



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA**

Propuesta de manual para educación socioemocional durante la pandemia por COVID-19 para niños de 5to grado de primaria.

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

MARISOL BAUTISTA ROMERO

ASESORA:

LIC. ROXANA VELASCO PÉREZ

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX., 2022





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México y la Facultad de Filosofía y Letras por siempre llenarme de aprendizajes.

A mi asesora la Lic. Roxana Velasco, así como a la Lic. Claudia Lugo y la Mtra. Laura A. Algara por acompañarme y darme aliento para realizar el presente trabajo.

A mis padres Antonio y Gabriela por brindarme su amor, apoyo y cariño incondicional.

A mi compañero de vida Óscar por su amor, su respeto y siempre impulsarme para seguir adelante. Te amo.

A mi manada cuadrúpeda Mitsu, Shisui y Pelusa por ser mi soporte emocional en los momentos de crisis.

A mi querida amiga Lluvia en quien siempre encuentro un hombro donde llorar, reír y cantar.

Y por último una dedicatoria a mis dos estrellas en el cielo, mis abuelos quienes fueron mis guías por esta travesía llamada pedagogía, los amo y un abrazo hasta el cielo.

Índice	
Introducción.....	v
Capítulo 1 Origen de la pandemia y su desarrollo en México.....	1
1.1 Qué es la pandemia y en donde se originó el COVID-19.....	2
1.2 Impacto social y emocional de la pandemia por COVID-19.....	3
1.3 México acciones y medidas ante la pandemia	8
1.3.1 Salud.....	9
1.3.2 Educación	10
1.3.3 Docentes	12
1.3.4 Alumnos	13
Capítulo 2 La educación socioemocional y sus alcances	16
2.1 Que es la educación socioemocional	17
2.1.2 ¿Qué son las emociones?	19
2.2 Educación socioemocional ¿para qué?	23
2.2.1 Educación socioemocional en la educación básica.....	26
Capítulo 3 Manual de estrategias para educación socioemocional para niños de quinto grado de primaria	31
3.1 Autoconcepto.....	33
3.1.2 Autorretrato.....	34
3.1.3 Mi diario.....	35
3.1.4 Estoy agradecido.....	36
3.2 Autorregulación.....	37
3.2.1 “Mi pastel”	38
3.2.2 Aprendiendo a relajarme	
3.2.2.1 Sesión 1 manos, brazos y hombros.....	39
3.2.2.2 Sesión 2 hombros, cuello y mandíbula	40
3.2.2.3 Sesión 3 pecho, pulmones, estómago.....	41
3.2.2.4 Sesión 4 estómago, piernas y pies	42
3.2.3 Y ¿Qué tal si...?	43
3.2.4 Recetario en caso de emergencias sesión 1.....	44
3.2.4.1 Recetario en caso de emergencias sesión 2.....	45
3.2.5 El volcán de las emociones	46
3.2.6 El globo de la calma	47
3.2.7 Mi espacio neutro	48
3.3 Autonomía	49
3.3.1 Organización de mi tiempo	50
3.3.2 Toda acción tiene una reacción	51
3.3.3 Aprendiendo a tomar decisiones	52

3.3.4 Felicidad	53
3.3.5 Aprendiendo a decir adiós sesión 1	54
3.3.5.1 Aprendiendo a decir adiós sesión 2	55
3.3.6 Fortalezas y debilidades	56
3.4 Empatía	57
3.4.1 ¡El gran problema!	
3.4.2 Tomo en cuenta las necesidades de los demás	58
3.4.3 Actuando de manera asertiva	59
3.4.4 No todos esperan lo mismo de mí.....	60
3.5 Colaboración	61
3.5.1 Dar y... ¿recibir?	
3.5.2 A trabajar en equipo	62
3.5.3 ¡Lo mejor para mis amigos!	63
3.5.4 Estrechando lazos de amistad	64
3.5.5 Nos escuchamos	65
3.5.6 ¡Vámonos de fiesta!	66
Conclusiones	68
Fuentes consultadas	70
Anexos	75

Introducción

La presente tesina presenta una propuesta de manual para educación socioemocional enfocada a niños de quinto grado de primaria, la realice debido a la inquietud por la salud mental y su impacto en niños y niñas causada por la pandemia que aqueja al planeta en la actualidad.

