



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

***“ESTADO SOCIOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS
DE CUARTO AÑO DE PRIMARIA A PARTIR DE LA
PANDEMIA POR COVID – 19”***

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

PRESENTA:

DENYS VILLEGAS ROSAS

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ



CIUDAD UNIVERSITARIA, CDMX. 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 1 CAMBIOS SOCIOEMOCIONALES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS A PARTIR DE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 1

- 1.1 Antecedentes Covid 19 1
- 1.2 Efectos emocionales en los niños y niñas a partir del confinamiento..... 2
- 1.3 Ajuste en las nuevas relaciones familiares y sociales durante la pandemia..... 5
- 1.4 Impacto de la educación a distancia en el aspecto socioemocional de los niños y niñas 8

CAPÍTULO 2 LA IMPORTANCIA DE FORTALECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CUARTO AÑO DE PRIMARIA PARA AFRONTAR SITUACIONES ANTE LA PANDEMIA POR COVID -19 12

- 2.1 ¿Qué es una emoción? 12
- 2.2 Emociones Positivas y negativas 14
- 2.3 Características de las seis emociones básicas..... 15
- 2.4 Etapa de desarrollo socioemocional en niños de 9 a 10 años 19
- 2.5 Como se manifiestan las emociones culturales en esta etapa..... 20
- 2.6 La educación emocional como estrategia de ayuda en niños de cuarto año de primaria ante la pandemia de Covid -19. 22
- 2.7 Objetivos de la educación emocional 25
- 2.8 La educación emocional como fin para lograr el bienestar emocional 26
- 2.9 La educación emocional desde la pedagogía..... 29

CAPÍTULO 3 TALLER DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA CONTRIBUIR AL BIENESTAR EMOCIONAL FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID- 19..... 31

- 3.1 Lo socioemocional en el sistema educativo actual. Secretaría de Educación Pública. 31
- 3.2 Conceptos básicos de taller y metas pedagógicas 34
- 3.3 Propuesta: Taller pedagógico de educación socioemocional para contribuir al bienestar emocional ante la pandemia por Covid- 19 37
 - 3.3.1 Objetivo general: 37
 - 3.3.2 Objetivos específicos:..... 37
 - 3.3.3 Destinatarios..... 37
 - 3.3.4 Metodología..... 37
 - 3.3.5 Contenidos 37

3.3.6	Sesiones	38
3.3.7	Evaluación.....	38
3.3.8	Desarrollo del taller.....	39
3.3.9	Rúbricas de evaluación	55
CONCLUSIONES		60
FUENTES CONSULTADAS		61
ANEXOS		67

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema de los cambios socioemocionales que los niños tuvieron a partir de la pandemia por Covid -19, las autoridades pertinentes implementaron como estrategia preventiva de salud el confinamiento y el distanciamiento social para evitar el contagio de coronavirus. A partir de esto, la vida de los mexicanos y del resto del mundo cambió drásticamente.

Las escuelas en todo el país fueron cerradas y las actividades académicas, recreativas, deportivas y culturales se realizaron en el hogar, adaptando los espacios con los recursos que tuvieran al alcance.

La adaptación que implicó esta crisis sanitaria trajo consigo repercusiones en la salud mental y emocional de los niños, generando estrés, tristeza, enojo, miedo, ansiedad, siendo los más vulnerables a las consecuencias negativas por el Covid-19.

Con respecto a lo anterior, surge la inquietud de investigar a cabalidad el tema, ya que me encontraba trabajando en un colegio particular con niños de cuarto año de primaria, detectando angustias, preocupaciones, cambios en sus emociones por un panorama que les tocaba enfrentar desde casa, con sus familias y con limitaciones digitales que apenas los posibilitaba para llevar a cabo sus clases en línea.

Hubo momentos donde los niños realizaban preguntas donde se reflejaba bastante incertidumbre: ¿qué va a pasar?, ¿cuándo regresamos a la escuela?, ¿por qué tenemos que usar cubrebocas?, ¿por qué hace tanto daño el Covid? ¿por qué tenemos que estar encerrados?, ¿por qué no podemos salir a visitar a nuestros familiares? etc., pero, lo que más les causaba intranquilidad era el miedo de perder a un familiar cercano.

Es por ello, que a partir de esta necesidad de la falta de capacitación en el manejo de sus emociones de forma asertiva detectada en mis alumnos, quise aportar desde mi experiencia formativa y laboral argumentando el tema y proponiendo un taller pedagógico que los ayude a entender la crisis mundial de

salud en los que fuimos sorprendidos y aportar al manejo de sus emociones de forma asertiva, pero no solo eso, a partir de lo investigado, se abre una puerta a la reflexión, la educación emocional debe ser trabajada en todas las etapas de la vida para aportar al desarrollo de competencias emocionales y a la formación de los alumnos desde un aspecto integral.

Por consiguiente, en el capítulo uno se da conocer de manera general todos los efectos e impactos que acarrió la pandemia, empezando por explicar los antecedentes del coronavirus, así como también los efectos emocionales que detonó en los niños el confinamiento y el distanciamiento social, de tal forma que las familias tuvieron que ajustarse a las nuevas relaciones de convivencia, y para finalizar, se explica cómo impactó la educación a distancia en las emociones de los niños.

El capítulo dos pretende dar a conocer la importancia de tomar en cuenta la educación socioemocional en la escuela, para preparar a los niños en el manejo de sus emociones y para equipar a los alumnos con competencias emocionales que les permitan disminuir todos los estragos emocionales negativos que tuvieron por el largo periodo de pandemia por coronavirus, con la intención de reflejar que la educación académica es importante, pero no se puede dejar de lado la educación de las emociones ya que están estrechamente conectadas en todo proceso de aprendizaje.

Por último, en el capítulo tres se desarrolla un “Taller de emociones” a nivel primaria, dirigido a niñas y niños de entre 9 y 10 años de edad con actividades lúdicas, recreativas donde ellos puedan reflejar su estado socioemocional y canalizarlo de forma positiva para que los ayude a afrontar situaciones inciertas, no solo por la pandemia sino a lo largo de toda su vida generando en ellos un bienestar emocional.

CAPÍTULO 1

CAMBIOS SOCIOEMOCIONALES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS A PARTIR DE LA EMERGENCIA SANITARIA COVID-19

Este primer capítulo pretende dar a conocer como el COVID-19 modificó la vida de la población mexicana, teniendo que adaptarse a una nueva forma de vivir, a una nueva forma de aprender y a llevar a cabo medidas de higiene para evitar contagiarse de la enfermedad.

Esto provocó la suspensión de clases presenciales en las escuelas de educación básica, como en primarias a nivel nacional, se estipula que es un riesgo paulatino de contagio estar en la escuela ya que es un ambiente donde se produce mayor acercamiento entre alumnos y personal educativo.

Ante esto, se comenzará con una breve descripción de los antecedentes del COVID-19 para después reflejar cómo la pandemia afectó el aspecto socioemocional en los niños y niñas a nivel primaria a partir del aislamiento social.

1.1 Antecedentes Covid 19

El coronavirus es identificado por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan provincia de Hubei, China y que se propaga por todo el mundo causando una enfermedad respiratoria aguda. El SARSCoV2 es miembro de los coronavirus del género beta estrechamente relacionados con el SARSCoV, recibe diferentes nombres como COVID19, 2019nCoV, Virus Wuhan y Nuevo coronavirus de Wuhan (WNCoV). (Cuero,2020 pp.1-2)

La OMS (2020) menciona que el virus puede propagarse desde la boca o nariz de una persona infectada en pequeñas partículas líquidas cuando tose, estornuda, habla, canta o respira. Estas partículas van desde gotículas respiratorias más grandes hasta los aerosoles más pequeños. Es importante adoptar buenas prácticas respiratorias, por ejemplo, tosiendo en la parte interna del codo flexionado, y quedarse en casa y auto aislarse hasta recuperarse si se siente mal.

Por la facilidad con la que se propaga el virus se declaró una pandemia mundial el 11 de marzo de 2020 para proteger la salud de la sociedad estableciendo como una medida de acción, el aislamiento (OMS, 2020).

Del 23 de marzo al 17 de abril de 2020 el Diario Oficial de la Federación (2020) establece que se suspenden las clases del periodo comprendido del 23 de marzo al 17 de abril de 2020 en las escuelas de educación preescolar, primaria, secundaria, normal y demás para la formación de maestros como una medida preventiva para disminuir el impacto de propagación de la COVID-19 en el territorio nacional.

Esta medida de prevención originó que los niños y niñas estuvieran en sus casas la mayor parte del tiempo, evitando salir a parques de recreación, ejercer actividades deportivas, culturales y artísticas, asistir a reuniones familiares, provocando en ellos distintas reacciones emocionales que ponen de manifiesto la difícil situación que surge a partir del confinamiento por el Covid 19.

1.2 Efectos emocionales en los niños y niñas a partir del confinamiento

El confinamiento es un plan de intervención comunitario que implica permanecer refugiado el mayor tiempo posible para contener el contagio de una enfermedad bajo nuevas normas socialmente restrictivas. (Sánchez, 2020 PP. 73-74)

La pandemia de Covid- 19 ha llevado a muchos a quedarse en casa, donde se mantiene menos interacciones sociales y menos ejercicio. (Organización Mundial de la salud, 2020).

La Covid ha puesto de manifiesto el alcance y la gravedad de la crisis de la salud mental. La alteración de los hábitos, la educación y el ocio, así como la preocupación por los ingresos familiares, la salud y el aumento del estrés y la ansiedad están haciendo que muchos niños sientan miedo, rabia y preocupación por su futuro. (UNICEF, 2020).

Este proceso de adaptación que ha llevado el confinamiento en los niños pone en juego las emociones infantiles.

En estos tiempos de pandemia se necesita observar cómo se conducen las emociones de los niños. Menciona (Martínez, 2021) que debemos observar los siguientes síntomas físicos:

- Malestar físico generalizado
- Fatiga
- Dolor de cabeza
- Tensión muscular
- Sudoración excesiva
- Alteración del sueño

Signos emocionales

- Incapacidad para relajarse
- Necesidad de saber qué va a pasar en el futuro
- Agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente
- Irritabilidad
- Pánico
- Dificultad para concentrarse
- Dolor de estómago
- Problemas de autoestima
- Ataques de hambre
- Movimientos repetitivos
- Conductas exacerbadas de inquietud

Menciona Martínez (2020) que: tanto síntomas físicos como emocionales pueden combinarse o presentarse por separado.

Por otro lado, Galindo & Tarrat (2020) mencionan que en la infancia hay características que hacen diferente cómo lo vive cada uno. Para entender cómo sienten, hay que tener en cuenta algunos criterios como:

- Edad del menor
- Características de personalidad
- Experiencias vividas previamente
- Cómo afecta el propio virus a la familia, incluso con el fallecimiento de familiares o allegados.
- Otros apoyos: hermanos, padres en convivencia, aire libre en casa...

Al principio del confinamiento podían vivirlo como una novedad casi lúdica por el simple hecho de no ir al colegio, pasar todo el tiempo con sus padres, cierta permisibilidad en normas de convivencia... Pero, pasados los días tiene una repercusión diferente en ellos: dejan de ver a sus compañeros de clase, no trabajan con ellos, no van al parque, no ven a otros familiares cercanos: primos, abuelos, amigos, no se comunican de manera habitual. Algunos cumplirán años alejados de sus amigos y sólo se comunicarán gracias al teléfono, videoconferencias (Galindo & Tarrat, 2020).

Por otra parte, se puede definir a la pandemia de Covid 19 como un estado de emergencia de salud pública de importancia internacional OMS (2020).

Desde este punto de vista una situación de emergencia genera respuestas psicológicas que pueden afectar significativamente la vida de quienes se ven involucrados, en este caso los niños.

El vivir cada día en la incertidumbre e inseguridad la UNICEF menciona otro tipo de situaciones emocionales que pueden presentar los niños ante la emergencia provocada por el confinamiento:

- Problemas para dormir
- Conductas regresivas
- Apego excesivo de sus cuidadores
- Tristeza o angustia
- Enojo gran parte del tiempo.

Como se menciona anteriormente, el confinamiento trajo consigo situaciones emocionales en los niños que con el paso del tiempo y el alargamiento del

confinamiento provocó en ellos alteraciones que ponen en juego su estabilidad emocional, cognitiva y social.

1.3 Ajuste en las nuevas relaciones familiares y sociales durante la pandemia

La población al estar confinada tuvo que reorganizar su forma de vivir y de convivir con los integrantes de su familia; tienen que reaprender nuevas formas de cohabitar entre ellos las veinticuatro horas del día; para nada ha sido fácil estar encerrados y tener que cumplir con las tareas del hogar, así como, cumplir con la escuela y hasta el trabajo en casa (home – office) (Lizárraga, 2020).

Para esto Lizárraga (2020) explica que las dinámicas familiares han puesto a los padres realmente a adquirir los roles de maestros, cuidadores, compañeros de juegos y hasta de policías, ha sido agobiante, pero es una oportunidad de pasar un difícil examen familiar que ha obligado a cambiar ritmos de vida en todos los sentidos.

Sin embargo, en muchos hogares se presentan situaciones conflictivas y estresantes para los miembros que la conforman, como el desempleo, el aburrimiento, el cambio de roles, la falta de privacidad, la imposibilidad de convivir con familiares y amigos, violencia contra los niños, miedo, angustia, temor por infectarse de Covid- 19, es indispensable fortalecer el vínculo con los integrantes más pequeños para evitar que perciban en los adultos el estrés que la pandemia ha dejado.

Para tener más claro cómo se ha modificado la intervención en las actividades cotidianas durante el confinamiento, se revisará un estudio que da más precisión de cómo los familiares se enfrentan a una “nueva normalidad”.

El Instituto de la Familia de la Universidad de La Sabana realizó un estudio “Vivencias familiares durante el confinamiento por Covid- 19, el cual contó con la participación de 1834 colombianos.

