente ✓ Expresa su opinión de manera clara ✓ Expresa sus estados emocionales ✓ Da opiniones y sugerencias acerca de su aprendizaje ✓ Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementa estrategias preventivas de regulación.

Dimensión	Habilidad	Indicador de logro
	<p>afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.(SEP). Es la habilidad de un individuo para modificar sus propios estados internos y respuestas que pueden incluir pensamientos, emociones y acciones.</p>	<p>✓ Reconoce situaciones de emociones aflictivas y utiliza estrategias para regularlas ✓ Reconoce los beneficios de aplicar las diversas estrategias de regulación ✓ Aplica estrategias de regulación emocional en su vida cotidiana ✓ Pide ayuda cuando siente que no puede resolver sólo/sola la situación.</p>
	<p>Identificar estrategias para la autorregulación (CASEL) Conocer diversas estrategias que favorezcan la autorregulación.</p>	<p>✓ Menciona estrategias para la autorregulación ✓ Practica estrategias para la autorregulación.</p>

Dimensión	Habilidad	Indicador de logro
	<p>Autogeneración de emociones para el bienestar</p> <p>Utiliza estrategias de regulación emocional para obtener estados emocionales que favorezcan el bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliza estrategias de regulación emocional para obtener estados emocionales armónicos. ✓ Modifica sus pensamientos para generar estados emocionales de bienestar ✓ Nombra eventos que le generan bienestar ✓ Genera emociones de bienestar

Tabla 4:

Definiciones de las categorías de estrategias para promover el desarrollo de las habilidades socioemocionales en niños y niñas.

Categorías	Dimensión	Indicadores
<p>Estrategias de enseñanza-aprendizaje para favorecer las HSE</p>	<p>Lúdicas:</p> <p>Estrategias y materiales dinámicas que sean del</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ofrece claridad ✓ Posibilita la expresión ✓ Genera bienestar

<p>Estrategias de enseñanza o de aprendizaje que favorecen las habilidades socioemocionales</p>	<p>agrado de los estudiantes, y que generen motivación y bienestar durante el aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Genera aprendizajes ✓ Promueve la creatividad ✓ Genera desafíos ✓ Impulsa el desarrollo de ideas creativas e innovadoras
	<p>Acompañamiento: Estrategias para mejorar el acompañamiento en los procesos de aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escuchar empáticamente ✓ Mostrar afecto ✓ Modelar las HSE ✓ Ejemplificar ✓ Dar andamiaje ✓ Ofrecen reconocimiento ✓ Ofrecen retroalimentación
<p>Colaboración profesional Construcción del consenso a través de la cooperación entre docentes y psicóloga con el fin de contribuir el desarrollo de HSE de niños</p>	<p>Proceso de trabajo conjunto entre el/la docente, la docente de UDEII o la psicóloga para favorecer el desarrollo socioemocional de los niños/as.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Existe una relación de confianza. ✓ Generan acuerdos y responsabilidades. ✓ Planean conjuntamente.

y niñas.		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se comunican activa, bidireccional y permanentemente. ✓ Se retroalimentan respetuosamente.
----------	--	---

Con el fin de identificar las habilidades socioemocionales de los niños y las niñas en las diferentes etapas de la investigación-acción, las estrategias para su promoción, así como los procesos de colaboración interprofesional, se analizaron los datos recogidos durante la observación participante, las entrevistas, los formularios y las evidencias audiovisuales de manera cíclica.

La categorización de las bitácoras resultado de la observación participante se realizaba de manera semanal, dentro de las mismas se incluían las evidencias audiovisuales enviadas por niños y niñas, y en los casos correspondientes, las entrevistas y cuestionarios.

Siguiendo la propuesta de la Intervención Apreciativa (Varón, 2017), se extraían los contenidos que evidenciaban la presencia de los indicadores propuestos para el análisis; cabe mencionar que el análisis sistemático de los datos permitía reflexionar sobre la práctica y facilitando reconocer las oportunidades de mejora y replicando las estrategias que presentaban mejores resultados, sin desatender las necesidades circunstanciales que demandaban atención urgente.

Procedimiento

En la labor psicoeducativa que aquí se describe, se consideraron los *principios éticos* señalados por la National Association of School Psychologists (NASP, 2010). Bajo estos principios y particularmente, el respeto por la dignidad y los derechos de los niños, docentes y familias se buscó que tomaran decisiones sobre la intervención, se propició su autonomía en un ambiente de equidad, y también se cuidó la privacidad y la confidencialidad de su información.

La psicóloga escolar que escribe el presente trabajo consideró su propia competencia profesional, su responsabilidad por la intervención, las prácticas responsables, tanto en la evaluación como en la intervención, así como la honestidad en las funciones y prioridades propios de la Psicología Escolar.

De acuerdo con el Modelo de Colaboración Escuela-Hogar de Jiménez (2018), para *favorecer el ambiente del aula*, la psicóloga promovió en colaboración con el profesor y la profesora titulares de los grupos: el apoyo entre los niños y las niñas, la valoración del aprendizaje y el progreso, la explicación y la demostración de la importancia de las actividades a realizar, la graduación del nivel de dificultad de las actividades según las habilidades individuales, y el reconocimiento al esfuerzo, mientras se comparte el propio gusto y el disfrute por el aprendizaje.

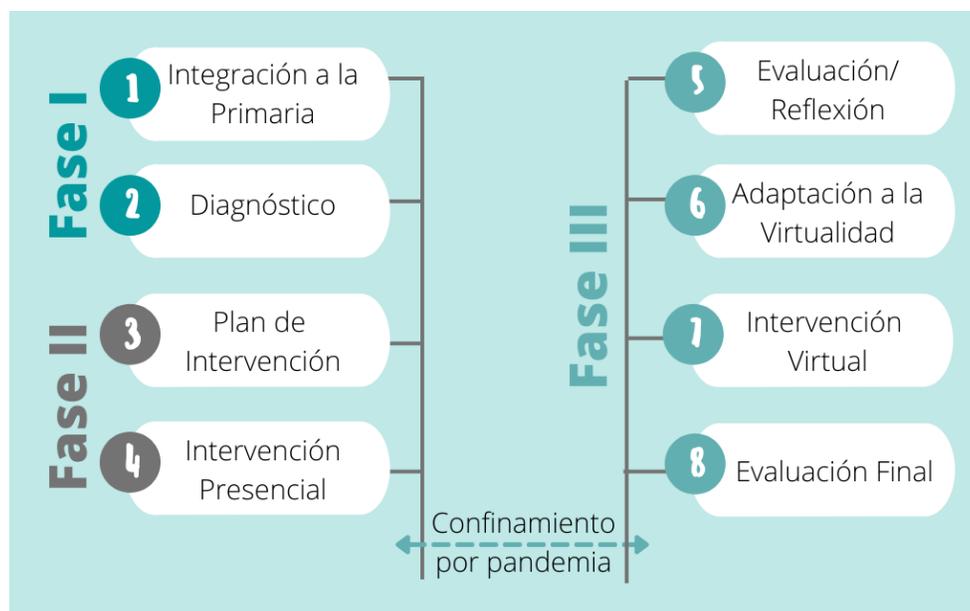
Con base en el Modelo de Colaboración Escuela-Hogar y las propuestas de Morales (2006) y de Friend y Cook (2011), se favoreció la *colaboración con los docentes* motivándolos para que hablaran sobre sí mismos y sobre los problemas que les preocupan, mediante atención, respeto, sinceridad y empatía desde el primer momento. Se acordó con ellos los roles a seguir durante la colaboración en el aula,

analizando conceptos generales de trabajo, negociando objetivos, explorando estrategias para lograr y evaluar el alcance de dichos objetivos, y también, intercambiando información sobre el avance de los alumnos y las dificultades en el logro de los objetivos.

El proceso incluyó tres fases: Integración/Diagnóstica, intervención/evaluación presencial e intervención/evaluación virtual. Estas a su vez se subdividen en etapas importantes para sumar ocho momentos importantes. Tanto las fases como las etapas importantes se describirán a detalle en las siguientes entradas. En la figura 5 se presenta un diagrama que permite visualizar el procedimiento dividido en fases y etapas importantes.

Figura 5:

Etapas importantes del procedimiento de la intervención



Nota: Elaboración propia, se denota cómo la pandemia marca la reestructuración de la intervención, pasando de una etapa presencial (en la escuela con la comunidad educativa), a una etapa virtual.

Fase I: Integración/Diagnóstica

Esta fase cuenta con dos etapas importantes: La integración de la psicóloga a la primaria y el diagnóstico; tuvo una duración aproximada de dos meses.

1.Integración a la primaria: En esta etapa se dio el acercamiento a la población; el proceso inició con la presentación de la psicóloga ante la comunidad escolar, posteriormente se realizaron observaciones no participantes en los grupos (que cursaban quinto grado en ese momento), de las cuales surgieron las primeras bitácoras cuyo objetivo principal era conocer las fortalezas y necesidades socioemocionales de cada grupo.

2.Diagnóstico: Para complementar la información recogida, a cada docente de grupo se le realizó una entrevista semiestructurada con el objetivo de conocer su perspectiva de las fortalezas y necesidades socioemocionales de los estudiantes. También se aplicó el cuestionario de auto reporte ¿Cómo soy? (Oldak et al., 2019) con el fin de conocer las percepciones que tenían los niños y niñas acerca de sus habilidades socioemocionales; la triangulación de los datos obtenidos se llevó a cabo de manera conjunta entre docentes y psicóloga, determinando que las dos dimensiones que requerían mayor trabajo eran Autoconocimiento y Autorregulación.

Fase II: Intervención/Evaluación presencial

La segunda fase de intervención-evaluación presencial, tuvo una duración aproximada de cinco meses y se desarrolló en dos etapas importantes: la planeación de la intervención y la intervención presencial.

3.Plan de intervención: El primer paso fue la obtención de los consentimientos informados por parte de los y las tutores de niños y niñas (ver anexo 1); en esta

modalidad de contaba con una participación de 46 estudiantes. Una vez que se obtuvieron las autorizaciones para el trabajo, se empezaron a desarrollar los procesos colaborativos con los docentes de grupo, ya que se establecieron los objetivos de la intervención y los acuerdos para la planeación e implementación de las actividades semanales con los grupos, entre los principales se encontraron los siguientes:

- ✓ Establecer de manera conjunta el objetivo de cada sesión
- ✓ Revisar la propuesta de actividad (carta descriptiva) los martes de forma presencial en la escuela o a través de mensaje de WhatsApp.
- ✓ Hacer ajustes correspondientes los miércoles
- ✓ Implementar conjuntamente las actividades los jueves
- ✓ Destinar una hora para las actividades

4. Intervención presencial: En esta etapa se desarrollaron actividades creadas con los docentes. La estructura general constaba de:

- ✓ Saludo y actividad “rompe hielo”
- ✓ Establecimiento de acuerdos
- ✓ Presentación de la estrategia
- ✓ Ejercicio de practica y/o reflexión
- ✓ Resumen de aprendizajes
- ✓ Agradecimiento

Tabla 5.

Sesiones presenciales, objetivos y logros generales de las mismas

	Sesión	Objetivo	Estrategias
1	Asamblea “Acordando nuestras	Que los estudiantes expresen sus opiniones	Asambleas Escolares

	reglas de convivencia”	sobre las características de la convivencia que desearían tener en el aula. Que acuerden las normas de convivencia del grupo.	
2	Dormilón (Adaptada de Rivera, 2012).	Que los estudiantes valoren sus cualidades	Lectura Reflexiva Sopa de Letras
3	Transformando el dolor	Que los estudiantes conozcan estrategias de bienestar en momentos de pérdidas o duelo	Lectura Reflexiva Co-regulación Emocional
4	Maratón: conociéndome y conociendo a los demás (Adaptado de Vázquez Ramírez M.A., s/f)	Que los estudiantes desarrollen un conocimiento más favorable de sí mismos considerando sus propias características físicas, sociales y psicológicas.	Juego al aire libre Introspección
5	Traes las emociones	Que los niños y las niñas recuerden las emociones básicas y describan sus funciones por medio el juego.	Repaso Juego al aire libre Trabajo cooperativo Exposición oral
6	Para qué sirven las emociones	Que los estudiantes refuercen su conciencia emocional, reconociendo la función de las emociones	Recapitulación Juego al aire libre Trabajo Cooperativo Exposición oral
7	Emocionómetro	Que los estudiantes realicen un instrumento para registrar sus emociones a diario, y de esta manera, incrementen su conciencia emocional.	Manualidades Emocionómetro para registro de emociones Introspección
8	El semáforo de las	Que los estudiantes	Manualidades

	emociones	conozcan y apliquen una estrategia de regulación emocional	Semáforo emocional Introspección
9	Práctica del emocionómetro y el semáforo	Que los estudiantes practiquen la estrategia de autorregulación (el semáforo de las emociones) y hagan uso práctico del emocionómetro.	Solución de problemas Juego de Roles Trabajo cooperativo
10	El globo rojo	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de regular sus emociones, para no lastimarse a sí mismos o a los demás	Lectura Reflexiva Respiración Diafragmática

Para la evaluación, en cada sesión se solicitaba a los niños y niñas que describieran los aprendizajes obtenidos, de igual forma se invitaba a los docentes a dar una retroalimentación escrita del proceso de intervención, sumada a las observaciones y reflexiones de la psicóloga y su supervisora. Toda la información obtenida era analizada en la bitácora que se realizaba el mismo día de la actividad y se evaluaban los aciertos, y posibilidades de mejora en relación con los objetivos planteados.

Fase III: Intervención/Evaluación virtual

Esta fase surge por causa de la pandemia por el virus SARSCOV-2, que obliga a la humanidad al confinamiento para evitar los contagios masivos, así que en cuanto las escuelas cerraron siguiendo las indicaciones gubernamentales en marzo de 2020, fue necesario replantear la intervención incluyendo las necesidades que apremiaban en situación de confinamiento y con ello generar propuestas de intervención a distancia,

esta fase tuvo una duración aproximada de 10 meses. Durante ese tiempo, se destacan cuatro etapas importantes: Evaluación/Reflexión, Adaptación a la Virtualidad, Intervención Virtual y Evaluación Final.

5. Evaluación/Reflexión: En esta etapa fue necesario reflexionar sobre las formas más adecuadas para mantener el contacto con las y los estudiantes, por lo que se decidió realizar un acercamiento para conocer sus nuevas necesidades, quienes llevaban cinco meses de confinamiento. La primer acción fue reestablecer contacto con niños y niñas a través de una videollamada con el objetivo de conocer su situación actual, favorecer la expresión emocional, validar las emociones surgidas ante el fenómeno mundial y sondear las prioridades de atención. Se complementó con un formulario de Google aplicado a toda la escuela en dónde se evidenció la prevalencia de emociones como tristeza, incertidumbre, miedo, ansiedad y aburrimiento; también se solicitó a los padres diligenciar la Escala Staff Rating of Youth Behavior (Weikart, 2017), con el objetivo de conocer su perspectiva actual de las HSE de los niños y niñas; gracias al análisis de los datos obtenidos, se decidió proseguir con el fomento de las dimensiones de autoconocimiento y autorregulación, enfatizando el fortalecimiento de esta última.

6. Adaptación a la Virtualidad: Para continuar con la intervención y elegir el medio más adecuado, se evaluaron de forma conjunta las opciones existentes, Se examinaron opciones como sesiones en videollamadas, actividades escritas enviadas por WhatsApp, finalmente se acordó con los docentes que la intervención se llevaría a cabo por medio de WhatsApp, debido a que era el medio más accesible para las familias; el formato de actividades fue escrito, con una frecuencia de una actividad por

semana y con participación voluntaria de niños y niñas. En ambos grupos, los docentes crearon un grupo de WhatsApp exclusivo para las actividades de Educación Socioemocional en donde participaban el/la docente de grupo, los/las tutores, las/los niños y la psicóloga. Para ello, fue necesario mantener una comunicación basada en el respeto, la comprensión, el reconocimiento de logros y la gratitud.

A continuación, se describen las sesiones virtuales realizadas con la metodología descrita en el párrafo anterior.

Tabla 6.

Sesiones virtuales de adaptación, objetivos y estrategias utilizadas

	Sesión	Objetivo	Estrategias
1	¿Cómo me siento? El primer paso para sentirnos mejor	Que los niños, las niñas y sus cuidadores generen momentos de calma y tranquilidad a través de la conciencia de sus emociones durante un ejercicio breve de meditación, como una estrategia para de autoconocimiento.	Validación Emocional Despliegue Atencional Atención Plena
2	¿Para qué soy bueno/a?	Que los niños, las niñas y sus cuidadores practiquen la estrategia de la atención aprendida en la Sesión 1 y reconozcan tanto sus fortalezas como las de las personas que los rodean.	Reflexión Introspección Despliegue Atencional Cambio Cognitivo
3	Un recuerdo de amor	Que las niñas y niños	Validación emocional

		resignifiquen la pérdida de un ser querido o un proceso de duelo por medio de un amuleto para reconfortarse ante las pérdidas.	Cambio Cognitivo
4	Apapacho al corazón	Que las niñas y los niños reconozcan a la muerte como un proceso natural de la vida.	Validación emocional Cambio Cognitivo
5	Mi guarida	Que las niñas y los niños creen su espacio de calma y bienestar.	Selección y Modificación de la situación Atención Plena
6	Agradeciendo	Que las niñas y los niños practiquen el agradecimiento como estrategia de bienestar.	Reconocimiento Emocional Expresión Emocional Gratitud

En el proceso adaptativo de los niños y niñas a esta nueva modalidad, la participación era voluntaria por lo que el promedio de participación era de cinco estudiantes, así que, en la retroalimentación con los docentes, ofrecieron incluir las actividades de aprendizaje socioemocional al plan de trabajo semanal, esto generó mayor participación aumentando el promedio a 10 estudiantes por actividad. En la etapa inicial de la intervención virtual se usaban herramientas multimedia existentes, que se complementaban con trabajo en cuaderno y se solicitaban evidencias por medio de fotografías; sin embargo, con el paso de los días, se observó la baja participación en las actividades, además de un marcado desinterés y poca profundidad en las respuestas de los niños.

Ante esta situación, se transitó un camino en busca de las mejores formas de llegar a los niños a través de estrategias lúdicas que generaran motivación para continuar participando en el programa de intervención.

Una de las respuestas encontradas en la búsqueda fue desarrollar nuevas habilidades que respondieran mejor al contexto de la virtualidad por lo que se realizó una formación en creación de productos audiovisuales con la guía del Lic. Carlos A. Rivera Olmos (especialista en cinematografía). Como resultado de un proceso surge el cortometraje “Burbujas de Imaginación” (Jiménez et al., 2020), que tuvo como fin, promover el uso de la imaginación como estrategia lúdica para enfrentar el aburrimiento que expresaban los niños a causa del confinamiento.

Debido a la aceptación que tuvo el cortometraje por parte de los niños y niñas, y a las dificultades para realizar sesiones sincrónicas virtuales a causa de la escases de recursos tecnológicos de algunos participantes, se pensó en la posibilidad de continuar con la creación de este tipo de materiales.

7. Intervención Virtual:

A partir de ello, y como resultado de los acuerdos con los docentes, retomando la importancia de la lúdica en el desarrollo de habilidades socioemocionales, se empezaron a crear materiales audiovisuales para apoyar el proceso, material que siempre fue acompañado de actividades prácticas con recursos digitales para propiciar la reflexión, la práctica y la consolidación del aprendizaje en casa. De la misma manera, se promovió la participación de las familias en las actividades.

Una de las problemáticas más importantes fue la baja conectividad, ya que algunos participantes no contaban con conexión a internet en sus hogares, por lo que

hacían recargas de datos a sus teléfonos para participar y desarrollar las actividades escolares obligatorias. Para disminuir los efectos de ello, se decidió subir los vídeos a la plataforma YouTube, ya que, con ella se reduce el consumo de datos en comparación con enviar el material como archivo.

Es así como se crea el canal de YouTube: *Dale play a tu emoción*, en donde de manera semanal se generaban vídeos sencillos, cortos, atractivos, que se complementaban con actividades plasmadas en plataformas digitales o aplicaciones que permitían plasmar el aprendizaje resultante. De esta manera, se respondía a la necesidad de diseñar actividades de bienestar en donde el rol de los y las niñas fuera activo, propositivo y divertido.

Para resolver la problemática del envío de evidencias se retomó la sugerencia de Epstein (2011) para la planeación de las tareas interactivas, que describía la pertinencia de pensar en actividades que requirieran menos de 20 minutos para su resolución, enfocándose en los principios de calidad y no cantidad. Como resultado, se transitó de solicitar fotografías de sus respuestas o actividades resueltas en el cuaderno a resolver cuestionarios de Google Forms.

Los pasos para el proceso de la creación de contenido y el desarrollo de las actividades fue el siguiente:

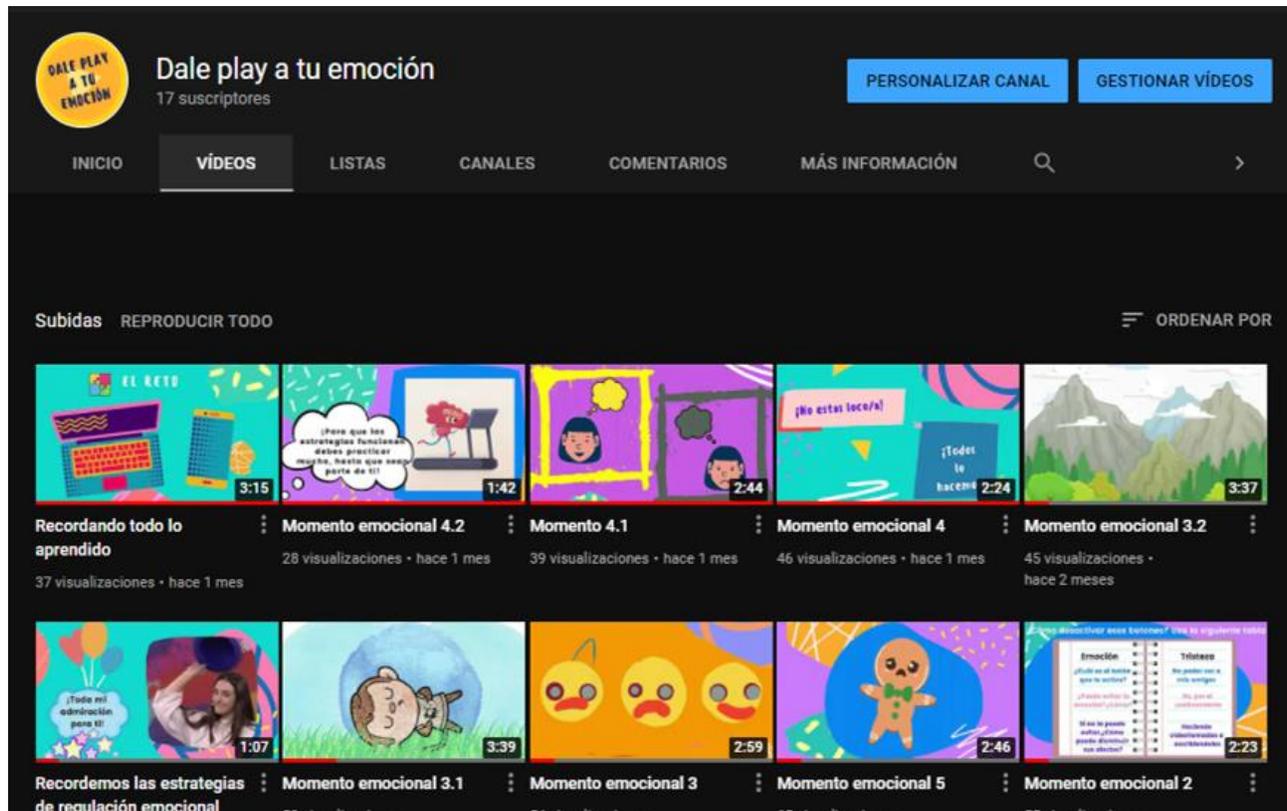
- a) *Planteamiento del objetivo*: Según la etapa de intervención se establecían los objetivos específicos de cada actividad de manera colaborativa.
- b) *Revisión bibliográfica*: De acuerdo con el objetivo, se revisaba la teoría y un proceso de abstracción para adaptar las estrategias al formato de presentación, de manera que fuera conciso.

- c) *Creación de guion de video:* Aplicando lo aprendido en el taller de creación audiovisual, se desarrollaba el guion para traducir el conocimiento que se deseaba transmitir a materiales audiovisuales.
- d) *Elaboración y edición de imágenes y audios en Canva:* Siguiendo los lineamientos del guion, se elaboraban viñetas, esquemas, animaciones y todos los elementos visuales necesarios para el producto, posteriormente se grababa el audio de voz correspondiente y se agregaba la música que acompañaba el vídeo. En algunas ocasiones, los docentes aceptaban la invitación a participar en la elaboración de los audios.
- e) *Verificación de contenido:* De manera colaborativa se verificaban las características del contenido creado (corto, claro, conciso, enfocado al objetivo, divertido).
- f) *Elaboración de actividad en formulario de Google:* La actividad que recabaría la evidencia de comprensión y/o la práctica del contenido ofrecido se adaptaba en formularios virtuales.
- g) *Almacenamiento en YouTube:* Una vez verificado todo el contenido, se subía al canal “Dale play a tu emoción”, en la descripción de este se agregaba el enlace del formulario virtual.
- h) *Diseño y envío de actividad para planeación semanal a docentes:* Se realizaba un resumen de instrucciones que incluían principalmente los enlaces tanto del vídeo como del formulario, en ocasiones material adicional necesario para el desarrollo de la actividad. Estas eran incluidas por los docentes en sus planeaciones de trabajo semanal.

- i) *Envío de instrucción de actividad y enlaces correspondientes en grupo de WhatsApp:* El día correspondiente se enviaba un mensaje al grupo de WhatsApp, en donde se explicaba de forma reducida el trabajo a realizar, y se compartían los enlaces correspondientes.
- j) *Aclaración de dudas:* Por medio del chat, se resolvían las dudas relacionadas con las actividades y los contenidos.
- k) *Recepción de evidencias:* En el mismo grupo se recibían evidencias adicionales cuando era necesario. A pesar de que no se solicitaba, muchos niños y niñas enviaban capturas de pantalla de sus formularios diligenciados para confirmar su participación.
- l) *Retroalimentación:* Generalmente se realizaba una retroalimentación positiva basada en resaltar el esfuerzo y de manera continua se agradecía por la participación activa.

Figura 6:

Canal de YouTube “Dale play a tu emoción”



Nota: Captura de pantalla del canal “Dale play a tu emoción”. Al finalizar la intervención se realizaron 11 vídeos.

A continuación, se describen las actividades realizadas a través de esta metodología.

Tabla 7.