Es por ello que desarrollé una serie actividades que buscan ser un apoyo y acompañamiento para los estudiantes durante y post confinamiento causado por el COVID-19, ya que varios estudios han comprobado, que además de existir afectaciones de salud durante una pandemia, también la salud mental y emocional se ve mermada debido a factores externos como la economía, la interrupción de actividades habituales, el enfrentar pérdidas materiales e inmateriales, tales como la muerte de un ser querido, el padecimiento de la misma enfermedad, incertidumbre, miedo de ser contagiado, entre otras.

En el *Capítulo 1 La pandemia, su impacto social y emocional en México*, desglosé el contexto internacional y nacional entorno al virus, así como las medidas tomadas para poder controlar su propagación, una de las más populares fue el confinamiento, es decir, la disminución de actividades consideradas como no esenciales, entre las cuales se encuentra la educación, debido a ello instituciones escolares de todos los niveles educativos fueron cerradas, trayendo consigo la puesta en marcha de propuestas educativas como la educación a distancia.

Lo anterior deriva en el *Capítulo 2 La educación socioemocional y sus alcances*, en donde se exploré la teoría entorno a esta área de conocimiento, así como su desarrollo en las últimas décadas, ya que, diversos estudios han demostrado la importancia que tienen el desarrollo de habilidades socioemocionales, para la vida de cualquier ser humano. También se explorará la gama de posibilidades y herramientas que proporciona la educación socioemocional para niños y niñas, en diferentes situaciones, como lo son aceptar cambios en sus rutinas, pérdidas materiales y simbólicas, a las cuales en desafortunadamente muchas familias se han enfrentado.

En el *Capítulo 3 Manual de estrategias para educación socioemocional para niños de quinto grado de primaria en confinamiento*, presento una serie de actividades en las que se trabajarán áreas como el autoconcepto, que tiene que ver con cuestiones de autoestima, conocimiento de su ser, etcétera. También autorregulación emocional, una habilidad básica que les permite desarrollarse sanamente ya que aprenden la expresión y entendimiento de las emociones. Por otra parte, se tienen áreas como la autonomía, un elemento importante de trabajar, sobre todo ahora que se encuentran en casa, debido a que tienen otros factores en su entorno que en ocasiones no les permiten ejercer su autonomía, es decir, la posibilidad de realizar actividades por ellos mismos. Por último, se encuentra la empatía y la colaboración, áreas que van de la mano y les permitirán entender la importancia que tienen la personas que los rodean.

Todas las anteriores buscan apoyar a las niñas y niños en su desarrollo y brindarles herramientas en el ámbito emocional, así como prepararlos para enfrentar diversas adversidades como la que vivimos en la actualidad que ha transformado la forma en la que nos relacionamos los seres humanos por un año y algunos meses. Sobre todo, en esta etapa crucial de su desarrollo como es la pubertad el paso de la niñez a la adolescencia.

1. Capítulo 1 La pandemia, su impacto social y emocional en México

En el presente capítulo hablaré de manera breve sobre que es el virus SARS-Cov2 o mejor conocido como COVID-19 y sus implicaciones mundiales, así como las consecuencias a nivel social y emocional, ya que la aparición de éste, trajo consigo una pandemia que ha cambiado nuestra forma de vida durante un año, debido a la facilidad de su contagio y a una de las medidas para ayudar a disminuirlo, la cual es el aislamiento social y disminución de actividades.

Debido a ello, el contacto físico se ha reducido al mínimo y las interacciones sociales son prácticamente nulas, todo esto como parte de un protocolo de medidas de sanidad indicadas por las autoridades de salubridad y gubernamentales en distintas partes del mundo. Esta situación además de resultar de alto interés en el sector salud trae consigo consecuencias en el tejido social y en las emociones de cada individuo, debido al cambio abrupto de rutinas y la incorporación de nuevas medidas para poder interactuar con el mundo exterior, aunado a la constante ansiedad e incertidumbre de contraer el virus.