Aportando los siguientes resultados:

- Para el 49.12 % a raíz de la cuarentena se ha modificado la distribución de tareas en el hogar, esto ocurre para 13.90% de los hombres y para el 35.22 % de las mujeres.
- Para el 48.8 % de los participantes que están pasando la cuarentena con hijos, su trabajo desde el hogar interfiere en su vida personal.
- Para el 60.68% el trabajo en el hogar supera el tiempo que habitualmente utiliza para este fin. Concretamente, el 16.34 % de los hombres y el 44.34 % de las mujeres están de acuerdo con esta afirmación.
- Respecto de las interrupciones de los hijos en las actividades de los padres el 5.12 % de los hombres y el 18.27 % de las mujeres reportan que les sucede, en particular los que tienen hijos en edad escolar.
- 69.57 % de los encuestados les cuesta mucho la distancia con sus seres queridos a raíz del aislamiento.
- 65.65 % busca estímulo y apoyo en amigos.
- 55.51 % busca consejo en los parientes (abuelos, tíos etc.)
- 30.48 % busca asistencia en servicios y programas diseñados para ayudar familias en situación.
- 23.39 % pide ayuda y favores a vecinos.
- El 14.8 % de los hombres y el 24 % de las mujeres reportan que varias veces han tenido que intervenir en las clases virtuales de sus hijos.
- 19,03 % de los participantes sienten que las actividades escolares de sus hijos sobrecargan su vida diaria.
- El 8.5% de los hombres y el 24.78 % de las mujeres se siente atrapado o atrapada por las responsabilidades como padre/madre.

Las investigadoras señalan que a lo largo de la vida de las personas desarrollan recursos cognitivos y comportamentales que les permite enfrentar y sobrellevar situaciones particulares que superan las circunstancias cotidianas, y que se puede llevar a cabo individualmente o entre todos los miembros de la familia.

Estas estrategias de afrontamiento se pueden evidenciar buscando parientes, amigos, vecinos, y comunidades, y llevando a cabo acciones que faciliten, que permitan vivir esta situación de confinamiento de una manera más ajustada y que reduzca el nivel de estrés y ansiedad Cabrera, et al. (2020).

Además, Soberanis (2020) afirma que se afronta un momento trascendental donde los seres humanos y particularmente la familia debe pensar en las relaciones interpersonales, fortalecer la comunicación, prever, unificarse y hacer esfuerzos para lograr acuerdos y reconciliarse ya que el aprendizaje que deja esta crisis es prepararnos para desafíos futuros.

Así mismo es necesario trabajar en la resiliencia familiar para fomentar un ambiente sano, seguro, tranquilo, cálido que fortalezca emocionalmente a los niños que son los más vulnerables.

Se mencionan algunas recomendaciones para fortalecer la resiliencia de las familias ante la situación de emergencia: Soberanis (2020)

- Expresar los sentimientos y pensamientos que cada integrante de la familia está experimentando ante la situación y ser respetuosos.
- Dotar de sentido a la crisis
- Aprender a convivir con la incertidumbre
- Aprovechar las oportunidades en medio de la crisis
- Normalizar la angustia familiar
- Elogiar los esfuerzos y logros
- Construir vínculos empáticos
- Pasar de las quejas a los objetivos
- Aceptar las limitaciones humanas.

1.4 Impacto de la educación a distancia en el aspecto socioemocional de los niños y niñas

Uno de los retos impuestos que tuvieron que enfrentar las familias es la educación a distancia durante el confinamiento; menciona García (2021) que la modalidad de educación a distancia, fundamentalmente en soporte digital, vino a ofrecer soluciones de emergencia a dicha crisis.

La UNICEF (2020) explica que la educación es una forma de brindar estabilidad y seguridad a la niñez ya que ayuda a implementar una rutina, a utilizar su tiempo de forma productiva y así afrontar el trauma, el estrés y el miedo que pueden estar sintiendo a causa de la pandemia.

Por otro lado, es muy importante que los niños puedan seguir estudiando y aprendiendo desde casa, de lo contrario podría darse el caso que olviden algunas cosas que han aprendido (UNICEF, 2020).

Por lo pronto, los alumnos no podrán regresar a las aulas de manera presencial, los padres tendrán que ajustar el mobiliario de los hijos y los medios para trabajar en línea. Si bien la educación ha tenido que sostenerse de manera importante en los recursos electrónicos, no solo podemos pensar que el alumno aprenderá si tiene una computadora o una televisión; debemos considerar las herramientas emocionales para que ese proceso de aprendizaje pueda efectuarse. (Aragón, 2020).

La emoción se entiende por el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Argumenta Juani (2012) que las emociones son una gran fuente de inspiración y motivación, así como también de frustración y de abandono de estudios y proyectos.

El papel de las emociones en el contexto educativo es muy importante, más aún en un contexto de educación a distancia donde uno de los grandes retos es

hacer que el estudiante no pierda su motivación en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje no dando lugar la apatía, el abandono y el fracaso en el proceso de enseñanza- aprendizaje a distancia (Juani, 2012).

Cerino (2020) explica que el Centro de Especialización de Estudios Psicológicos de la infancia del CEEPI estipula que los cuadros de ansiedad a causa del encierro, aunados a la exigencia de algunos padres respecto al rendimiento escolar de sus hijos, puede complicar la situación.

Señala que, pasar horas frente a la pantalla y las condiciones fuera del salón de clases provocan distracción en los niños y dificultad para concentrarse por largos periodos de tiempo. Además, los problemas de aprendizaje previos de algunos niños pueden agudizarse en el hogar a causa del encierro.

Los colaboradores de Understood presentan ocho aspectos en que el aprendizaje en el hogar puede dificultar la concentración:

- Falta de estructura: los días en la escuela están planeados de principio a fin. Hay horarios y rutinas. Y hay reglas en el aula y fuera de ella. Aprender en la casa a menudo implica establecer su propia rutina que difícilmente se lleva a cabo.
- Distracciones externas. Llaman a la puerta. Alguien prepara el almuerzo. Personas o mascotas vienen y van. Hay imágenes, olores y sonidos que forman parte de la vida diaria en el hogar y dificultan concentrarse en los deberes escolares.
- Distracciones internas: la pandemia ha generado ansiedad y tristeza a muchas personas. Y estas emociones y las preocupaciones pueden distraer tanto como una televisión encendida.
- Menos apoyo: muchos estudiantes tienen dificultad para mantenerse al día con sus deberes cuando está aprendiendo en casa. Sin los apoyos naturales que existen en el aula, puede que se distraigan fácilmente y pierdan la noción del tiempo.
- No hay ayuda en persona para reenfocarse. En la escuela, el maestro puede reenfocar al estudiante. Las preguntas y respuestas de los

compañeros de clase pueden devolver el foco de atención. Pero esto no sucede en casa.

- No dormir lo suficiente: el aprendizaje en el hogar puede alterar muchos horarios, incluidos los horarios de sueño.
- Extensa comunicación por escrito. Muchos materiales escritos por los maestros son largos lo que puede ser difícil concentrarse en ellos.
- Ausencia de pausas y sin cambios de escenario: permanecer en el mismo sitio todo el día puede dificultar la concentración durante el aprendizaje a distancia, El recreo, las clases de educación, física, de música o arte permite que los estudiantes recarguen energía.

Por todo lo anterior se establece que la educación a distancia ha sido un gran reto a superar para padres e hijos, teniendo que adaptarse a nuevos escenarios dentro del hogar afrontando las dificultades emocionales, como ambientales para verdaderamente lograr un aprendizaje significativo en los niños ante la pandemia de Covid -19.

Hernández (2020) sostiene que para garantizar que el proceso de enseñanza-aprendizaje se lleve a cabo aun y con todas sus adversidades es necesario que antes de esperar trabajos, prácticas y participaciones excelentes en clases se les enseñe a los alumnos a gestionar sus emociones, lo cual lleva a tener como objetivo de estudio descubrir el impacto de aprender a manejar o gestionar las emociones en el rendimiento académico de los estudiantes ante un cambio de metodología educativa, por cuestiones de pandemia.

La UNESCO (2020) resalta que solo cuando la mente se encuentra conectada socialmente y segura emocionalmente, se puede concentrar en el contenido académico y comprometer con el aprendizaje.

El retorno a clases presenciales está sucediendo de forma paulatina en el país, preparando el camino para el 2022, año en el que se espera retomar las clases con total normalidad.

Con el regreso progresivo a las aulas, se vuelve a enfrentar a los niños a un cambio, a una nueva realidad que no es la de hace algunos años, ni la de hace algunos meses.

Muchos estudiantes ingresarán por primera vez a un aula de clases, muchos habrán sido cambiados de escuelas, muchos no encontrarán a sus compañeros o maestros favoritos y todos deberán aprender nuevamente a convivir, es inevitable pensar que quienes vuelvan regresarán con una carga emocional negativa que es importante abordar y canalizar de forma respetuosa. (Rivadeneira, 2021).

Es por ello que la Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) mencionan en el documento “Herramientas de Acompañamiento Socioemocional” (2021) que es necesario fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales para contribuir a que los integrantes de las comunidades escolares afronten las situaciones ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de la Covid -19.

Por esta razón es fundamental que las y los docentes desarrollen la empatía con sus estudiantes, que promuevan habilidades para identificar, comprender y regular las emociones con la finalidad de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, así como favorecer los procesos de aprendizaje en el contexto actual.

Sin embargo, la escuela no solo brinda el aprendizaje académico, sino es un receptáculo de contención social en el que también se aprenden habilidades para la vida; para ser capaces de enfrentar con salud mental y resiliencia tiempos difíciles que, también, representan una gran oportunidad de aprendizaje. (SEP, 2021). Aunado a lo anterior el siguiente capítulo abordará la importancia de la educación emocional en los niños y niñas de cuarto año de primaria para desarrollar y fortalecer habilidades emocionales que les permitan seguir enfrentando cambios imprevistos en su vida como consecuencia de la pandemia de Covid-19.

CAPÍTULO 2

LA IMPORTANCIA DE FORTALECER LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CUARTO AÑO DE PRIMARIA PARA AFRONTAR SITUACIONES ANTE LA PANDEMIA POR COVID -19

En este segundo capítulo se explicará la etapa de desarrollo socioemocional de los niños de 9 a 10 años de edad que se encuentran académicamente en cuarto año de primaria, para dar a conocer cómo manejan sus emociones, cómo las expresan y cómo la educación emocional puede ayudarlos a afrontar lo que dejó el confinamiento, aislamiento y el distanciamiento físico por la pandemia de coronavirus; para entender el mundo emocional es importante conocer primero...

2.1 ¿Qué es una emoción?

Muchos autores han intentado definir el término emoción, pero debido a la gran complejidad del concepto no existe una definición oficial. A continuación, se explicará desde el punto de vista de dos autores, Rotger y Bisquerra.

Rotger explica que:

“Las emociones son impulsos traducidos en acciones, ya que donde se presenta un estímulo el cuerpo se prepara para asimilarlo, son reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos a nivel endócrino y fisiológicos. Cada persona vivencia una emoción en forma particular dependiendo de cada experiencia aprendida, ellas determinan la manera de actuar, ya que regulan el nivel de energía del cuerpo, elevándolo o reduciéndolo”.

Son las emociones las responsables de sentir, ellas habilitan la posibilidad de adaptarnos al entorno para asegurar la supervivencia.

Cuando una emoción se dispara, siendo percibida por los sentidos o provocada por los propios pensamientos, es el cuerpo quien se prepara para hacer frente a esa situación, provocando cambios corporales que se hacen presentes por medio de las sensaciones o reacciones fisiológicas que se manifiestan en nuestro cuerpo inmediatamente después de sentir una emoción. Sonrojo, palpitaciones, temblores, palidez, sudor, entre otras son las señales que envía nuestro cuerpo

como respuesta a una emoción (Rotger,2021). Con base en lo anterior se puede resumir que:

- Las emociones no son positivas ni negativas.
- Son útiles y necesarias.
- Se vivencian desde el placer o el displacer.
- Brindan información por medio de las señales que sentimos en nuestro cuerpo.
- Regulan la energía corporal.
- Su función es adaptativa, social y motivacional.
- Son generadas por los sentidos y por los propios pensamientos.

Por su parte Bisquerra (2000) resalta que una emoción “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o una perturbación que predispone a una respuesta organizada, es decir, una emoción se activa a partir de un acontecimiento. Su percepción puede ser consciente o inconsciente. El acontecimiento puede ser externo o interno; actual, pasado o futuro; real o imaginario”.

Para Bisquerra un acontecimiento interno puede ser un dolor de muelas que anticipa la visita al dentista. Aparte de los típicos acontecimientos que activan las emociones, otros ejemplos son un pensamiento, imaginar un logro que me hace ilusión, una fantasía etc.

El acontecimiento también se denomina estímulo. El acontecimiento o estímulo a veces recibe el nombre genérico de objeto. Dentro de los objetos que son estímulos que pueden generar emociones están los hechos, las cosas, los animales, personas etc. La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas (Bisquerra, 2009).

Las emociones son las responsables de muchas de nuestras decisiones, aunque para el intelecto parezca irracional. Las emociones son impulsos para la acción derivan de “e-movere” (moverse hacia). Por eso cada emoción predispone al cuerpo para una acción. Goleman (1998 citado en Barragán y Morales, 2014).

Debido a que las palabras emoción y sentimiento están estrechamente ligadas y son dos caras de la misma moneda, es necesario realizar una distinción entre estos dos conceptos ya que son dos cosas muy diferentes y se usan indistintamente.

Según Maturana (citado en Escudero, 2019) una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento.

Los sentimientos pueden durar más tiempo que las emociones, y se dan después de las emociones, no hay sentimiento sin emoción. Involucran información cognitiva, generalmente subconsciente, y no se pueden medir con precisión. (Hernández, 2020).

En resumen, un sentimiento es una representación mental de lo que sucede en el cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción.

2.2 Emociones Positivas y negativas

Varios autores consideran que las emociones están en un eje que va del placer al displacer. Esto supone asignar una valencia a las emociones en función del lugar que ocupan en ese eje. Por tanto, se puede distinguir entre emociones positivas y negativas. Siguiendo a Lazarus (1991 citado en Bisquerra, 2009), las emociones se pueden clasificar del modo siguiente:

- Emociones negativas: Son el resultado de una evaluación desfavorable. Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Incluyen, miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco etc.
- Emociones positivas: Son el resultado de una evaluación favorable (congruencia) respecto al logro de objetivos o acercarse a ellos. Incluyen la alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad.

- Emociones ambiguas (borderline, trastorno límite de la personalidad, estados de ánimo, autoimagen y comportamientos inestables) su estado es equívoco. Incluyen sorpresa, esperanza, compasión, y emociones estéticas.

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

Las emociones positivas, en cambio, se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar.

Las emociones ambiguas son aquellas que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. Por ejemplo, la sorpresa. Una sorpresa puede ser positiva o negativa según lo que ocasione la sorpresa (Bisquerra, 2009).