Sesiones virtuales, objetivos y estrategias utilizadas

	Sesión	Objetivo	Estrategias
7	Burbujas de imaginación	Que las niñas y los niños utilicen la imaginación y el disfrute como estrategia para enfrentar las dificultades.	Imaginación Creatividad Reflexión Modelamiento

8	¿Cuáles son los momentos de una emoción?	Que los estudiantes conozcan las diferentes etapas de una emoción.	Asimilación/Acomodación Atención Plena Modificación de situación Selección de la situación Despliegue Atencional Andamiaje Creación de contenido Creatividad Cambio cognitivo Escucha reflexiva Recapitulación
9	Momento emocional	Que los estudiantes identifiquen las etapas del momento emocional para facilitar la autorregulación	
10	Estrategias de regulación para momento 1	Que las niñas y los niños recuerden el momento emocional y conozcan la estrategia para el momento 1	
11	Estrategia de regulación para el Momento 2	Que las niñas y los niños reconozcan los botones emocionales para favorecer la estrategia de regulación emocional en el momento 1 y 2	
12	Estrategias de regulación para momento 5	Que las niñas y los niños conozcan estrategias de regulación emocional para usar después de que surge la emoción (momento 5).	
13	Estrategias de regulación para momento 3	Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de la atención en la regulación emocional.	
14	Estrategias de regulación para momento 3.1	Que las niñas y los niños practiquen la dirección de la atención como estrategia de regulación emocional.	
15	Recordando las Estrategias de	Que las niñas y los niños recuerden las estrategias	

	regulación	aprendidas por medio de un juego creado por ellos mismos.	
16	Estrategias de regulación para momento 3.2	Que los niños y niñas practiquen otra estrategia de entrenamiento de la atención	
17	Estrategias de regulación para momento 4	Que los niños y niñas reconozcan la importancia de los pensamientos en las emociones.	
18	Estrategias de regulación para momento 4.1	Que los niños y niñas identifiquen la relación entre los pensamientos y sus emociones.	
19	Estrategias de regulación para momento 4.2	Que los niños y niñas identifiquen la importancia de atender a sus pensamientos.	
20	Recordando las Estrategias de regulación	Que los estudiantes recuerden las estrategias aprendidas durante la intervención.	

Se resalta que, aunque las actividades eran incluidas en la planeación semanal de la o el docente de grupo, la participación continuó siendo voluntaria, y el promedio de estudiantes participantes fue de 18 durante esta etapa. Al finalizar la intervención, en colaboración con los docentes se acordó realizar una videollamada con ambos grupos una vez a la quincena atendiendo a la necesidad explícita de ver y convivir con sus compañeros expuesta por niños y niñas, las sesiones virtuales lograron fines que se compaginan con los objetivos planteados en la intervención:

1. Favorecer la socialización entre compañeros.
2. Reforzar los aprendizajes generados con las estrategias anteriores.
3. Generar un espacio más fluido de escucha y retroalimentación.
4. Encaminar el cierre de ciclo.

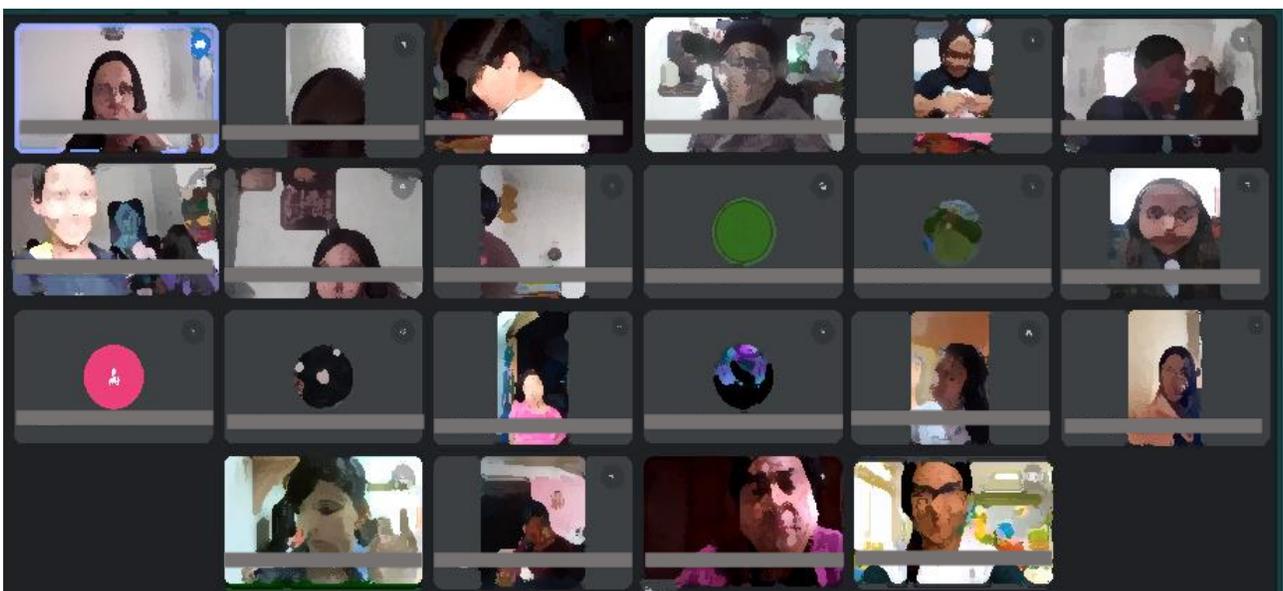
Tabla 8.

Sesiones por videollamada, objetivos y estrategias utilizadas

	Sesión	Objetivo	Estrategias
21	La nube de la resiliencia	Favorecer en niños y niñas la resiliencia a partir de los aprendizajes y elementos para agradecer.	Escucha activa Reflexión Gratitud Dinámicas participativas
22	Agradeciendo a la escuela	Favorecer el proceso saludable de despedida y transición a una nueva etapa por medio del agradecimiento a sus docentes y amigos.	Recapitulación

Figura 7:

Reunión virtual con docentes, niños, niñas y psicóloga



Nota: Captura de pantalla durante una sesión virtual.

8. Evaluación Final: Para esta etapa se solicitó el apoyo de los niños y niñas al diligenciar la adaptación virtual del Cuestionario ¿Cómo soy? (Oldak et al., 2019). De igual forma se solicitó a los tutores responder la adaptación virtual de la Escala Staff Rating of Youth Behavior (Weikart, 2017), en ésta se agregaron preguntas relacionadas con su percepción acerca de las actividades realizadas. Además, se realizó una entrevista semiestructurada a cada docente de grupo y a la maestra de UDEEI, dicha entrevista tenía el objetivo de conocer su percepción acerca de la metodología utilizada para la intervención y los resultados de esta.

Es necesario mencionar que en esta modalidad de trabajo se redujo la población en comparación con la modalidad presencial pues la participación osciló entre en 50% y 60% de las y los estudiantes. Para fines de consistencia en la evaluación se tomaron en cuenta nueve niños y ocho niñas quienes participaron en el 80% o más de las actividades.

Trabajo con Docentes

Gracias a los acuerdos y logros alcanzados en la colaboración entre el personal docente de y los psicólogos del Programa de Maestría en Psicología con Residencia en Psicología Escolar, se ha mantenido un espacio de media hora en las juntas de Consejo Técnico para el trabajo en los proyectos conjuntos, en este caso, la promoción del Aprendizaje Socioemocional. La intervención se ha centrado en la realización de mini talleres diseñados en colaboración con la maestra de UDEEI. Los objetivos de dichas actividades fueron encaminados a la reflexión y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes. Se abordaron temáticas como: estrategias para

favorecer las habilidades socioemocionales de niños y niñas, el autocuidado, la resiliencia, el reconocimiento de sus fortalezas y la importancia del juego en el bienestar; todo ello procurando siempre brindarle reconocimiento continuo a su labor docente diaria.

Trabajo con familias

El *acercamiento con familias* se llevó a cabo en las juntas bimestrales organizadas por la escuela para la entrega de boletas. En ellas, los docentes nos permitían realizar intervenciones de 20 minutos al inicio de la jornada con familiares de todos los grupos. En estas juntas se desarrollaron temas que complementaban el trabajo que se realizaba con los niños y las niñas como: la importancia de la escucha empática, la comprensión y el uso estrategias de autoconocimiento y regulación emocional, además de compartir estrategias para afrontar los nuevos retos de la educación a distancia.

El trabajo con los familiares en la etapa virtual fue indispensable ya que, durante la cuarentena, los niños valoran mucho la compañía de familiares y amigos como factores de bienestar.

Resultados

Para facilitar la lectura, la descripción de los resultados se encuentra organizada por objetivos. En ellos se encontrarán principalmente resultados cualitativos en dónde se percibe el proceso de cambio en niños y niñas, también, se presentan análisis estadísticos relacionados con las percepciones de los participantes y las familias acerca de las dos habilidades puntuales.

A continuación, se describirán los resultados obtenidos en los niños y niñas, en docentes y en familias durante el proceso de la intervención. Fueron obtenidos de extractos de las bitácoras de observación (realizadas por la psicóloga) de cada sesión o de comunicación personal, entrevistas con docentes o familias, de productos elaborados por niños y niñas, o de evidencias audiovisuales captadas durante las intervenciones virtuales. Asimismo, algunos datos se obtuvieron de la perspectiva de las niñas y niños expresadas por escrito al final de las sesiones o por medio de cuestionarios y escalas adaptadas.

Objetivo Uno: Colaboración con las y los docentes.

Como se pudo observar en el procedimiento, este proceso fue posible gracias a la relación establecida entre docentes y psicóloga, donde se forjó una relación de confianza, la cual permitió la generación de acuerdos y responsabilidades compartidas, sumadas a la planeación conjunta, la comunicación activa, bidireccional y permanente

El trabajo con el colectivo tuvo importantes resultados; el primero de ellos se relaciona con la relevancia otorgada a la implementación de estrategias encaminadas a desarrollar las habilidades sociales y emocionales en niños y niñas.

MP: *“Las emociones en los niños juegan un papel muy importante, yo puedo tener en la planeación los mejores recursos, pero si sus emociones no son compatibles no voy a desarrollar ambas cosas”* (extracto de entrevista en junio de 2021).

Uno de los resultados notables está vinculado con la creación de un espacio seguro y de autocuidado para la comunidad escolar, pues los mini-talleres realizados

en las juntas de consejo técnico se convirtieron según las expresiones de docentes y directivos en espacios de confianza, seguridad, retroalimentación, disfrute, reconocimiento, expresión y participación.

MC: *"Se siente increíble como nos hacen valorar todo lo que llevamos a cabo, ya que la sociedad nos golpea mucho, pero en este espacio siempre me siento contenta y feliz con lo que realizamos"* (comunicación personal en junio de 2021)

Otro aspecto por resaltar es la importancia que fue reconocida por los y las docentes sobre de la colaboración en los procesos educativos.

MT: *"Yo veo ese crecimiento que hemos tenido como colegiado gracias a la colaboración", "veo cómo las familias han generado estos vínculos de confianza... y han buscado estrategias para solicitar apoyo"* (extracto de bitácora en junio de 2021).

A continuación, se observan dos expresiones del mismo docente en momentos diferentes de la intervención:

MB: *"Nosotros trabajamos y no se nos felicita por lo que hacemos bien, si eso pasara, así no nos cansaríamos se buscar estrategias"* (extracto de comunicación personal en octubre de 2019).

MB: *"Yo tenía como carácter muy explosivo y creo que también todo esto a mí me ha ayudado, me ha beneficiado, primero como persona y después a nivel como profesionalista, aprendí a saber moderar eso"* (extracto de entrevista en junio de 2021).

Lo anterior permite evidenciar el cambio de discurso desde la perspectiva de los docentes en relación con las estrategias de regulación emocional aplicadas en sí mismas.

Con todo lo anterior se puede concluir que los y las docentes mejoraron sus niveles de empatía y comprensión hacia las problemáticas de los niñas y las niñas, además de que reconocieron la importancia de trabajar primero en su bienestar y que esto repercutirá en las relaciones que se generan entre estudiante y docente, favoreciendo finalmente el desarrollo socioemocional de la comunidad educativa.

Figura 8:

Taller con Docentes en Junta de Consejo Técnico



Nota: Fotografía tomada durante un mini-taller presencial para docentes.

Objetivo Dos: Evaluación con las familias.

En el trabajo realizado con padres, madres y cuidadores, se evidenció que se fue incrementando la participación de las familias, y el interés por el bienestar de niños y niñas. En estas actividades los padres, madres y padres, lograron identificar la importancia de las emociones y del empleo de estrategias de autorregulación y co-regulación, como es la escucha empática, la atención plena y la reestructuración cognitiva.

MD: *“Las actividades enviadas por usted ayudaron a los niños a controlar sus emociones y a nosotros como padres o cuidadores a tener mayor acercamiento con ellos y a entenderlos un poco más”.* (extracto de comunicación personal en junio de 2021).

Lo anterior favoreció que madres y padres se acercaran al equipo de psicología y UDEEI, para recibir orientación enfocada a mejorar prácticas de crianza, el estudio de sus hijas(os) en casa, gestión de emociones y canalización hacia especialistas, cuando el caso lo requería.

A pesar de que el trabajo con familias fue poco, debido a su poca disponibilidad de tiempo, se logró el objetivo con las familias participantes, relacionado con su participación en el desarrollo socioemocional de sus hijos, hijas o tutorados, como se evidencia en la Figura 9.

Figura 9:

Taller dirigido por el equipo de psicología y UDEEI para padres, madres y cuidadores



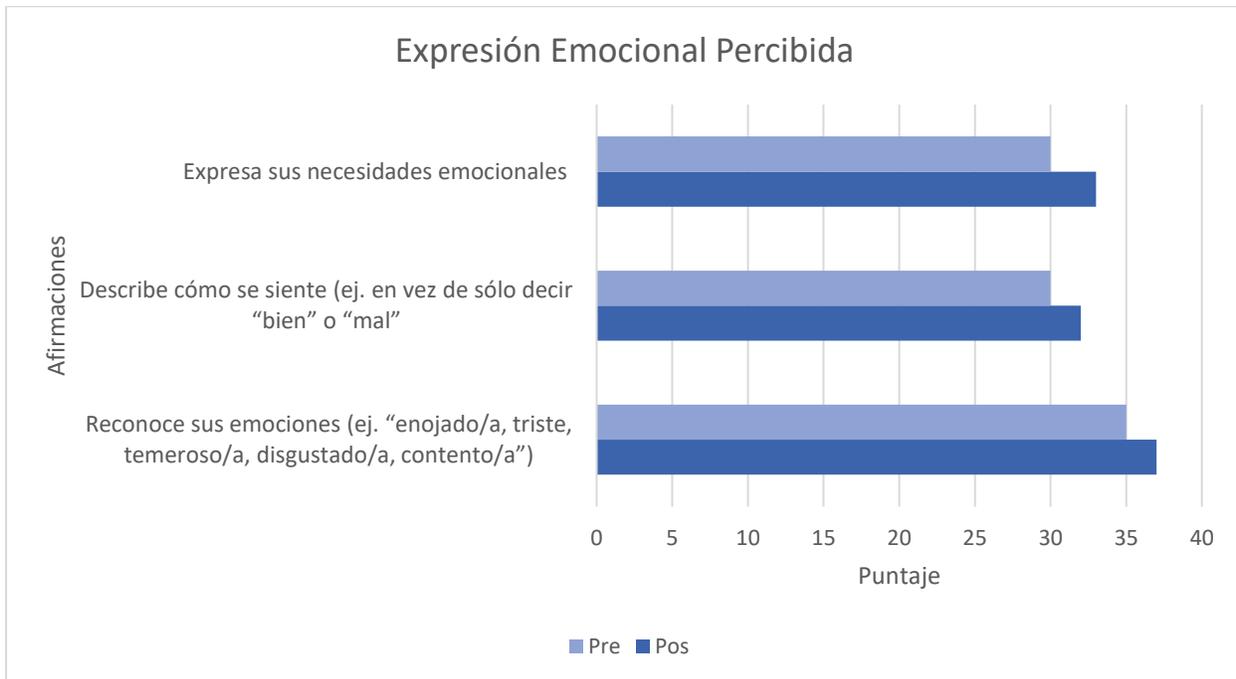
Nota: Fotografía tomada durante un mini-taller para padres, madres y cuidadores.

Adicionalmente, los padres, madres y tutores participaron en la evaluación de la intervención. A continuación, se presentan los resultados de las escala adaptada de Staff Rating of Youth Behavior (SRYB).

En la siguiente figura se observa la percepción de familias acerca de la expresión emocional de sus niños y niñas, el cambio en los tres incisos es similar, sin embargo se desataca el mayor incremento en la expresión de necesidades emocionales y el menor en la descripción de los estados emocionales.

Figura 10:

Resultados del Escala SRYB, expresión emocional percibida por familias

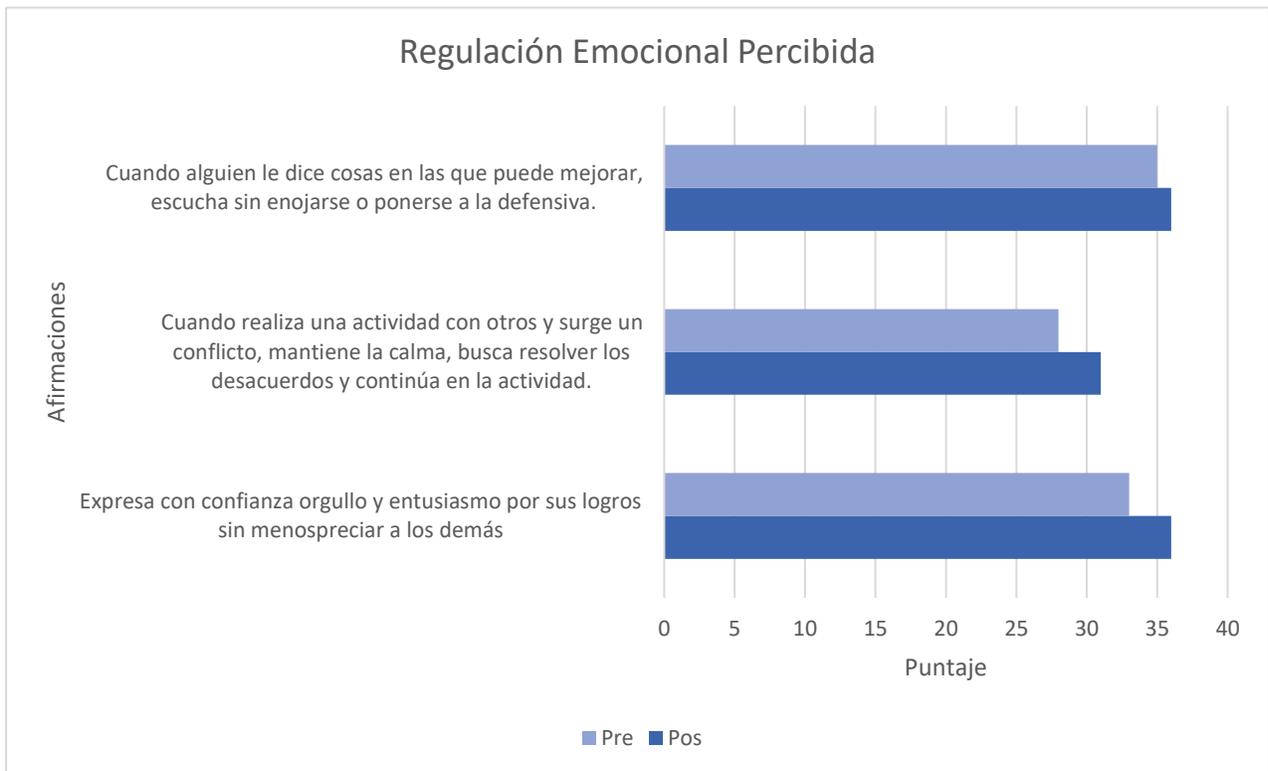


Nota: Comparación de respuestas previas y posteriores a la intervención por inciso en la dimensión Expresión Emocional.

En la figura 11 se aprecia que los familiares encontraron cambios relacionados con el incremento de la regulación emocional de forma similar en los tres incisos evaluados, pero el de menor incremento es la recepción de críticas y el de mayor es el sentido de autoeficacia y respeto por los demás.

Figura 11:

Resultados del Escala SRYB, regulación emocional percibida por familias

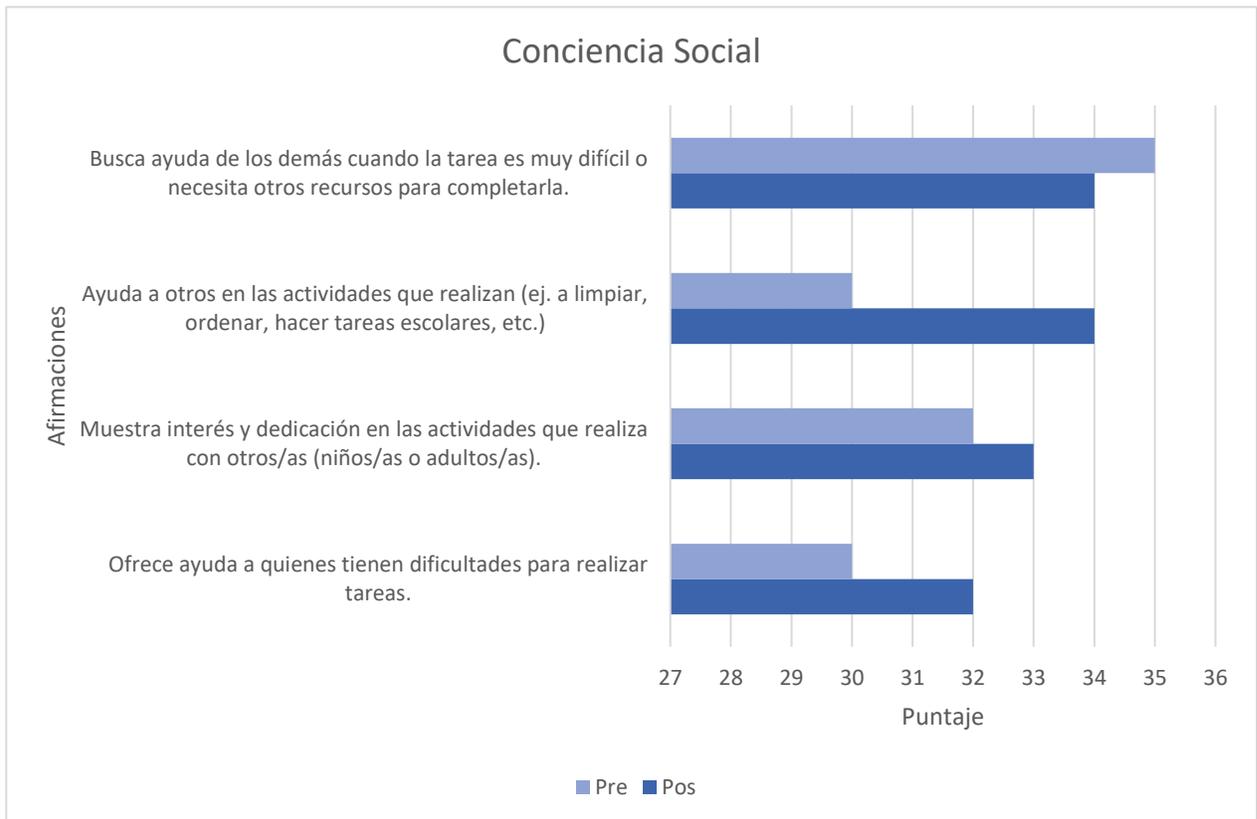


Nota: Comparación de respuestas previas y posteriores a la intervención por inciso en la dimensión Regulación Emocional.

En la figura 12 es posible identificar que a pesar de que no se trabajó de forma explícita con la habilidad de conciencia social, los familiares y cuidadores percibieron cambios importantes en las acciones de sus hijos, hijas o tutorados. El mayor cambio percibido se relaciona con el apoyo que ellos y ellas brindan a las tareas del hogar y la realización de tareas del hogar. Por otra parte, se observa que, no existe progreso en la búsqueda de ayuda cuando las tareas a realizar cuentan con mayor grado de dificultad.

Figura 12:

Resultados del Escala SRYB, conciencia social percibida por familias



Nota: Comparación de respuestas previas y posteriores a la intervención por inciso en la dimensión Conciencia Social.

Con estos datos, se logra observar que padres, madres y cuidadores notaron avances en las habilidades sociales y emocionales de sus niños y niñas. Y es necesario mencionar que gracias al trabajo virtual se logró establecer mayor contacto y participación de ellos en las actividades planteadas. Hecho que fue fundamental, ya que se logró abarcar de forma sistémica la intervención.

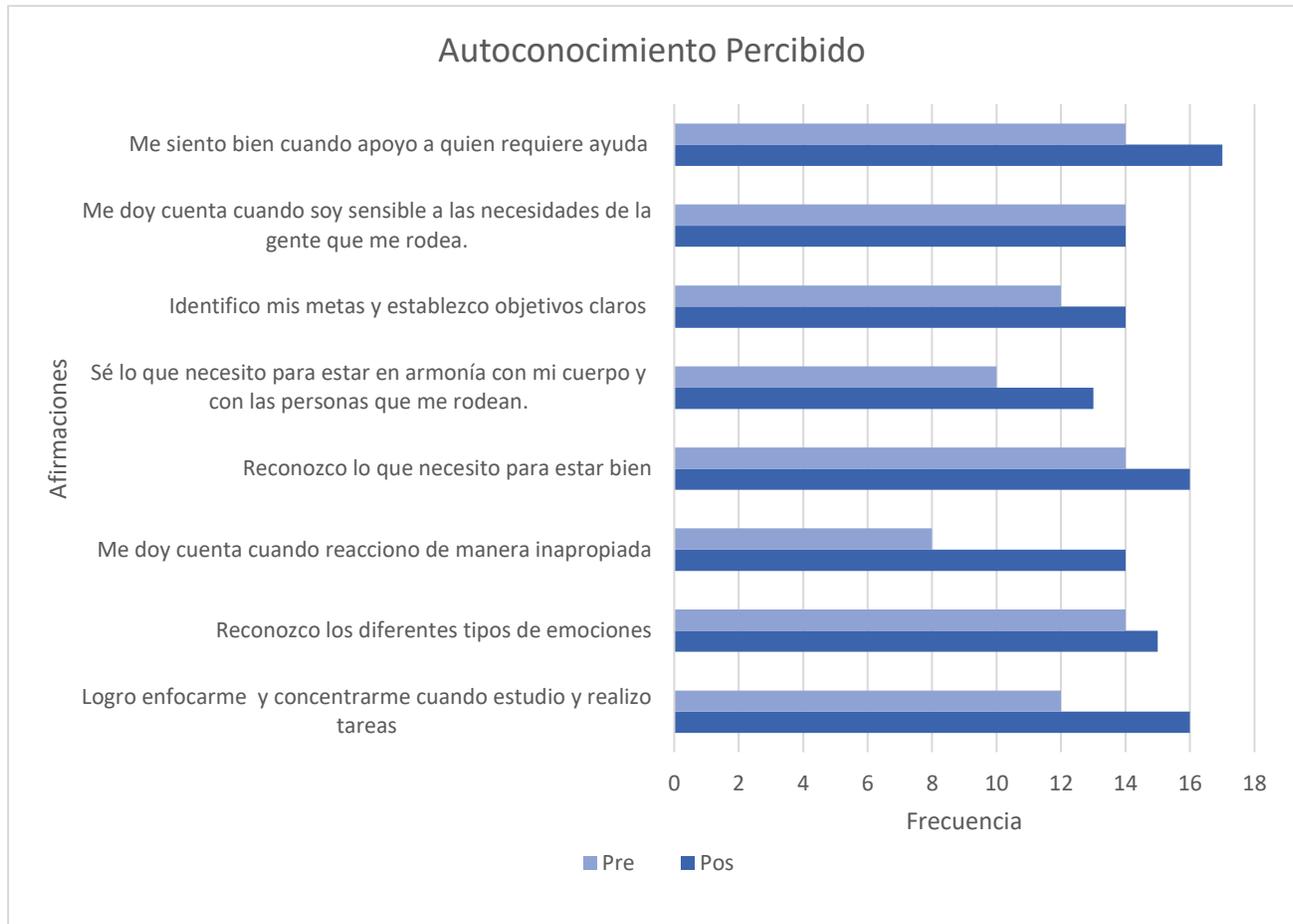
Objetivo Tres: Desarrollo de autoconocimiento y autorregulación en niños y niñas

Para evaluar la intervención realizada con niños y familiares, se realizó un análisis cuantitativo de los resultados, por medio cuestionarios de auto reporte en el caso de los niños, y de observación en el caso de las familias. A continuación, se muestran los datos obtenidos del cuestionario ¿Cómo Soy?, contestado por los niños antes y después de la intervención.