Las medidas sanitarias antes mencionadas, tienen una variedad de consecuencias, que pueden resultar severas y de gran preocupación en la salud mental a corto plazo, pues, aunque el ser humano a lo largo de la historia se ha enfrentado a catástrofes naturales, guerras, pandemias y un sinnúmero de transformaciones y crisis, éstos siempre generan un cúmulo de afecciones emocionales, tales como la ansiedad, estrés post traumático, depresión, preocupación, miedo, entre otras.

Por otra parte además de afectar emocionalmente también tiene consecuencias a nivel físico, pues el estilo de vida actual al que estamos acostumbrados se ha visto frenado, los espacios laborales y escolares han sido cerrados y muchos de ellos se enfrentan a una nueva modalidad de trabajo a distancia, otro factor que en el contexto social, económico y educativo de nuestro país, resulta un gran reto tanto para el estado como para la sociedad, ya que

muchos lugares del territorio no cuentan con las facilidades de infraestructura básica como luz, agua y por supuesto internet. Para enfrentar esta situación el gobierno de nuestro país planteo varias estrategias, las cuales más adelante las desarrollaré.

Así pues, cada estrato de la sociedad, vive y enfrenta de distinta manera la pandemia y el confinamiento social, sin embargo, nos centraremos especialmente en la niñez de niños y niñas que cursan el quinto grado de primaria que tienen entre 11 y 12 años de edad.

1.1. Qué es la pandemia y en dónde se originó el COVID-19

El origen la nueva neumonía (COVID-19) se localiza en la ciudad de Wuhan ubicada en la provincia de Hubei en China, dónde se alertó sobre un brote epidemiológico de una enfermedad grave respiratoria (SARS por sus siglas en inglés *Severe acute Respiratory Syndrome*) del cual inmediatamente se dio a conocer el agente, como un nuevo coronavirus llamado inicialmente *nCoV-19*, por lo cual en enero de 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo declaró como emergencia sanitaria (Ribot, V., *et. al;* 2020).

Dicha declaración tuvo como resultado que en diversas partes del mundo los gobiernos tomaran diferentes medidas para disminuir la propagación del COVID-19, una de las más recurridas y con mayor impacto es el aislamiento social, preventivo y/u obligatorio, lo cual trae como consecuencia un impacto psicosocial en los seres humanos.

En México, al conocer la alerta se comenzaron preparativos para cuando la emergencia sanitaria comenzara, y con la identificación de los primeros casos, el día 20 de marzo del 2020 el gobierno federal declaró la suspensión de las actividades educativas en los sistemas público y privado, también insto a que se detuvieran eventos con aforo mayor a 5000 personas. El día 23 de marzo del 2020 se inició la campaña “sana distancia”, la cual busca fomentar el distanciamiento social, también se suspendieron actividades no esenciales de forma temporal. Las estrategias propuestas en la campaña son las siguientes: (Ornelas, 2020)

- Fomentar el lavado correcto de manos
- El saludo a distancia
- La difusión del “estornudo de etiqueta” (usando el ángulo interno del codo para cubrir boca y nariz al toser o estornudar).
- El aislamiento domiciliario de los enfermos
- La protección, aislamiento y cuidado de los adultos mayores

La sintomatología que describe el gobierno de México es la siguiente: tos, estornudos, fiebre y dolor de cabeza, pero también se puede presentar dificultad para respirar (en los casos más graves), dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculos o articulaciones. Es importante tomar en cuenta que existen ciertos grupos denominados como de riesgo los cuales son personas de 60 años en adelante, aquellos que padecen enfermedades como hipertensión o diabetes, las mujeres embarazadas, menores de cinco años y personas que tienen cáncer o VIH.