Por su parte Ekman (1972 citado en Rotger, 2021) define seis emociones básicas o primarias el miedo, alegría, tristeza, ira, aversión y sorpresa. Con estas emociones nacen todas las personas, son universales, inconscientes y tienen un origen o raíz biológica.

2.3 Características de las seis emociones básicas

Enojo: Sentir enojo es la manera más natural de expresar que nos sentimos amenazados.

- Aparece como una explosión interna y aumenta la energía corporal.
- El cuerpo se prepara para la lucha aumentando la adrenalina para una acción vigorosa.
- La sangre fluye a mayor velocidad aumentando los latidos del corazón.
- Sentir enojo o ira es más instintivo y merma la capacidad de razonar.

El enojo varía en intensidad, puede ir desde una leve irritación o molestia a una ira o furia intensa, altera el sistema digestivo, el sistema inmunológico, la memoria, la creatividad y el sueño.

Asco o desagrado:

- Es una emoción que se vivencia desde el displacer.
- Por lo general produce aumento de energía.
- La expresión de asco se identifica rápidamente, ya que es común arrugar la nariz, levantar los labios superiores y sacar a fuera la lengua.
- Es una emoción que se asocia a las creencias, pues el objeto de asco varía según ellas.

Cuando una persona experimenta asco se produce sensación de rechazo, repulsión o disgusto. Es una emoción injustamente tratada, puesto que se habla poco de ella ya que presenta una función muy importante en la vida del ser humano al aumentar las acciones de cuidado alimenticio, físico y personal evitando poner en riesgo la salud y asegurando el bienestar.

Miedo:

- Es una emoción primitiva y se vivencia desde el displacer.
- Por lo general reduce el nivel de energía corporal.
- Pone en alerta a la persona con el fin de precaución o seguridad.
- Puede causar fuga o inhibición de acción.
- Puede ser provocado por algo real o imaginado.
- Su incorrecta gestión produce estados de ansiedad o pánico.

El miedo pone en alerta al cuerpo con el fin de mantener y asegurar la supervivencia activando la secreción de adrenalina para salir de aquello que produce peligro por medio del escape (fuga) o el ataque (lucha).

Se trata de una respuesta útil o adaptativa que produce cambios o alteraciones fisiológicas: aumento del ritmo cardíaco, sudor, respiración agitada, garganta seca, temblores entre otros cambios somáticos que interrumpen el equilibrio orgánico y señalan estados de miedo.

Sorpresa:

- Es una emoción neutra.

- Es producida por algo repentino o inesperado.
- Por lo general aumenta el nivel de energía corporal y es de muy corta duración.
- Su función adaptativa es la exploración
- Puede ser provocado por algo real o imaginado.
- Dependiendo de la situación que causa sorpresa puede ser vivenciada desde el placer o el displacer.
- Es una emoción muy importante dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje, ya que, si se utiliza desde el placer, la sorpresa genera novedad en el cerebro activando los circuitos de recompensa cerebral y haciendo foco atencional, lo cual permite ingresar a la atención ejecutiva de los estudiantes poniendo la energía en ello y motivando la acción de aprender.

Alegría:

- Es la única emoción placentera dentro del grupo de las seis emociones básicas.
- Es momentánea y aumenta el nivel de energía corporal.
- Se vivencia desde el placer y es de corta duración.
- Su función adaptativa es la filiación.
- La alegría favorece el funcionamiento de la memoria.
- Indica un entorno libre de amenaza.

Es la única emoción placentera con la que nacemos todas las personas, otorga paz, bienestar, es contagiosa por ser la emoción de la risa, libera la tensión del cuerpo, disminuye el estrés y es momentánea. Fortalece el aprendizaje, las relaciones, vínculos sociales y aumenta la creatividad.

Tristeza:

- Disminuye el ánimo.
- Es una emoción que se vivencia desde el displacer y reduce la energía corporal.
- Quita el entusiasmo por las actividades placenteras.

- Su función adaptativa es soltar y no caer en sufrimiento para evitar depresión.
- Las lágrimas son su mecanismo de defensa.

Es una de las emociones que más alimentamos con pensamientos propios, ante ella es importante diferenciar lo que duele de aquello que hace sufrir, el dolor aparece ante alguna pérdida; en cambio el sufrimiento es una creación mental de la persona. Produciendo alteración en sus pensamientos y llegando a generar más tristeza.

Por otro lado, Rotger (2021) resalta que las emociones secundarias no son innatas, se desarrollan a partir de las emociones primarias donde el contexto, la mente y el cuerpo son elementos presentes al momento de desencadenar emociones secundarias, ya que las relaciones interpersonales, las vivencias y las experiencias van moldeando la presencia de ellas y están condicionadas por los procesos de aprendizaje y sociabilización.

- Emociones secundarias del miedo: inseguridad, ansiedad, desconfianza, fobia, nerviosismo, inquietud, temor, preocupación, aprehensión.
- Emociones secundarias de la alegría: gozo, disfrute, júbilo, diversión, alivio, satisfacción, placer, éxtasis, deleite, orgullo.
- Emociones secundarias de la tristeza: aflicción, duelo, dolor, sufrimiento, pena, nostalgia, soledad, depresión, desaliento.
- Emociones secundarias del enojo: cólera, enojo, enfado, hostilidad, resentimiento, violencia, irritabilidad, impaciencia, atropello.
- Emociones secundarias de la sorpresa: asombro, novedad, estupefacción.
- Emociones secundarias del asco: aversión, desagrado, disgusto, repulsión, rechazo, desprecio, desdén, menosprecio.

Aunado a lo anterior, podemos deducir que hay una gran lista de emociones secundarias provocando alteraciones en el estado emocional de niños y adultos ante la situación de pandemia por Covid-19, en algunos casos no ha existido la correcta gestión de las emociones básicas, desarrollando emociones secundarias displacenteras con las que han tenido que vivir y manifestar los seres humanos ante el confinamiento y la condición de crisis por coronavirus.

2.4 Etapa de desarrollo socioemocional en niños de 9 a 10 años

Es significativo para este proyecto saber en qué estado emocional se encuentran los niños de 9 a 10 años a los que va dirigida la propuesta de intervención, para que de forma oportuna se planteen actividades y estrategias conforme a su edad y estado emocional para ayudarlos a sobreponerse a la pandemia. Cabe mencionar que este apartado se centra en el estado emocional del infante, sin embargo, es necesario plantear que el desarrollo en el niño es integral, es decir, involucra el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social evolucionando de forma simultánea en cada niño.

El desarrollo emocional desde los tres años a la pubertad coincide con la etapa preescolar y escolar. A medida que los niños perfeccionan el conocimiento de sí mismos, el mundo social también se diversifica con la introducción de nuevos contextos y personas. Estos nuevos ambientes generan una serie de cambios, tanto personales como contextuales. Surgen nuevos objetivos, progresa la comprensión y la regulación emocional, varían las expresiones emocionales y aumentan las manifestaciones empáticas (Abarca, 2003).

Durante los años de educación primaria los avances en la expresión y percepción de las propias emociones y en el reconocimiento de las emociones de los demás sigue creciendo hacia una progresiva diferenciación y especificidad. Estos avances harán que el niño sea capaz no solo de expresar, percibir y reconocer las expresiones verbales y no verbales relacionadas en lo emocional en sí mismo y en los demás, sino también que lo haga en la pintura, la música y otras artes.

A medida que los niños crecen, están más conscientes de sus sentimientos y de los de otras personas. Pueden regular mejor sus emociones y pueden responder a la angustia emocional de los demás (Saarni et al, 1998 citado en Papalia, 2019).

En esta edad los niños tienen conciencia de las reglas culturales que regulan la expresión emocional Cole et al. (2002 citado en Papalia, 2019). Saben qué les causa enojo, miedo o tristeza, y cómo reaccionan otras personas ante la expresión

de estas emociones. También aprenden a adaptarse al comportamiento de los otros, poniéndose en concordancia con ellos.

Menciona Troya (2013) que el niño se encuentra en la etapa de las emociones culturales donde toma como referente al otro, es decir, el otro va a pensar diferente de mí, va a sentir diferente de mí, y va a tener conductas diferentes de mí. Es aquí donde surge la amistad.

El niño en este periodo, según Troya, va a desarrollar emociones culturales porque están influenciadas por la cultura.

2.5 Como se manifiestan las emociones culturales en esta etapa

La alegría se va a manifestar en forma de dicha, de éxtasis y deleite sobre todo cuando esa alegría se manifiesta con su grupo de amigos o amigas.

En el afecto puede llegar a la amistad, podrá tener momentos de autenticidad, de espontaneidad, de naturalidad y reciprocidad con sus iguales. Cuando el niño quiera en sus relaciones dar muestra de simpatía, amabilidad, calidez, claridad, dulzura llegará a la cercanía.

En la rabia conocerá el rencor, resentimiento, enemistad y el despecho. Podrá sentir la indignación si se compara con los otros, buscará a veces el perfeccionismo y se evaluará llegando a veces a la autocrítica. Mostrará aversión, y a veces puede presentarse como pesado, cargante, insoportable, agotado, cansado, antipático e incluso huraño.

El miedo cogerá forma de aprensión, timidez y cierta rigidez. Su competencia con los otros le hará sentir a veces superioridad y en otras ocasiones inferioridad. En algunas situaciones podrá mostrar resignación, conformismo y desánimo.

La tristeza en esta etapa puede llegar en forma de padecimiento, y como ya habrá adquirido suficientes experiencias puede sentir la nostalgia y la añoranza. En sus relaciones de amistad puede sentir la desdicha de la traición (Troya, 2013).

Por otro lado, Saarni (1997 citado en Abarca 2003) sostiene que, en el periodo escolar, la autoestima académica tiene una gran relevancia en los procesos de aprendizaje, puesto que se vincula de forma importante a la motivación a través de la autoeficacia percibida, es decir, las atribuciones que realizan los niños del resultado de sus esfuerzos y de la motivación de logro que se genera.

La autoeficacia percibida está íntimamente relacionada con las atribuciones de logro de los resultados. Si la retroalimentación aportada por las personas significativas (padres, profesores) refuerza la percepción de autoeficacia, entonces los niños se adjudicarán niveles óptimos de competencia en las actividades importantes asumiendo el trabajo y el empeño como una filosofía de vida.

Si una persona crece experimentando que el logro de sus objetivos es acompañado de sentimientos positivos, esta persona tiene más probabilidades de desarrollar un estilo positivo y un sentimiento de bienestar. Si posteriormente debe de enfrentarse con circunstancias difíciles, tendrá la resistencia a la adversidad y, por ende, mayores oportunidades de solucionar el problema.

En función de lo planteado, conocer las características emocionales de los niños en esta etapa escolar permite observar sus habilidades emocionales poniendo a prueba su capacidad de interactuar con el entorno sobre todo, ante la situación de crisis por la pandemia, por ende se necesita que elaboren lo acontecido en sus vidas, así como facilitar la expresión de los sentimientos y pensamientos de los niños afectados por la condición de emergencia, con el objetivo de aprovechar la oportunidad para reconocer la variedad de emociones negativas y positivas que pueden experimentar tras el evento por Covid-19 (Gestión de Riesgos y Apoyo Socioemocional en la Escuela, 2020).

Rotger (2021) menciona que en este reconocimiento y gestión de emociones ante la situación por Covid -19 la escuela juega un papel fundamental ya que a la par del desarrollo de habilidades y competencias intelectuales hay que enseñar y desarrollar habilidades y competencias emocionales ya que emoción y cognición son procesos que mantienen una estrecha relación en todo proceso de enseñanza y aprendizaje.

De tal forma la escuela es un lugar para “aprender” y las emociones tienen una relación estrecha con el aprendizaje.

- Motivan o bloquean el aprendizaje.
- Afectan los procesos de la atención, la memoria y la creatividad.
- Son parte activa en el equilibrio del funcionamiento corporal.
- Su función social ayuda a desarrollar vínculos sociales y afectivos.
- Influyen en la toma de decisiones.
- Pueden aumentar o reducir el desempeño y/o rendimiento de un sujeto.

Así mismo, la escuela debe prepararse para el retorno a la presencialidad, gestionando la educación emocional en los niños como intervención pedagógica para abordar y contrarrestar la ansiedad social, la convulsión emocional y la atemorizante inseguridad generada por la Covid-19 que ayude a:

- Identificar, reconocer y gestionar las emociones.
- Mejorar y potenciar las relaciones y los vínculos en la escuela.
- Desarrollar empatía y resiliencia.
- Evitar ser dominados por un estado emocional displacentero.
- Nivelar estados emocionales en el aula y mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje.
- Enfrentar los cambios de una manera más sana y saludable.
- Desarrollar recursos propios que ayuden a construir el bienestar individual y colectivo.
- Adquirir consciencia emocional y capacidades emocionales. (Rotger, 2021).

2.6 La educación emocional como estrategia de ayuda en niños de cuarto año de primaria ante la pandemia de Covid -19.

Desarrollar en las personas habilidades de aprendizaje socioemocional ayuda a que las situaciones estresantes se aborden con calma y con respuestas emocionales equilibradas. Además, estas competencias permiten fortalecer el

pensamiento crítico para tomar decisiones mejor informadas en la vida, (UNESCO, 2020).

Es por ello que en este apartado se pretende reflejar cómo la educación emocional es de suma importancia como aprendizaje para enfrentar los rezagos emocionales de la pandemia, así mismo, la educación emocional debe ser parte fundamental en la vida de las personas. A continuación, abordaremos el punto de vista de Rotger.

Rotger (2021) establece que la educación emocional no es una moda ni una necesidad, es una estrategia neuroeducativa que busca desarrollar habilidades y competencias que giran en torno a la inteligencia emocional.

- La educación emocional es la estrategia, el objetivo, es la gestión asertiva de las emociones.
- Aprender educación emocional requiere de un proceso de aprendizaje igual que cualquier otra disciplina.
- La escuela debe asegurar un equilibrio entre el desarrollo del coeficiente intelectual y el coeficiente emocional.
- La educación emocional debe de ir acompañada de acciones que protejan la salud mental, emocional y afectiva de cada individuo que forma parte de una comunidad educativa.

Por otra parte, Bisquerra (2000 citado en Bisquerra 2009) menciona que la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

La educación emocional propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.). Es, por tanto, una educación para la vida.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una

multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y en este caso los efectos negativos que dejó el coronavirus.

Pero, qué se entiende por competencia emocional:

Es la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007 citado en Bisquerra, 2009). O en la versión actualizada, una competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar consciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra, 2009).