En la figura 13 se pueden observar las diferencias entre percepciones de niños y niñas antes y después de la intervención, con ello se denota que el inciso de mayor cambio se relaciona con identificar la respuesta del episodio emocional, por su parte, el inciso que menor cambio presentó fue la diferenciación emocional.

Figura 13:

Resultados de ¿Cómo soy? Autoconocimiento percibido por niños y niñas

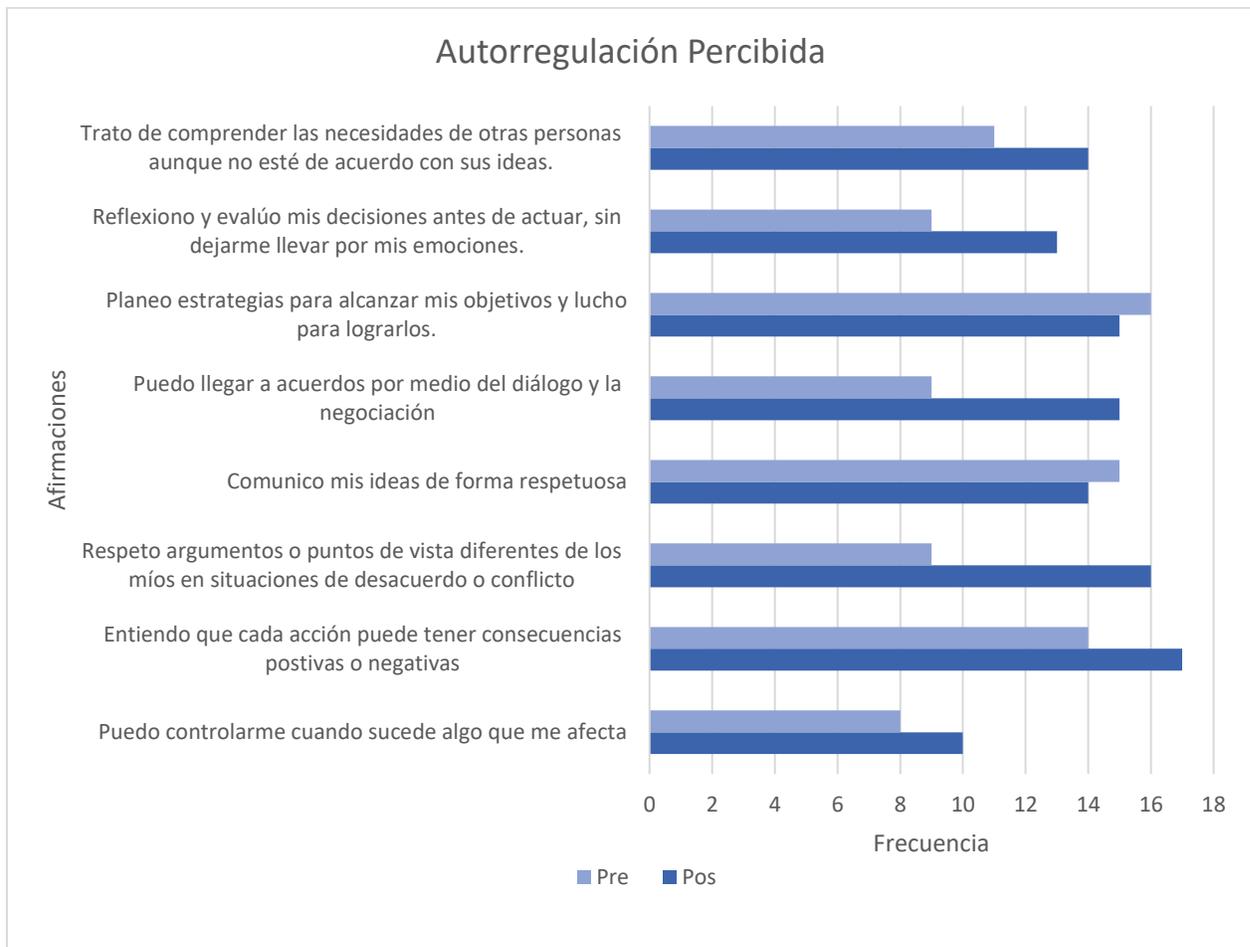


Notas: Comparación de respuestas previas y posteriores a la intervención por inciso en la dimensión Autoconocimiento.

En la siguiente figura se observa el mismo análisis, pero relacionado a la autorregulación, en dónde se evidencia que el inciso de mayor cambio fue la ampliación de perspectiva, y los que menor cambio presentaron están relacionados con el planeamiento de estrategias para obtener metas, y la comunicación respetuosa de ideas.

Figura 14:

Resultados de ¿Cómo soy? Autorregulación percibida por niños y niñas

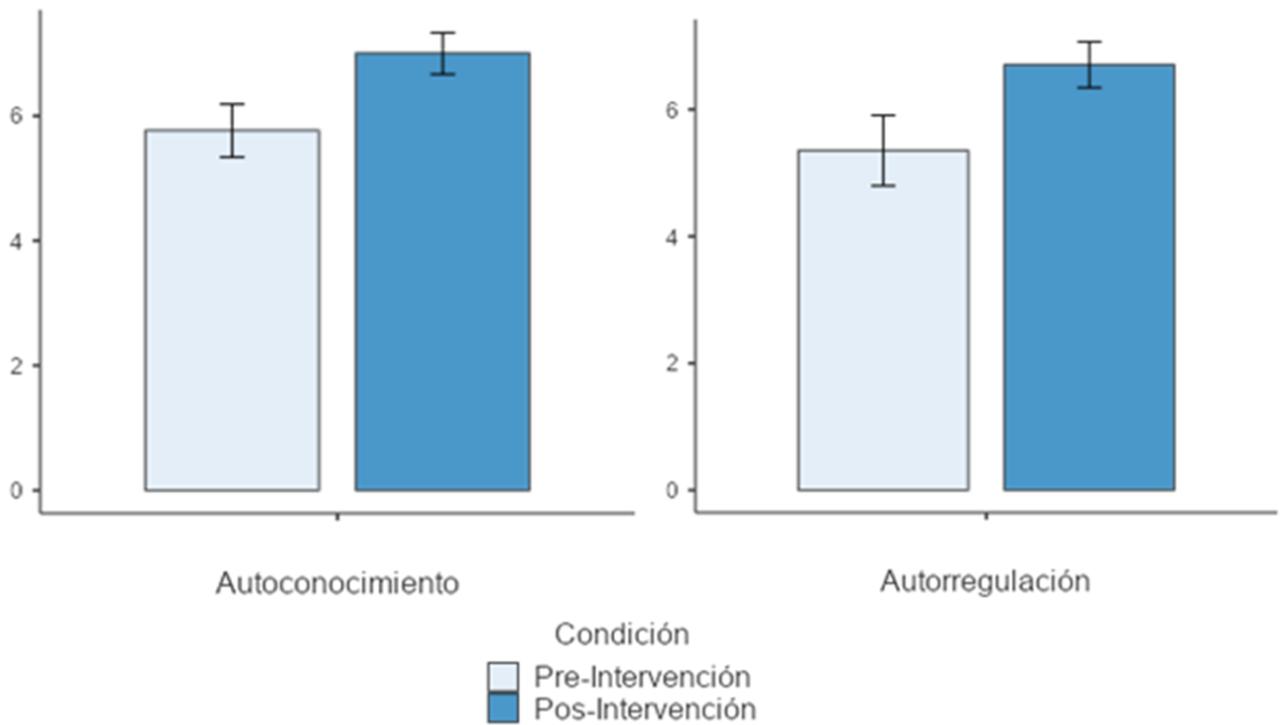


Nota: Comparación de respuestas previas y posteriores a la intervención por inciso en la dimensión Autorregulación.

La figura 15 permite apreciar los incrementos obtenidos al final de la intervención en las dos dimensiones trabajadas: Autoconocimiento y Autorregulación Emocional.

Figura 15:

Resultados globales del cuestionario ¿Cómo soy?



Nota: Comparación global de la autopercepción de los niños y niñas de sus habilidades de autoconocimiento y autorregulación emocional antes y después de la intervención.

Tabla 9:

Medidas de tendencia central y de variabilidad ¿Cómo soy?

	Pre Autoconocimiento	Pos Autoconocimiento	Pre Autorregulación	Pos Autorregulación
N	17	17	17	17
Ausente	0	0	0	0
Media	5.76	7.00	5.35	6.71
Mediana	6.00	7.00	6.00	7.00
Desviación Estándar	1.75	1.37	2.29	1.49
Mínimo	2.00	3.00	0.00	3.00
Máximo	8.00	8.00	8.00	8.00

Nota: Se presentan las medidas de tendencia central del cuestionario de auto reporte aplicado a los niños y niñas antes y después de la intervención identificando valores superiores en la aplicación después de la intervención.

Como se puede apreciar en la tabla 10, que describe los resultados de la aplicación de la prueba de Wilcoxon-Mann-Whitney, se observa que las diferencias entre la evaluación inicial y final fueron estadísticamente significativas en el autoconocimiento de los niños y niñas. En autorregulación se denota la tendencia en el incremento de la percepción favorable.

Tabla 10:

Resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon

Paired Samples T-Test			Statistic	p	Mean difference	SE difference		Effect Size
Pre Auto Cono.	Pos Auto Cono.	Wilcoxon W	8.00 ^a	0.005	-1.50	0.34	Rank biserial correlation	-0.85
Pre Auto Regu.	Pos Auto Regu.	Wilcoxon W	15.50 ^b	0.069	-2.00	0.69	Rank biserial correlation	-0.60
^a 3 pair(s) of values were tied								
^b 5 pair(s) of values were tied								

Nota: Comparación de los resultados iniciales y finales del cuestionario de auto reporte.

En cuanto al análisis cualitativo en lo que respecta al **Autoconocimiento**, se encontró que, en la etapa inicial, los niños y las niñas contaban con vocabulario limitado para reconocer y nombrar emociones, limitándose a “alegría”, “felicidad” y “tristeza”. En otras ocasiones, expresaban confusión, con respecto a lo que sentían.

J: “No se identificar qué emoción siento, porque siento muchas a la vez”
(extracto de bitácora de noviembre de 2019).

Durante la intervención presencial, se evidenció un incremento en la conciencia emocional, ya que los niños y niñas contaban con un vocabulario más amplio para nombrar emociones, lo que implicó el reconocimiento de éstas en ellos y en otras personas.

R: *“La emoción que predominó en mi fue el amor, porque mi mamá me lo demuestra casi todo el tiempo”* (extracto de bitácora de febrero de 2020).

J. *“Me sentí feliz, me sentí relajada y no me sentí estresada”* (extracto de bitácora de octubre de 2020).

Para el final de la intervención, los niños y las niñas, describían con mayor claridad sus estados emocionales, además de dar una explicación más profunda sobre las causas de éstas, hecho que refleja la reflexión sobre el conocimiento de sí mismos.

R: *“Ahora soy un poco más malhumorado y mis gustos ya no son los mismos”* (extracto de bitácora de noviembre de 2020).

A: *“Siento satisfacción al hacer ejercicios de atención”* (extracto de bitácora de marzo de 2021).

T: *“Cuando estoy en calma me siento libre”* (extracto de bitácora de marzo de 2021).

Ejemplo de esto lo menciona la maestra en su opinión acerca del avance en autoconocimiento observado en niños y niñas.

ME: *“Yo creo que la prueba más clara ha sido en este año, precisamente. En actividades donde se les preguntaba cómo se sentían en temas de formación cívica o en español para responder cosas que, de repente yo les preguntaba, no siempre era, pues una respuesta como ¡estoy súper bien!, no, ellos escribían estoy triste, estoy aburrido, siento frustración por no ver a nuestros amigos, para no estar en la escuela, por lo que sea. Pero a pesar de ello, pues buscar como el... como el lado positivo. Que también reconocen, por ejemplo, si están enojados o molestos, pues ellos ya solitos reconocen pues mejor me alejo, un poquito, me calmo y ya regreso, ¿no? O sea,*

buscarle como la manera... de una manera más prudente de solucionar lo que están viviendo” (extracto de entrevista de junio, 2021).

Como se observa en el ejemplo anterior, el autoconocimiento es el paso previo para dar una respuesta adecuada a las emociones que surgen, y fue uno de los aprendizajes que reportaron la mayoría de los niños:

MJ: *“Aprendí que tenemos muchas emociones, pero tenemos que aprender a controlarlas”* (extracto de bitácora de febrero de 2021).

C: *“Aprendí a hablar de lo que sentimos en nuestro corazón y expresarnos”* (extracto de bitácora de marzo de 2021).

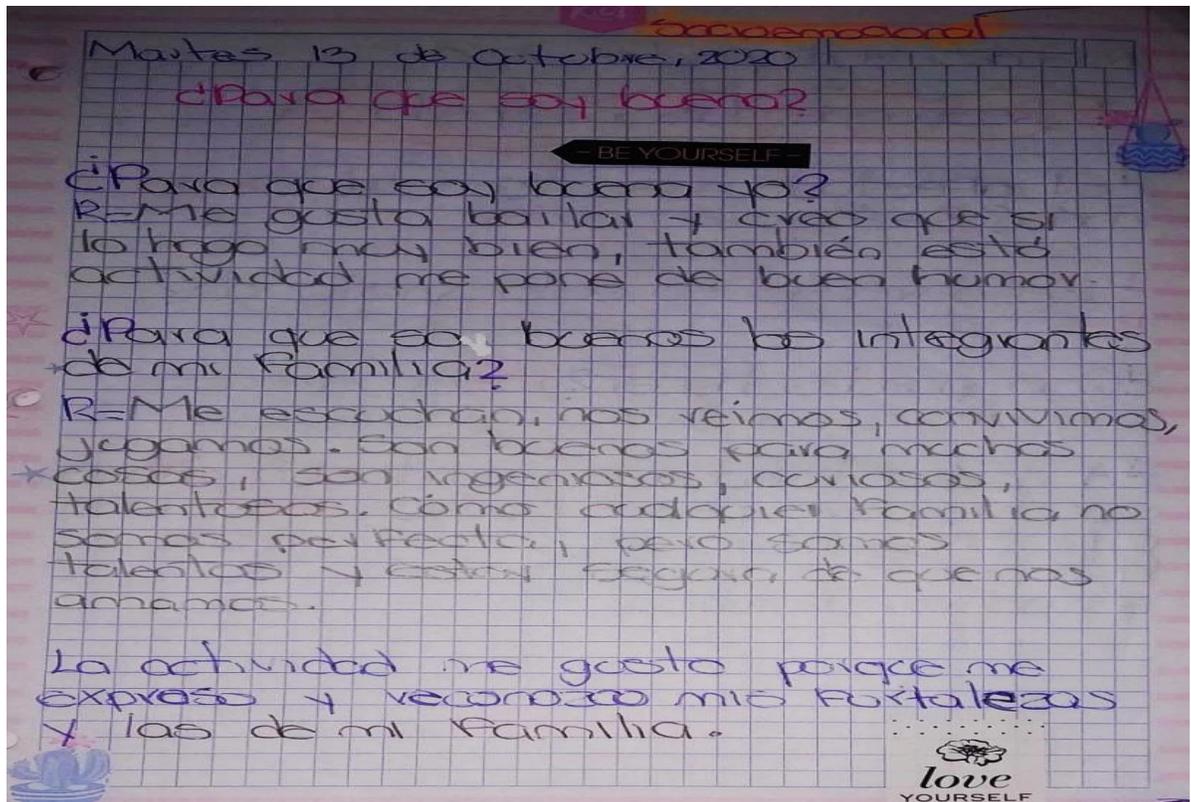
Otro hallazgo importante relacionado con el autoconocimiento es el reconocimiento de las fortalezas propias. Al inicio de la intervención, los niños y niñas no estaban familiarizados con reconocer sus propias cualidades, ni las de otros.

Ejemplo de ello se dio en una actividad, cuando la psicóloga le preguntó a S ¿En qué eres buena?, y tardó unos minutos en responder, mientras eso ocurrió, sus compañeros murmuraron en forma de burla “Es buena para dormir”, pero después de un momento logró reconocer “Soy buena para dibujar”. Otro ejemplo sucedió en la misma actividad en donde E, tampoco sabía la respuesta a la pregunta, y los compañeros empezaron murmurar “para no poner atención”, “para interrumpir la clase”, “para molestar”, hecho que le dificultó aún más su reflexión, pero finalmente reconoció “Soy bueno para platicar y para jugar”, esto fue cambiando a medida que iban avanzando las actividades.

Después de enfatizar en el autoconocimiento, los niños y niñas, lograron reconocer con mayor facilidad sus cualidades, y las de sus familiares, como se puede observar en la figura 16.

Figura 16:

Evidencia de actividad de autoconocimiento



Nota: Fotografía de cuaderno enviada por una niña como evidencia de una actividad encaminada al reconocimiento de fortalezas propias y ajenas.

Transcripción:

“¿Para que soy buena?”

R= Me gusta bailar y creo que si lo hago muy bien, tambien esta actividad me pone de buen humor.

¿Para que son buenos los integrantes de mi familia?

R= Me escuchan, nos reímos, convivimos, jugamos. Son buenos para muchas cosas, son ingeniosos, curiosos, talentosos. Como cualquier familia no somos perfectos pero somos talentosos y estoy segura de que nos amamos.

La actividad me gusta porque me expreso, y reconozco mis fortalezas y las de mi familia”.

De esta manera, se puede afirmar que la intervención favoreció procesos de autoconocimiento relacionados con el reconocimiento o conciencia de emociones propias y de otros, la atribución de causas a los estados emocionales y el reconocimiento de fortalezas propias y ajenas. Lo anterior se evidenció gracias a la observación de factores como la frecuencia y la fluidez.

Referente a la dimensión de **Autorregulación**, se encontraron avances paulatinos.

Al inicio de la intervención, se observó que, en las conversaciones cotidianas de niños, niñas y docentes, no era natural hablar acerca de las emociones o sentimientos, y cuando éstos surgían, se evidenciaban acciones impulsivas, o de rechazo de la emoción. El siguiente fragmento lo ejemplifica.

Ps: *“S, se acercó a mi para decirme que MJ había golpeado (intencionadamente) a E; los estudiantes se acercaron a comentarme la situación, que se desarrolló a partir*

de un juego en el que por accidente MJ golpeó con una botella a E en la nariz. Los dos estudiantes lo resolvieron pidiéndose una disculpa y asumiendo que fue resultado del juego; sin embargo, S, insistía “MJ, tuvo la culpa” y a pesar de que los niños implicados en la situación ya se sentían mejor, S gritaba y culpaba a MJ y a los demás de lo sucedido, lo que añadió burlas relacionadas con la situación” (comunicación personal noviembre de 2019).

Posteriormente, cuando se ofrecieron espacios y diversos medios para la expresión emocional, surgieron con facilidad relatos que daban cuenta del estado afectivo, como sucedió en una actividad en dónde hablamos de las pérdidas, y muchos niños expresaron tristeza. Ante esta situación, se sugirió escribir notas de apoyo a los compañeros que se sentían agobiados para favorecer la co-regulación emocional. Al principio, pocos niños lo hicieron, pero con el paso de los minutos, eran cada vez más las notas que se escribían y se entregaban con el fin de validar y reconfortar los sentimientos de los demás. Lo mismo ocurrió con las herramientas de escritura emocional y con los espacios virtuales que favorecían la expresión emocional.

Otro de los hallazgos fue que niños y niñas incrementaron su conocimiento relacionado con las estrategias de regulación emocional. Inicialmente mencionaban “Las emociones debemos controlarlas” haciendo énfasis en el “deber” y el “control” y reportaban pocas estrategias para gestionar las emociones aflitivas; sin embargo, a medida que fue avanzando la intervención, los niños y niñas empezaron a considerar la regulación emocional como una opción para el bienestar, usando múltiples herramientas trabajadas en la intervención que favorecían su autorregulación.

Figura 17:

Estrategias de autorregulación nombradas y usadas por los niños y niñas al finalizar la intervención



Nota: Las palabras o frases que se muestran de mayor tamaño son las que fueron más mencionadas por niñas y niños. Información obtenida mediante cuestionario de elaboración propia.

En la figura anterior, podemos observar diferentes estrategias relacionadas con el modelo de Regulación de Gross, aunque algunas de ellas pueden catalogarse en

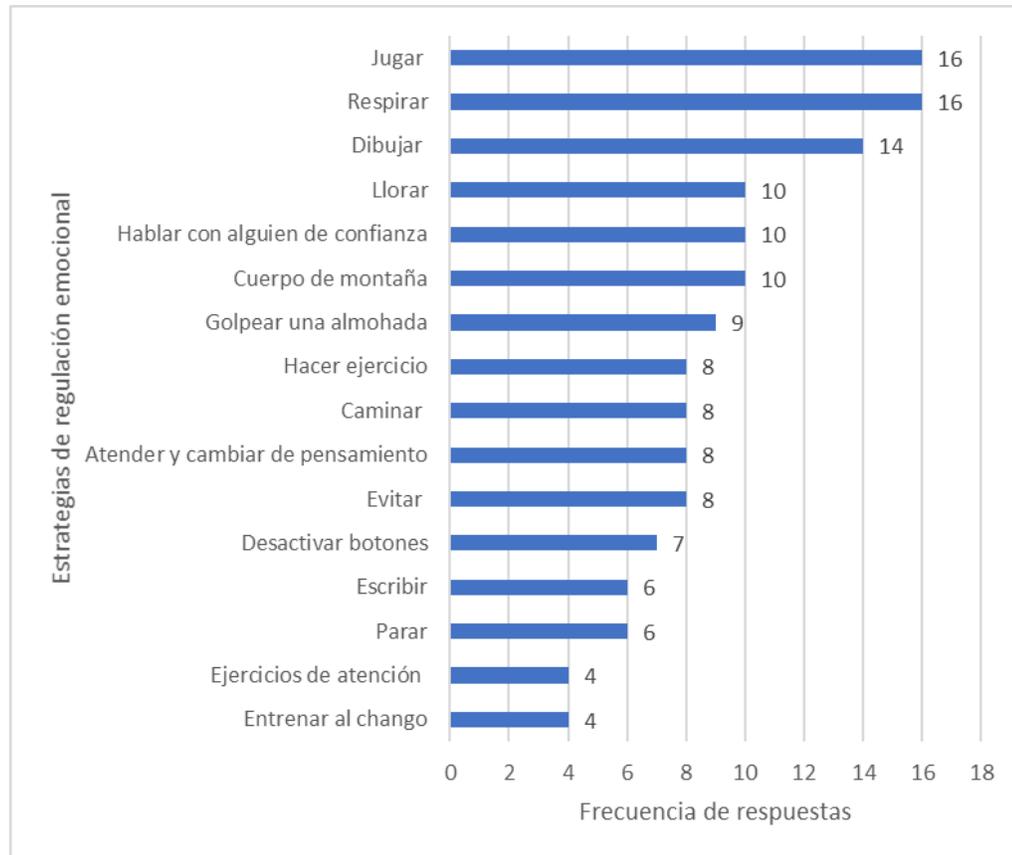
diferentes momentos dependiendo la fase del episodio emocional en donde se apliquen, a continuación, se mencionan algunos ejemplos.

Para la *selección de la situación* se observa que prefieren realizar actividades agradables, caminar con sus mascotas. Para la *modificación de la situación* refieren aislarse, escuchar música, dibujar, bailar, hacer ejercicio, yoga. En el *despliegue atencional*, prefieren, hablar con amigas, el semáforo, la respiración del globo. En el *cambio cognitivo* utilizan la escucha, meditar, pensar, hablar con alguien más. Finalmente, para la modulación de la respuesta mencionan romper una hoja, contar hasta 10, respirar o resolverlo a través de una conversación.

En la figura 18 se puede observar la frecuencia en la que niños y niñas han usado estrategias de regulación emocional trabajadas por medio de los vídeos al final de la intervención.

Figura 18:

Estrategias usadas por los niños y niñas al final de la intervención



Nota: Información obtenida mediante formulario de elaboración propia.

Se destaca que los niños y niñas reconocen el juego como una de las estrategias más útiles en la regulación emocional que puede entrar como estrategia en los diferentes momentos del episodio emocional, de la misma forma, estrategias relacionadas con la modulación de la respuesta como la respiración a su abanico de respuestas emocionales. Por el contrario, los que menos mencionaron están relacionadas con el despliegue atencional y el cambio cognitivo, estas necesariamente requieren un esfuerzo cognitivo mayor.

Otro elemento para resaltar es la importancia que le atribuyeron al final de la intervención a la regulación emocional, pues además de reconocer con mayor claridad las emociones experimentadas, y conocer estrategias de regulación emocional, generaron productos que evidencian la utilización de estas en sus vidas y en la de las personas que los rodean.

D: *“Mi hermana tenía ganas de discutir, respiré hondo y le dije que está ofuscada, que se tranquilizara y habláramos del problema dándole la mejor solución”* (extracto de bitácora de mayo de 2021).

Los niños y niñas lograron reconocer la importancia de entrenar la atención y la modificación de los pensamientos en la regulación emocional; algunos ejemplos de ello se observan a continuación:

Ns. *“Los ejercicios de atención me sirven para tranquilizarme desestresarme y tener la mente más abierta”* (extracto de bitácora de marzo de 2021).

S: *“Cuando estoy enojada me voy al patio y practico lo que aprendimos en los videos”* (extracto de bitácora de mayo de 2021).

N: *“Volvería a practicar estrategias de atención, porque me ayudó a ordenar mis pensamientos y emociones”*(extracto de bitácora de mayo de 2021).

En la siguiente imagen se observa un ejemplo de reestructuración cognitiva por medio del cómic.