1.2. Impacto social y emocional de la pandemia por COVID-19

Para analizar las implicaciones sociales y emocionales que trae consigo la pandemia, se debe entender que las situaciones de crisis como guerras, desplazamientos forzados, migración, desastres naturales, epidemias, entre otras, tienen importantes consecuencias en la salud física y mental de las personas, esto ha captado la atención de ciencias como la medicina, sin embargo, dentro del plano psicológico es relativamente nuevo e insuficientemente estudiado (Ribot, V., *et. al*; 2020).

Las reacciones que pueden tener las personas ante dichas situaciones pueden ser muy variadas, sin embargo podemos encontrar algunos patrones de comportamiento en común como lo son: experimentar ansiedad, preocupación o miedo, relacionados a factores como el estado de salud de familiares y amigos, situaciones de certeza laboral o estrés causado por el mismo, incertidumbre o frustración de no saber la duración de ésta situación, la soledad a consecuencia del aislamiento social, la exposición al contagio, el aburrimiento y añoranza por las

rutinas, consumo de drogas o alcohol con el pretexto de poder sobrellevar la situación, síntomas depresivos como desesperanza, cambios de apetito o alteraciones en el sueño (Ribot, V., *et. al*; 2020).

A esta situación se suma la influencia que tienen los medios de comunicación y las redes sociales en cuanto a la difusión de la información y la confusión o desinformación que estas pueden generar, acentúan la sensación de vulnerabilidad ante el virus. Se plantea que, en situaciones de riesgo, la dimensión emocional-afectiva de los procesos de recepción de información se acentúa la dimensión cognitiva.

Por lo cual se debe brindar a la población toda la información necesaria, verídica y fácil de comprender acerca de la enfermedad, ya que la desinformación podría generar en las personas angustias y miedos de ser contagiados o contagiar a otros, o en otros casos al menor síntoma suelen exagerar y ponerse en alerta, en muchas ocasiones sin ser necesario (Brooks, 2020).

El impacto psicosocial va relacionado con la magnitud de la epidemia y el grado de vulnerabilidad, produciendo un crecimiento en la incidencia de trastornos mentales y manifestaciones emocionales, para lo cual probablemente los sistemas de atención a estas problemáticas no puedan atenderlas como es debido. Parte de los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades y muchos de ellos serán reacciones normales dentro de una situación anormal (OMS, 2016).

La vulnerabilidad a la que están expuestos los distintos grupos poblacionales puede ser diferente, los factores pueden identificarse son género, edad y nivel socio-económico. Generalmente las poblaciones con mayor afectación son aquellas que viven en condiciones precarias, poseen escasos recursos y tienen limitado el acceso a los servicios sociales y de salud. Existen otros grupos en riesgo, como lo son los equipos encargados de actuar en la primera línea de acción (médicos, enfermeras, paramédicos, servicios forenses, etc.). Los niños y las niñas son un grupo que se ve afectado debido a que no tienen la madurez emocional ni mental para poder

enfrentar y comprender la pandemia, lo cual daña procesos de su desarrollo a nivel físico, psíquico y social (Ribot, V., et. al; 2020).

La OMS en su *proyección para la salud mental y atención psicosocial en epidemias* resalta los diferentes niveles de atención psicológica y social que deben ser tomados en cuenta para las poblaciones implicadas en la epidemia, son tres: antes, durante y después (cuando el riesgo se reduce al mínimo).

Antes:

- Expectativa ante lo inevitable (el contagio) en la población
- Niveles elevados de tensión
- Sobre o subvaloración sobre la pandemia
- Las capacidades humanas tanto negativas como positivas son más notorias.
- Hay ansiedad, tensión, inseguridad y vigilancia obsesiva de los síntomas de la enfermedad.

Durante:

- Se presentan miedos, sentimientos de abandono y vulnerabilidad
- Uno de los instintos básicos como la supervivencia es latente
- Adaptación de conductas que son muy polarizadas, pueden ser pasivas o violentas, solidarias o egoístas, heroicas o mezquinas.
- Adaptación o cambios en los patrones habituales de vida como lo son: el distanciamiento social, restricciones de movimiento, el uso de mascarillas implementación de protocolos, cierre de escuelas, etc.
- Ansiedad, depresión, duelos crisis emocionales y de pánico.