La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social.

Se pueden destacar ciertas características en el concepto de competencia:

- Es aplicable a las personas, individualmente o de forma grupal.
- Implica unos conocimientos (“saberes”), unas habilidades (“saber-hacer”) y unas actitudes y conductas (“saber estar” y “saber ser”) integrados entre sí.
- Se desarrolla a lo largo de toda la vida y, en general, siempre se puede mejorar.
- Una persona puede manifestar una competencia en un área concreta (por ejemplo, la social) en un contexto dado (por ejemplo, con sus compañeros) y en otro contexto diferente (con personas extrañas) puede comportarse de forma incompetente.

Es aquí, donde la educación emocional va a desplegar competencias emocionales bien desarrolladas para tener la posibilidad de sentirse satisfecho y eficaz en la vida, además de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad. (Goleman, 1995 citado en Rotger, 2021)

2.7 Objetivos de la educación emocional

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales, a continuación, se citan algunos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Denominar a las emociones correctamente.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir (Bisquerra, 2009).

Para poder cumplir con los objetivos anteriores, Bisquerra hace una comprensiva revisión de las distintas propuestas en torno a las competencias emocionales y propone un modelo en el que organiza las distintas habilidades en cinco competencias emocionales:

- **Conciencia emocional:** capacidad para percibir identificar y comprender las emociones en uno mismo y en los demás.
- **Regulación emocional:** capacidad para manejar adecuadamente las emociones. Reconocer y tener la capacidad de regular algunos sentimientos y emociones con fuerte impacto en las conductas que propulsan.
- **Autonomía emocional:** esta competencia recoge diversas características y actitudes relacionadas con la autogestión personal, es decir, características personales que permiten que los estímulos externos no afecten de manera drástica a la persona, permitiendo ser sensibles, pero con cierta capacidad de autoprotección. Por otro lado, también para tener la capacidad para afrontar de manera resiliente situaciones adversas.

- Inteligencia interpersonal: Dominio de habilidades sociales, habilidades de comunicación y escucha receptiva. Habilidades para prevenir y solucionar problemas o conflictos.
- Habilidades de la vida y el bienestar: capacidad para afrontar los desafíos cotidianos y situaciones excepcionales de manera adaptativa y responsable, que permiten organizar la vida de manera saludable y equilibrada, lo que contribuye a experimentar satisfacción y bienestar. (Giménez, 2018).

2.8 La educación emocional como fin para lograr el bienestar emocional

Con relación al punto anterior hay una estrecha relación entre las competencias socioemocionales y el bienestar, tanto individual como social, el bienestar no es una meta lejana a la que se llega al final de una vida de esfuerzo; o que es una gracia divina o un golpe de suerte. Mas bien es algo que depende en gran medida de las personas; que se puede cultivar día a día, momento a momento.

La dimensión del bienestar está al alcance de la mano y gradualmente puede impregnar en todas las experiencias de vida; es por ello que la educación emocional puede contribuir efectivamente al desarrollo del bienestar emocional en los niños y personas como fin o aprendizaje para toda la vida.

Es fundamental primero comprender qué se entiende por bienestar, ya que hay diferentes percepciones acerca de este concepto, así mismo existen diferentes tipos de bienestar, bienestar material, físico, social y emocional. El presente trabajo se enfocará solo al bienestar emocional.

Por consiguiente, Bisquerra (2009) define el bienestar como la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable hacia el bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud define el bienestar como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Más aun, define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir en su comunidad. (OMS, citado en Rodríguez et al. 2020).

El bienestar emocional se refiere a cómo interpretamos o nos vinculamos con las situaciones que vivimos. Implica la capacidad para regular las emociones, reponerse de la adversidad, tener un sentido de propósito y la capacidad para tomar perspectiva en una situación. (Rodríguez et al. 2020).

El bienestar emocional se construye a partir de una estrategia sencilla que maneja cuatro elementos fundamentales, llamados el ABCD del bienestar.

- Atención: Se refiere a la capacidad para dirigir la atención voluntariamente a un objeto elegido. El entrenamiento de la atención implica desarrollar una mente atenta y presente, en calma y despierta.
- Bondad: Se refiere a la capacidad para establecer relaciones saludables con uno mismo, con los demás y con el mundo. La bondad es el marco de referencia para tomar decisiones y vincularnos con el mundo de forma sana e incluyente.
- Claridad: se refiere a la capacidad para evaluar la manera de interpretar lo que se vive de forma objetiva y saludable. Implica desarrollar una mente curiosa, crítica y creativa, que cuestiona los propios pensamientos, emociones y conductas. Cuando se combina con la atención y la bondad, permite encontrar soluciones constructivas y bondadosas a los conflictos y es un aspecto central de la regulación emocional.
- Dirección: se refiere a la motivación que dicta cómo somos y cómo actuamos en el mundo. Supone identificar y definir metas significativas, así como desarrollar un sentido de propósito y cobrar

conciencia de la medida en que nuestro comportamiento cotidiano se alinea con nuestros objetivos.

Estos cuatro aspectos fundamentales del bienestar emocional se pueden desarrollar a cualquier edad.

Por lo tanto, una persona que cuenta con bienestar emocional, es capaz de atravesar situaciones complejas con una mente en calma, un sentido de propósito claro y un corazón cálido que le permita ser empático y solidario con los demás.

Rodríguez et al. (2020) menciona que si se goza de bienestar emocional se estará en mejores condiciones de poseer las herramientas internas necesarias para enfrentar los diversos retos que se presenten y recuperarse frente a la adversidad.

El bienestar emocional depende de las propias capacidades para mantener una conciencia del aquí y el ahora en calma; establecer vínculos basados en la empatía y el aprecio; forjar un pensamiento claro y curioso y hallar el propio sentido de propósito en la vida.

Lo paradójico es que, aun cuando es tan relevante, pocas veces se habla de la dimensión emocional del bienestar y pocos le dedican tiempo y energía para cultivarla y más aún en estos momentos de crisis existenciales ante la pandemia de Covid-19 que ayudaría a enfrentar de mejor manera las emociones negativas, que dejó.

Por todo lo anterior, se puede deducir que la educación emocional es un factor necesario a desarrollar e implementar en el proceso educativo del niño, generando competencias que le permitan enfrentar, solucionar, gestionar, sobreponerse a situaciones conflictivas, estresantes, ansiosas que generó la pandemia y llegar a un bienestar emocional.

Lo malo, es que, en plena crisis, la ciudadanía y sobre todo los niños no tienen aprendizajes emocionales básicos integrados, lo que hace más difícil que la sociedad se sobreponga a una emergencia sanitaria como la del coronavirus.

Es indispensable socializar la educación emocional, con el objetivo de construir resiliencia individual y comunitaria, generando una cultura emocional ya

que “Vivir es urgente. Educarnos para vivir con salud emocional también lo es” (Cabero, 2020).

2.9 La educación emocional desde la pedagogía

Es importante mencionar a continuación cómo el tema de las emociones es abarcado desde la pedagogía para evitar confusiones metodológicas o conceptuales asociadas a la psicología humana o a las ciencias de la salud.

La pedagogía emocional desarrolla un campo de estudio e investigación que se ocupa del análisis e intervención sobre los factores emocionales y procesos afectivos involucrados en los procesos educativos, tanto en contextos escolares como no formales, ofreciendo pautas y clarificando principios de acción que permitan operativizar la toma de decisiones de educadores y formadores en su práctica profesional.

La pedagogía emocional nos sitúa ante todo en una disciplina que ofrece una fundamentación científica a la educación emocional, mediante el conocimiento teórico y práctico de cómo se activan en los contextos educativos los procesos y competencias emocionales relacionadas con la motivación, el aprendizaje y el autodesarrollo humano.

La pedagogía emocional es la ciencia aplicada que se ocupa de fundamentar las bases teórico educativas para el cultivo de las emociones y la sensibilidad.

La formación de competencias emocionales va más allá de solo ejercitar el saber y saber-hacer exige la movilización de recursos y estrategias emocionales desarrollando aquellas competencias que permitan una mayor adaptabilidad de los niños a los nuevos contextos sociales. (Núñez, 2008).

Por otro lado, en el documento “Aprendizajes Clave para la Educación Integral” se menciona que el enfoque pedagógico de las emociones tiene como propósito proveer a los estudiantes y a los docentes de herramientas para trabajar el ámbito instruccional y las interacciones que ocurren cotidianamente en el aula, en aspectos socioemocionales cruciales para favorecer el aprendizaje y la

convivencia escolar. El enfoque pedagógico busca orientar la práctica docente para impulsar la educación integral de los alumnos y alcanzar los propósitos que van más allá de los aspectos disciplinares académicos, pues se asume que está relacionado con la razón de ser de la educación, con la manera de percibir al alumno y con la función del docente en su práctica profesional.

La educación es una tarea compartida, y tanto estudiantes como docentes aprenden gracias a una interacción enmarcada en el reconocimiento de la dignidad del otro como ser humano, capaz de transformarse y de transformar su entorno para expandir las oportunidades de su propia vida y de la de los demás.

Es así como se reconoce la función que cumple la educación “en el desarrollo de las capacidades necesarias para que las personas puedan llevar una vida con sentido y dignificada”.

CAPITULO 3

TALLER DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA CONTRIBUIR AL BIENESTAR EMOCIONAL FRENTE A LA PANDEMIA POR COVID- 19.

Es buen momento para considerar el clima escolar, para lo cual hay que entrar en el aula, porque es un espacio socioemocional donde las relaciones y las emociones que resultan de la interacción cotidiana están íntimamente ligadas al proceso de aprendizaje. Un clima de aula positivo es un entorno en el que los participantes les gusta estar, ya que se sienten seguros, motivados y considerados. (Rodríguez, 2020).

Es por ello importante, considerar qué es lo que la Secretaría de Educación Pública ha estipulado para apoyar a los niños de nivel primaria desde lo emocional por la pandemia de Covid – 19.

Aunado a esto, se presentará el taller de educación emocional con las características específicas del desarrollo evolutivo de los niños de cuarto año de primaria y con un enfoque que ayude a desarrollar competencias emocionales para desvanecer el malestar emocional ocasionado por la pandemia, confinamiento y distanciamiento social.

3.1 *Lo socioemocional en el sistema educativo actual. Secretaría de Educación Pública.*

En el documento “Guía de orientación para la apertura de las escuelas ante covid 19”, en el capítulo IV. *La salud es primero. Nueve intervenciones. Acciones de salud, limpieza e higiene para la reapertura de las escuelas*, en la intervención nueve menciona el requerimiento del apoyo socioemocional para estudiantes y docentes explicando lo siguiente:

En el regreso a clases, es de vital importancia cuidar la salud mental de NNA, (Niñas, Niños y Adolescentes) así como del personal de la escuela. Fomentar el bienestar en los docentes es el primer paso para que puedan cuidar de otros y ser un soporte emocional para el alumnado.

En este sentido, se considera fundamental gestionar desde los primeros días de clases, ambientes de escucha, apertura para la identificación y expresión de emociones, en los NNA como una condición de base para avanzar en los aprendizajes.

Es importante tener en cuenta que, en los primeros días de clases, bajo este contexto, puede presentarse ansiedad frente a la separación de sus seres queridos, sin importar la edad.

Se recomienda favorecer la expresión de emociones mediante preguntas, técnicas y juegos que permitan la búsqueda intencionada de malestares emocionales con respecto a lo que experimentaron en el confinamiento, y cómo estás han ido modificándose hasta el momento actual.

Se propone a nivel primaria:

- Invitar a los alumnos y alumnas a expresar las experiencias que vivieron durante la emergencia, para fomentar el respeto y la tolerancia entre ellos.
- Los síntomas depresivos y ansiosos pueden predominar, pero también los problemas de conducta y las alteraciones en el aprendizaje; si son significativos e interfieren en su desarrollo, se recomienda canalizar para su valoración.
- El malestar emocional puede generar ausentismo durante la primera semana, por lo que se requiere tolerancia ante esta situación.

Es importante considerar que los síntomas adaptativos pueden permanecer durante el primer mes, pero si posteriormente a esto, los síntomas emocionales no han mejorado, el desempeño académico se ve afectado y/o los cambios en la conducta persisten, es recomendable acudir a valoración a la institución de salud mental y adicciones indicada. Para determinar si se requiere apoyo se recomienda la observación constante del estado emocional de las NNA, aunado a las siguientes acciones:

- Mantener contacto constante con las madres, padres o tutores para lograr la adaptación adecuada de las y los estudiantes en esta nueva forma de acudir a la escuela.

- Los signos de alarma son importantes para identificar la necesidad de canalización a una valoración para una detección y tratamientos oportunos: A nivel primaria: síntomas somáticos (dolor de cabeza, dolor de estómago, vómitos antes de ir a la escuela), cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, miedos excesivos, alteraciones del sueño, cambios en el apetito.

Por consiguiente, la Secretaria de Educación Pública recomienda consultar el fichero Cuidar de Otros es Cuidar de sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de emergencia, que incluye actividades breves para que NNA aprendan a encontrar la propia calma, a reconocerse a sí mismos y a generar vínculos afectivos seguros.

En este documento, se hace énfasis en el papel esencial que juega la educación ante la situación de emergencia, estableciendo que la educación es un derecho, es un elemento integrante de la asistencia y las respuestas humanitarias en contextos de emergencia. Este derecho proporciona los sentidos de normalidad, estabilidad, estructura y esperanza para el futuro, necesarios especialmente en momentos de crisis.

En la educación en contextos de emergencia, es preciso que los colectivos escolares comprendan la necesidad de NNA de contar con un ambiente cálido, protector, estructurado y organizado en el cual expresar sus emociones, y entender que la incertidumbre, las angustias y los temores son normales y se comparten con quienes convivimos, los docentes acompañan y brindan esos ambientes para la gestión de las emociones y también saben cómo recuperar poco a poco el ritmo escolar habitual.

Por todo lo anterior, Rotger (2021) establece que la escuela es un lugar muy valioso para enseñar y aprender sobre las emociones y su relación directa con el aprendizaje formal y no formal.

La planificación pedagógica y didáctica que se emplea en la escuela con pandemia debe de ir acompañada de una planificación de contenidos para la enseñanza y el aprendizaje de las emociones en forma gradual y sostenida para

que exista un equilibrio entre los procesos cognitivos y emocionales de los estudiantes.

Por tanto, la labor docente puede aportar de forma creativa, entusiasta, comprometida, reflexiva, resiliente a un cambio hacia el bienestar emocional de los alumnos. Como decía Gandhi “Podemos ser el cambio que queremos ver en el mundo”.