Figura 19:

Cómic realizado por una estudiante mediante el cual hizo un ejercicio de reestructuración cognitiva

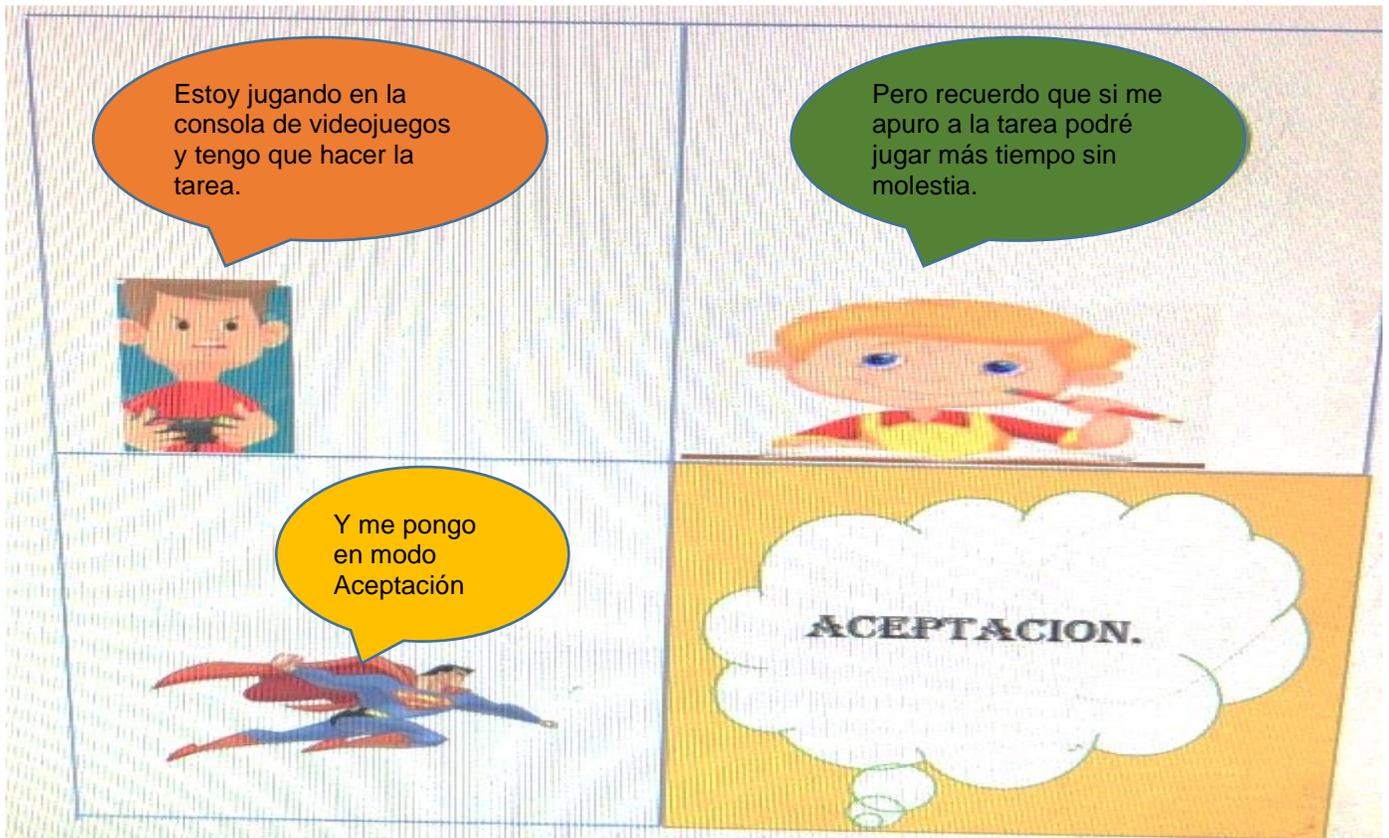


Nota: Fotografía de cuaderno enviada por una niña como evidencia de una actividad encaminada al cambio cognitivo como estrategia de autorregulación emocional.

La siguiente imagen muestra otro ejemplo de lo sucedido en el grupo, en donde se evidencian procesos más avanzados que integran tanto el autoconocimiento como la autorregulación emocional.

Figura 20:

Cómic realizado por un estudiante mediante el cual hace uso del autoconocimiento y la autorregulación emocional



Nota: Fotografía de cuaderno enviada por un niño como evidencia de una actividad encaminada a practicar el cambio cognitivo como estrategia de autorregulación emocional.

Los productos mostrados fueron rescatados de los y las niñas que participaron de manera constante y comprometida en las sesiones de la intervención.

Ramírez, T. C. (2015), resalta los beneficios en el aspecto emocional como causa del agradecimiento, y durante este proceso, se observó que el agradecimiento fue una herramienta importante en el bienestar de los niños, las niñas y sus familiares, reforzando la expresión emocional y el respeto hacia los demás. Algunos reflexionaron

sobre la relevancia del agradecimiento, tanto en su bienestar, como en el de quienes nos rodean.

R: *“Si me sentí super bien porque casi no agradecía a la persona, porque no sabía que decir hasta hoy 😊”* (extracto de bitácora de noviembre de 2020).

I: *“Se sintió bien agradecerle todo a mi familia”* (extracto de bitácora en noviembre de 2020).

Del mismo modo, los niños y niñas identificaron la importancia del uso de estrategias de regulación emocional, ya que comprobaron su utilidad de manera vivencial.

T: *“El sentirse como una montaña es relajante y satisfactorio”* (extracto de bitácora de octubre de 2020).

J. *“Me ha ayudado mucho la relajación de la montaña porque cuando estoy muy enojada, o muy estresada pues la hago, me pongo a hacer la montaña, a relajarme, entonces la verdad pues me ayuda demasiado porque ya me siento mejor, me siento como si fuera otra persona porque se me pasa el estrés, el enojo y la verdad me ayuda demasiado”* (comunicación personal en octubre de 2020).

- **T:** *“Volvería a practicar estrategias de atención, porque me ayudó a ordenar mis pensamientos y emociones”* (extracto de bitácora en marzo de 2021).

Las respuestas de los niños frente a las estrategias utilizadas fueron favorables ya que se asociaban con diversión, trabajo en equipo, expresión emocional, agradecimiento y dinamismo. Como se puede apreciar en la figura 21, los niños y las niñas expresaban agrado por las actividades realizadas

Figura 21:

Actividad lúdica de los niños y niñas en el patio, guiada por la docente y la psicóloga



Nota: Fotografía de primer actividad al aire libre (etapa presencial).

Al evaluar las actividades, los niños expresaban emociones placenteras, como tranquilidad, alegría, felicidad, sorpresa, y calma. Así mismo manifestaban cómo les eran de utilidad para ellos.

Sa: *“Que se repitan más veces estás actividades para seguir identificando mis emociones”* (extracto de bitácora en mayo de 2021).

V: *“Son muy buenas las actividades educación socioemocional porque a mí me relaja , y despejar mi mente”* (extracto de bitácora en marzo de 2021).

E: *“Están muy relajantes y divertidas para hacer los ejercicios con tu familia”*(extracto de bitácora en abril de 2021).

A: *“Me gustan las actividades porque son relajantes y tienen un propósito y eso me gusta”*(extracto de bitácora en abril de 2021).

Ra: *“Este tipo de actividades nos ayuda a sacar la tensión, en momentos de caos o de cansancio físico o mental”* (extracto de bitácora en mayo de 2021).

Gracias a lo anterior, se puede observar que las estrategias audiovisuales resultado de las reflexiones conjuntas entre docentes y psicóloga obtuvieron una gran aceptación por parte de la comunidad escolar, ya que respondía tanto a las necesidades de los niños y niñas, como a las necesidades de los docentes e iban encaminadas al cumplimiento de los objetivos de intervención.

Por otra parte, se destaca que el uso de formularios virtuales para realizar las actividades favoreció la participación de las niñas y niños.

Para finalizar, es necesario mencionar que, las reuniones virtuales también desempeñan un papel importante en la virtualidad, ya que favorecen la socialización, la convivencia y el trabajo en equipo, además fortalece las redes de apoyo entre pares, las cuáles pueden generar un impacto positivo en la co-regulación emocional.

Discusión

El objetivo del presente trabajo estuvo encaminado a favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños y niñas de una primaria, para lo cual se tuvieron en cuenta diversos referentes teóricos como la colaboración interprofesional, las estrategias lúdicas y la colaboración escuela-hogar.

Los resultados de la intervención ponen en evidencia que las estrategias utilizadas fueron apropiadas al contexto y acertadas, puesto que se logró cumplir el objetivo.

En congruencia con la *Intervención Apreciativa*, la atención se enfocó en las fortalezas de la comunidad, pero también fue necesario que la psicóloga que escribe el presente trabajo reflexionara sobre sus propios recursos para cimentar la intervención. Un punto crucial que se tuvo que enfrentar desde este enfoque, fue el tránsito de las actividades presenciales a la intervención virtual, que hizo más evidentes las carencias, las dificultades, las emociones aflitivas, y todos los retos que representó la pandemia. A pesar de ello, la perspectiva Apreciativa permitió reorientar el trabajo hacia las posibilidades de las y los participantes e impulsar sus esfuerzos, a pesar del confinamiento y la incertidumbre. Así pues, se tuvo en cuenta lo posible, lo que se hacía bien y partir de ello para mejorar (Varón, 2017).

Se corroboró la importancia de fomentar la *colaboración Escuela-Hogar* Jiménez (2018), ya que partir de esta postura propició la participación de las familias, tanto en la intervención como en la evaluación de las actividades en pro de desarrollar habilidades socioemocionales de forma sistémica. Sin duda, esta perspectiva permitió abrir los puentes de comunicación entre padres, madres, cuidadores, docentes, UDEEI y psicóloga, por lo que se logró disponer de espacios comunes de acompañamiento y aprendizajes en pro del bienestar no sólo de niños y niñas, sino también de los docentes y familias. En este camino, fue fundamental la escucha activa, que permitió la comprensión usando estrategias de comunicación propuestas por Coleman (2013).

De acuerdo con Friend y Cook (2011), fue trascendental establecer medios de comunicación personales y virtuales con los docentes que favorecieran tanto la retroalimentación como la profundización y acompañamiento de casos particulares. Con ello fue posible crear significados conjuntos, conocer las diferentes perspectivas y desde una posición de escucha y empatía, llegar a acuerdos que favorecieran los objetivos de cada etapa del proceso.

Por otra parte, los resultados de la investigación coinciden con Kostelknik, et al., (2009), quien describe que el juego y el aprendizaje mantienen una estrecha relación, ya que permite que el niño o la niña cuestione, practique y mejore estrategias en un espacio divertido y seguro, para que posteriormente aplique lo aprendido en situaciones de su vida cotidiana. Además de encontró en la práctica que la integración de actividades lúdicas implica mayor dinamismo por parte de niños y niñas pues generan una postura más activa y protagónica lo que desemboca en mayor interés, bienestar y mejores aprendizajes. Asimismo, se denota que lo lúdico también atañe a lo audiovisual en muchos contextos, como lo fue en el caso de trasladarse de manera forzosa a lo virtual, en dónde fue necesario generar adaptaciones que respondieran a las nuevas necesidades de los niños, creando contenidos y experiencias de aprendizaje que involucren la estética, el humor, la simplicidad y la oportunidad de practicar lo aprendido en los contextos reales.

Finalmente se concuerda con los teóricos del aprendizaje socioemocional (Durlak, Domitrovich, Weissberg, Gullotta, 2015), (SEL ,2020), (SEP,2021) (Gross, 2015) que lo describen como una serie de habilidades que se pueden desarrollar de forma específica, bajo los criterios de SAFE: secuenciales, activos, focalizados y explícitos.

Así que, entre mayor orden, claridad metodológica y conceptual exista sobre las habilidades específicas que se desee desarrollar, se podrán obtener mejores resultados.

En relación con las habilidades específicas de autoconocimiento y autorregulación, se coincide en que es necesario promover el conocimiento y uso de estrategias que las promuevan, pues si se convierten en hábitos pueden disminuir de forma considerable dificultades emocionales y socioemocionales presentes, pasadas y futuras.

Limitaciones y sugerencias

A lo largo del proceso de investigación-acción es necesario irse adaptando a las necesidades específicas del contexto, sin perder de vista los objetivos, a pesar de esto, la dirección puede cambiar, por ello se considera que una de las limitaciones más importantes fue la rigurosidad metodológica inicial que en algunas ocasiones entorpeció la congruencia, principalmente en las técnicas de evaluación. Afortunadamente estas dificultades se fueron resolviendo con aprendizajes a lo largo del proceso, pero es necesario mencionarlo para quienes deseen tomar este trabajo como guía.

Otra de las limitaciones está directamente relacionada con el proceso de intervención, pues el pasar de modalidad presencial a virtual hubo una deserción importante de los participantes debido a condiciones para el acceso a internet.

Para finalizar, cabe mencionar que el presente estudio de investigación-acción, respondió a las necesidades particulares y contextuales de la comunidad escolar participante, por lo que los resultados no se pueden generalizar; sin embargo, la

experiencia puede servir de guía para favorecer el aprendizaje socioemocional en otras comunidades escolares similares.

Se recomienda a quienes deseen continuar explorando las habilidades socioemocionales desde las estrategias lúdicas y la virtualidad, cuidar la rigurosidad metodológica a lo largo de todo el proceso, para obtener datos inequívocos de la intervención.

Conclusiones

El presente trabajo tuvo como objetivo principal el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, específicamente en las dimensiones de autoconocimiento y autorregulación a través de estrategias lúdicas, para lograrlo, se planteó una investigación-acción en dónde se involucraron a diferentes actores de la comunidad educativa como, docentes, familias o cuidadores y estudiantes.

El proceso de intervención tuvo diferentes momentos y estrategias, modificadas principalmente por causas externas, en un inicio se llevó a cabo de forma presencial, en esta etapa se logró realizar el diagnóstico partiendo de las habilidades sociales y emocionales con las que ya contaban además se llevaron a cabo algunas actividades con docentes, familias, niñas y niños. En esta etapa fue crucial la incorporación del aspecto lúdico para cumplir de manera más efectiva con los objetivos, también permitió el acercamiento y la generación de relaciones de confianza con los agentes educativos.

El segundo momento importante se desarrolla en la virtualidad debido a la pandemia surgida en el año 2020 a causa del virus SARS-COV-2, en ella, se

consolidaron los objetivos de intervención y se potencializó la colaboración con docentes, familias, niños y niñas para continuar con el proceso de investigación-acción.

Gracias al proceso llevado a cabo a lo largo de dos años se pueden generar diversas conclusiones.

La primera se refiere a la importancia de transitar con flexibilidad en la investigación-acción para lo cual es necesario mantener la actualización metodológica y conceptual que facilite los procesos de adaptación para atender a las necesidades contextuales cambiantes. También se suma la apertura para desarrollar nuevas habilidades que sumen, en este caso, tomar clases de creación audiovisual, crear contenido específico y manejar plataformas digitales.

Por otra parte, se resalta la trascendencia que tiene la *Educación Socioemocional* en las escuelas, ya que es un eje fundamental en el desarrollo integral de niños, niñas, docentes, y comunidad escolar en general, por lo que deben continuar los esfuerzos para promoverla eficientemente, tanto en la escuela como en el hogar .

Por ello, una conclusiones más relevantes se desarrolla en relación con la inclusión de estrategias lúdicas para el desarrollo de HSE, tanto la teoría como la práctica evidencian su relevancia, por lo que desarrollar actividades que impliquen juego, protagonismo, dinamismo y disfrute de niños y docentes, impulsa el aprendizaje, sobre todo el aprendizaje socioemocional.

A lo anterior se suma la eficacia de los productos audiovisuales sencillos, cortos, atractivos, complementados con actividades plasmadas en plataformas digitales o aplicaciones que permitan plasmar el aprendizaje resultante.

Por otra parte, se menciona que uno de los grandes aprendizajes tras esta intervención, es que, si se brinda a los niños y niñas *oportunidades para la expresión emocional*, en todos se incrementará su habilidad. Indudablemente, es necesario que estos espacios sean acompañados de escucha empática, confianza y comprensión, en donde no exista lugar para los juicios.

Se destaca que la actitud de respeto y aprecio hacia las niñas y los niños, propicia que tengan la confianza para solicitar apoyo cuando enfrentan problemas personales. También se concluye que escuchar permanentemente las necesidades de los niños y las niñas, tanto en la planeación como en la realización de las actividades, es fundamental para fomentar la participación, la motivación y favorecer un clima cálido y seguro para el aprendizaje.

Otro aspecto importante es destacar que la visión de cuidar y promover el bienestar de la niñez ha sido predominante, sin embargo, tras este proceso se reconoce la necesidad primordial de atender a los docentes, propiciando espacios seguros de autocuidado, en donde aprendan, practiquen y experimenten las habilidades socioemocionales, pues esto facilitará que puedan involucrarse de manera genuina en los procesos de enseñanza y aprendizaje en pro del desarrollo socioemocional. Esto a su vez, puede resultar en mejores niveles de empatía y comprensión hacia sí mismos y hacia sus estudiantes, además se puede decir que, si ellos se sienten escuchados y comprendidos, reflejarán con mayor facilidad estas cualidades en sus estudiantes.

Con esto, la colaboración con los docentes es de gran relevancia, ya que favorece tanto la planeación, como la implementación y la evaluación de los programas.

Escucharlos es de mucha utilidad ya que su conocimiento y percepción acerca de las características, fortalezas y necesidades de las niñas y los niños, su experiencia en el manejo de grupos y el análisis que, después de cada sesión, da información valiosa y permite la evaluación conjunta de los avances y las dificultades; de esta manera.

Lo anterior también habla de los resultados transversales que resultan del trabajo socioemocional con toda la comunidad educativa, pues no sólo se ven avances en las habilidades de niñas y niños, sino que también se ven reflejadas en el clima escolar y en las relaciones interpersonales que se desarrollan a través de la interacción.

Un aspecto relacionado con esto es la comunicación horizontal y sobre todo cercana con los maestros, permite crear un vínculo que favorece el intercambio respetuoso de ideas. Asimismo, reconocer las acciones que ellos realizan para promover el bienestar socioemocional de los alumnos los empodera y motiva a continuar con estas prácticas.

Este vínculo de confianza permite llegar a acuerdos flexibles en relación con la planeación y la conducción de las actividades. De esta manera se facilita la retroalimentación, dirigida a identificar con mayor nitidez las necesidades de los niños y a implementar estrategias didácticas y lúdicas. De acuerdo con Morales (2006), estrechar lazos de colaboración, confianza y respeto entre los profesionales, permite que las intervenciones educativas tengan un mejor desarrollo y facilita la consecución de los objetivos.

Otro aspecto fundamental es la relevancia de trabajar mancomunadamente con las *familias*; se destaca la importancia de escuchar sus necesidades y la flexibilidad de horarios y espacios que ellos requieren, debido a sus rutinas para cumplir con todas

sus responsabilidades. Sin duda son uno de los actores más importantes en los procesos educativos de niños y niñas, para lograr ese vínculo se requiere comprensión, escucha activa, respeto y compromiso.

Se concluye también que las familias expresan sus necesidades cuando se generan espacios para mencionar temáticas relacionadas con el favorecimiento de su propio bienestar y el aprendizaje socioemocional de sus hijos e hijas desde temprana edad y a lo largo de su desarrollo, también se destaca la idea de involucrar de forma frecuente a los cuidadores, ya que esto facilita que la educación socioemocional cuente con mayor coherencia.

En relación con el trabajo con los niños y niñas, se concluye que la escucha activa es fundamental, pues son ellos quienes de forma explícita o implícita exponen sus necesidades, también guían el ritmo de los procesos y se relacionan muy bien con estos si sienten que son tenidos en cuenta. Ellos cuentan con múltiples habilidades, capacidades y creatividad que permiten la potencialización de las soluciones a diversas problemáticas.

Además, se concluye que la coherencia y congruencia a lo largo del tiempo, específicamente en la promoción de habilidades socioemocionales favorece su desarrollo, sin embargo, no hay que perder de vista que este, es un proceso que toma tiempo y que requiere de constancia, paciencia y la capacidad de reconocer los avances obtenidos.

Con lo anterior se concluye que la educación socioemocional es una tarea continua que requiere un trabajo transversal constante, que recaea en la responsabilidad de todos los agentes de la sociedad.

Reflexión personal.

Personalmente considero que el proceso de profesionalización fue altamente productivo, pues me permitió reconocer y replantear la práctica como psicóloga educativa. En primer lugar, fue posible reconocermelo como una agente promotora del bienestar que requiere la promoción de relaciones horizontales con la comunidad educativa, esto pensando desde una postura humanista en la que no se llega con el saber, se llega para colaborar en comunidad.

En segundo lugar, el proceso me permitió fortalecerme cognitivamente y emocionalmente para afrontar los retos que la incertidumbre plantea, tanto por las causas externas como internas de los obstáculos que surgen, replanteándome como una persona creativa, resolutiva, pero con la sabiduría para solicitar apoyo cuando las demandas superan las herramientas existentes para afrontar los retos.

A nivel metodológico, siento que tuve grandes avances con el paso del tiempo, y el aprendizaje general lo podría resumir como: conocer a profundidad el contexto, establecer colaborativamente objetivos alcanzables y evaluables (desde distintas estrategias de evaluación), y diseñar un plan de intervención flexible que facilite la adaptación a las circunstancias, pero también con rumbo fijo para encaminar todo esfuerzo y dirigirlo al lugar correcto, en la implementación recabar toda información que se enfoque a los objetivos planteados e ir haciendo evaluación continua de los hallazgos para reflexionar críticamente sobre los aspectos que requieran mejorar y finalmente compartir los logros con el equipo de trabajo.

Por otra parte, destaco que durante el proceso descubrí el gusto por el trabajo con niños y niñas, pues, aunque todo iba encaminado a favorecer su bienestar, ellos y

ellas fueron en múltiples ocasiones los causantes de mi propio bienestar, y se ha convirtieron en la motivación que ayudaba a balancear el desánimo en momentos de dificultad.

Finalmente, termino convencida de continuar con el trabajo que promueva el desarrollo de habilidades socioemocionales de todas las personas, y si es posible, hacerlo por medio de la lúdica. Cierro con la idea principal de la aproximación apreciativa que se convierte en una reflexión permanente para mi práctica como psicóloga escolar. “Siempre es posible mejorar.”

Referencias

- Agüero, A. (2007). Una propuesta educativa para atender la diversidad en el contexto de aula. *Educare*, 1, 119-140.
- Balluerka, N., Gómez, J., Montesinos, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J. & Santed, M. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. [Informe de investigación].
- Betancourt C., Hermosa D. & Peña P. (2019). *La lúdica como estrategia de enseñanza-aprendizaje en la educación superior*. Universidad de la Amazonía.
- Cajas M., Santos O. & Tinoco N. (2018). Diseño de investigación cualitativa. En Escudero C. y Cortez L. (Coords.) *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. (pp. 42-56). UTMACH.
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>
- Cassanova, M. A. (2011). Evaluación para la inclusión educativa. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa* 4(1),78-89.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], (2020). *Core SEL Competencies*. <https://casel.org/core-competencies/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], (2020). *What is SEL?*. <https://casel.org/what-is-sel/>
- Cepeda-Hernández, S. L. (2015). El mindfulness disposicional y su relación con el bienestar, la salud y la regulación emocionales. *Revista Internacional de Psicología*, 14(02), 1–31. <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.135>

- Chernicoff, L., & Jiménez, A., (2017). *Trabajar y vivir en equilibrio*. Atentamente Consultores A.C.
- Colás M. (1998). Métodos y técnicas cualitativas de investigación en psicopedagogía. En Buendía L., Colás M. & Hernández F. (Eds.), *Métodos de Investigación en Psicopedagogía* (pp. 252-283). McGraw-Hill.
- Colás M. (1998). El análisis cualitativo de datos. En Buendía L., Colás M. & Hernández F. (Eds.), *Métodos de Investigación en Psicopedagogía* 288-310. McGraw-Hill.
- Coleman, M. (2013). *Empowering family-teacher partnerships*. Sage Publications.
- Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación [MEJOREDU], (2020). *10 sugerencias para la educación durante la emergencia por COVID-19*. Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press.
- Durlak, J., & Weissberg, R. (2013). *Afterschool programs that follow evidence-based practices to promote social and emotional development are effective*.
<http://www.casel.org/afterschool-programs-that-follow-evidence-based-practices-to-promote-socialand-emotional-development-are-effective/>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R. y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing student's social and emotional learning: A meta-analysis of School-Based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432
- Esquivel, F. (2010). *Psicoterapia infantil con juego. Casos clínicos*. El Manual Moderno.

- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M.T., Haynes, N. M., Kessler, R., Schwab-Stone, M. E., & Shriver, T.P. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators*. Alexandria, VA: ASCD.
- Friend, M. P., & Cook, L. (2013). *Interactions: Collaboration skills for school professionals*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Gibbs G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Morata.
- Gross, J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross J. (2015) Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26, 130–137.
<http://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Hernández M., Trejo Y., & Hernández M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. Poniéndose al Día. *Red*, pp. 88-97.<https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>
- Ibarra, C. E. (2019). *Palpando mis emociones: Taller psicoeducativo con estudiantes de secundaria para fomentar la autoconciencia emocional en el área académica*. [Tesis de maestría]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Isern S. (2016). *El emiconómetro del inspector Drilo*. Nubeocho
- Jiménez, M. E. (2018). *Colaboración escuela-hogar en la educación básica*. Universidad Nacional Autónoma de México.

- Jiménez, M. E., Morales, I., Orozco, M. E., Rivera, C.A., Rivera, O. R. (2020, 19 octubre). *Burbujas de imaginación*. [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=PuHor7coD40>
- Kostelnik, J., Phipps A., Soderman, A., & Gregory, K. (2009). *El desarrollo social de los niños*. Cengage Learning Editors.
- Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suarez-Orozco, C. (2018). Journal Article Reporting Standards for Qualitative Primary, Qualitative Meta-Analytic, and Mixed Methods Research in Psychology: The APA Publications and Communications Board Task Force Report. *American Psychologist*, 73(1), 26-46.
- Levitt, H. M., Motulsky, S. L., Wertz, F. J., Morrow, S. L., & Ponterotto, J. G. (2017). Recommendations for designing and reviewing qualitative research in psychology: Promoting methodological integrity. *Qualitative psychology*, 4(1), 2
- Lucio, E. & Heredia, M.C. (2014). *Psicopatología. Riesgo y tratamiento de los problemas infantiles*. El Manual Moderno.
- Lyubomirsky, S. (2020, 13 de abril). *La felicidad en tiempos de incertidumbre* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=noo2MB-vTBc>
- Marzano, R. J. (2011). Using formative assesment with SEL skills. En Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. & Gullotta, T. P. *Handbook of social and emotional learning. Research and practice*, 336-347. Guilford Publications.
- Márquez-Cervantes, M.C. & Gaeta-González, M.L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235.

- McKown, C. (2015). Challenges and opportunities in the direct assessment of children's social and emotional comprehension. En Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R.P., & Gullotta, T. P. (2015) *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*.
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, (10), 119–124.
<http://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- Ministerio de Educación, Republica de Perú [MINEDU], (2010). *Guía de orientaciones para el buen trato a niños en el nivel inicial*. http://www.drec.gob.pe/wp-content/uploads/2017/05/guia_del_buen_trato.pdf
- Ministerio de Educación del Perú [MINEDU], (2017). *Enfoque crítico reflexivo para una nueva docencia. Orientaciones para el diálogo reflexivo en el proceso de acompañamiento pedagógico*. <https://www.siage.org/2021/03/08/enfoque-critico-reflexivo-para-una-nueva-docencia-orientaciones-para-el-dialogo-reflexivo-en-el-proceso-de-acompanamiento-pedagogico-pdf/>
- Morales, C. (2007). *Construcción de una relación de colaboración psicóloga-maestra para la mejora educativa* [Tesis de maestría], Universidad Nacional Autónoma de México.
- Morales-Zúñiga, I. (2021). *Dale play a tu emoción* [Canal de YouTube]. YouTube.
https://www.youtube.com/channel/UC86RsJEz2yOuzSVFjwvhQ_w
- National Association of School Psychologists (2010). *Principles for profesional ethics. NASP*. <https://www.nasponline.org/professional-ethics>

- Oldak, E., Rodríguez, P., García B., & Jiménez, E. (2019). *Educación Socioemocional*. Santillana.
- Osmany Justis K .O., Almestro R. S., & Silva Astorga O. (2017). Pedagogía para el desarrollo socioemocional. A propósito de la gestión de aprendizaje en el contexto santiaguero. *Revista Iberoamericana de Educación* 75(2), 109-126.
<https://rieoei.org/RIE/article/view/2636/3618>
- Pace, J. & Hemmings, A. (2007). Understanding authority in classrooms: A review of theory, ideology and research. *Review of Educational Research*, 77 (1), 4-27.
- Petersen (2012). *Activities for building character and social-emotional learning*. Free Spirit Publishig.
- Puig, M. (2018, 25 de abril). *En todo ser humano hay grandeza*. [Vídeo]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>
- Ramírez, T. C. (2015). El concepto de gratitud desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*, 13(1), 105-112.
- Rinaldi, C. (2016). Documentación y evaluación, ¿cuál es su relación?. En Project Zero, *Haciendo visible el aprendizaje. Niños que aprenden individualmente y en grupo*. 74-89. REDSOLARE
- Rivera, R. (2012). *Desarrollo y prueba de un modelo integral de atención y prevención del bullying o acoso escolar* [Tesis de maestría]. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rodríguez C, Lorenzo O, & Herrera L. (2005). Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. *Revista Internacional de*

Ciencias Sociales y Humanidades: SOCIOTAM, 15(2),133-154.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65415209>

Romera, M. (2018, 31 de enero). *Las emociones no se aprenden por apuntes, hay que vivirlas*. [Vídeo]. YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=_rhH5dQr8S8&t=37s

Sánchez, C., Daura, Florencia T., & Laudadio, J. (2019). La comunidad escolar como medio para el desarrollo socio emocional de los alumnos. Un estudio de caso en la República Argentina. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 45(3), 31-49.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000300031>

Sánchez, C. (29 de enero de 2020). s. Normas APA (7ma edición). <https://normas-apa.org/estructura/figuras/>

Secretaría de Educación Pública de México (2021). *Planes y programas de estudio. Educación Socioemocional*. SEP.

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/prim-intro-Socioemocional.html>

Seligman M. (2013). *Niños optimistas*. Debolsillo.

Tang, Y.Y., Hölzel, B., Posner, M., (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Trías, D. (2017). *Autorregulación en el aprendizaje, análisis de su desarrollo en distintos contextos socioeducativos* [Tesis de doctorado]. Universidad Autónoma de Madrid.

Tonucci, F. (2018, 5 de septiembre). *Hay que cuidar el niño que fuimos y no perder esa mirada*. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=99nK77IWWk0>

- Urbano, P. (2016). Análisis de datos cualitativos. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 3(1), 113-126.
- Varón, F. (2017). La intervención apreciativa: Una nueva manera de descubrir, crear, compartir e implementar conocimiento para el cambio en instituciones gubernamentales o privadas. *Investigación & Desarrollo*, 15(2), 394-419.
- Vázquez Ramírez M.A., (s/f.) *Programas de desarrollo social/afectivo para alumnos con problemas de conducta*. Instituto de Educación de Aguascalientes.
<http://www.infocoponline.es/pdf/PROBLEMASCONDUCTA.pdf>
- Weikart P. D. (2017). *Escala Staff Rating of Youth Behavior (SRYB)*. Collaborative Association of Social and Emotional Learning.
- Weissberg R., Durlak J., Demitrovich C. & Gullotta T. (2015). Social and emotional learning: past, present and future. En J. Durlak, C. Domitrovich, R. Weissberg. & T. Gullotta (Eds.), *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. 3-19. Guilford Publications.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado



PROGRAMA DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL 2019-2021



CONSENTIMIENTO DE PARTICIPACIÓN

ESTIMADO PADRE, MADRE O TUTOR(A):

¿Conoce usted porqué es importante que los niños y niñas tengan un buen desarrollo social y emocional?

Una gran cantidad de estudios científicos demuestran que el desarrollo socioemocional es clave para el bienestar y el aprendizaje de los alumnos porque les permite:

- Relacionarse sanamente entre ellos, con su familia y comunidad.
- Mejorar su aprendizaje en la escuela.
- Alcanzar sus metas.
- Prevenir conductas que los pongan en riesgo.
- Tener éxito profesional, mejor salud y contribuir a la sociedad cuando crezcan.

Para favorecer el desarrollo socioemocional de los alumnos en los ciclos escolares 2019-2021, establecimos un acuerdo de colaboración entre la SEP, la Escuela Primaria "Dr. Samuel Ramos" Turno Vespertino y la Maestría en Psicología Escolar de la UNAM.

Durante el desarrollo del programa, se utilizan cuestionarios para conocer las opiniones de usted y de su hijo(a), así como evidencias del trabajo en la escuela a través de fotografías o grabaciones de las actividades en las que participan los alumnos o de los trabajos que realizan, con la responsabilidad de que toda esta información se tratará con total ética, que sólo se utilizará con fines académicos y de investigación y que no se expondrán los rostros de los alumnos en el caso de las imágenes.

Le pedimos que por favor nos haga saber si está de acuerdo o no, en que los psicólogos de la UNAM realicemos junto con usted, la maestra, y su hijo las actividades del Programa de Desarrollo Socioemocional, encerrando en un círculo su respuesta:

- Autorizo la participación de mi hijo(a) en el Programa de Desarrollo Socioemocional que implementarán los psicólogos de la UNAM en la Primaria "Dr. Samuel Ramos" en los ciclos escolares 2019-2021: (Sí) (No).
- Autorizo que durante el Programa de Desarrollo Socioemocional se tomen fotografías o grabaciones de las actividades o trabajos que realizan los niños: (Sí) (No).
- Autorizo que la información que surge del Programa de Desarrollo Socioemocional así como las evidencias (fotografías o grabaciones de las actividades o trabajos de los niños) se utilice exclusivamente con fines académicos y de mejora del programa: (Sí) (No).

Nombre y firma del padre, madre o tutor: _____

Nombre del alumno(a): _____ Fecha: _____

Atentamente

Dra. en Psi. Estela Jiménez Hernández. Tutora del Programa Colaboración entre la Escuela-Hogar para favorecer el Desarrollo integral de niñas y niños, de la Maestría en Psicología de la UNAM.

Mtra. en Psi. Olga Raquel Rivera Olmos. Supervisora de la Residencia.

Lic. en Psicología María Eugenia Orozco Uribe. Residente del Programa de Maestría.

Lic. en Psicología Irene Morales Zúñiga. Residente del Programa de Maestría.

Anexo 2. Cuestionario ¿Cómo soy? Quinto grado (Oldak, E., Rodríguez, P., García B., & Jiménez, E., 2019), como parte del libro para el alumno de Educación Socioemocional de Santillana Primaria.

QUINTO DE PRIMARIA

¿Cómo soy?

1. Marca con una las casillas que describen mejor las habilidades que tienes antes de iniciar el curso.

Habilidad	
Logro enfocarme y concentrarme cuando estudio y realizo tareas.	<input type="checkbox"/>
Tomo decisiones de manera consciente y tranquila, valorando las consecuencias que puedan tener.	<input type="checkbox"/>
Reconozco los distintos tipos de emociones.	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta cuando reacciono de manera inapropiada.	<input type="checkbox"/>
Puedo controlarme cuando sucede algo que me afecta.	<input type="checkbox"/>
Entiendo que cada acción puede tener consecuencias positivas o negativas.	<input type="checkbox"/>
Respeto argumentos o puntos de vista diferentes de los míos en situaciones de desacuerdo o conflicto.	<input type="checkbox"/>
Comunico mis ideas en forma respetuosa.	<input type="checkbox"/>
Puedo llegar a acuerdos por medio del diálogo y la negociación.	<input type="checkbox"/>
Reconozco lo que necesito para estar bien.	<input type="checkbox"/>
Sé lo que necesito para estar en armonía con mi cuerpo y con las personas que me rodean.	<input type="checkbox"/>
Identifico mis metas y establezco objetivos claros.	<input type="checkbox"/>
Planeo estrategias para alcanzar mis objetivos, y lucho para lograrlos.	<input type="checkbox"/>
Reflexiono y evalúo mis decisiones antes de actuar, sin dejarme llevar por mis emociones.	<input type="checkbox"/>
Me doy cuenta cuando soy sensible a las necesidades de la gente que me rodea.	<input type="checkbox"/>
Me siento bien cuando apoyo a quien requiere ayuda.	<input type="checkbox"/>
Trato de comprender las necesidades de otras personas, aunque no esté de acuerdo con sus ideas.	<input type="checkbox"/>

Anexo 3. Enlace de formulario adaptado para familias:

<https://forms.gle/xkU8Hzwi7PQhd8Bz8>

Anexo 4. Cartas descriptivas actividades presenciales**Sesión 1:****Carta descriptiva “Acordando nuestras reglas de convivencia”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Expresión Emocional

Objetivos: Que los estudiantes expresen sus opiniones y reflexiones sobre las características de la convivencia que desearían tener en el aula.

Que los estudiantes reflexionen sobre las ventajas y desventajas de la sana convivencia.

Que los estudiantes acuerden las normas de convivencia y encuentren soluciones a las situaciones que se plantean.

Tiempo estimado: 1 hora

Actividad	Descripción
<i>Organización</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a los estudiantes a que se organicen en círculo.
<i>Presentación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a los alumnos lo siguiente: “Una Asamblea Escolar, es un espacio que tienes para compartir lo que te gusta que ocurra en el aula, es una oportunidad para que expreses cómo te sientes aquí en tu escuela; nadie te faltará al respeto, porque en las asambleas escolares existe respeto entre todos”. “Esta es una oportunidad para que te sientas en con la confianza de expresar lo que tú consideres es importante para ti”. (Mendoza, 2014).
<i>Asignación de responsabilidades</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Se asignarán a dos alumnos que el/la maestro/a considere para: <ol style="list-style-type: none"> 1) Dar turnos 2) Tomar nota de los acuerdos y compromisos del grupo.
<i>Realizar la pregunta guía</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Guíe la siguiente pregunta para iniciar la asamblea -¿Cómo nos gustaría que fuera la convivencia en el salón de clase?
<i>Comunicación de acuerdos para mejorar nuestra</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Propicie la participación de los estudiantes para que propongan los acuerdos que permitirán mejorar la convivencia en el aula y expongan sus argumentos,

<p><i>convivencia</i></p>	<p>mencionando el beneficio de cada regla. ¿Qué necesitamos para que funcione la asamblea? 1)En silencio, levantar la mano para participar, sin gritar. 2)Todos tendrán oportunidad de opinar, pero deberá ser de forma ordenada, por lo que en caso de ser necesario se darán turnos. 3)Respetar turnos para opinar. 4)Escuchar sin interrumpir a la persona que esté hablando. 5)Hablar siempre en primera persona: yo pienso, yo creo..., “hablar en primera persona me permite hacerme cargo de lo que digo”. 6)Cuando se expresa una opinión es importante establecer contacto visual. 7)Hablar sólo de lo que les consta; es decir, opinar de lo que han escuchado o visto 8)Hablar a mis compañeros con respeto y amabilidad 9)Hablar con la verdad</p>
<p><i>Cierre de la asamblea</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a que cada participante establezca un compromiso relacionado con lo expuesto en la asamblea diciendo: “Yo me comprometo a:_____”.

Sesión 2:

Carta descriptiva “Dormilón” (Adaptada de Rivera, 2012)

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Reconocimiento de Fortalezas

Objetivo: Que los estudiantes reflexionen sobre la importancia del amor propio

Materiales: Formatos de evaluación-hojas para cada niño-bocina y música relajante para niños.

Tiempo Estimado: 50 minutos

Actividad	Descripción
<p><i>Juego de introducción</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a jugar el Juego “Sólo para muy listos” se aclarará que es para ellos, porque son realmente listos Se cantará: Este es un juego (x2) Sólo para muy listos (x2) Cuando yo diga negro, ustedes dicen blanco Cuando yo diga blanco, ustedes dicen negro.
<p><i>Continuación de</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mencione los aspectos de la evaluación que entregaron

<p><i>actividad anterior</i></p>	<p>y se llevará a que recuerden de que se trató la actividad pasada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mencione que en ocasiones podemos sentirnos como los monstruos y que los invita a escribir si les ha pasado algo así. Que en el formato lo pueden escribir, y que se guardará la confidencialidad, porque es valioso conocer lo que piensan, pero la entrega del formato es voluntaria.
<p><i>¿Qué aprecio/me gusta de mí?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicie solicitando las hojas que realizaron durante la semana en la que escribieron diario algo que hicieron bien durante el día. • En una hoja de colores invite a los estudiantes que hagan: Un escrito/ Un dibujo/ en el que respondan a la pregunta ¿Qué aprecio de mí? O ¿Qué me gusta de mí?
<p><i>Reflexión</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a los estudiantes a reflexionar con las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Fue difícil o fácil? ¿Por qué creen que fue así? • Cuente la Metáfora de la planta: Lo que acaban de hacer es echarse agüita como la planta. El amor propio es fundamental para que las personas nos sintamos bien y como la planta demos nuestros mejores frutos, la diferencia es que la planta no se puede echar agua solita, pero nosotros si podemos darnos amor.
<p><i>Cada uno se dará un regalo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pida a los alumnos que cierren los ojos y se realizará una meditación guiada diciendo la siguiente frase: <i>“Naciste para brillar, porque eres increíble y puedes lograr cada cosa que te propongas, sólo asegúrate de que tu corazón lo sepa día a día y que tus buenas ideas vayan más lejos. Naciste para vivir. Naciste para brillar.”</i> • Invite a que poco a poco vayan abriendo sus ojitos. ¿Cómo se sienten? • Agradezca a los niños y niñas.

Sesión 3:

Carta descriptiva “Transformando el dolor”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Identificar Estrategias para la Autorregulación

Objetivo: Que los estudiantes conozcan estrategias para su bienestar en momentos de pérdida o duelo

Materiales: Cuento- Planeta de Papel- Cerdito- Estrella con Cerdito- Papeles en forma de Estrellas y cerditos -Cartulina Azul-Música relajante-Bocinas

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a los niños que nuestro trabajo es hablar de las emociones, de las cuáles unas nos generan placer y otras no tanto, sin embargo, que todas son necesarias; (a la vez que indaga sobre las emociones que recuerdan los niños) le pregunta para que creen que sirven. Haga énfasis en que la tristeza siempre deja muchas enseñanzas para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás.
<i>Relajación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparta que existen muchas formas de ayudar a nuestras emociones negativas a salir, sin que nos lastimen por mucho tiempo o podamos lastimar a otros. (Se puede indagar sobre las que ya conocen). • Explique que respirar es una de las más útiles, y nos ayuda hacerlo por medio de la respiración de las montañas (usando su mano).
<i>Cuento</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Lea el cuento de Mercurio y les dirá a los niños que en él hay muchas emociones, y que mientras escuchan las vayan identificando. • Posteriormente pregunte ¿Cómo se sintieron en el cuento? ¿Cómo se sintieron los personajes del cuento? ¿a quién les recordó?
<i>Recuerdo de estrellas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • A cada niño entréguele dos papeles pegados, de fondo una estrella y en frente un cerdito. • Pídeles que en el cerdito dibujen y colorean un recuerdo muy feliz con la persona que les hizo recordar el cuento y en la estrella escriban un mensaje de agradecimiento por los momentos bonitos que vivieron junto a esa persona. • Deles un tiempo para que piensen en los recuerdos bonitos que pasaron. • Cuando terminen invítelos a que despeguen la estrella del cerdito, y vayan a dejar la estrella en una cartulina que representará el sistema solar, pero se regresan con el cerdito a su lugar, en el que cerrarán los ojos y le dirán mentalmente las palabras que escribieron en la estrella. • Después de ello guíe el ejercicio de relajación.
<i>Conclusión final</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga énfasis en que como lo vimos el día de muertos, la muerte es un proceso natural, pero que a pesar de que las personas se van, los recuerdos siempre quedarán con nosotros en nuestro corazón, además de recordar que, aunque nos genere tristeza, siempre quedan razones para agradecer. • Finalmente invítelos a darse un gran aplauso.

Material adicional: Cuento "Cerditos de papel"

Desde que Mercurio regresó al espacio, no dejo de extrañarlo. Sé que cuesta mucho trabajo y sólo con el paso del tiempo me voy a sentir mejor, pero no puedo evitar que me salgan cachitos de mar de los ojos cada que recuerdo que se volvió una estrella. ¿Por qué quiso ser una estrella? ¿Acaso no era feliz siendo lo que era? ¿Se habrá aburrido de mí? Mi mamá ya me explicó muchas veces que lo que pasó con Mercurio no tiene nada que ver conmigo, son cosas que pasan y no cambian lo que vivimos y somos... Pero si eso es cierto, ¿por qué ahora sólo puedo ver a Mercurio hasta que es de noche?

Pero primero voy a contar quién es él. Mercurio era un puerquito bebé que me regaló mi papá un día, le puse ese nombre porque en la escuela nos enseñaron los planetas y porque parecía que venía del espacio: era todo negrito con manchitas blancas, como si alguien lo hubiera salpicado con estrellas. Me seguía a todos lados y cuando salía de la escuela mi mamá lo llevaba con ella para que no me extrañara tanto. Era muy inteligente porque le contaba todo lo que aprendía en las clases y me escuchaba muy atento cada que le repetía las tablas de multiplicar cuando estudiaba. Además era muy limpio, yo creo que como era del espacio, no era igual que los demás cerditos que crecen mucho y son cochinos, como su nombre lo dice. Los fines de semana, mis papás y yo lo llevábamos de paseo con nosotros. Le poníamos su correa y se portaba muy bien. Como era muy bonito, todas las personas se acercaban a él y lo acariciaban, una vez una señora hasta se tomó una foto con Mercurio. Todos los vecinos lo conocían y lo saludaban cuando pasábamos, pienso que se acordaban más de él porque era un puerquito, todos tienen perros o gatos, pero sólo yo tenía un Mercurio. Siempre que estaba triste, Mercurio se acercaba a mí y se acostaba en mis piernas hasta que se me olvidaba la tristeza, me levantaba la mano con su trompita para que lo acariciara y como por arte de magia, me ponía feliz.

Hace un mes Mercurio se enfermó, estaba muy triste y ya no quería comer. Lo llevamos al doctor y aunque le dimos su medicina y lo cuidamos mucho, se murió. Por eso lo extraño tanto, porque ahora que estoy tan triste, él no me puede consolar como siempre lo hacía.

Mi abuelito vino de visita ayer y me trajo de regalo unas acuarelas, me llevó al parque y me contó que cuando la abuela murió, él también se puso muy triste, pero un día vio en la calle a una señora que usaba los mismos sombreros que ella, después en una tienda alguien usaba el mismo perfume de la abuela y cuando veía las margaritas pensaba en su cabello blanco; así se dio cuenta de que la abuela seguía con él, aunque ya no la viera. Cuando recordaba esas cosas, sólo cerraba los ojos y era como si ella siguiera aquí con él.

Ahora cuando cierro los ojos, veo a Mercurio corriendo conmigo en el parque; cuando toco la alfombra de la sala, siento que estoy tocándolo a él; cuando se hace de noche y veo las estrellas, me imagino que me está viendo desde su nueva casita. Con las acuarelas que mi abuelito me regaló, pinto todas las cosas que me recuerdan a Mercurio y sobre todo, pinto muchos cerditos que le regalo a los demás para que se pongan felices y vean lo bonito que es tener un puerquito, aunque sea de papel.

Sesión 4:

Carta descriptiva “Maratón Conociéndome y conociendo a los demás” (Adaptado de Vázquez Ramírez M.A., s/f)

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Reconocimiento de fortalezas

Objetivo: Desarrollar un conocimiento más preciso, objetivo y favorable de sí mismo mediante la identificación de las características físicas, sociales y psicológicas propias.

Materiales: Carteles SI/NO, cinta blanca, listado de niños para puntos, lista de cualidades.

Tiempo Estimado: 60 minutos

Actividad	Descripción
Organización	<ul style="list-style-type: none"> Divida el patio en dos partes iguales separadas por una línea

	<p>central que será de cinta blanca. La portería de la derecha tendrá pegado un cartel con la palabra “SI” y la de la izquierda la palabra “NO”.</p>
<i>Instrucciones del juego</i>	<ul style="list-style-type: none"> • El juego consiste en responder a las afirmaciones que irá leyendo la maestra corriendo rápidamente a la portería que corresponda a la respuesta de cada jugador. • Todos los participantes se colocan sobre la línea central, escuchan la afirmación del facilitador y arrancan a toda velocidad a tocar el muro de su elección (SI o NO). • Por ejemplo, la maestra podría decir “Me encantan las donas”, los que consideren que eso es cierto correrán a la respuesta “SI” y los que estén en desacuerdo con esa afirmación correrán al lado contrario (NO). • Una vez que todos los jugadores hayan tocado los muros deben regresar a la línea central a esperar la siguiente afirmación, y así sucesivamente hasta responder a todas las afirmaciones. • Quienes lleguen de último a tocar la portería en cada afirmación, tendrán un punto menos, quien pierda tres puntos, tendrá que hacer una penitencia.
<i>Al patio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a los estudiantes que salgan al patio en orden. • Explique las instrucciones del juego. • De la indicación para que el juego empiece.
<i>Reflexión</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando haya terminado con cada afirmación, invite a los estudiantes que se sienten en círculo y la reflexión se dirigirá a ¿Qué les pareció el juego? ¿Descubrieron alguna cualidad de sí mismos durante este juego? ¿Alguien se dio cuenta de alguna característica positiva que no había notado antes? ¿Para qué nos sirve darnos cuenta de nuestros gustos, intereses y forma de ser? Menciona una cualidad que les gustó de alguna persona.
<i>Cierre</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Agradecimiento y despedida

Material adicional: Penitencias

- Bailar al ritmo de las palmadas que de sus compañeros.
- Dar un abrazo de oso a los 5 participantes que estén más cerca.
- Contar un chiste o cantar un pedacito de una canción.
- Hacer la cara más graciosa que pueda hasta que un jugador se ría.

Material adicional: Lista de Afirmaciones

INFORMACIÓN PERSONAL

Tengo mascota
Tengo hermanos
Canto cuando estoy sólo
Juego futbol
Tengo muñecos de peluche
Una vez me dio flojera y no me bañé
Me bañé hoy

GUSTOS, INTERESES Y OPINIONES PERSONALES

Me da mucha flojera en la mañana
Tengo bicicleta
Mi cabello es café
Voy a jugar a la casa de mis amigos
Me gusta comer verduras
Me gusta ver televisión
Me gusta la lucha libre
Quiero estudiar guitarra
Me gusta usar tenis
Me gusta dibujar
Mi comida favorita es la pizza
Me gustan los postres
Me gusta nadar
Me gustan los juegos de mesa
Quiero ser grande (adulto)
Quiero seguir viniendo a la escuela
Me encanta el recreo
Me considero alto
Me gustan las fiestas

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

Me molesta cuando otros se burlan
de mi
Soy dormilón
Me alegra salir a jugar en la calle o el
parque
Creo que soy guapo(a)

Creo que soy listo
 Puedo aprender muchas cosas nuevas
 Me he sentido orgulloso de mí
 He mejorado en la escuela

Sesión 5:
Carta Descriptiva “Traes las emociones”

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Conciencia de Emociones

Objetivo: Que los estudiantes recuerden las emociones básicas y describan sus funciones por medio del juego.

Tiempo Estimado: 40 min

Materiales: Espacio amplio y seguro para correr.

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i> <i>Acordamos las reglas del juego</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Explique a los niños las reglas del juego “Traes las emociones” se basa en que al primer niño al que la o le maestro le dé “las traes” debe salir a corretear a sus compañeros y quien las reciba seguirá con la misión de darle “las traes” a alguien más. • La variante del juego consiste en que quien desee salvarse debe decir en voz alta una emoción diferente cada vez, acompañada de su gesto, para que no reciba “las traes”.
<i>Jugamos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuérdeles que es necesario cuidarnos a nosotros mismos y a los demás durante el juego, para evitar accidentes y que la actividad se hará sólo en una parte del patio. • Los estudiantes jugarán en el patio relacionándose y trayendo a su memoria el conocimiento previo de las emociones.
<i>Reflexionamos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Después de jugar, invite a que se sienten en el patio para reflexionar sobre las diferentes emociones que mencionaron y se lanzará la idea de que, tanto en el juego como en la vida, las emociones tienen una funcionalidad y que los seres humanos siempre estamos experimentando emociones, por lo que las preguntas detonantes son ¿qué emociones reconocemos? ¿para qué nos sirven?.
<i>¿Qué aprendimos?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pida a dos o tres estudiantes que de manera voluntaria hagan un resumen de lo que aprendieron o recordaron durante la sesión.

Sesión 6:

Carta descriptiva “¿Para qué sirven las emociones?”

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Conciencia de emociones

Objetivo: Que los estudiantes continúen reforzando la conciencia emocional, en esta ocasión por medio de la función de las emociones

Tiempo Estimado: 1 hora.

Materiales: Cartas de emociones, formatos de evaluación.

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a que recuerden y nombren las emociones que conocen. • Mencione la importancia de reforzar lo que sabemos sobre las emociones y su función, debido a que con ello será más fácil gestionarlas. (Se les solicitarán los folders a quienes no lo han traído)Se retomará la reflexión de las frases y el trabajo en equipo de la sesión anterior (teléfono descompuesto)
<i>Empecemos jugando</i>	<ul style="list-style-type: none"> • En el patio se le asignará a cada estudiante una fruta (piña, pera, piñón), aclare que deberán cuidarse a sí mismos y a los demás. Y en cuánto el maestro o maestra diga una de las frutas, todos a quienes se les haya asignado, deberán juntarse en un equipo, y cuando diga “Ensalada de frutas, todo el grupo deberá juntarse. • Aclare que la atención es fundamental debido a que, durante toda la hora, el maestro podrá decirlo por sorpresa.
<i>Trabajo en equipo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Después de hacer el ejercicio por 10 minutos, pídales que se organicen 5 equipos de 3/4 personas, quienes tendrán la misión de encontrar una carta a lo largo del patio y deberán leer la sección de la tarjeta que explica ¿Para qué nos sirve?. • Una vez que todos la encuentren, sentados en círculo en el piso, deberán explicar en sus palabras a sus compañeros la función de su emoción, y ellos deberán adivinar de qué emoción se trata. (Cada equipo tiene una oportunidad de participar, así que es necesario que platiquen antes de responder para no perder su oportunidad).
<i>¿Qué aprendimos?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que terminen, hagan un resumen de lo que aprendieron juntos en la sesión y en casa escribirán en su

	diario, la función de la emoción que dibujaron en la sesión anterior.
<i>Evaluación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Entregue los formatos de evaluación y agradezca a los estudiantes.

Material adicional: Tarjetas

¿PARA QUE SIRVE EL MIEDO?

- ✓ Nos prepara para sobrevivir
- ✓ Nos ayuda a actuar rápido ante el peligro
- ✓ Nos da señales de las cosas o acciones que nos pueden hacer daño

¿PARA QUE SIRVE LA ALEGRÍA?

- ✓ Nos invita a hacer muchas cosas
- ✓ Nos facilita tener buenas ideas y soluciones
- ✓ Nos ayuda a reconocer lo que nos gusta
- ✓ Con ella se disfruta más lo que nos sucede

¿PARA QUE SIRVE EL ENOJO?

- ✓ Nos ayuda a reconocer lo que no nos gusta
- ✓ Nos ayuda a conocer las cosas que no nos hacen bien
- ✓ Nos invita a poner límites a lo que no nos gusta

¿PARA QUE SIRVE LA TRISTEZA?

- ✓ Nos invita a reflexionar
- ✓ Permite que le prestemos atención a algo que nos está sucediendo y transformarlo
- ✓ Nos ayuda a aprender de los errores
- ✓ Nos invita a conocernos a nosotros mismos

¿PARA QUE SIRVE LA CALMA?

- ✓ Regresa el equilibrio en la persona
- ✓ Nos permite descansar y reponer fuerzas
- ✓ Ayuda a tranquilizar la sensación de otras emociones
- ✓ Nos ayuda a enfrentar cambios que se presentan
- ✓ Nos relaja
- ✓ Nos hace sentir en paz
- ✓ Nos ayuda a sentirnos bien

Sesión 7:
Carta Descriptiva “Emocionómetro”

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Conciencia de Emociones

Objetivo: Que los estudiantes realicen un instrumento para registrar sus emociones a diario, y de esta manera incrementen su conciencia emocional.