Y es así, que en el siguiente apartado se desarrollará la planificación de un taller pedagógico como aporte para apoyar a los alumnos de cuarto año de primaria a sobreponerse de la carga emocional por Coronavirus.

3.2 *Conceptos básicos de taller y metas pedagógicas*

El concepto general de taller es común para todo el mundo; con base en la experiencia y conocimiento de cada individuo. El taller, en el lenguaje natural, es el lugar donde se hace, se construye o se repara algo, así se habla de taller de mecánica, taller de carpintería etc.

Desde hace algunos años la práctica ha perfeccionado el concepto de taller, extendiéndolo a la educación, desde el punto de vista de Maya (2007) el taller se define “como unidades productivas de conocimientos a partir de una realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica”.

Mirabent (1990 citado en Maya, 2007) menciona que un taller pedagógico es “una reunión de trabajo donde se unen los participantes en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos según los objetivos que se proponen y el tipo de asignatura que los organiza; tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, las ideas, las teorías, las características y los principios que se estudian”.

Se puede deducir, que el taller es un ámbito de reflexión y de acción en el que se pretende superar la separación que existe entre la teoría y la práctica.

Por eso el taller pedagógico resulta una vía idónea para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en el conocimiento y al transformar el objeto, cambiarse a sí mismos.

A continuación, se mencionarán algunas metas que se pueden lograr con la impartición de los talleres educativos o pedagógicos en las instituciones.

- Promueve y facilita una educación integral e integrar, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, a hacer y a ser.
- Realiza una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Supera el concepto de educación tradicional en el cual el alumno ha sido un receptor pasivo, bancario, del conocimiento y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos, distanciado de la práctica y de las realidades sociales.
- Facilita que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
- Permite que tanto el docente o facilitador como el alumno o participante se comprometan activamente con la realidad social en la cual está inserto el taller, buscando conjuntamente con los grupos las formas más eficaces y dinámicas de actuar en relación con las necesidades con la realidad social que representa.
- Logra un acercamiento de contrastación, validación y cooperación entre el saber científico y el saber popular.
- Posibilita la integración interdisciplinaria.
- Crea y orienta situaciones que impliquen ofrecer al alumno o a otros participantes la posibilidad de desarrollar actitudes reflexivas, objetivas, críticas y autocríticas.
- Plantea situaciones de aprendizaje convergentes y desarrolla un enfoque interdisciplinario y creativo en la solución de problemas de

conocimiento, de la comunidad y de las mismas instituciones educativas.

- Posibilita el contacto con la realidad social a través del enfrentamiento con problemas específicos y definidos de la comunidad circundante. (Maya, 2007).

En virtud de lo anterior, se puede deducir que el taller educativo y sus metas pedagógicas son una vía y alternativa conductora para retomar las experiencias vividas por los alumnos, así como trabajar en las emociones derivadas por la pandemia para lograr un bienestar emocional.

Por otro lado, como menciona Rotger (2021) es necesario “cuidar” a la comunidad educativa y principalmente a los niños para que logren adaptarse sanamente a las nuevas normas y reglas de convivencia establecidas a causa de la pandemia de coronavirus, es por ello, que surge la propuesta de implementar un “Taller de emociones” dirigido a los niños y niñas de cuarto año de primaria con el fin de sostener y contener emocionalmente a los alumnos, que ofrezca conocimientos, fundamentos y estrategias para regular y gestionar las emociones en la escuela; favoreciendo no solo a los procesos de enseñanza y aprendizaje, sino también las nuevas formas de vinculación y adaptación saludable a los nuevos escenarios que presenta la escuela “con una pandemia activa”.

Es necesario, recordar que las emociones son la columna vertebral del aprendizaje, es momento de darle valor y significado en la escuela Rotger (2021).

De acuerdo a lo anterior la impartición del “Taller de emociones” permitirá que la reflexión, el análisis, la participación, el trabajo en equipo, el conocimiento en habilidades emocionales facilitará contrarrestar el malestar emocional de los niños; de esta manera se da respuesta a una necesidad social por medio de la educación emocional.

3.3 Propuesta: Taller pedagógico de educación socioemocional para contribuir al bienestar emocional ante la pandemia por Covid- 19

3.3.1 Objetivo general:

Desarrollar habilidades, para identificar, comprender y regular las emociones con la finalidad de disminuir el malestar emocional que ocasionó la pandemia por Covid- 19.

3.3.1 Objetivos específicos:

Enseñar a entender las emociones, aceptarlas y gestionarlas adecuadamente.

Ayudar a superar situaciones de carga emotiva que generó el confinamiento.

Desarrollar habilidades emocionales que les permita adquirir un bienestar emocional positivo post- pandemia.

3.3.2 Destinatarios

Dirigido a niños y niñas de entre 9 y 10 años de edad que cursan el cuarto año de primaria; adaptando las actividades a la fase evolutiva emocional.

3.3.3 Metodología

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autorreflexión, juegos, relajación, modelado, grupos de discusión, dramatización etc.) con el objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales. (Bisquerra, 2009).

3.3.4 Contenidos

Conocer y saber diferenciar las distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, asco).

Gestión de las emociones en situaciones conflictivas.

Tomar conciencia de las emociones propias y las emociones de los demás (empatía).

Comunicación asertiva y escucha activa.

Autoconocimiento para fomentar la autoestima.

3.3.5 Sesiones

Se propone el taller de manera presencial en el aula al inicio del ciclo escolar 2021- 2022, con sesiones de 40 a 50 min dos veces a la semana, cumpliendo con un total de 15 reuniones con la finalidad de atender de manera oportuna los estragos emocionales de la pandemia en los niños y niñas de cuarto año de primaria.

3.3.7 Evaluación

La evaluación es un factor importante en el proceso educativo ya que nos permite fortalecer y consolidar los aprendizajes, así como los logros de los objetivos o propósitos en cualquier campo de estudio, en este caso el socioemocional.

Desde que el alumno ingresa a la escuela, durante su estancia y al final de la jornada escolar proporciona información de su propio sistema de enseñanza en casa, así como el de la escuela, en conjunto ambos contribuyen a mejorar el propio proceso evaluativo. La evaluación implica que el docente registre las fortalezas, talentos, las cualidades, los obstáculos, los problemas o las debilidades que de manera individual y grupal se vayan dando para intervenir oportunamente en la evaluación, que permita rediseñar las estrategias didácticas para mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje. (Fernández, 2018).

Desde este punto de vista, la observación en el desempeño de los alumnos en las actividades del “Taller de Emociones” ayudará a recabar información acerca de la asimilación de los objetivos y el desarrollo de competencias emocionales; es por ello, que se utilizará una rúbrica de evaluación que fundamente el rendimiento del alumno en las sesiones.

Cada sesión contará con su rúbrica de evaluación.

3.3.8 Desarrollo del taller (cartas descriptivas)

Sesión: 1	Objetivo: Reconocer en las personas diferentes tipos de emociones	
Competencia a desarrollar: Reconocimiento de las emociones, conciencia emocional, trabajo en equipo.	Tema: Conocer y saber diferenciar las distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, asco).	Actividad: Elaboración de un collage
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Cartulinas blancas, plumones, revistas, periódicos, pegamento, tijeras
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Compartir con los alumnos el propósito general y duración del taller de emociones. Explicar cuál es el propósito de la sesión y qué se quiere lograr con la impartición de la primera sesión. Para comenzar es necesario rescatar aprendizajes previos por medio de las siguientes preguntas ¿qué es una emoción? ¿qué emociones conocen? ¿En qué situación han logrado identificar una emoción? De acuerdo a las participaciones de los alumnos, realizar una retroalimentación del tema acerca de lo que es una emoción y las diferentes emociones.</p> <p>Desarrollo: Dividir al grupo en equipos de 5 integrantes. El número de equipos será de acuerdo al total de alumnos en el salón. Cada equipo tendrá diferentes tipos de revistas y periódicos, una cartulina y plumones. Por equipo los alumnos buscarán personas, niños, mujeres, que muestren una emoción (alegría, asco, miedo, sorpresa, alegría, tristeza). Pegar en la cartulina en forma de collage los recortes, decorar a su gusto el trabajo.</p> <p>Cierre: Por equipos presentar su trabajo y dar una explicación acerca de lo que hicieron y aprendieron con la actividad.</p>		
Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 2	Objetivo: Identificar emociones que provoca el escuchar diferentes tipos de música.	
Competencia a desarrollar: Reconocimiento de las emociones, conciencia emocional.	Tema: Conocer y saber diferenciar las distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, asco).	Actividad: Música, pintura, arte
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Cartulinas blancas, acuarelas, pinceles, grabadora, USB, piezas musicales
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Preguntar a los alumnos ¿qué tipo de música les gusta? ¿qué sienten al escuchar música? ¿Han identificado la emoción que les produce? Escuchar la participación de los alumnos y explicar que la música nos despierta recuerdos y experiencias, pero además nos evoca emociones.</p> <p>Desarrollo: Acondicionar el salón para trabajar de forma libre ya sea en su pupitre, piso o colocando su cartulina en la pared. Cada alumno tendrá una cartulina blanca, acuarelas y pincel. Poner a los alumnos diferentes piezas musicales y dejar que pinten libremente las emociones que les provocan.</p> <p>Cierre: Pedir la participación de los alumnos para platicar acerca de lo que han experimentado y han dibujado. Se debe estar atento a no juzgar ni dar demasiadas instrucciones, sino solo acompañar y observar. Las piezas musicales serán elegidas de acuerdo a las emociones que se quieran evocar.</p>		
Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 3	Objetivo: Conciencia emocional y expresión física y no verbal de las emociones.	
Competencia a desarrollar: Reconocimiento de las emociones, conciencia emocional.	Tema: Conocer y saber diferenciar las distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, sorpresa, asco).	Actividad: Diccionario emocional.
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Imágenes impresas de personas, niños o personajes expresando una emoción, hojas blancas, pegamento, colores, plumones.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Rescatar a aprendizajes previos con las siguientes preguntas ¿saben cómo organizar un diccionario? ¿qué se tiene que tomar en cuenta a la hora de organizarlo? ¿alguna vez han hecho un diccionario emocional? Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: Cada alumno tendrá 5 hojas blancas, doblar a la mitad cada hoja de tal forma que al juntarlas formen un librito. Con plumones o colores adornar su portada y colocar el título “Diccionario de emociones”.</p> <p>Mostrar a los alumnos diferentes fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción.</p> <p>Los niños deben identificar la emoción.</p> <p>Escribir en sus hojas qué emoción es y por medio de las siguientes preguntas motivar a los alumnos para que reflexionen y escriban ¿cómo se manifiesta la emoción en su cuerpo? ¿qué cosas nos produce dicha emoción? ¿qué podemos hacer al sentirla? Dar tiempo entre cada pregunta para que los alumnos escriban.</p> <p>Cierre: Pedir de forma voluntaria la participación de los alumnos acerca de cómo se sintieron al elaborar la actividad, en qué les ayudó y qué aprendieron.</p> <p>Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Terminar con una pequeña retroalimentación de la actividad explicando que las emociones no son buenas ni malas, que es normal sentirlas en nuestro cuerpo manifestándose de diferente forma y probablemente en pandemia surgieron con más frecuencia, es importante reconocerlas para poder gestionarlas adecuadamente.</p>		
Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 4	Objetivo: Aprender a gestionar las emociones ira, enojo, frustración.	
Competencia a desarrollar: Autocontrol emocional	Tema: Gestión de las emociones en situaciones conflictivas y/o de crisis.	Actividad: Ruleta de opciones.
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Hoja de ruleta, colores, lápiz, pegamento, regla, pedazo de cartoncillo.
Secuencia Didáctica		
<p>Esta actividad ayuda a los alumnos a recordar opciones para gestionar las emociones desagradables como la ira, enojo, rabia, frustración.</p> <p>Inicio: Preguntar a los alumnos ¿la pandemia hizo qué se enojarán? ¿recuerdan en qué momento? ¿qué hicieron al sentirse enojados? ¿han gritado, pegado, cuando sienten estas emociones? ¿creen que es la forma correcta de reaccionar cuando se está enojado? ¿de qué otra forma se puede actuar? Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: A partir de la reflexión pedir que los alumnos apunten en su cuaderno una lista de las cosas que pueden hacer cuando se enojan en lugar de pegar o gritar. A cada niño se le entregará un círculo en forma de ruleta que se encuentra en el anexo 1. Dividir la ruleta de acuerdo al número de opciones que han escrito en su lista, entre 4 y 6 opciones. Dibujarán sus opciones y/o las escribirán en las porciones, armando su ruleta, la hoja la pueden pegar en cartoncillo para reforzarla.</p> <p>Cierre: Explicar a los niños que cuando se sientan desbordados y a punto de explotar, pueden recurrir a su ruleta para escoger una manera correcta de gestionar esa emoción y ponerla en práctica.</p>		
<p>Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.</p>		



Sesión: 5	Objetivo: Aprender a gestionar mis emociones por medio de la relajación.	
Competencia a desarrollar: Autocontrol emocional	Tema: Gestión de las emociones en situaciones conflictivas y/o de crisis.	Actividad: Laberinto de meditación, respiración, serpiente, cubito de hielo.
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Hoja de ruleta, colores, lápiz, pegamento, regla, pedazo de cartoncillo.

Secuencia Didáctica

Inicio: Preguntar a los alumnos ¿saben qué es la relajación? ¿cómo la relajación los puede ayudar a calmar las emociones de enojo o ira? ¿quién hizo ejercicios de relajación cuando estaban confinados?

Escuchar la participación de los alumnos.

Desarrollo: Explicar a los niños que hay formas muy sencillas de aprender a relajarnos cuando estamos en una situación conflictiva de ira o enojo.

En esta sesión se explicarán tres formas sencillas de relajación por medio de la respiración.

Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad.

4 Seguir el camino de un laberinto de meditación: se respira pausada y lentamente mientras con el dedo reseguiamos el laberinto desde el inicio (flecha) hasta el corazón y de regreso. Anexo 2 (Dos opciones).

Es necesario practicarlo varias veces en calma para que les salga de forma espontánea.



5 Respiración de la serpiente: pedir que el niño respire profundamente y que cuando suelte el aire, lo haga siseando, como si imitara a una “ssssserpiente”. Que mueva mucho la lengua. Enseñar a prolongar la exhalación con una sencilla pregunta ¿cuánto aguantas haciendo la serpiente? Practicar varias veces para asimilar la respiración.