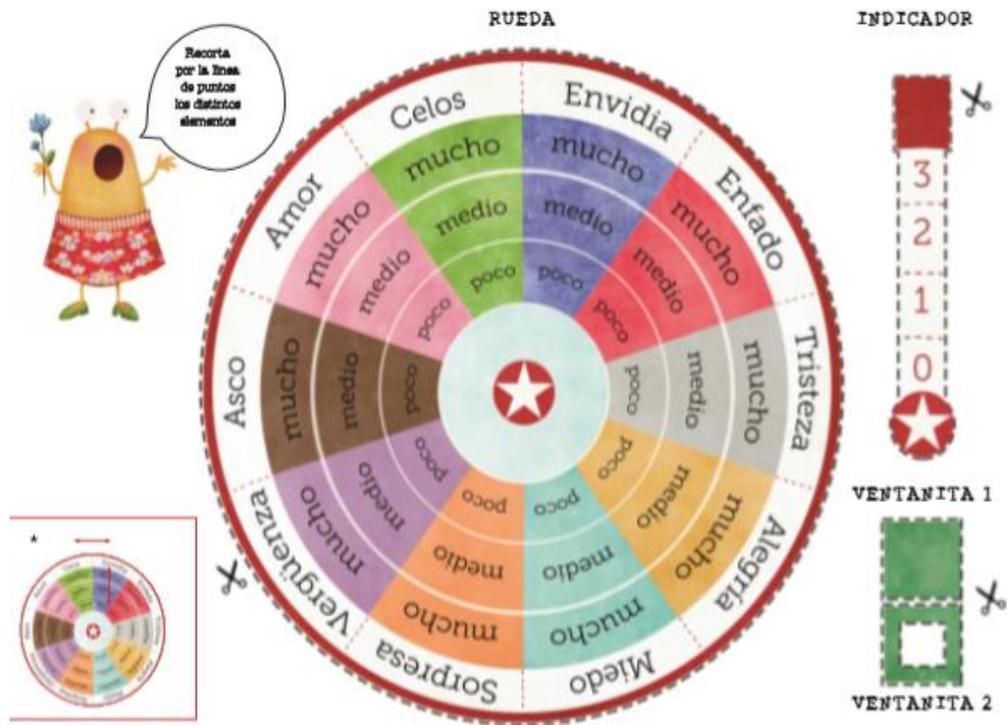
Que los estudiantes fomenten el trabajo colaborativo y a través de la cooperación, fortalezcan sus habilidades sociales.

Tiempo Estimado: 50 min

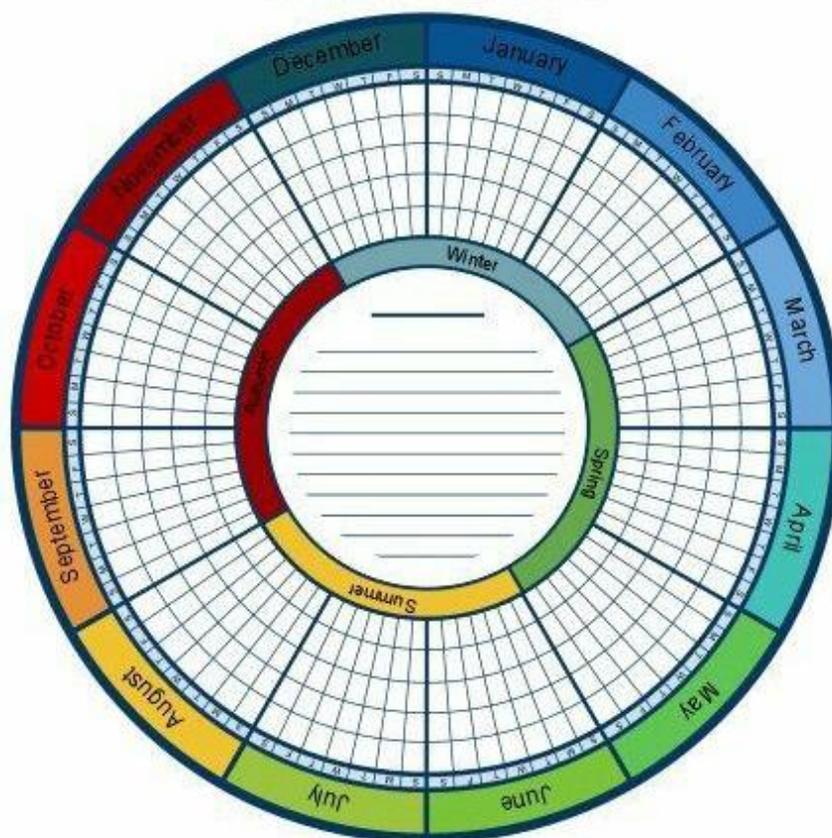
Materiales: Cartulina, Colores, Regla, Impresiones de las emociones, pegamento, tijeras, hojas de registro.

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Comparta con los estudiantes el objetivo de la actividad, desde el cuál se explica que entre más nos conozcamos, y nos demos cuenta de lo que sentimos, tendremos más oportunidad de sentirnos mejor.
<i>Haciendo el emocionómetro</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Conformen equipos de 5 personas, que se dispondrán en mesas de trabajo, a cada mesa se le asignará un pegamento, unas tijeras y una impresión y una la hoja de registro por niño/a, explique el trabajo a realizar, Mientras los estudiantes trabajan se les irá recordando la importancia de las emociones.
<i>Reflexionamos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Una vez que terminen, recuérdale a los niños y niñas las instrucciones de uso, que consisten en que, por semana, identifiquen que emoción sintieron y con qué intensidad.
<i>¿Qué aprendimos o recordamos?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a un integrante de cada grupo que comente qué aprendió hoy, para qué sirve el emocionómetro y cómo lo utilizaremos.

Material adicional: Emocionómetro



Material adicional: Formato de registro



Sesión 8:

Carta Descriptiva “El semáforo de las emociones”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que los estudiantes conozcan y apliquen una estrategia de regulación emocional, teniendo como base las emociones que han sentido durante la semana.

Tiempo Estimado: 50 min

Materiales: Semáforo grande para el salón, semáforo modelo, semáforos impresos y formatos de evaluación.

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Dé la bienvenida e invite que saquen su emocionómetro, incitando la participación a través de una pelota de espuma, la cual tendrá la función de señalar a quién le corresponde participar. • Propicie la participación preguntando sobre la experiencia de hacer el registro sobre las emociones y hablaremos de las emociones predominantes.
<i>Reflexión</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Realice la introducción sobre el semáforo, preguntando ¿para qué sirve y qué significan los colores? • Con ello, ponga en foco en comentar la estrategia del semáforo en relación con las emociones que consideren “difíciles”. Indagando sus ideas con la siguiente pregunta ¿Cómo creen que podemos usar el semáforo para regular las emociones? • Según las respuestas, construyan en equipo el mensaje que cada color debe llevar.
<i>Técnica de relajación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • En el momento de concluir la reflexión, explique una técnica de respiración diafragmática, que les permitirá relajarse cuando se encuentren en el color rojo, para pasar a los siguientes pasos.
<i>Semáforo de las emociones</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Entregue a cada estudiante un semáforo impreso para que lo pinten y al lado tendrá las frases que acompañarán cada color. • Deje en el salón de clase un semáforo grande, para fomentar el uso de la estrategia en clase.
<i>¿Qué aprendimos o recordamos?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • En este momento enfatice en la utilidad de las emociones, pero es necesario entenderlas para saber ¿Por qué y para qué aparecen? Con ello el semáforo nos ayudará a reflexionar sobre lo que sentimos y que podemos hacer con lo que sentimos.

<i>Cierre y evaluación</i>	<ul style="list-style-type: none"> Entregue la hoja de evaluación e invíteles a que, en ella, también escriban una situación en la que puedan usar el semáforo de las emociones.
----------------------------	---

Material adicional: Semáforo de las emociones



Sesión 9:

Carta descriptiva: práctica “Emocionómetro y semáforo de las emociones”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que los estudiantes practiquen la estrategia de autorregulación (el semáforo de las emociones) y hagan uso práctico del emocionómetro.

Tiempo Estimado: 1 hora.

Materiales: Ejercicios impresos por equipo, semáforo de las emociones y emocionómetro, formatos de evaluación.

Actividad	Descripción
<i>Inicio</i>	<ul style="list-style-type: none"> Fomente la participación de los estudiantes recordando la estrategia del semáforo y el uso del emocionómetro. Indague sobre la estrategia del semáforo grupal y la utilidad que ha tenido en la semana. Realice ejercicio de tensión y distensión. Escriba los pasos en el tablero.

<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Escriba el objetivo de la actividad en el tablero, explicando que la actividad consiste en reunirse en grupos para practicar el emociómetro, y el semáforo de las emociones; cada equipo tendrá que resolver el mismo ejercicio, pero con diferentes fines. • Lea y entrégueles un ejercicio en donde deberán responder las preguntas propuestas y coordinar la representación teatral de acuerdo con el ejercicio que les corresponde (Peor solución, sólo una parte del conflicto se siente bien al final, ambas partes del conflicto se sienten bien al final, solución divertida) para lo cual necesitarán el emociómetro y el semáforo.
<i>Herramientas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Solicite a cada niño/niña su emociómetro y su semáforo.
<i>Trabajo en equipo</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuya el grupo en subgrupos de cinco y le entregará a cada grupo una hoja de ejercicios, para el cual tendrán diez minutos para resolver y planear la representación. Antes de empezar, lea el ejercicio que desee en voz alta, sobre el cual los niños trabajarán.
<i>Representaciones</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Finalmente, por turnos los niños y niñas harán la representación a sus compañeros de la problemática y su solución por medio de la estrategia.
<i>¿Qué aprendimos?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de preguntas promueva que dialoguen acerca de lo que aprendieron. • Haga las preguntas del ejercicio, y propicie la participación voluntaria de los estudiantes .

Material adicional: Formato de ejemplo y opciones de solución

Un grupo de amigos estaba jugando un juego de mesa, Mario está perdiendo, pero como no le gusta perder, tira el juego y sale corriendo

¿Cómo se podrían estar sintiendo (usa el emocionómetro)?

¿Por qué se sienten así?

¿Para qué creen que aparecen esas emociones en ellos?

¿Cómo pueden resolver el problema usando el semáforo?

Peor solución

Sólo una parte del equipo se siente bien al final

Ambas partes del conflicto se sienten bien al final

Solución divertida

Sesión 10
Carta descriptiva: “El globo rojo”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de regular sus emociones, para no lastimarse a sí mismos ni lastimar a los demás.

Tiempo Estimado: 1 hora.

Materiales: Cuento adaptado del Globo rojo - 1 globo rojo - Papel -postit- plumones- formatos de autoevaluación.

Actividad	Procedimiento
<p><i>Bienvenida</i></p> <p><i>Recordando lo que aprendimos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deles la bienvenida a los niños y pregúnteles qué recuerdan de la sesión anterior. <ul style="list-style-type: none"> ¿Quién recuerda lo que hicimos la sesión pasada? ¿Qué aprendieron? ¿Para qué nos sirve el enojo?
<p><i>Un cuento sobre la acumulación del enojo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Propicie el interés de los niños por la actividad y mencione: “Este grupo ha tenido momentos de felicidad y otros que nos han hecho sentir tristeza o enojo”. • Recuerde a los niños y niñas algunas de las actividades que han generado felicidad. Mencione que también han ha habido algunos momentos de enojo que podemos superar. • Pregunte: ¿qué pasa cuando las personas están demasiado enojadas? Bueno, ahora vamos a escuchar una historia que nos habla de lo que pasa cuando se acumula mucho enojo. • Cuente el cuento del Globo rojo. • Recuerde que el globo debe explotar cuando el cuento se termine. • Pregunte a los niños: ¿Cómo se sienten cuando el enojo se queda guardado mucho tiempo?
<p><i>¡Vamos a expresarlo!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a la reflexión: “¿Qué podemos hacer para sacar el enojo y no se nos quede guardado hasta explotar?” • Anote en el pizarrón las ideas de los integrantes del grupo, para que todos aprecien que hay muchas estrategias. Señale que a algunos niños les sirven más unas y otros tienen preferencia por otras • Comente que los desacuerdos son algo normal, y cuando algo no me gusta es fácil sentirnos enojados y a veces se acumula mucho enojo. Pero ¡hay una buena noticia!

	<ul style="list-style-type: none"> • Comente que : <i>Todos podemos aprender nuevas estrategias para expresar nuestro enojo sin lastimarnos ni lastimar a otros.</i> • Ya aprendimos la estrategia del semáforo: alto, pienso, actúo. • Comparta: Recuerden que nuestras estrategias deben cumplir con las Reglas de Oro: <ul style="list-style-type: none"> -No me lastimo -No lastimo a los demás -No lastimo los materiales ni las cosas • Comparta: A todos nos es difícil manejar nuestro enojo, pero la buena noticia es que podemos aprender estrategias que lo harán más fácil. • Invítelos a usar la estrategia que mejor les sirva: dibujar o escribir o usar ambas.
<p><i>Promovemos el buen trato en nuestro grupo</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comente que otra estrategia muy efectiva para evitar el enojo con nuestros compañeros y compañeras es decirles lo que nos gusta de ellos o ellas o, agradecerles por algo que hicieron para nosotros o para el grupo. Vamos a ponerlo en práctica con nuestros compañeros.
<p><i>Auto-evaluación</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promueva que respondan las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué me gustó la actividad? ¿Qué no me gustó? ¿Qué aprendí? ¿Cómo me sentí? ¿Qué voy a mejorar?

Material adicional: Cuento “El globo Rojo”

“En la plaza del pueblo había un hombre que vendía globos de todos los colores y tamaños.

Uno de los globos, el pequeño de color rojo fue el elegido por Tomás que paseaba por allí con sus padres.

El globo sabía que para crecer necesitaba del enojo de aquel niño. Así que esperó hasta que Tomás se enojó mucho porque sus padres no quisieron comprarle un helado. Ese era el momento preciso para el pequeño globo rojo le pidiera a Tomás. – **¡Inflame!, pues el globo sólo se inflaba con el enojo de los niños, y como** Tomás estaba furioso, sopló con mucha fuerza para inflar el globo (pida a todos los niños que ayuden a inflar el globo); tanta energía salió de su panza, que hizo volar al globo por encima de todas las cabezas del pueblo.

El tamaño y la fuerza del globo era mucha, pero él quería crecer más y más tener más fuerza, así que fue en busca de otros niños enojados.

—¡(mencionar el nombre de cualquier integrante del grupo)! ¿Puedes hincharme un poco más?

X hizo lo que le pidió el globo rojo, lo infló más (pida a todos los niños que ayuden a X a inflar el globo).

Pero el globo rojo que ahora era más grande y fuerte buscó a una niña enojada:

—¡(mencionar el nombre de cualquier integrante del grupo)! ¿Puedes hincharme un poco más? (pida a todos los niños que ayuden a la niña a inflar el globo).

Así, el globo grande rojo siguió pidiendo a otros niños enojados que lo hincharan más.

Los niños del pueblo que veían que el pequeño globo rojo se había hinchado demasiado y que ya estaba a punto de estallar, le advirtieron:

—¿No crees que ya estás muy hinchado?

Pero el globo, viendo cómo había crecido, se sentía cada vez más poderoso e insistió:

—¡Quiero más aire! ¡Necesito más niños enojados!

Entonces, uno de los niños más enojados sopló dentro del globo con mucha fuerza, hasta que se puso rojo por el esfuerzo (pida a todos los niños que ayuden al niño grande a inflar el globo)..

Ahora el globo rojo se sentía muy orgulloso de lo grande y fuerte en que se había convertido, entonces se empezó a elevar al cielo. Todos miraban cómo el globo rojo subía cada vez más alto, hasta que de repente... (picar el globo con un alfiler para que se reviente) **¡boom!**

Así que los padres del niño Tomás, que ya se había calmado, le preguntaron: ¿Qué pasa cuando nos enojamos más y más y más?. (pregunte a todos los niños) ¿ustedes saben qué pasa? Si tienen razón, cuando hay mucho enojo junto, algo termina por explotar y salir mal. ¿Quién sale ganando? ¿A quién perjudica? Si tienen razón, todos perdemos, a todos nos hace daño.”

Anexo 5. Cartas descriptivas actividades virtuales

Sesión 1: Carta descriptiva ¿Cómo me siento? El primer paso para sentirnos mejor

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Conciencia de las propias emociones

Objetivo: Que los niños, las niñas y sus cuidadores generen momentos de calma y tranquilidad a través de la conciencia de sus emociones durante un ejercicio breve de meditación, como una estrategia para de autoconocimiento.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
<i>Introducción</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Escriba en el grupo de WhatsApp <p><i>“Queridas familias y tutores, nos da gusto saludarlos al tiempo de informarles que iniciamos un programa de educación socioemocional, en él les estaremos compartiendo una actividad a la semana por este medio.</i></p> <p><i>Para nosotros es muy importante que conozcan las actividades propuestas y que puedan encontrar un momento del día para realizarlas en familia, así apoyamos el desarrollo saludable de los niños y las niñas ya que en familia o comunidad nos podemos sentir mejor.”</i></p> <p><i>La primera actividad que realizaremos se llama ¿Cómo me siento? El primer paso para sentirnos mejor, en donde abordamos una estrategia para prestar atención a lo que sentimos, atender a nuestra respiración y llegar a un estado de calma. Los invitamos a escuchar el siguiente audio con los niños y niñas y realizar la actividad juntos.</i></p>
<i>Actividad</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe un audio explicando la actividad <p><i>Hola queridas familias, tutores, niñas y niños, en esta ocasión los quiero invitar a que detengamos todo por un momento y escuchemos con mucha atención cómo nos sentimos en este momento. Para ello les propongo que nos convirtamos en una montaña, quieta, firme, fuerte, pero sin tensiones: esto nos ayudará a ver con más claridad nuestros sentimientos.</i></p>

	<p><i>El primer paso es ponernos en una posición cómoda, puede ser sentados con los pies sobre el suelo o de pie, incluso, pueden recostarse si gustan. Si nos sentimos cómodos podemos cerrar los ojos.</i></p> <p><i>Ahora empecemos a pensar en silencio ¿Cómo me siento? ¿Agitado? ¿Cansado? ¿Aburrido? ¿Preocupado? ¿Triste? ¿Contento? Tomate unos segundos y continúa pensando ¿a qué emoción se parece lo que siento ahora?</i></p> <p><i>Ya que pensaron cómo se sienten, quiero invitarlos a que respiremos profundamente por la nariz e imaginemos que somos una montaña, firme, fuerte y sin tensiones, siente como sopla el viento con fuerza y pasa sin poder derribarte.</i></p> <p><i>Ahora que sabemos lo que sentimos, vamos a prestarle atención a nuestra respiración:</i></p> <p><i>Tomando mucho aire por la nariz y soltándolo muy lentamente, vamos a repetirlo 5 veces más</i></p> <p><i>Ahora vamos a dejar de ser montañas: muy despacio movemos los dedos de los pies, los dedos de las manos, los hombros, el cuello y lo que necesites mover, pero con mucho cuidado, Si cerraron los ojos, los pueden abrir lentamente.</i></p>
<p><i>Reflexión</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Continúe el audio haciendo las siguientes invitaciones <p><i>Los invito a practicar esta actividad durante la semana, ya que todos los días sentimos diferente y a lo largo del día también podemos sentir diversas emociones. Pueden hacerlo juntos o de forma individual cada que lo necesiten.</i></p> <p><i>Los invitamos a platicar entre ustedes ¿Lo lograron? ¿Se sintieron como una montaña? ¿Qué emoción sentían antes? ¿Qué emoción sienten después de atender a la respiración?</i></p>
<p><i>Evaluación y despedida</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a que le envíen evidencias del trabajo realizado <p><i>Para conocer cómo les fue, les pedimos que al final de la semana nos envíen un mensaje en audio, un video, o un escrito a este chat en donde nos cuenten todas las emociones que lograron identificar y también nos cuenten sobre la experiencia de convertirse en montañas para estar en calma.</i></p> <p><i>Muchas gracias por la atención y deseamos que tengas una linda semana.</i></p>

Sesión 2:

Carta descriptiva ¿Para qué soy bueno/a?

Dimensión: Autoconocimiento **Habilidad:** Reconocer Fortalezas

Objetivo: Que los niños, las niñas y sus cuidadores practiquen la estrategia de la atención aprendida en la Sesión 1 y reconozcan tanto sus fortalezas como las de las personas que los rodean.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
<i>Introducción</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Escriba en el grupo de WhatsApp <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Queridas familias y tutores, nos da gusto saludarlos de nuevo. Al igual que la semana anterior, los invitamos a conocer la actividad y dedicar un tiempo del día para realizarla juntos.</i> <i>La segunda actividad que realizaremos se llama ¿Para qué soy bueno/a?, en donde practicaremos “El cuerpo de montaña” aprendido en la actividad anterior, pero enfocándonos en las cosas para las que somos buenos, en el siguiente audio, explicaremos paso a paso cómo lograrlo.”</i>
<i>Cuerpo de montaña</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe un audio explicando la actividad <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Hola queridas familias, tutores, niñas y niños, en esta ocasión los quiero invitar a que practiquemos el cuerpo de montaña, pero nos enfocaremos en pensar las cosas para las que somos buenas.</i> <i>En primer lugar, vamos a ponernos en una posición cómoda, con los pies sobre el piso, la espalda recta, las manos sobre los muslos y si gustan, cerramos los ojos.</i> <i>Empezamos a respirar profundo, como ya sabemos: tomando mucho aire por la nariz y soltándolo lentamente por la boca, para limpiar nuestra mente, necesitaremos hacerlo por lo menos 2 veces más, inhalamos, exhalamos, inhalamos, exhalamos.”</i>
<i>Reflexión</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Continúe el audio invitando a la reflexión <ul style="list-style-type: none"> - <i>“Ahora que nuestra mente está más tranquila, vamos a recordar algo bueno que hacemos muy bien, que nos sale con naturalidad y nos hace sentir bien, como, por ejemplo, a mí, me sale muy bien andar en bici y me pone muy alegre ¿a ti, que te sale bien y te hace sentir alegre?</i>

	<p>....</p> <p><i>Esto que acabamos de hacer es reconocer nuestras fortalezas y nos sirve para aumentar nuestra estima y hacer mejor todo lo que nos propongamos.</i></p> <p><i>Recuerda: Todos somos únicos e irrepetibles.</i></p> <p><i>En este momento volvemos a respirar lentamente y empezamos a mover muy despacito nuestro cuerpo.”</i></p>
<p>Socialización</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Empatice con las posibles dificultades que tuvieron e invítelos a socializar sus respuestas entre ellos. <p>- <i>“En ocasiones nos cuesta trabajo conocer lo que hacemos bien, por eso, si no lograron identificarlo mediante el ejercicio, no se preocupen, pueden ayudarse entre todos.</i></p> <p><i>Los invito a que platiquen entre ustedes, y encuentren la respuesta, expresando con mucho respeto y calma ¿para qué soy bueno yo? ¿para qué eres bueno tú? ¿para qué son buenas las personas que viven en mi hogar? Y lo comenten en familia o comunidad.”</i></p>
<p>Evaluación y despedida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a que le envíen evidencias del trabajo realizado <p>- <i>“Para conocer su experiencia, les pedimos que al final de la semana nos envíen un mensaje en audio, un video, o un escrito a este chat en donde nos cuenten todas las respuestas que encontraron a esta pregunta para cada integrante del lugar donde vives.</i></p> <p><i>Muchas gracias por la atención y deseamos que tengan una linda semana.”</i></p>

Sesión 3:

Carta descriptiva “Un recuerdo de amor”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y niños resignifiquen la pérdida de un ser querido o un proceso de duelo por medio de un amuleto para reconfortarse ante las pérdidas.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
<p>Introducción</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe en un audio de WhatsApp <p><i>“Queridas familias, y cuidadores:</i></p>

Es un gusto continuar con las actividades de educación socioemocional.

Con ellas buscamos que ustedes junto con sus hijos o tutorados se sientan mejor sobre todo en estas circunstancias.

La pandemia nos ha enfrentado a cambios repentinos y también a distintas pérdidas.

Las niñas y los niños han perdido la convivencia diaria con sus maestros y compañeros, sus juegos durante los recreos, sus actividades dentro de la escuela. Es posible que como familia hayan perdido a seres muy queridos.

Ante las pérdidas puede haber otras emociones además de la tristeza, como el enojo o el miedo.

Esta actividad ayuda a que las niñas, los niños y también los adultos comprendan que el cariño a esos seres queridos no termina nunca, lo que permite manejar mejor sus sentimientos.

Primero recordarán cuando empezaron a ir a la escuela y verán que, aunque se separaron de ustedes, su cariño permaneció.

Después comprenderán que las pérdidas causan distintas emociones y conocerán un cuento en el que el personaje superó la pérdida de un ser querido. Para finalizar, los invitamos a que hagan junto con ellas y ellos un recuerdo para ese ser querido.

Deseamos que juntos encuentren las mejores formas de enfrentar los momentos difíciles.”

Reflexión inicial

• **Grabe un audio explicando la actividad**

- “¿Recuerdas cuando empezaste a ir a la escuela y dejaste de estar con tu familia todo el día? ¿Cómo te sentiste?

Todos y todas hemos tenido que separarnos de seres queridos en algún momento ¿Se dejaron de querer mientras no se veían?

El amor a nuestros seres queridos no termina cuando están lejos, sin embargo, a veces estamos tan tristes que no lo podemos ver. Por ejemplo, cuando muere nuestra mascota nos sentimos muy tristes.

A veces esa tristeza se lleva nuestras ganas de jugar, de ir a la escuela, de hacer la tarea o tal vez nos hace enojar por todo.

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor?

Te invitamos a escuchar la historia de un ratón que perdió a alguien muy querido.”

*¡Vuela,
mariposa,
Vuela!*

- **Continúe el audio narrando el siguiente cuento haciendo las adaptaciones que considere necesarias.**

“Un día de primavera, un ratón encontró unas extrañas bolitas negras en un tiesto del jardín. Intrigado por saber qué eran, decidió esperar y pronto vio nacer unos seres blancos muy pequeñitos que se movían muy lentamente. ¡Eran unas oruguitas! ¡Y una de ellas era muy simpática!

Día tras día, el ratón dio de comer a la oruguita para que creciera hasta convertirse en una gran oruga.

Y el ratón y la oruga se convirtieron en inseparables. Pasaban muy buenos ratos jugando a cartas. Se divertían mucho jugando al escondite y leyendo juntos grandes historias. Así que su amor fue creciendo y creciendo, haciéndose cada vez más y más grande.

Pero un día, el ratón no lograba encontrar a la oruga por ninguna parte. Finalmente, el ratón la encontró en un sitio muy extraño.

Apenas podía verla. No entendía qué estaba pasando, ni por qué la oruga estaba allí.

Pasaron los días y el capullo de seda quedó completamente cerrado.

La oruga se había quedado allí, durmiendo, durmiendo, el ratón lloró con mucha pena... El ratón se quedó sentado, enfadado, esperando a que la oruga despertara del sueño. Quería volver a estar con ella. Agotado, triste y cansado de esperar, el ratón quedó dormido.

Cuando el ratón se despertó, vio que el capullo de seda se había abierto. Pero al mirar en su interior comprobó, desolado, que la oruga no estaba. Así que se volvió a sentar esperando, por si la oruga volvía.

Pensó que quizás fue culpa suya. Si él no se hubiese dormido ahora estarían juntos.

Entonces, se le acercó una mariposa. El ratón se sorprendió mucho cuando la bella dama le dijo quién era y le recordó los buenos momentos pasados juntos jugando y leyendo. El ratón, se sintió muy feliz de volver a ver a su querida oruga, que ahora era una bellísima mariposa y le pidió que no se fuera nunca, nunca más.

Pero a medida que pasaban los días, la mariposa perdía su belleza. El ratón no sabía por qué. Por fin, el ratón comprendió que las mariposas están hechas para volar. Así que el ratón le dijo a su querida mariposa: ¡Vuela, Mariposa! ¡Vuela! Y la mariposa alzó el vuelo y con sus majestuosas alas se alejó.

	<p><i>Aquella noche, el ratón soñó con la mariposa. Y en su sueño, volvieron a estar juntos, felices como siempre. Y antes de despertar, la bella mariposa le contó un secreto al ratón. Le dijo que le había dejado un regalo.</i></p> <p><i>El ratón despertó y corrió hacia el tiesto donde una vez encontró aquellas bolitas negras. ¡Y sí, allí estaba su regalo! ¡La mariposa había puesto sus huevos!</i></p> <p><i>Así que el ratón esperó hasta ver nacer a las nuevas oruguitas que le hicieron recordar todos los bellos momentos vividos.</i></p> <p><i>Y el ratón entendió el ciclo natural de la vida. Ahora, cuando ve una mariposa, recuerda todos los buenos momentos vividos con su querida oruga. FIN.”</i></p>
<p><i>Resignificación</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga las siguientes preguntas con silencios intermedios para permitir la reflexión. <p>- “¿Qué te gustó de la historia? ¿Qué no te gusto? ¿Cómo se sintió el ratón cuando la oruga se fue? ¿Por qué crees que se sintió así? ¿Cómo te diste cuenta de que se sentía así?</p> <p>-Cuando perdemos a alguien muy querido pareciera que los sentimientos fuertes se apoderan de nosotros, y necesitamos dejarlos salir y expresarlos para que no nos hagan daño.</p> <p>- ¿De qué forma puedes dejar salir esos sentimientos sin lastimarte o lastimar a los demás? ¿Qué hizo el ratón/cito para sentirse mejor? ¿Si fueras el ratón/cito qué harías para sentirte mejor?”</p>
<p><i>Un recuerdo de amor</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Proponga la siguiente actividad. <p>“Así como el ratoncito descubrió que el amor es eterno, todos podemos descubrir formas de sentir cerca a nuestros seres queridos, aunque ya no estén o estén lejos.</p> <p>Por ello, en esta actividad te invitamos a ti y a tu familia o comunidad a buscar o crear un objeto que les recuerde a aquel ser y puedan usar ese objeto como un recuerdo de amor para los momentos en que la tristeza o el enojo aparezcan.”</p>
<p><i>Evaluación y cierre</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a que le envíen evidencias del trabajo realizado <p>- “Cuéntanos por medio de un audio, una foto, un video o un dibujo,</p>

¿Cuál es el recuerdo de amor que crearon o eligieron? / ¿Cómo se sienten con su recuerdo de amor?"

- *Muchas gracias por la atención y deseamos que tengan una linda semana."*

**Sesión 4:
Carta descriptiva "Apapacho al corazón"**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo General: Que las niñas y los niños reconozcan a la muerte como un proceso natural de la vida.

Objetivo Específicos:

Que las niñas y los niños:

- Reconozcan las emociones que sienten ante la muerte. ¿De un ser querido o del personaje?
- Reconozcan la importancia de expresar sus emociones
- Comprendan que la muerte es inevitable.
- Expliquen a sus seres queridos lo que aprendieron sobre la muerte.

Que los padres, tutores y docentes

- Validen sus emociones, así como las niñas y los niños ante la pérdida de un ser querido.
- Identifiquen cambios de conducta que requieren atención profesional.
- Conozcan las instituciones públicas a las que pueden acudir para manejar la pérdida de un ser querido.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad

Procedimiento

Saludo a las familias

- **Grabe en un audio de WhatsApp**

Buenas tardes estimadas familias y cuidadores.

Les agradecemos el tiempo para acompañar a sus hijos en las actividades de educación socioemocional.

En esta ocasión, buscamos que las niñas y los niños reconozcan a la muerte como un proceso natural de la vida para favorecer su bienestar cuando se enfrenten a ella.

Es muy importante que ustedes puedan estar junto a ellas y ellos mientras realizan la actividad para reconfortarlos y mostrarles su

	cariño al tratar estos temas.
<i>Llora corazón, pero no te rompas</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe un audio explicando la actividad <p><i>Queridos niños y niñas, en esta semana continuaremos hablando de nuestras emociones cuando nuestros seres queridos ya no están con nosotros, para ello los invitamos a conocer la siguiente historia.</i></p> <p><i>Vídeo Cuento “Llora corazón, pero no te rompas”</i> www.youtube.com/watch?v=2mBs9sepbk&ab_channel=AhoraDoblar <i>Narración de voz.</i></p>
<i>Reflexión</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Haga las siguientes preguntas con silencios intermedios para permitir la reflexión. <p>Reflexiona y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué te gustó de la historia? 2. ¿Qué no te gustó? 3. ¿Cómo se sentían los niños al principio de la historia? 4. ¿Qué les enseñó La muerte a Sonia y sus hermanos?
<i>Aprendizaje</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Invite a responder las siguientes preguntas. <p>Cuéntanos por medio de un audio, una foto, un video.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué aprendiste tú de esta historia? 2. A partir de esta historia ¿Qué les dirías a tus familiares sobre la muerte?
<i>Vídeo de apoyo para las familias</i>	https://www.youtube.com/watch?v=MJHwKJZ2x9U&ab_channel=IreneMoralesZ%C3%BA%C3%B1iga

Sesión 5:
Carta descriptiva “Mi guarida”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños creen su espacio de calma y bienestar.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
<i>Construimos mi guarida</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe en un audio de WhatsApp <p><i>Queridas familias, chicas y chicos. Qué gusto volvernos a encontrar. Esta semana les proponemos un juego de bienestar. Se trata de encontrar en casa un lugar para relajarnos y tener un momento tranquilo. En compañía de tus cuidadores busca un rincón de tu casa alejado del ruido y usa tu imaginación para crear una cueva o casa de campaña para sentirnos seguros y en calma. Puedes usar un par de sillas y una sábana: Coloca dentro de la tienda algunos cojines, muñecos de peluche que hagan de ese, un lugar cómodo y acogedor.</i></p>
<i>Practica la relajación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe un audio explicando la actividad <p><i>Ahora que estás en tu guarida, siéntate cómodamente. Cierra tus ojos y respira despacio y profundamente. Mete y saca el aire por tu nariz lentamente Y repítelo hasta que te sientas relajado. En este momento imagina lo que te gustaría que hubiera en tu guarida. Recuerda que tu imaginación no tiene límites y puede haber estrellas, flores, aves, mascotas o personas muy queridas como un amigo o familiar. Dirige tu atención a lo que sientes al ver su color, su tamaño y su textura. Guarda en tu memoria esa imagen y sensación. Sigue respirando despacio y cuando estés listo abre tus ojos.</i></p>
<i>Evaluación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Continúe el audio compartiendo la siguiente reflexión <p><i>Para terminar, pídele a un familiar o a quien te acompañe que te tome una foto que enviarás al WhatsApp y cuéntanos cómo te sentiste. Puedes escribir, dibujar, mandar una nota de voz o un vídeo.</i></p>

Sesión 6: **Carta descriptiva “Agradeciendo”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños practiquen el agradecimiento como estrategia de bienestar.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
<p><i>Construimos mi guarida</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe en un audio de WhatsApp <p><i>Queridas familias, chicas y chicos. Estamos muy contentas y agradecidos de poder seguir trabajando con ustedes, por eso hoy les queremos compartir una fórmula mágica para que puedan sentirse bien en momentos difíciles.</i></p>
<p><i>Practica la relajación y genero bienestar</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe un audio explicando la actividad <p><i>Si aún conservas tu guarida, ve a ella, si no, puedes volverla a recrear, o encontrar un lugar muy tranquilo en casa. Ahora vamos a poner nuestro cuerpo de montaña, cómoda, pero con la espalda derecha, inhalamos y soltamos 3 veces muy despacito. Piensa en una persona que haya influido de manera positiva en tu vida, que te haya ayudado, acompañado, que te cuida, te apoya o que haya hecho algo muy importante para ti. Piensa en esa persona por unos minutos.</i></p>
<p><i>Regalo de agradecimiento</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a hacer un regalo para esa persona. <p><i>Realiza un regalo (carta breve, audio o video) en dónde expreses las cosas que le agradeces a esa persona tan importante para ti. Envíaselo a esa persona.</i></p>
<p><i>Evaluación:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Invítelos a que le respondan en un audio o en el cuaderno <p><i>¿Cómo se sintió agradecer? ¿Cómo se sintió la persona al recibir tu regalo de agradecimiento?</i></p>

Material adicional: Ejercicio de gratitud

– Indique al grupo que adopte la posición cuerpo de montaña.

– Guíe la práctica con voz clara y pausada.

• Nota como se siente tu respiración [pausa de 15 segundos]. Envía... los siguientes deseos para ti mismo:

• Que pueda seguir teniendo lo que me hace sentir bien y feliz.

- *Que pueda estar sano, seguro y en paz.*
- *Que tenga personas que me ayuden y me quieran.*
- *Trae a tu mente a las personas que hacen algo por ti, y desea para ellas:*
- *Que puedan seguir teniendo lo que las hace sentirse bien y felices.*
- *Que estén sanas, seguras y en paz.*
- *Que tengan personas que las ayuden y las quieran*

Sesión 7:
Carta descriptiva “Burbujas de imaginación”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños utilicen la imaginación y el disfrute como estrategia para enfrentar las dificultades.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
1 parte	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe en un audio de WhatsApp Hemos creado un vídeo con mucho cariño para ti, te invitamos a verlo y vamos a descubrir qué pasa. • <i>Responde las preguntas en tu cuaderno y envíanos una foto de tus respuestas</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Quiénes son los personajes que aparecen? 2. ¿De qué trata el vídeo? 3. ¿Qué aprendiste del vídeo? " <p style="text-align: center;">Los invito a verlo otra vez junto con quien te acompaña en casa y ahora concéntrense en las emociones de los personajes y respondan en tu cuaderno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 <i>¿Qué emoción siente el pez al inicio del vídeo?</i> 5 <i>¿Por qué crees que el pez cambió de color?</i> 6 <i>¿Qué emoción generó en ti ver el vídeo?</i> 7 <i>escribe/piensa en el juego o actividad favoritos que te ayude a</i>

	<p><i>ganarle al aburrimiento en la cuarentena</i></p> <p>8. Pregúntale a quien te acompaña, cuál era su juego o actividad favoritos cuando eran niño/a, y escríbelo.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=PuHor7coD40&feature=youtu.be&ab_channel=MaruOrozco</p>
2da parte	<ul style="list-style-type: none"> • Grabe el siguiente mensaje en un audio • <i>Cuando yo era niña me encantaba cantar y jugaba a hacer conciertos, Ahora lo sigo haciendo cuando me baño, cuando estoy estresada, aburrida o triste, porque me di cuenta de que cantar es una de mis formas favoritas de disfrutar la vida.</i> • <i>Ahora usa tu imaginación para regresarte algunos años atrás, cuando eras más pequeña o pequeño.</i> • <i>Recuerda juegos o actividades que te ayuden a ganarle al aburrimiento y divertirse. Es posible que, como yo, aún las sigas haciendo.</i>
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Solicite lo siguiente • <i>¿Ya lo recordaste? Ahora es buen momento para hacerlo.</i> • <i>Pide ayuda a quien te acompañe para grabar un vídeo en donde estés realizando la actividad o juego que recordaste, así nos darás ideas a los demás sobre cómo combatir el aburrimiento, disfrutar y ser más felices en casa.</i> • <i>Envíalo al grupo de WhatsApp.</i>

Sesión 8:

Carta descriptiva “Momento emocional”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que los niños y las niñas identifiquen las etapas del momento emocional para facilitar la autorregulación

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores.

Actividad	Procedimiento
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • Describe la siguiente información Las emociones son en realidad todo un proceso que se compone de 5 partes. Así como se menciona en la siguiente imagen

En cada etapa, existen diferentes formas de regularnos para evitar consecuencias negativas o estados de ánimo poco agradables.

Pero primero debemos identificarlas

Momentos de la emoción	Situación Real
 <p>1 Antes de la emoción</p> <p>Todo lo que pasa antes de que surja la emoción</p>	<p>Esta es la historia de Camila; en su cumpleaños le dieron un pequeño perrito, el gran reto que ella tenía era educarlo, al final del día se sentía agotada de tanto jugar con él.</p>
 <p>2 Botón de activación</p> <p>La acción específica que hace que surja la emoción</p>	<p>En la noche, Camila se dio cuenta de que su perrito, había destrozado uno sus zapatos preferidos.</p>
 <p>3 Experiencia</p> <p>Lo que sientes en el cuerpo y lo que piensas mientras tienes la emoción</p>	<p>En ese momento, ella empezó a sentir que su corazón latía muy fuerte, las manos le sudaban y sólo pensaba que el perro era un maleducado, dañino, y desobediente. No estaba enojada, ¡Estaba furiosa!</p>
 <p>4 Lo que hacemos</p> <p>Las cosas que hacemos o dejamos de hacer debido a sentir la emoción</p>	<p>Atrapada por la emoción, decidió gritarle al perro y pensó que ya no lo quería, así que le abrió la puerta y lo sacó. Aunque el perro lloraba de frío y rasgaba la puerta para que le abrieran, Camila se durmió muy enojada, no podía creer que le hubiera destrozado su zapato favorito.</p>
 <p>5 Después de la emoción</p> <p>Las consecuencias de lo que hacemos atrapados por la emoción</p>	<p>Al otro día, Camila se encontraba más tranquila, casi ni se acordaba del zapato, y pensó que ya era hora de dejar entrar al perro de nuevo. Sin embargo, cuando abrió la puerta, se dio cuenta de que el perrito ya no estaba.</p>

Identifico

- Invítelos a que escriban una historia de su vida real en

<p>los momentos de la emoción</p>	<p>donde identifiquen las partes de las emociones. Así como la historia anterior, todos los humanos, vivimos historias llenas de momentos emocionales. Te invitamos a que en tu cuaderno realices la misma tabla que acabas de leer, pero en lugar del cuento, escribas una situación de tu vida, en donde identifiques cada uno de los 5 momentos de la emoción en tu historia, de preferencia que hayan tenido un final desafortunado como pasó en el cuento. Esto nos servirá para saber qué hacer en cada una y tener el control de nuestras emociones. No olvides enviarnos una foto clara y enfocada de tu tabla</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Después de llenar la tabla responde en tu cuaderno Dale ¿Qué aprendiste con esta actividad?

*Guarda muy bien la hoja en donde escribas tu situación y las partes de las emociones ya que la usaremos en las siguientes 5 actividades.

*Adaptado de Construye-T y Ekman P (2012). Episodio Emocional.

Sesión 9
Guion del vídeo “Momento emocional”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que los niños y las niñas recuerden las etapas del momento emocional para facilitar la autorregulación

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
<p>Saludo y bienvenida</p>	<p>¡Hola! Hoy recordaremos el momento emocional.</p>	<p>Introducción visual</p>
<p>Reflexión sobre el episodio emocional</p>	<p>¿Tú crees que las emociones son algo que sucede de la nada? A veces pareciera que sí, pero en realidad tienen varios momentos</p>	<p>Imagen de momentos como serie</p>

	<p>Cinco en específico y al igual que una serie tienen un principio, un desarrollo y un desenlace Pueden durar poco tiempo o muchas temporadas. Lo importante es que para cada momento podemos aprender soluciones y es lo que vamos a hacer juntos.</p>	
Momentos	<p>El primer momento es antes de la emoción y se trata de todo lo que pasa antes de que surja la emoción. Luego viene el botón de activación, que es esa acción específica que hace que surja la emoción. Después viene el intermedio que es la experiencia y se trata de lo que sientes en el cuerpo, pero también lo que piensas mientras tienes esa emoción. El cuarto, se llama lo que hacemos y son esas cosas que hacemos o dejamos de hacer, debido a sentir esa emoción y finalmente, después de la emoción vienen las consecuencias de lo que hacemos o no, atrapados por la emoción.</p>	Ejemplos que se relacionen con cada momento
Estrategia momento 1	<p>Pero.. ¿Cómo nos podemos regular en el momento uno? Los seres humanos en ocasiones tenemos el súper poder de predecir cosas, así que si algo puede causar algún problema ¿qué es lo mejor que puedes hacer? ¡Exacto! Haz todo lo que esté en tus manos para evitarlo</p>	Estrategia Evitar
Aclaración	<p>Por supuesto hay muchísimas cosas que no podemos evitar, pero no te preocupes, para eso conoceremos</p>	Imagen de alerta

	más adelante otras estrategias	
<i>Evaluación y práctica</i>	<p>Por ahora te invito a pensar en 3 emociones poco agradables que hayas tenido y que pudiste evitar cambiando algo en el momento 1, es decir, antes de que todo sucediera. Recuerda seguir practicando el cuerpo de montaña o la respiración que más te agrade.</p> <p>Muchas gracias y nos vemos en la próxima.</p>	Imágenes relacionadas

Instrucciones para la planeación semanal:

Objetivo: Que los niños y niñas recuerden que las emociones se componen de cinco momentos y conozcan la estrategia para el momento 1.

1. Observa el siguiente vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=0Lz5JB05KTo&t=11s>
2. Envía al grupo de WhatsApp tus ejemplos de 3 emociones desagradables y cómo las pudiste evitar.

Sesión 10:

Guion del vídeo “Estrategias de regulación para momentos 1 y 2”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños reconozcan los botones emocionales para favorecer la estrategia de regulación emocional en el momento 1 y 2.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Retomando lo aprendido en la sesión anterior	<p>HOLA</p> <p>Como ya sabemos, las emociones tienen 5 momentos, y en cada uno de ellos podemos aprender estrategias para regularlas, conoceremos de la más fácil a la más difícil.</p>	3 ideas principales del video anterior

	<p>Por eso empezamos con el más fácil de todos “antes de” en donde vimos 2 estrategias</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practicar cuerpo de montaña 2. Evitar 	
<p>Breve explicación de los botones</p>	<p>Hoy veremos el momento 2 “botón de activación”</p> <p>¿Qué pasa cuando activamos el botón de encendido de una licuadora? ¿O de un microondas? Exacto, se activan y empiezan a funcionar, eso mismo sucede con nuestras emociones, hay acciones que nos activan como cuando nos piden que hagamos la tarea y no queremos o que se descargue el teléfono a mitad de película.</p> <p>Cosas sencillas, pero que se pueden convertir en un momento emocional muy desagradable.</p>	<p>Imágenes atractivas Voz emocionante Sonidos de licuadora o microondas</p>

<p>Ejemplo</p>	<p>¿Cómo podemos desactivar esos botones? El primer paso es conocerlos y luego evitarlos o cambiar la situación. Ejemplo</p> <table border="1" data-bbox="472 401 1019 953"> <tr> <td>Emoción</td> <td>Tristeza</td> </tr> <tr> <td>¿Cuál es el botón que la activa?</td> <td>Que por la pandemia no pueda ver a mis amigos y primos</td> </tr> <tr> <td>¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?</td> <td>No, porque no depende de mí la pandemia.</td> </tr> <tr> <td>Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?</td> <td>Reuniéndome de manera virtual con mis amigos o llamándolos y platicar.</td> </tr> </table>	Emoción	Tristeza	¿Cuál es el botón que la activa?	Que por la pandemia no pueda ver a mis amigos y primos	¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?	No, porque no depende de mí la pandemia.	Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?	Reuniéndome de manera virtual con mis amigos o llamándolos y platicar.	<p>Estrategia momento 2: Desactivar los botones: Evitar o cambiar la situación Enseñar tabla de la instrucción con dos ejemplos</p> <table border="1" data-bbox="1052 485 1425 1501"> <tr> <td>Emoción</td> <td>Enojo</td> </tr> <tr> <td>¿Cuál es el botón que la activa?</td> <td>Que me regañen por no hacer la tarea</td> </tr> <tr> <td>¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?</td> <td>Si, practicando el cuerpo de montaña y hacer la tarea en calma</td> </tr> <tr> <td>Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?</td> <td>Rayando un papel para sacar mi enojo hasta que me sienta más tranquil/a. Y luego esforzarme por hacer la tarea.</td> </tr> </table>	Emoción	Enojo	¿Cuál es el botón que la activa?	Que me regañen por no hacer la tarea	¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?	Si, practicando el cuerpo de montaña y hacer la tarea en calma	Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?	Rayando un papel para sacar mi enojo hasta que me sienta más tranquil/a. Y luego esforzarme por hacer la tarea.
Emoción	Tristeza																	
¿Cuál es el botón que la activa?	Que por la pandemia no pueda ver a mis amigos y primos																	
¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?	No, porque no depende de mí la pandemia.																	
Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?	Reuniéndome de manera virtual con mis amigos o llamándolos y platicar.																	
Emoción	Enojo																	
¿Cuál es el botón que la activa?	Que me regañen por no hacer la tarea																	
¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?	Si, practicando el cuerpo de montaña y hacer la tarea en calma																	
Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?	Rayando un papel para sacar mi enojo hasta que me sienta más tranquil/a. Y luego esforzarme por hacer la tarea.																	
<p>Introducción a los botones emocionales</p>	<p>Esto sólo podremos hacer cuando la situación es fácil y depende de nosotros. Advertencia: Hay situaciones que NO DEPENDEN DE NOSOTROS, y se vale sentir miedo, aburrimiento, tristeza o cualquier otra emoción ya que nos sirve de protección avisándonos que</p>	<p>Imágenes atractivas Voz emocionante</p>																

	algo está pasando y es necesario prestarle atención. De eso hablaremos en otros vídeos.	
<i>Reto</i>	El reto de hoy es que reconozcas tus botones y pienses en la forma de desactivarlos Usa la tabla como apoyo cada vez que lo necesites, entre más botones reconozcas, más fácil será adueñarte de esta estrategia.	Poner las mismas instrucciones enviadas para el plan de trabajo (Está en el plan de trabajo semanal)
<i>Evaluación</i>	Si te gustó regálanos un “Me gusta” Deja tus comentarios, nos ayudan muchísimo. Mil gracias y nos vemos en la próxima.	Imágenes relacionadas (flecha de caja de comentarios)

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que las niñas y los niños reconozcan los botones emocionales para favorecer la estrategia de regulación emocional en el momento 1 y 2.

- Observa el siguiente vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=RUA3Wk2Tazw>
- Copia en tu cuaderno la siguiente tabla y llénala teniendo en cuenta las siguientes instrucciones
 - 1). Piensa en la emoción que más problemas te haya causado últimamente y nómbrala
 - 2). Intenta identificar con claridad ¿Qué aprieta el botón?
 - 3) Aplica la estrategia desactivar el botón contestando las preguntas 3 y 4 de la tabla.

1.Emoción	
2. ¿Cuál es el botón que la activa?	
3. ¿Puedo evitar la emoción? ¿Cómo?	
4.Si no la puedo evitar ¿Cómo puedo disminuir sus efectos?	

- 4) Envía la foto de tu tabla en el grupo de WhatsApp “Educación socioemocional”

Sesión 11:
Guion de vídeo “Estrategias de regulación para momento 5”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños conozcan estrategias de regulación emocional para usar después de que surge la emoción(momento 5).

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Presentación	Momento emocional 5 “Educación Socioemocional para todos y todas”	Nombre del vídeo y subtítulo
Objetivo general	¡Advertencia! Este vídeo tiene el único objetivo de que aprendamos estrategias para estar en armonía con nuestras emociones	Texto sin voz
Retomando lo aprendido en la sesión anterior	Hola Seguimos avanzando, y de los 5 momentos de la emoción, ya contamos con 3 estrategias 1. Cuerpo de montaña 2. Evitar 3. Desactivar Botones	Imágenes de estrategias
	También aprendimos que no todas las estrategias nos sirven siempre, ya que hay situaciones que, si podemos cambiar, pero otras que no dependen de nosotros.	Imágenes del vídeo anterior
Breve explicación del salto al paso 5	Hoy aprenderemos estrategias para el momento 5 Quizá te preguntes ¿Cómo, no íbamos en el 2? ¿No se supone que sigue el 3? Así debería ser, pero recuerda que dijimos que iríamos de lo más fácil a lo más difícil, por eso veremos hoy el 5	Imagen que represente el salto del momento 2 al 5 Momento 5 Escalera 1, 2, 5, 3,4.

	“después de la emoción”.	
Explicación yejemplo Momento 5	<p>¿Te ha pasado que atrapad@ por alguna emoción hiciste algo de lo que te arrepentiste?</p> <p>Por ejemplo. Un día me atrapó el enojo pues mi hermano se había comido mi postre (botón), lo que hice fue gritarle a él que no lo quería.</p>	Imágenes relacionadas
	Eso puede pasar si dejamos que las emociones desagradables se apoderen de nosotros, si no las regulamos pueden tomar el control de nuestros cuerpos, sin que nos demos cuenta y eso nos lleva a hacer o decir cosas que no deseamos.	Gif de grito relacionadas con el ejemplo
	<p>¿Qué crees que pasó después con mi hermano? Él se puso muy triste y después de un rato, me arrepentí, (después de la emoción) porque sí quiero mucho a mi hermano.</p> <p>Así que tomé aire, y entendí que no reaccioné de la mejor manera. Y le pedí disculpas.</p>	Gif de emociones controlándonos Efectos no deseados de las emociones
Validación emocional	¡Atención! Esto no quiere decir que está mal enojarse, Recuerda que está bien sentir las emociones y explorar ¿para que surgen?, ¿quién las quieren decir?, lo inadecuado es que las emociones tomen el control de nosotros y lleguemos a hacernos daño o a hacerle daño a los demás, como lo hice con mi hermano.	Imágenes relacionadas
Estrategia Momento 5	<p>Estrategia momento 5: Cambiar lo que hacemos para evitar consecuencias no deseadas.</p> <p>Lo primero es darnos cuenta de que estamos bajo una emoción fuerte. Después, la clave es PARAR,</p>	Imagen del semáforo

	detenernos y no hacernada relacionado con la situación.	
	<p>Aquí vienen varias opciones que tú ya practicas Unas son para dejar salir esas emociones fuertes</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribir - Rayar un papel - Golpear una almohada - Presionar y soltar una pelota - Llorar - Hacer ejercicio - Dibujar 	Imágenes relacionadas
	<p>Después de que nos sintamos menos atrapados por la emoción es super importante buscarla calma haciendo cosas como</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respirar profundo - Contar hasta diez - Practicar el cuerpo de montaña - Irte al cuarto - Caminar - Hablar con alguien que te apoye - Escuchar música relajante 	Imágenes relacionadas
Reto	El reto de hoy es que vayas al enlace que está en la caja de información y nos cuentes sobre tus estrategias	<p>Poner las mismas instrucciones enviadas para el plande trabajo y el enlace</p> <p>(https://forms.gle/JSDFjNvsnwUyKMov6)</p> <p>en la caja de comentarios.</p>
Evaluación	<p>Si te gustó regálanos un “Me gusta”</p> <p>Deja en los comentarios otras estrategias que podemos usar para regular la emoción en el momento 5.</p> <p>Mil gracias y nos vemos en la próxima.</p>	Imágenes relacionadas

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que las niñas y los niños conozcan estrategias de regulación emocional para usar después de que surge la emoción(momento 5).