6 El cubito de hielo: esta la pueden practicar cada noche. Pedir a los alumnos se pongan cómodos en su lugar y escuchen atentamente la siguiente meditación:

"Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."

Practicar para asimilar la meditación.

Cierre: Comentar con los alumnos que pueden utilizar cualquiera de las formas de relajación cuando se sientan enfadados, en tensión o estrés ocasionadas por la pandemia.

Bibliografía: Franch, Judith 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.

Sesión: 6	Objetivo: Regular las emociones y resuelve conflictos pacíficamente.	
Competencia a desarrollar: Autocontrol emocional, resolución de conflictos.	Tema: Gestión de las emociones en situaciones conflictivas y/o de crisis.	Actividad: Técnica de la tortuga.
		Tiempo requerido: 40 min
		Recursos: Cuento de la Tortuguita.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Rescatar aprendizajes previos ¿han escuchado hablar acerca de la técnica de la tortuga? ¿para qué crees que te puede ayudar? Escuchar las opiniones de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: Pedir a los alumnos escuchen con atención el siguiente cuento de “La tortuga”.</p> <p>“Había una vez una tortuga llamada “Tortuguita” que tenía 6 años y no le gustaba mucho ir al cole, porque pasaban muchas cosas que le hacían enfadarse mucho, gritar, patalear y pelearse con los demás. Sólo quería dibujar y pintar. No quería colaborar con nadie. Todos los días tenía problemas con los compañeros, con la profesora...y después se sentía muy mal y triste. Un día encontró a una tortuga muy mayor que le dijo que quería ayudarla y le dijo: - Te contaré un secreto. - ¿Cuál? - preguntó Tortuguita. - Tú llevas encima de ti la solución a tus peleas, insultos, líos, gritos y rabieta, ... - Pero, ¿qué es? - insistió Tortuguita.</p> <p>-Es tu caparazón –respondió la vieja tortuga - Puedes esconderte dentro de él cada vez que vayas a enfadarte, gritar, molestar, insultar, pelear, ... Y dentro de tu concha te sentirás a gusto y tranquila. - ¿Y cómo se hace? – preguntó de nuevo Tortuguita. - Encoge los brazos, las piernas y la cabeza y apriétalas contra tu cuerpo. Cierra los ojos y piensa: “Estoy más tranquila, no voy a pelearme, no voy a molestar a nadie”. A continuación, Tortuguita practicó un poco y la tortuga mayor le dijo: - ¡Muy bien! Lo has hecho muy bien. Hazlo así cuando vayas a la escuela. Al día siguiente Tortuguita se fue al colegio y en un momento de la mañana empezó a enfadarse porque un compañero le había dicho una cosa y antes de chillar, patalear, insultar, pensó: “he de poner en práctica lo que me dijo la tortuga mayor: meterme en el caparazón”. Así lo hizo y no hubo ninguna pelea, ninguna rabieta, ningún grito. La profesora y los demás compañeros la felicitaron. Tortuguita estaba muy contenta. Siguió haciendo lo mismo cada vez que se enfadaba”</p> <p>Cierre: Al finalizar de leer, preguntar a los alumnos ¿cuál fue la técnica que utilizó Tortuguita cuando se sentía enojado o lo molestaban?</p> <p>¿Creen que puedan llevarlo a cabo cuando alguien pretenda molestarlos? Practiquemos lo que hizo la Tortuguita</p> <p>Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Explicar a los niños que pueden llevar a cabo la técnica de la Tortuguita para evitar meterse en problemas y solucionar el conflicto de forma pacífica sin dañar a los demás ni a él mismo y actuar impulsivamente.</p>		
Bibliografía: Franch, Judith 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 7	Objetivo: Fortalecer la empatía y las buenas relaciones con los demás.	
Competencia a desarrollar: Empatía, afectividad, pensamientos positivos.	Tema: Conciencia de las emociones propias y las emociones de los demás (empatía).	Actividad: La caja de las emociones.
		Tiempo requerido: 40 min
		Recursos: Caja de zapatos forrada con anterioridad, hojas blancas, tijeras, lápices, plumones
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Preguntar a los alumnos ¿cómo se sienten al regresar a clases? ¿tuvieron momentos difíciles en el transcurso de la pandemia? Piensen por un momento, ¿qué fue lo más complicado que vivieron a lo largo de la pandemia?</p> <p>Desarrollo: Pedir a los alumnos que dividan una hoja blanca en cuatro partes iguales, cortar para obtener 4 pedazos. En cada pedazo pedir a los alumnos que escriban un malestar emocional que sintieron a lo largo de la pandemia. Doblar sus papeles y colocarlos dentro de la cajita de las emociones. Al finalizar cada alumno tomará un papel de la cajita; lo leerá y propondrá una solución para ese problema, o hacer un comentario agradable para animar al compañero que lo haya escrito.</p> <p>Cierre: Realizar una retroalimentación de la actividad mencionando la importancia de cuidar y ser empáticos con las situaciones difíciles que han vivido sus compañeros y siempre es bueno aportar cosas positivas.</p>		
Bibliografía: Franch, Judith 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 8	Objetivo: Fortalecer la empatía y las buenas relaciones con los demás.	
Competencia a desarrollar: Empatía y afectividad	Tema: Conciencia de las emociones propias y las emociones de los demás (empatía).	Actividad: Juego “Soy tu”
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Imprimir anexo 3 de acuerdo al número de equipos que se hayan formado
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Preguntar a los alumnos ¿qué es la empatía? ¿alguna vez han sido empáticos con las personas? ¿de qué manera? ¿cómo ayuda el ser empáticos con nuestros compañeros?</p> <p>Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Retroalimentar la opinión de los niños, explicando que es la empatía, dar ejemplos.</p> <p>Desarrollo: Dividir al grupo en equipos de dos alumnos.</p> <p>Cada alumno tendrá una serie de tarjetas con preguntas simples como “color preferido”, “comida que odias” etc. La sugerencia de preguntas se integra en el anexo 3.</p> <p>Recortar las tarjetas con anterioridad y colocarlas boca abajo; por turnos cada alumno escogerá una tarjeta, la leerá y contestará como si fuera su compañero.</p> <p>Ejemplo: “Color preferido” yo pienso que tu color preferido es el azul.</p> <p>El compañero que escucha tendrá que explicar si la respuesta es correcta o complementar lo que dijo su compañero.</p> <p>Cierre: Al terminar la actividad preguntar a los alumnos ¿cuál creen que haya sido la finalidad de la actividad? ¿a qué ayudo?</p> <p>Escuchar sus comentarios y aclarar que la actividad nos ayuda a conocer a los compañeros y establecer las buenas relaciones, así como la empatía.</p>		
Bibliografía: Franch, Judith 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 9	Objetivo: Fortalecer la empatía entre compañeros y las buenas relaciones.	
Competencia a desarrollar: Empatía y afectividad	Tema: Conciencia de las emociones propias y las emociones de los demás (empatía).	Actividad: Dibuja a tu compañero
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Pedazos de hoja de color o blanca, hojas blancas, plumones, colores, plumas
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Elaborar una lluvia de ideas acerca de la actividad anterior, ¿les gustó? ¿cómo se sintieron? ¿consideran que si los conocen sus compañeros?</p> <p>Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: En un pedazo de papel, pedir que los niños escriban su nombre.</p> <p>La maestra recogerá todos los papeles y asignará un nombre a cada participante al azar.</p> <p>De acuerdo al nombre que les tocó, tendrán que dibujar a su compañero en una hoja blanca tamaño carta, realizarán una descripción de su carácter, de lo que sabe hacer bien o se le facilita, aspectos relacionados a su forma de ser.</p> <p>Cierre: Al finalizar los alumnos dirán que compañero les tocó y explicarán la descripción que hicieron.</p>		
Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 10	Objetivo: Mejorar la comunicación y la escucha activa.	
Competencia a desarrollar: Afectividad, comunicación, escucha, trabajo en equipo.	Tema: Comunicación asertiva y escucha activa.	Actividad: Dibujo dictado
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Hojas blancas, plumones, colores, lápices, goma, sacapuntas
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Rescatar aprendizajes previos con las siguientes preguntas ¿qué saben acerca de la comunicación? ¿qué es la escucha activa? ¿alguna vez han comunicado un mensaje y no les han entendido? ¿menciona si te han comunicado un mensaje y no lo escuchaste correctamente? ¿cuál es la diferencia entre oír y escuchar? Escuchar las opiniones de los alumnos. Comentar a los alumnos que es importante esforzarnos por escuchar activamente para mostrar interés y comprensión y aprender a comunicar adecuadamente ya que genera confianza, motivación. Con la siguiente actividad aprenderemos a comunicarnos y expresarnos adecuadamente.</p> <p>Desarrollo: Dividir al grupo en equipos de dos alumnos. Con anterioridad imprimir imágenes de dibujos, caricaturas o personajes de cuentos. Cada equipo tendrá dos hojas blancas, colores, lápices, plumones. Pedir que se pongan de acuerdo quién es el que dibuja y quién es el que va a dictar. Uno de los participantes deberá describir la ilustración para que su compañero pueda reproducirla lo mejor posible teniendo en cuenta que no la ve. Al finalizar se intercambiarán papeles.</p> <p>Cierre: Al término de la actividad preguntar a los niños ¿qué se les dificultó? ¿lograron hacer el dibujo? ¿qué harían para poder cumplir con el dibujo? Escuchar a los alumnos.</p>		
Bibliografía: Franch, J. Cómo enseñar asertividad a los niños 7 consejos +3 actividades + 4 cuentos.		

Sesión: 11	Objetivo: Desarrollar la asertividad y mejorar la comunicación.	
Competencia a desarrollar: Afectividad, comunicación y escucha.	Tema: Comunicación asertiva y escucha activa.	Actividad: Tres tipos de comunicación.
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Tres cartulinas blancas, imágenes impresas a color de tortuga, dragón, niño amable, cinta canela, pegamento.
Secuencia Didáctica		
<p>Esta actividad está pensada para que se explique a los niños de forma amena y sencilla los tres tipos de estilo comunicativo: pasivo, agresivo y asertivo.</p> <p>Inicio: Preguntar a los alumnos ¿qué características tiene una tortuga? ¿cómo es un dragón? y ¿qué características tendría un niño amable?</p> <p>Desarrollo: De acuerdo a lo comentado por los alumnos, guiar la actividad diciendo que estos personajes nos van a ayudar a identificar el estilo de comunicación que podemos encontrar en el grupo.</p> <p>Pegar en el pizarrón tres cartulinas blancas con las siguientes imágenes impresas a color, tortuga, dragón, niño amable.</p> <p>Explicar que cada imagen representa un estilo de comunicación, la tortuga representa una comunicación pasiva, que implica no expresar los sentimientos, necesidades, permitiendo que otros se expresen por ellos y no saben decir “no”.</p> <p>El dragón representa la comunicación agresiva, es decir, opina de forma agresiva sin respetar a nadie, ni escuchando a nadie.</p> <p>El niño representa la comunicación asertiva este tipo de comunicación permite dialogar con calma y respeto, expresando lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás.</p> <p>Comentado lo anterior, ya recortadas las expresiones de cada estilo de comunicación colocarlas en un bote decorado. Anexo 4</p> <p>Cada alumno tomará una expresión, leerla en voz alta y colocarla debajo del personaje que más representa la característica leída.</p> <p>Debatir si es necesario.</p> <p>Cierre: Al concluir, preguntar a los alumnos ¿qué estilo de comunicación existe más en el grupo? ¿cuál es la que nos ayuda a tener una mejor convivencia? ¿por qué? Escuchar la participación de los alumnos.</p>		
Bibliografía: Franch, J. Cómo enseñar asertividad a los niños 7 consejos +3 actividades + 4 cuentos.		

Sesión: 12	Objetivo: Desarrollar la asertividad y mejorar la comunicación.	
Competencia a desarrollar: Afectividad, comunicación y escucha, resolución de conflictos.	Tema: Comunicación asertiva y escucha activa.	Actividad: Juego “Debate”
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Pedazos de papel, 4 pliegos de papel bond, plumones, plumas, pegamento, cinta canela.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Realizar una lluvia de ideas con las siguientes preguntas ¿qué es un debate? ¿qué tema han trabajado en el debate? ¿qué habilidades tienen que desarrollar para no pelear y llegar a acuerdos? Escuchar la participación de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: Colocar a los alumnos sentados formando un círculo. Cada alumno tendrá 4 pedazos de hoja cortadas con anterioridad y pluma. Se realizarán cuatro preguntas, en cada pedazo de hoja, escribir la respuesta a cada pregunta sin que los demás vean la respuesta. Las preguntas son las siguientes ¿qué salvarías si tu casa estuviera ardiendo? Menciona tres cosas. Ahora que ya se puede salir ¿a dónde te gustaría ir de vacaciones? ¿comida que más repitieron en pandemia? ¿juego en línea que es aburrido?</p> <p>Cierre: La maestra pegará en el pizarrón un papel bond con las preguntas realizadas a los alumnos, cada niño pasará a pegar su respuesta. Realizar un análisis de las respuestas, después se debe de negociar para consensuar una respuesta única para todos.</p>		
Bibliografía: Franch, J. Cómo enseñar asertividad a los niños 7 consejos +3 actividades + 4 cuentos.		