- Observa el siguiente vídeo. <https://www.youtube.com/watch?v=GAJlJEutpKU>
- Llena el siguiente formulario: <https://forms.gle/JSDfjNvsnwUyKMov6>

**Sesión 12:
Guion de vídeo “Estrategias de regulación para momento 3”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de la atención en la regulación emocional.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, hoy aprenderemos Momento emocional 3/	Imagen de título “Educación Socioemocional para todos y todas”
Objetivo General	Advertencia: La intención de este vídeo es que aprendamos estrategias para estar en armonía con nuestras emociones. Disfrútalo. NO DECIR NADA, ESPERAR 5 SEGUNDOS/	Imagen del vídeo anterior

<p>Introducción</p>	<p>El momento 3 es la Experiencia. Lo que sentimos y pensamos cuando tenemos una emoción. /</p> <p>Para entender este momento vamos a requerir de varios vídeos, así que iremos con la mejor compañera: LA CALMA.</p>	<p>Imagen de momento 3</p> <p>Imagen de Calma</p>
<p>Ejemplo</p>	<p>No sé a ti, pero a mí me ha costado practicar algunas de las estrategias que hemos visto, sobre todo porque ni me doy cuenta de lo que estoy sintiendo, y lo que estoy pensando, ni me da tiempo de parar, evitar, respirar... en fin./</p>	<p>Imágenes relacionadas</p>
<p>Breve explicación</p>	<p>Eso me pasa porque casi la mitad del tiempo estamos haciendo una cosa mientras pensamos en otra. /</p> <p>Por eso, lo que veremos hoy es la diferencia entre estar distraído y atento, ya que una mente distraída nos impide tomar el control de nuestros pensamientos y emociones y por supuesto, practicar las estrategias de regulación emocional para estar mejor.</p> <p>Escuchemos la siguiente historia</p>	<p>Imágenes relacionadas</p>
<p>Cuento</p>	<p>Chango atento, panda feliz.</p> <p>Un día, el chango se encuentra con su amigo panda y le pregunta: “Oye panda, ¿por qué parece que tú estás generalmente contento y tranquilo?, ¿qué haces?” El panda le contesta: “Pues yo como, juego, descanso, camino”. El chango le contesta: “Pues yo también como, juego, descanso y camino. Pero no me siento tan tranquilo ni tan feliz como tú”. El panda le dice: “Sí, tienes razón. Pero a ver chango, ¿dónde está tu atención mientras estás haciendo esas</p>	<p>Imagen de chango por todas partes (distraído)</p> <p>Oso tranquilo y atento</p>

	<p>cosas?” /</p> <p>El chango le contesta: “Pues mientras estoy comiendo, estoy pensando en jugar. Mientras juego, pienso en descansar y mientras descanso pienso en caminar”. /</p> <p>“¡Ahhh! Ya veo –dice el panda–, tu mente de chango está todo el tiempo saltando a otro lado, a algo que no es lo que tienes enfrente”. “¿Pero no es eso lo que hace la mente de todos?” – pregunta el chango. “No. Cuando yo como, sólo estoy comiendo. Cuando juego, sólo estoy jugando y cuando descanso, sólo estoy descansando. Pues el pasado ya no está aquí, el futuro no ha llegado. Lo que hago es estar atento a lo que estoy haciendo en el momento y creo que es eso lo que me ayuda a estar más tranquilo y feliz”.</p>	
<p>Reflexión</p>	<p>¿Con qué personaje te identificas más?</p> <p>El reto de hoy es que nos platiques sobre esto en el formulario que encuentras en la caja de información.</p> <p>También encontrarás dos enlaces que nos guían para hacer máscaras de chango y de panda. Te invitamos a que hagas la máscara del personaje con el que más te identificas y subas la foto en el formulario.</p>	<p>Reto, mismas instrucciones que en la planeación</p>
<p>Despedida</p>	<p>Si te gusto regálanos un “Like”</p> <p>Déjanos tus comentarios, nos gusta leerte</p> <p>Mil gracias y nos vemos en la próxima.</p>	<p>Imagen de despedida</p>

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que las niñas y los niños reconozcan la importancia de la atención en la regulación emocional.

- φ Observa el siguiente vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=uBP3fYMZK68&t=5s>
- φ Realiza la máscara del personaje con el que más te identifiques
- φ Llena el siguiente formulario: <https://forms.gle/9mwLVNq4MrJirmWA8>

Sesión 13:**Guion de vídeo “Estrategias de regulación para momento 3.1”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños practiquen la dirección de la atención como estrategia de regulación emocional.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, continuamos con Momento emocional 3/	Imagen de título
Objetivo	NO DECIR NADA, ESPERAR 5 SEGUNDOS	Imagen del vídeo anterior
Introducción	Empezaremos por decirles que sus máscaras estuvieron geniales, hubo algunas mentes de panda, y muchas mentes de chango, como la de la mayoría de las personas. ¿Pero entonces, cuál sería la solución a esta confusión y distracción ¿ Como dijeron en el reto anterior, se siente	Imagen de sus máscaras

	<p>mayor bienestar con mente de panda, así que por allí va la estrategia.</p>	<p>Niña confundida</p>
<p>Estrategia Momento 3</p>	<p>Enseñarle a nuestra mente de chango a estar en calma, prestando atención a una sola cosa a la vez.</p>	<p>Estrategia del momento 3:</p>
<p>Ejercicio de atención</p>	<p>Por eso el reto de hoy es que le demuestres a la mente de chango que se puede tranquilizar y atender sólo a una cosa a la vez. /</p> <p>Vamos a hacer un ejercicio: Si está por allí alguien más, pueden hacerlo juntos, a todos nos sirve.</p> <p>Primero, busca un peluche o un objeto liviano que puedas poner en tu panza.</p> <p>Ahora, acuéstate, en tu cama o con una manta sobre el piso.</p> <p>Pon el peluche u objeto sobre tu panza</p> <p>Si gustas puedes cerrar los ojos</p> <p>Nota el peso del peluche en tu panza</p> <p>Te puedes dar cuenta cómo se mueve a medida que tú vas respirando, cuando tomas aire, el peluche, sube de manera natural, cuando sueltas el aire el peluche baja.</p> <p>Intenta y sólo prestarle atención al peso del peluche y sus movimientos, si te distraes con algo más, regresa con tranquilidad a darte</p>	<p>Diapositiva de la calma</p> <p>Imágenes de ejemplo.</p>

	<p>cuenta de los movimientos del peluche.</p> <p>Intenta hacer esto 5 veces más, con toda la calma que puedas.</p> <p>Con el último movimiento, pero a tu ritmo, puedes abrir los ojos despacio.... Terminamos.</p> <p>Entre más hagas ejercicios como este, más rápido aprenderá tu mente de chango-Pueden empezar practicándolo en casa 3 veces por semana y si pueden diario: ¡¡¡mucho mejor!!!</p>	
Invitación	Compártenos si lograste el reto, llenando el formulario de la caja de descripción del vídeo.	Reto, mismas instrucciones que en la planeación
Despedida	Mil gracias y nos vemos en la próxima	Imagen final

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que las niñas y los niños practiquen la dirección de la atención como estrategia de regulación emocional.

- φ Observa el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=vqzW9oGBXKU>
- φ Llena el siguiente formulario: <https://forms.gle/hq9e45ALBNhW2BAM7>

Sesión 14: Guion de vídeo “Recordando las Estrategias de regulación”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que las niñas y los niños recuerden las estrategias aprendidas por medio de un juego creado por ellos mismos.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, hoy recordamos lo aprendido hasta el momento	Imagen de título
Objetivo	NO DECIR NADA, ESPERAR 5 SEGUNDOS	Imagen del vídeo anterior
Reconocimiento	Primero quiero expresarte toda mi admiración por haber llegado hasta aquí, tu valentía y compromiso te llevarán a donde desees.	Gif de felicitación
Reto	<p>Como sabemos que vas de vacaciones, queremos invitarte a que recordemos todas las estrategias que has aprendido./</p> <p>Pero esta vez, queremos que conviertas tu conocimiento en un juego/</p> <p>Explora esta página https://puzzel.org/es/features</p> <p>El reto es que crees una sopa de letras, un crucigrama, un memorama o el juego que desees, en donde estén presentes las estrategias de regulación que hemos aprendido.</p> <p>Y luego compártelo en el grupo de WhatsApp para que todos tengamos varias opciones de diversión, puedes invitar a quienes te acompañan a jugar también.</p> <p>Deja volar tu imaginación</p>	Reto, mismas instrucciones que en la planeación
Despedida	¡Felices Vacaciones! Y nos vemos en la próxima	Imagen final

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que las niñas y los niños recuerden las estrategias aprendidas por medio de un juego creado por ellos mismos.

φ Observa el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=P7UQEeez7GU>

- φ Crea un juego (sopa de letras, crucigrama, memorama) con las estrategias de regulación emocional aprendidas hasta el momento.
- φ Envía el enlace de tu juego al grupo de WhatsApp para que jueguen quienes deseen.

Sesión 15:
Guion de video “Estrategias de regulación para momento 3.2”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivos: Que los niños y niñas practiquen otra estrategia de entrenamiento de la atención

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, EN ESTE VÍDEO terminamos con el momento 3	Imagen de título
Estrategia Momento 3	Hoy le vas a enseñar al chango con mucho cariño que tú puedes llevar la atención a donde quieras incluso cuando experimentamos emociones desagradables Lo haremos con otro ejercicio de atención	Estrategia del momento 3:
Ejercicio de entrenamiento. atención	Ya sabes, puedes invitar a quien te acompaña, sólo necesitarán un lugar para sentarse cómodos. Te invito a que te sientes en el borde de una silla, con los pies bien puestos en el piso, con la espalda muy derecha, pero el resto del cuerpo relajado, si deseas cerrar los ojos puedes hacerlo. Imagínate como una montaña, quieta, firme, grande y fuerte. Inunda tu cuerpo de aire, tomando 3 inhalaciones y permite que el aire te llene de vida Vamos a notar cómo está nuestra cara y cabeza, y si sientes tensión, suéltala	Diapositiva de la calma Ejercicio, cuerpo de montaña y mover la atención al cuerpo.

	<p>Mueve tu atención a los hombros y relájalos.</p> <p>Ahora nota tus brazos y manos, y si están tensas, suavízalas</p> <p>Siente cómo está tu estómago y has que se sienta tranquilo y suave.</p> <p>Ahora ve a la espalda, que, aunque esta derechita, no necesita tensión, así que relájala.</p> <p>Nota tus nuestras piernas y pies, y suavízalas</p> <p>Ahora presta atención a todo tu cuerpo y suelta todas las tensiones que se hayan quedado por allí.</p> <p>En ese estado de relajación total y atención, lleva tus manos al pecho y respira profundo.</p> <p>Repite mentalmente: Soy valiente, me quiero y me cuido.</p> <p>Si cerraste los ojos, ahora los puedes abrir lentamente.</p>	
Invitación	<p>Si deseas más ejercicios así, ¡descarga esta aplicación, es la que uso para para practicar y tiene una sección de meditaciones para niños!</p> <p>Compártenos cómo te fue con este ejercicio en el formulario.</p>	Reto, mismas instrucciones que en la planeación
Despedida	Mil gracias y nos vemos en la próxima	Imagen final

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que los niños y las niñas practiquen otra estrategia de entrenamiento de la atención

1. Observa el siguiente vídeo: <https://youtu.be/9f5Zpolh2BI>
2. Llena el siguiente formulario: <https://forms.gle/w9mCDNUXiqH7gDno9>

Sesión 16:
Guion Vídeo “Estrategias de regulación para momento 4”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivos: Que los niños y niñas reconozcan la importancia de los pensamientos en las emociones.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, EN ESTE VÍDEO veremos el momento 4	Imagen de título
Estrategia Momento 4	Aquí también necesitaremos varios vídeos para aprender Esperar 4 segundos	Estrategia del momento 4:
¿Sabías Qué?	Sabías que, en nuestro cerebro se combinan 3 cosas muy importantes Lo que pensamos o nos decimos (pensamientos) Lo que sentimos (emociones, sentimientos). Lo que hacemos (comportamiento).	Imágenes relacionadas
Explicación	Estas se conectan como un camino de domino pues todo se relaciona con todo, lo que pienso , me lleva a hacer cosas y lo que hago, me hace sentir emociones, y así sucesivamente. Casi todas las estrategias que hemos aprendido se dirigen a las cosas que hacemos como: Respirar, parar, evitar, dibujar, y funcionan muy bien la mayoría de las veces. Pero otra forma de que las emociones no nos controlen, es prestar atención a lo que pensamos o nos decimos.	Reto, mismas instrucciones que en la planeación
Ejemplo	Cuando aparecen los problemas, como tener una pelea con un amigo, o que a uno lo castiguen, todos nos hablamos a nosotros mismos acerca de lo que está pasando, eso sucede en nuestra cabeza y nadie más lo	Imágenes de habla personal

	<p>puede oír. No te preocupes, Todas las personas lo hacemos, y es algo completamente normal, al contrario, esto nos ayuda a darle dirección a lo que sentimos y nos invita a actuar de una u otra forma, sólo que casi nunca prestamos atención a lo que pensamos. Es como una voz en nuestro interior que empieza a hablar de forma automática.</p>	
Ejemplo	<p>Imagínate que alguien te regaña por algo que no hiciste, puede que pienses y te digas a ti mismo ¿Por qué se mete conmigo?, siempre me echa la culpa de cosas que no hago, realmente me odia. ¿Te ha pasado algo así?</p>	<p>Imágenes relacionadas</p>
Ejercicio	<p>Te invitamos a que escuches esa voz interior que te habla y nos compartas que te dice con el formulario de la descripción del vídeo.</p>	<p>Invitación a llenar el formulario</p>
Despedida	<p>Cuídense mucho y nos vemos en la próxima</p>	<p>Imagen final</p>

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que los niños y niñas reconozcan la importancia de los pensamientos en las emociones.

1. Observa el siguiente vídeo: <https://youtu.be/K0VSDFjehr8>
2. Llena el siguiente formulario: <https://forms.gle/U4p9444ZeA5rQkWf7>

**Sesión 17:
Guion de vídeo “Estrategias de regulación para momento 4.1”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivos: Que los niños y niñas identifiquen la relación entre los pensamientos y sus emociones.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, EN ESTE VÍDEO continuamos hablando de nuestros pensamientos	Imagen de título
Objetivo	Esperar 5 segundos	Objetivo
¿Sabías qué?	<p>¿Sabías que?</p> <p>Las emociones son algo momentáneo, es decir, duran poco tiempo sólo es cuestión de minutos, pero que se extienden debido a nuestra actitud, perspectiva y a lo que hemos aprendido, es decir, a todo lo que hay en nuestros pensamientos o a lo que nos decimos.</p>	
Explicación	Cómo ya se dieron cuenta, hay muchas cosas que nos decimos en diferentes situaciones, lo interesante es que algunos de esos pensamientos nos ayudan a sentirnos mejor y otros no tanto, la buena noticia es que, si les prestamos atención, los podemos cambiar. Veamos un ejemplo	Imágenes relacionadas
Ejemplo	<p>Este es Carlos, y su hermana le dice que lo invitaría a cine, sino fuera por la pandemia. Lo que él pensó fue “La pandemia es lo peor que me pudo pasar, no puedo hacer nada de lo que me gusta”</p> <p>Ese pensamiento lo llevó a que sintiera enojo y tristeza.</p> <p>Pero ¿crees que esa historia pudo terminar de forma diferente? Vamos a ver,</p> <p>Ante la misma frase de su hermana, Carlos pudo pensar, “Está bien, no podemos ir, pero ¿y si improvisamos un cine en casa? ¡Prepararemos palomitas y veremos una película en la tele! ¿Qué emoción crees que genero ese pensamiento en Carlos?: quizá, sorpresa, curiosidad, entusiasmo</p>	Imágenes relacionadas

	Así es, como ante una misma situación podemos pensar de varias maneras o cambiar lo que nos decimos y experimentar emociones diferentes.	
<i>Dibujo Cómic</i>	<p>El reto es que practiques la estrategia de atender a los diferentes pensamientos, usando tus habilidades de dibujante y hagas tus propios comics.</p> <p>Créalos con 3 tres partes o viñetas [Situación, Pensamiento, Emoción]</p> <p>La primera situación es que esas jugando y llega la tarea, el primer final es de ti enojado/a, el segundo final es de ti tranquilo/a</p> <p>La segunda situación es que te regalan tu helado favorito y tu mascota lo tira, el primer final es de ti con tristeza, el segundo final es de ti con aceptación.</p> <p>¡Puedes hacerlo en tu cuaderno, o si sabes hacerlo digital, también se vale!</p> <p>¡Envíanos las fotos de tus cómics al grupo de WhatsApp!</p>	Reto, mismas instrucciones que en la planeación
<i>Despedida</i>	<p>Espacio para Agradecimientos</p> <p>Cúdense mucho y nos vemos en la próxima,</p> <p>Espacio de música para agradecimientos</p>	Imagen final

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que los niños y niñas identifiquen la relación entre los pensamientos y sus emociones.

1. Observa el siguiente vídeo: <https://youtu.be/nLSfV-jtOx8>
2. Recrea las siguientes situaciones en forma de cómics, y escribe en la viñeta del centro el pensamiento que creas adecuado para generar la emoción que te presentamos. Serán 2 situaciones, pero cada una tiene 2 finales diferentes, es decir que al final nos entregarás 4 cómics.

Nota: Puedes hacerlo en tu cuaderno, o digital

3. Envía las evidencias al grupo de WhatsApp.

Situación	Pensamiento	Emoción
Estoy jugando en línea y llega la tarea	1. _____	1: Enojo
	2. _____	2: Tranquilidad

Situación	Pensamiento	Emoción
Te regalan tu helado favorito y tu mascota lo tira	1. _____	1: Tristeza
	2. _____	2: Aceptación

Ejemplo de plantilla para Cómic



Sesión 18:

Guion de Vídeo “Estrategias de regulación para momento 4.2”

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivos: Que los niños y niñas identifiquen la importancia de atender a sus pensamientos.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, en este vídeo terminaremos con el momento emocional 4	Imagen de título
Objetivo	Esperar 5 segundos	Objetivo
¿Sabías qué?	Hoy queremos mencionar que hay muchas cosas del mundo que no podemos cambiar y muchas otras que no son nuestra responsabilidad, lo bueno es que todos y todas tenemos la capacidad de darle nuevos significados a lo que nos está pasando, y ello nos puede ayudar a sentir mayor bienestar. / Suena fácil, pero como todas las estrategias, requieren de practicar y practicar.	Imágenes relacionadas
Explicación	Para eso vamos a terminar con otra práctica de prestarle atención a nuestros pensamientos y cambiarlos para sentirnos mejor.	Imágenes relacionadas
Reto	En este momento, el reto es que dibujes una situación de tu vida real, no debe ser algo terrible, más bien danos un ejemplo de un momento en que hallas actuado de una manera que te haya disgustado o no te hayas sentido bien. Esto lo deberás dibujar usando como base este esquema y en el mismo espacio puedes hacer dibujos y escribir los pensamientos, ¡como en los cómics! Igual lo puedes hacer en cuaderno o en digital  Recuerda que debe ser la misma situación, pero con 2 finales, uno con una emoción desagradable y otro con una emoción agradable.	Reto, mismas instrucciones que en la planeación

<p>Despedida</p> <p>Eso es todo muchísimas gracias. Cuídense lo mejor que puedan Y nos vemos en la próxima</p>		<p>Imagen final Espacio para Agradecimientos Espacio de música para agradecimientos Dejar música para agradecimientos 10 segundos</p>
---	--	---

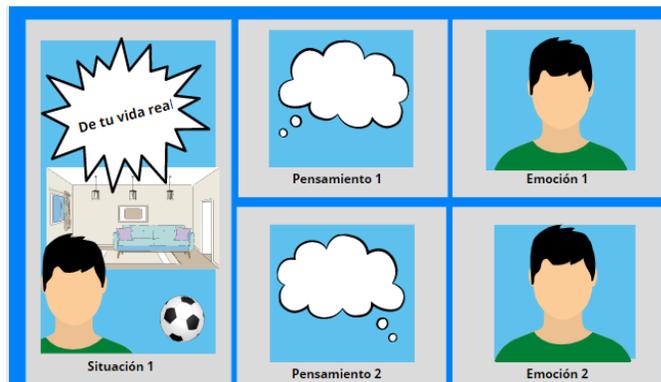
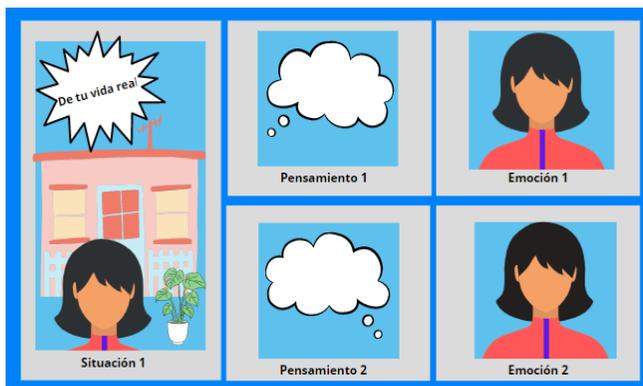
Instrucciones para planeación semanal:

Objetivos: Que los niños y niñas identifiquen la importancia de atender a sus pensamientos.

1. Observa el siguiente vídeo: <https://youtu.be/YzJX-MiZgKg>
2. Usando la plantilla presentada en el vídeo como base, dibuja una situación de tu vida real y crea dos finales diferentes, uno con una emoción desagradable y otro con una emoción agradable.
3. Envía la foto de tus cómics al grupo de Educación Socioemocional.

Nota: Puedes hacerlo en tu cuaderno, o digital.

Ejemplos de plantilla para Cómic



Sesión 19:**Guion de vídeo “Resumen de estrategias de Regulación en los 5 momentos”****Dimensión:** Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional**Objetivos:** Que los niños y las niñas recuerden las estrategias de regulación emocional aprendidas.**Materiales y equipo:** Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Momento	Texto	Recurso
Saludo	Hola, en este vídeo recordaremos todo lo que hemos aprendido juntos 😊	Imagen de título
Introducción	En este tiempo, aprendimos que las emociones son un proceso, que tiene 5 momentos y cada uno tiene estrategias que nos pueden ayudar a regular las emociones para que no nos controlen. Vamos a recordarlas	Imagen de momentos de la emoción
Momento 1	En el momento 1, aprendimos que podemos evitar algunas situaciones que nos pueden generar malestar, como yo que evito dormirme tarde, porque si no duermo bien, amanezco con enojo. También vimos el cuerpo de montaña, que nos sirve para todos los momentos, en dónde nos sentamos a respirar con nuestro cuerpo quieto y tranquilo.	Imágenes del vídeo momento 1
Momento 2	En el momento 2 aprendimos a conocer los botones que nos activan algunas emociones, y la estrategia de desactivarlos, como guardar los zapatos para que el perro no se los coma	Imágenes del vídeo momento 2
Momento 3	En el momento 3 cuando sentimos la emoción, aprendimos que nuestra mente muchas veces parece un chango y no nos permite ver con claridad las cosas, y la estrategia es entrenar nuestro chango con ejercicios de atención. Como los días que	Imágenes del vídeo momento 3

	me siento triste, o me siento muy abrumada, recuerdo atender a mi respiración, o a relajar mi cuerpo, y eso me enseña a ver las cosas con más calma.	
Momento 4	En el momento 4 aprendimos que los pensamientos también son muy importantes para nuestras emociones. La estrategia fue prestarles atención a los pensamientos y cambiarlos para tener mayor bienestar. Como cuando decidimos pensar que es mejor hacer la tarea para luego jugar, en lugar de quejarnos de la situación.	Imágenes del vídeo momento 4
Momento 5	En el momento 5, cuando ya ha pasado la emoción, aprendimos la importancia de PARAR y evitar hacer cosas que nos lastimen o lastimen a los demás. Mientras paramos hay muchas cosas que podemos hacer, como llorar, romper una hoja, caminar y todas estas estrategias en las que eres experto/a	Imágenes del vídeo momento 5
Reto	El reto es que llenes el formulario y nos cuentes qué estrategias usas	Imagen que invite a llenar formulario
Invitación	Este es el último vídeo de los momentos emocionales, porque ¿qué creen? Llegó el momento de encontrarnos virtualmente. A partir de la próxima semana nos veremos los miércoles a las 4:30 de la tarde cada 15 días	Imagen de invitación con fecha y hora
Despedida	Les Agradecemos y felicitamos de forma muy especial a ustedes y a las personas que los ayudan para continuar estudiando y seguir adelante a pesar de las dificultades. Mil gracias Espacio de música para agradecimientos Nos vemos el miércoles 26 de mayo	En créditos a los niños que participaron en el 80 por ciento de las actividades. Escribir Nombres.

Instrucciones para la planeación semanal

Objetivo: Que los niños y niñas recopilen las estrategias de regulación emocional aprendidas.

1. Observa el siguiente vídeo: <https://youtu.be/dNrxV6K0XQ4>
2. Llena el siguiente formulario <https://forms.gle/JnZwoQxQnjYQn9jB8>

Anexo 6. Cartas descriptivas de reuniones virtuales**Sesión 20:****Carta descriptiva “La nube de la resiliencia”**

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Favorecer en niños y niñas la resiliencia a partir de los aprendizajes y elementos para agradecer.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, WhatsApp, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

Actividad	Procedimiento	Tiempo
Bienvenida y presentación de acuerdos	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar cálidamente y agradecer su presencia • Preguntar cuáles serían los acuerdos básicos para llevar a cabo una reunión armónica • Presentar el resumen de reglas <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso respetuoso de micrófono 2. Encender la cámara 3. Participación fluida y respetuosa 	<i>5 min</i>
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mencione que a pesar de que vivimos muchas situaciones difíciles, también hay aprendizajes y cosas que agradecer en este año tan extraño.</i> 	<i>1 min</i>
Ronda de preguntas 1	<ul style="list-style-type: none"> • Lance la pregunta: ¿Qué aprendiste en este tiempo de estar en casa? • Recabe las respuestas en la nube 1 	<i>10 min</i>

<p>Ronda de preguntas 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lance la pregunta: ¿Qué cosas podrías agradecer de vivir este tiempo? • Recabe las respuestas en la nube 2 	<p><i>10 min</i></p>
<p>Reflexión final</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rescate las respuestas de los niños y niñas, enseñe la imagen de la resiliencia y mencione que todos y todas somos resilientes porque hemos llegado hasta aquí. 	<p><i>5 min</i></p>
<p>Presentar la siguiente imagen</p>	<ul style="list-style-type: none"> •  	<p><i>1 min</i></p>

Sesión 21:

Carta descriptiva “Cerrando el ciclo”.

Dimensión: Autorregulación **Habilidad:** Regulación Emocional

Objetivo: Que los niños y niñas expresen gratitud por todo lo vivido en el proceso.

Materiales y equipo: Dispositivo con conexión a internet, Zoom, grupo con familiares y/o tutores, contenido audiovisual.

<p>Actividad</p>	<p>Procedimiento</p>	<p>Tiempo</p>
<p>Bienvenida y presentación de acuerdos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida • Presentar el resumen de acuerdos <ol style="list-style-type: none"> 1. Uso respetuoso de micrófono 2. Encender la cámara 3. Participación fluida y respetuosa 	<p><i>5 min</i></p>
<p>Agradecimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pídales que, en una hoja, invite a que respondan las siguientes preguntas. 	<p><i>15 min</i></p>

	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué le agradecerías a tu escuela?• ¿Qué le agradecerías a tus compañeros/as?• ¿Qué le agradecerías a tus profesores?	
Compartir	<ul style="list-style-type: none">• Invite a que compartan sus respuestas, comparta las suyas con el grupo.• Agradezca y reconozca todo el esfuerzo realizado durante el proceso	<ul style="list-style-type: none">• <i>30 min</i>