Sesión: 13	Objetivo: Fomentar la autoestima y el autoconcepto.	
Competencia a desarrollar: Autoconocimiento, pensamiento positivo y autoestima.	Tema: Autoconocimiento para fomentar la autoestima.	Actividad: Mi nombre, mis virtudes.
		Tiempo requerido: 40 min
		Recursos: Media cartulina blanca para cada niño, plumones.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Rescatar aprendizajes clave con las siguientes preguntas ¿qué es una virtud? ¿qué es una cualidad? ¿reconocen sus cualidades y virtudes?</p> <p>Escuchar la opinión de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: Explicar la diferencia entre estos dos conceptos.</p> <p>La cualidad se refiere a una característica positiva propia de un ser vivo o inanimado.</p> <p>La virtud es la disposición que tiene un ser para obrar de forma ideal, es decir, hacer el bien.</p> <p>Explicado lo anterior, pedir a los alumnos coloquen en media cartulina su nombre con letras grandes, bonitas y en mayúsculas.</p> <p>A cada una de las letras que integra su nombre deberán buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra.</p> <p>Si el nombre de los niños es corto se puede integrar su apellido.</p> <p>Cierre: Compartir con el resto del grupo lo que elaboró cada niño.</p>		
<p>Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.</p>		



Sesión: 14	Objetivo: Desarrollar el autoconocimiento para fomentar la autoestima y el autoconcepto.	
Competencia a desarrollar: Autoconocimiento, pensamiento positivo y autoestima.	Tema: Autoconocimiento para fomentar la autoestima.	Actividad: Mi silueta, soy único.
		Tiempo requerido: 50 min
		Recursos: Patio escolar, gises de diferentes colores.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Realizar las siguientes preguntas a los alumnos ¿han dibujado su cuerpo en grande? ¿quién les ayudo? ¿qué sintieron? Escuchar las participaciones de los alumnos.</p> <p>Desarrollo: Salir al patio de la escuela con el grupo, disponer de un espacio para poder pintar el suelo. En parejas los alumnos pintarán la silueta de su cuerpo con un gis. La maestra puede apoyar a los niños o los compañeros pueden apoyarse entre sí. Cada alumno debe tener su silueta pintada en el suelo. Terminadas las siluetas cada alumno escribirá con gises alrededor o dentro de la silueta las fortalezas, aptitudes, características, habilidades de cada uno. Para ayudarles a encontrar sus fortalezas se puede hacer las siguientes preguntas ¿qué haces bien? ¿qué haces solo/a? ¿cómo eres? ¿qué te gusta hacer? ¿qué te gusta de tal persona? Al finalizar los compañeros podrán escribir en la silueta de todos.</p> <p>Cierre: Pedir de forma voluntaria la participación de los alumnos para que lean lo que escribieron en su silueta, que lo hace único y especial.</p>		
Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.		

Sesión: 15	Objetivo: Desarrollar el autoconocimiento para fomentar la autoestima y el autoconcepto.	
Competencia a desarrollar: Autoconocimiento, pensamiento positivo y autoestima, comunicación.	Tema: Autoconocimiento para fomentar la autoestima.	Actividad: Receta de la felicidad.
		Tiempo requerido: 40 min
		Recursos: Media cartulina blanca para cada alumno, plumones, lápices, colores.
Secuencia Didáctica		
<p>Inicio: Realizar las siguientes preguntas a los alumnos ¿qué es una receta? ¿para qué sirven las recetas? ¿han realizado una receta emocional?</p> <p>Escuchar las aportaciones de los niños.</p> <p>Desarrollo: Cada alumno tendrá media cartulina blanca, plumones colores, lápices.</p> <p>Pedir a los alumnos que piensen cuáles serían los ingredientes necesarios para lograr la felicidad, la calma, la estabilidad, el bienestar después de la pandemia.</p> <p>Por ejemplo: amor, cariño, atención, respeto, seguridad, estar con mis papás más tiempo, escucha etc.</p> <p>Dar 5 min de reflexión.</p> <p>Después pedir a los alumnos que comiencen a realizar su receta emocional acompañada de la cantidad de ingredientes que se necesitan, puede ser mucha o poca cantidad.</p> <p>La receta la pueden adornar a su gusto y acompañarla de frases o dibujos.</p> <p>Cierre: Una vez terminada la receta se pueden compartir con el resto del grupo y debatir.</p> <p>Así mismo se puede aprovechar la actividad para dar cierre al taller con preguntas ¿te gusto la actividad? ¿te ayudo el taller a sentirte mejor emocionalmente después de la pandemia? ¿qué fue lo que aprendiste a lo largo del taller? Etc.</p>		
<p>Bibliografía: Franch, J. 30 actividades para trabajar las emociones con los niños.</p>		



3.3.9 Rúbricas de evaluación

Rúbrica de evaluación “Sesión 1”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Participa activamente en el trabajo en equipo.			
Identifica en las personas las diferentes expresiones emocionales.			
Concluye el trabajo solicitado.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 2”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Logra expresar por medio del arte las emociones que surgieron al escuchar las piezas musicales.			
Tiene disposición para dejar fluir su creatividad.			
Concluye el trabajo solicitado.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 3”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Reconoce en su cuerpo como se manifiestan las emociones básicas.			
Da opciones correctas para gestionar adecuadamente una emoción.			
Concluye el trabajo solicitado.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 4”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Identifica qué le provoca enojo, ira, frustración.			
Reconoce que puede gestionar sus emociones de forma positiva a partir de otras opciones.			
Concluye el trabajo solicitado.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 5”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Tiene disposición para llevar a cabo las técnicas de relajación.			
Escucha con atención la técnica de el “Cubito de hielo”.			
Identifica cuál de las tres técnicas le puede ayudar a gestionar su ira o enojo.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 6”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Escucha atentamente el cuento de la Tortuguita.			
Identifica que puede llevar a cabo la técnica de la tortuguita para evitar conflictos.			
Práctica activamente la técnica de la tortuga.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 7”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Identifica situaciones difíciles propias en pandemia.			
Aporta comentarios positivos a las diferentes situaciones de sus compañeros.			
Reflexiona acerca de la importancia de ser empáticos con sus compañeros ante dificultades por pandemia.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 8”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Tiene disposición para trabajar en equipo.			
Escucha con atención los aportes de su compañero.			
Genera una buena relación con su compañero.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 9”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Aporta comentarios positivos a su compañero.			
Demuestra generosidad al compartir al grupo su actividad.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 10”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Se toma el tiempo para escuchar y comprender las indicaciones.			
Realiza preguntas oportunas para lograr entender la indicación.			
Expresa con claridad las indicaciones.			
Intenta de diferentes formas asertivas la clarificación del mensaje.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 11”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Identifica los tres estilos de comunicación.			
Concientiza el estilo de comunicación que conviene adquirir para lograr una sana convivencia.			
Participa activamente en la ubicación de los tres estilos de comunicación.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 12”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Muestra interés por la actividad.			
Expresa sus ideas o comentarios de forma respetuosa.			
Es tolerante con las participaciones de sus compañeros.			
Da opciones para consensuar una respuesta única.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 13”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Identifica cualidades y virtudes en él mismo.			
Tiene una percepción positiva de sí mismo.			
Se acepta tal y como es			
Termina la actividad planteada.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 14”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
El niño reconoce sus habilidades, fortalezas positivamente.			
Actúa con seguridad al definirse.			
Valora su persona.			
Acepta y comprende las perspectivas de sus compañeros.			

Rúbrica de evaluación “Sesión 15”			
Indicadores	Siempre	A veces	Nunca
Participa en las preguntas iniciales de la sesión			
Expresa libremente sus necesidades (ingredientes)			
Es creativo al realizar su receta de la felicidad.			

CONCLUSIONES

Se concluye que, a partir del análisis y la reflexión de la investigación, la educación emocional debe ser un proceso continuo y permanente que potencie el desarrollo de las competencias emocionales en los niños, como parte integral del ser humano, para aumentar su bienestar social y personal.

De tal modo, que la educación emocional debe ser considerada desde un punto de vista preventivo que permita poner en la mesa las competencias, conocimientos y habilidades en diferentes contextos, no es necesario esperar a que surjan problemáticas como la violencia, la drogadicción, conductas de riesgo o la pandemia para preponderar la educación socioemocional.

Se ha demostrado que el reconocer, regular las emociones, mostrar interés por los demás, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsablemente y manejar desafíos de manera constructiva genera un bienestar emocional que se verá reflejado en un mejor bienestar social.

Sin embargo, las familias y docentes también deben estar atentos de sus propias competencias emocionales ya que sus actitudes e intervenciones tienen un gran peso en el desarrollo de los menores, y es aquí donde la pandemia vino a recordar que la educación emocional debe estar integrada en los planes y programas de estudio como parte esencial a trabajar, sin embargo, se elabora de manera aislada y desarticulada, proponiendo actividades que tal vez no lleguen a nada, de tal forma el presente trabajo es un gran aporte para conocer más a fondo los objetivos, contenidos, metodologías y evaluaciones de la educación emocional para expresar un mejor desempeño profesional.

En virtud de lo anterior, se puede deducir que la parte socioemocional debe ser primordial, y ser tomada como aprendizaje para toda la vida.

Por otro lado, con la impartición del taller pedagógico en el colegio, se espera contribuir a que los niños expresen con facilidad y confianza las emociones que cargan a partir de la pandemia, reflejando cambios en su autoconocimiento, empatía y en sus habilidades socioemocionales de forma positiva y resiliente, que les permita obtener una mejor salud emocional.

FUENTES CONSULTADAS

Referencias electrónicas

- Aragón, F. (2020). *Emociones como base de la educación a distancia*. Centro ELEIA. Actividades psicológicas.
[http://centroeleia.edu.mx/blog/emociones-como-base-de-la-educacion-a-distancia-2/#:~:text](http://centroeleia.edu.mx/blog/emociones-como-base-de-la-educacion-a-distancia-2/#:~:text=)
- Barragán Estrada, A. R. (2014). *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*. Revista Enseñanza e Investigación en Psicología. Vol. 19 Núm. 1
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Cabero Jounou, M. (2020) *La cultura emocional: un reto político y social de la Covid-19*.
<https://theconversation.com/la-cultura-emocional-un-reto-politico-y-social-de-la-covid-19-140393>
- Cabrera García V.E., Docal Millán M. del C., Acuña Arango, L. M., Campos García, A. X. *Estudio cuantitativo, realizado por el Instituto de La familia de la Universidad de La Sabana*.
<http://unisabana.edu.co/portaldenoticias/especiales/vivencias-familiares-durante-el-confinamiento-por-covid-19/>
- Centro Deportivo Dénia. *Ejercicios de respiración para niños*.
https://centrosdeportivosmunicipales.com/web_centrosdeportivos/docs/Act_infantiles_de_re.pdf
- Cerino, J. (2020). *Los retos emocionales de la educación a distancia en tiempos de Covid*. Notipres.
<http://www.notipress.mx/vida/retos-emocionales-de-la-educacion-entiempos-de-covid-19-4158>
- Cuero C, (2020). *La pandemia del Covid-19*. Revista Médica de Panamá. Volumen 40 (1)1-2

- <http://doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872>
- Domínguez Trejo, B y Olvera López Y. (2020). *Coronavirus. Hacer frente al aislamiento. Divulgación de la Ciencia UNAM.*
<http://ciencia.unam.mx/leer/993/coronavirus-hacer-frente-al-aislamiento>
 - Fernández Canul, F. A. (2018). *La evaluación y su importancia en la educación.* Nexos
<https://educacion.nexos.com.mx/la-evaluacion-y-su-importancia-en-la-educacion/>
 - Franch, Judith (2018). *1ª obra 30 actividades para trabajar las emociones con los niños. 2ª obra Cómo enseñar asertividad a los niños 7 consejos +3 actividades + 4 cuentos.* Club peques lectores.
1a obra <file:///C:/Users/Humberto/Downloads/ebook-30-actividades-educaci%C3%B3n-emocional.pdf>
2a obra <http://www.clubpequeslectores.com/2019/07/como-trabajar-desarrollar-asertividad-infantil.html>
 - Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), *Educación en tiempos de Covid – 19. Juega y aprende con tus hijos e hijas en tiempos de covid-19.*
<http://unicef.org/mexico/educacion-en-tiempos-de-covid-19#:~:text=Educacion%20%20distancia%20tiempos,la/>
 - Galindo Laguna, A y Tarrat Fierros B, (2020). *Las emociones en los niños y niñas en situación de confinamiento por Covid-19. Cardiopatías Congénitas*
<http://cardiopatiascongenitas.net//las-emociones-en-los-niños-y-niñas-en-situacion-de-confinamiento-covid-19/>
 - García Aretio, L. (2021). *Covid-19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia Vol.24 N. 1*
<http://relyc.org/articulo.oa21d=3314640001>
 - Hernández Abad, G. (2020). *Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. Universidad Cesar Vallejo. Hacer, 9 (4)*
<http://doi.org/10.18050/revucvhacer.v9i4.586>
 - Islas, O. (2021). *Lo que el confinamiento se llevó de los niños.*
<https://babycreysi.com/voces/lo-que-el-confinamiento-se-llevo-de-los-ninos/>

- Lizárraga López, M. de J. (2020). *Repensar la familia en cuarentena*. Red de Universidades Anáhuac pp. 38-39.
<http://anahuac.mx/generacion-anahuac/repensar-la-familia-encuarentena>
- Martínez, N (2021). *Reconocer y apoyar las emociones infantiles durante la pandemia*.
<https://babycreysi.com/pequenos-traviesos/reconocer-y-apoyar-las-emociones-infantiles-durante-la-pandemia/>
- Núñez Cubero, L. (2008). *Pedagogía Emocional: Una experiencia de formación en competencias emocionales en el contexto universitario*. Cuestiones Pedagógicas. Secretariado de Publicaciones Universidad de Sevilla.
<https://institucional.us.es/revistas/cuestiones/18/05%20pedagogia%20emocional.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU,2020).
- Rick Sánchez A. y de la Fuente Figuerola V. (2020). *Covid-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿Son lo mismo?* Canales de Pediatría Vol. 93 N. 1 pp. 73-74
<http://doi:10.1016/j.anped.2020.05.001>
- Rivadeneyra, R. (19 -noviembre-2021). *Porqué es importante incluir la educación socioemocional en el proceso de aprendizaje*.
<https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2021/11/19/por-que-es-importante-incluir-la-educacion-socioemocional-en-el-proceso-de-aprendizaje/#:~:text=La%20pandemia%20ha%20impulsado%20cambios,atendidas%20por%20la%20educaci%C3%B3n%20formal.>
- Ruiz Moreno, J. (2012). *Emociones, Educación a Distancia y Mundos Virtuales*. Ponencia presentada en CIAMTE.
<http://es.slideshare.net/tuanjana/emociones-educacin-a-distancia-y-mundos-virtuales>

- Secretaría de Educación Pública (2021). *Herramientas para el acompañamiento socioemocional*.
https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202108/202108-RSC-Herramientas%20para%20el%20acompanamiento%20socioemocional_19Ago21.pdf
- Soberanis Barrientos, D. (2020). *La familia en tiempos de confinamiento*. Universidad del Valle de México Campus Santa Fe.
<http://laureate-comunicacion.com/prensa/la-familia-en-tiempos-de-confinamiento/#YfzA5dXMLCC>
- Troya, M. (2013). *Teoría evolutiva de las emociones*. Bonding. Revista profesional para psicólogos.
<http://bonding.es/teoria-evolutiva-las-emociones/>
- Understood. *8 maneras en que el aprendizaje a distancia dificulta la concentración*.
<http://understood.org/articles/es-mx/distancia-learning-focus-challenges>
- UNESCO (2020) *La educación emocional, clave para la enseñanza-aprendizaje en tiempos de coronavirus*.
<https://www.educaweb.com/noticia/2020/05/27/educacion-emocional-clave-ensenanza-aprendizaje-tiempos-coronavirus-19205/>
- Unesdoc. Biblioteca digital (2020). *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante la crisis*. Nota Temática N. 1.2
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa

Libros digitales

- Bisquerra Alzina, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, Síntesis. Pp. 143-144,146,153, 158-159, 163, 166,238.
<http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>

- Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. *Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia*. Secretaría de Educación Pública. Pp.

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

- Guía para el Regreso Responsable y Ordenado a las Escuelas. Ciclo escolar 2021- 2022. Secretaría de Educación Pública. Secretaría de Salud. Pp. 31-34.

<https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2021/08/GuiaAperturaEscolar-SEP-20agosto202119hrs.pdf>

- Maya Betancourt, A. (2007). *El taller educativo ¿Qué es? fundamentos, cómo organizarlo y dirigirlo, cómo evaluarlo*. Bogotá D.C. Colombia. Magisterio. Pp. 11-13, 21.

<https://books.google.es/books?id=Bo7tWYH4xMMC&lpg=PA7&ots=b98D52ZWY5&dq=que%20es%20un%20taller%20educativo&lr&hl=es&pg=PA62#v=onepage&q=que%20es%20un%20taller%20educativo&f=false>

- Papalia, D. E (2019) *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México, McGraw-Hill.

https://librunam.dgb.unam.mx:8443/F/IJYD5QJRRU92VP2PSKDK25Y1G8EDDV4ESKG443EJ3AJ7TCHNLS-02767?func=full-set-set&set_number=509922&set_entry=000001&format=999

- Rodríguez Morales, E. (2020) *Educación desde el bienestar. Competencias emocionales para el aula y la vida*. México, Mc Graw Hill. Pp. 39, 43.

https://librunam.dgb.unam.mx:8443/F/H6YENMRJLBQSLIRHUNV7VI744HR9AXD293X7XA2NLBI2L73K5G-30265?func=full-set-set&set_number=505572&set_entry=000135&format=999

- Rotger, M. (2021) *La educación y las emociones en pandemia: el desafío de enseñar y aprender en tiempos complejos*. Córdoba, Brujas. Pp. 112,114-121,122-123.

<https://www-ebooks7-24-com.pbidi.unam.mx:2443/?il=16639&pg=4>

Libro impreso

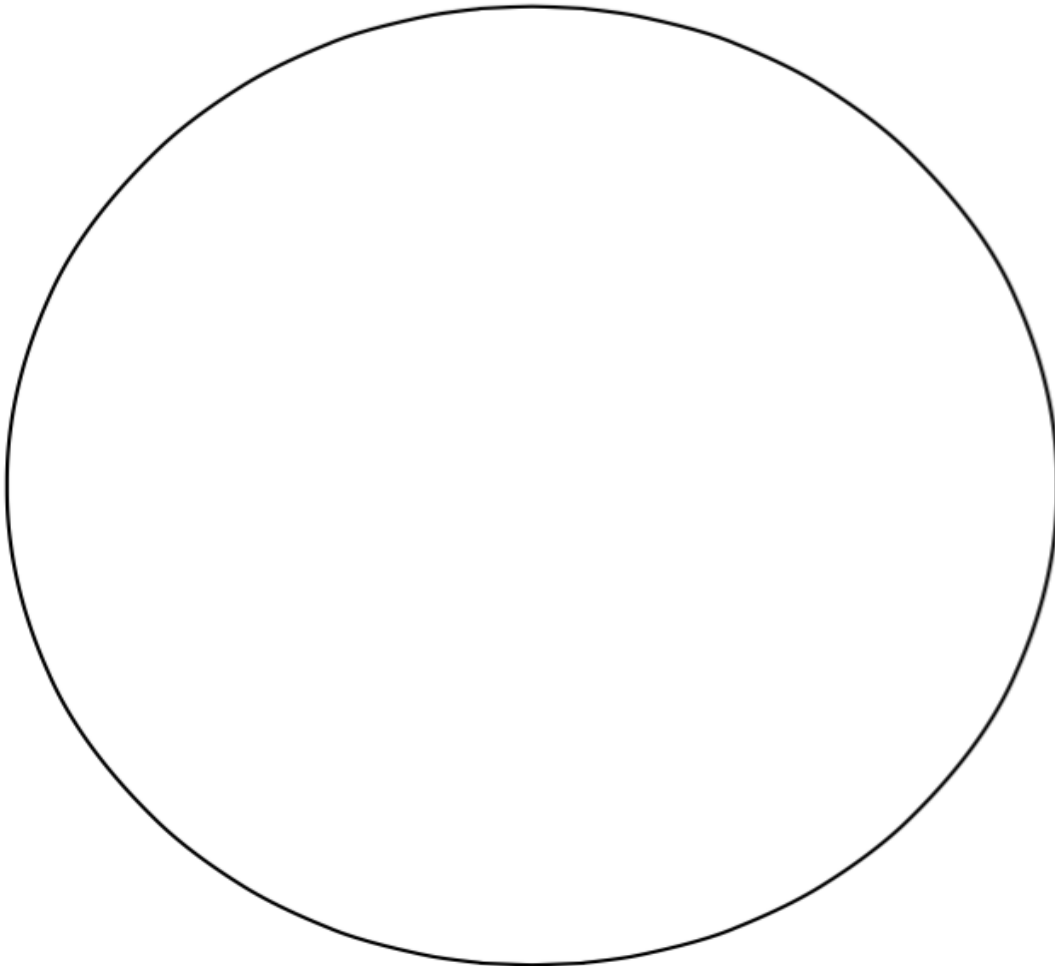
- Bisquerra Alzina, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Praxis

Tesis digital

- Abarca Castillo, M. (2003) *La educación emocional en la educación primaria: currículo y práctica*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.
<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42457>

ANEXO 1

**RUEDA de las OPCIONES para GESTIONAR
mis EMOCIONES**



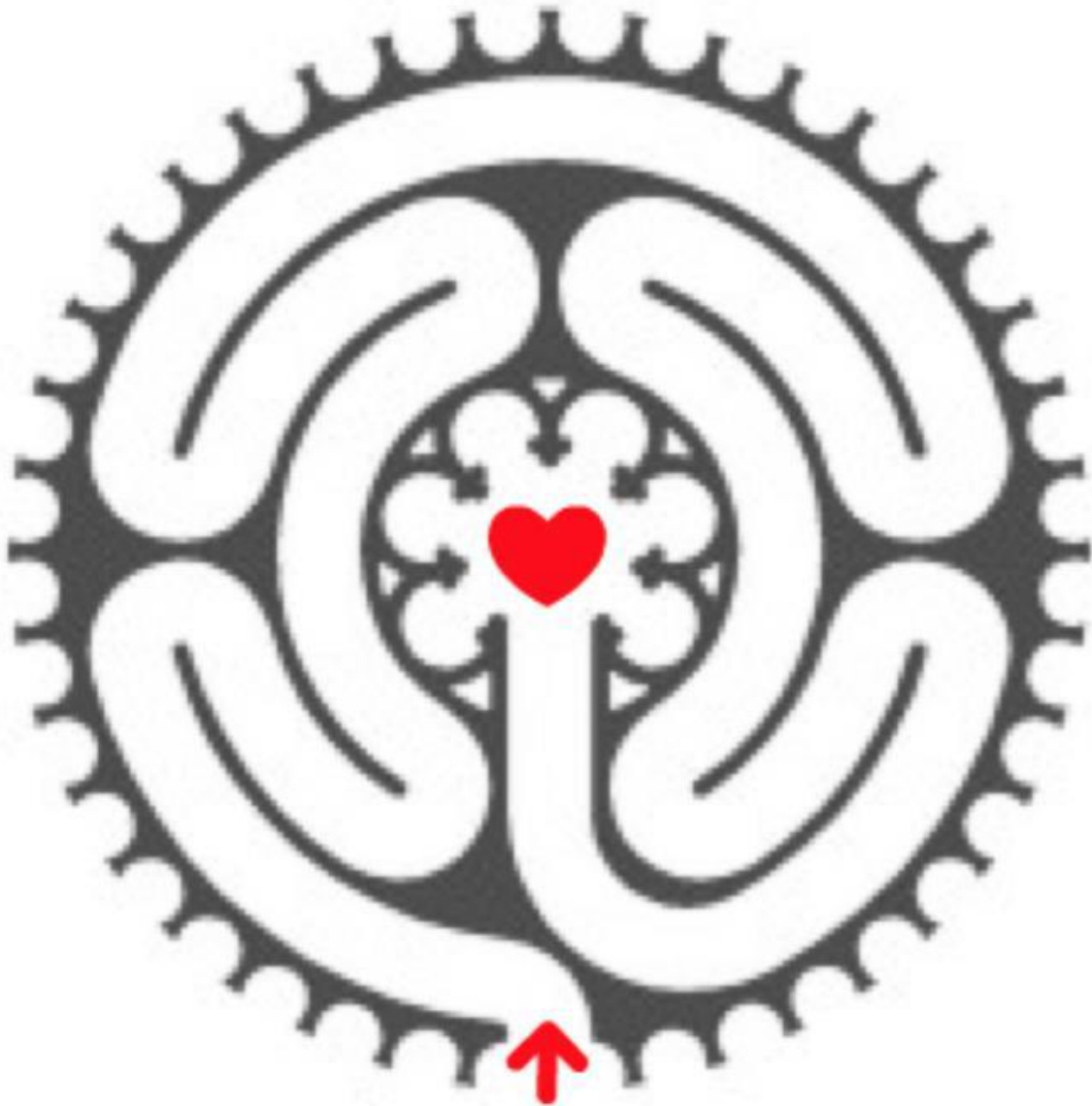
 **HABLAR Y EXPLICAR LO QUE NOS HA PASADO**

ANEXO 2

LABERINTO de MEDITACIÓN

- 1 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



LABERINTO de MEDITACIÓN

- 5 -

Partiendo de la flecha roja, con el dedo reseguir despacio el camino hasta llegar al corazón rojo o centro del laberinto. Respirar profunda y tranquilamente durante el proceso.



ANEXO 3

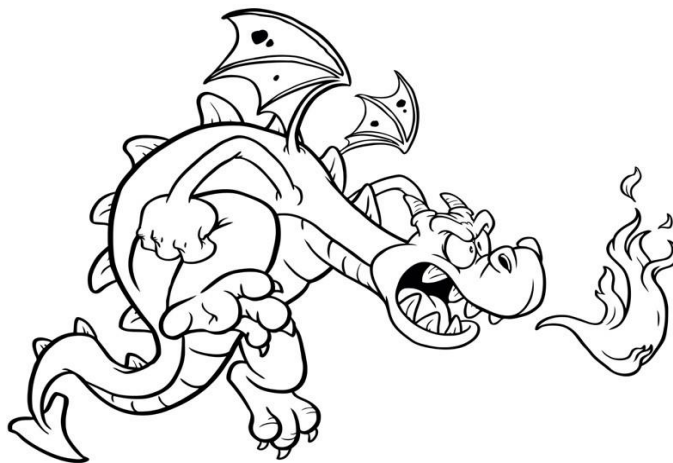
Color preferido	Compañero preferido con el que te gustaría sentarse en el colegio
Mejor amigo	Nombre del o la maestra del ciclo pasado.
Comida que odio	Me da miedo...
Soy bueno en...	Libro preferido
Juego preferido	Deporte preferido
Canción preferida	Me gusta de mi...
Animal que no me gusta	Siempre me da pereza hacer...
Me encanta ir...	Película que no me gusta nada
Superhéroe que me gustaría ser	Comida preferida
“Juguete” que más me gusta	Mi juguete inseparable
De mayor me gustaría ser...	Ropa que me gusta llevar

ANEXO 4

ACTIVIDAD: LOS 3 TIPOS DE COMUNICACIÓN

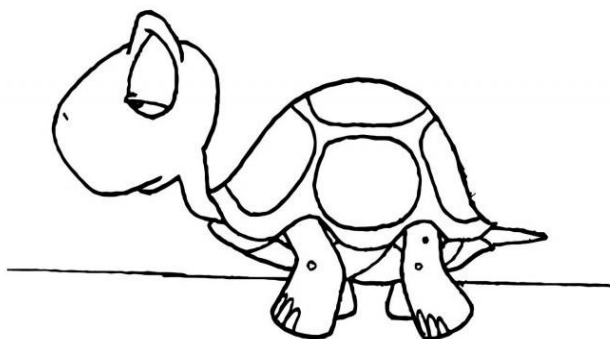
1. ESTILO AGRESIVO:

NO LE IMPORTAN LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS
NO LE IMPORTA HACER DAÑO A LOS DEMÁS
A VECES INSULTA, AMENAZA Y HUMILLA
SE METE CON LOS DEMÁS CUANDO NO LE PARECE BIEN SU OPINIÓN
TRATA DE MANIPULAR A LOS DEMÁS
IMPONE SUS OPINIONES Y SUS DECISIONES
CONSIGUE QUE LOS DEMÁS LE TENGAN MIEDO
ES AGRESIVO SI NO SE LE HACE CASO
NO HABLA CON RESPETO



1. ESTILO PASIVO:

NO SABE DECIR QUE NO
SE DEJA INFLUENCIAR
LE ASUSTA LO QUE LOS DEMÁS PUEDAN PENSAR
RARAMENTE HACE LO QUE QUIERE
SUELE SER INSEGURO
NUNCA DECIDE EN UN GRUPO
LOS DEMÁS NO LE TIENEN EN CUENTA
NO EXPRESA LO QUE SIENTE O QUIERE
TIENE MIEDO A LA DESAPROBACIÓN DE LOS DEMÁS



1. ESTILO ASERTIVO:

ESCUCHA A LOS DEMÁS CON RESPETO
DICE SUS OPINIONES RESPETANDO A LOS DEMÁS
NO TIENE MIEDO DE DECIR LO QUE PIENSA
SABE DECIR QUE NO A ALGO SIN SENTIRSE CULPABLE
TIENE EN CUENTA LAS OPINIONES Y SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS
ES EMPÁTICO
ACTÚA CON SEGURIDAD Y FIRMEZA
ESCUCHA Y ACEPTA OTRAS OPINIONES
CONSIGUE QUE LOS DEMÁS LE RESPETEN Y ESCUCHEN