Después: la pandemia está bajo control

- Miedo a nueva epidemia
- Conductas agresivas y de protesta contra autoridades e instituciones
- Secuelas sociales y de salud mental, depresión, duelos patológicos, estrés postraumático.
- Se inicia un proceso lento y progresivo de la recuperación.

Varios estudios realizados en otros eventos que han resultado en pandemias como son el ébola, gripa AH1N1, y VIH, arrojan que, en las cuarentenas más largas, es en donde la estabilidad emocional se ve mayormente afectada. Las primeras conductas en aparecer son estrés postraumático, negación e ira, todo esto en personas que experimentaron procesos de aislamiento mayor a 10 días (Brooks, 2020).

En cuanto a la atención psicosocial que se le debe brindar a los niños la Organización de las Naciones Unidas (ONU) recomienda: tomar a los núcleos cercanos (escuela, comunidad y familia) como redes de apoyo terapéuticos. Los maestros, el personal comunitario, colectivos de mujeres y los grupos de jóvenes que conviven en agentes de trabajo con los niños, a su vez fortalecer con capacitación, atención y motivación al personal que trabaje con niños, para lograrlo es importante retomar actividades grupales lúdicas y recreativas que permitan fortalecer la recuperación psicosocial.

Niños, niñas y adolescentes suelen ser una población que percibe con cierta intensidad la realidad y por ello tienden a ser propensos a sufrir desestabilidad en su estado emocional, en muchos casos de forma negativa, debido a los cambios en sus rutinas diarias, como la suspensión de actividades escolares, así como el aislamiento social (Barboza, M, *et. al.* 2020).

Akat, M. y Karats, K (2020) argumentan que cuando el cierre de los espacios escolares y de convivencia para los estudiantes se extiende más tiempo del esperado el aprendizaje y las relaciones sociales padecen de ciertas afectaciones en su mayoría de carácter negativo. Para ello una de las soluciones que se han puesto en marcha es impartir las clases en línea, desafortunadamente el acceso a internet y equipos de cómputo no es igualitario para todos, además existen otros factores externos como que en algunas regiones no cuentan con infraestructura de luz, incluso, aquellos estudiantes que cuentan con las herramientas necesarias para éste propósito la constante exposición a esta nueva forma de formarse, suele ser tediosa y cansada para ellos, como consecuencia su motivación se ve disminuida, pueden bajar su rendimiento, no alcanzar sus objetivos de aprendizaje, en casa no

tienen la atención debida ya que no existe interés o posibilidades de guiarles en este proceso de aprendizaje en línea.

Así pues, otro elemento importante son los profesores, quienes también enfrentan dificultades y limitaciones para poder impartir sus clases, entre las cuales se encuentran que muchos carecen de herramientas (computadoras y/o internet) o de habilidades con el manejo de nuevas tecnologías que les permitan la impartición adecuada de educación en línea o a distancia (Akat, M. y Karats, K., 2020).

Los autores refieren algunas recomendaciones para los niños durante la pandemia, son las siguientes:

- Para las familias una de sus tareas es encargarse de generar un círculo de confianza, dentro del cual los niños tengan la facilidad de expresar sus emociones durante este proceso, para lograr este propósito pueden emplearse metodologías acordes a su edad, como pueden ser juegos, canciones, dibujar, entre otras.
- Todas las preguntas relacionadas con el COVID-19 deben ser resueltas, de forma veraz, es importante para ellos estar informados, siempre resaltando que esta situación es temporal, y que en algún momento el retorno a la “normalidad” sucederá.
- Los niños aprenden muchos comportamientos a través de la observación, especialmente de sus padres o familiares con quienes tengan interacciones de forma continua, por ello es importante tener una actitud asertiva y responder de la manera más adecuada ante la variedad de situaciones que puedan presentarse.
- En cuanto a las relaciones sociales, se recomienda jugar en casa, ver películas o videos populares, leer libros, realizar actividad física, etc.

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) se estima que alrededor de 107 países han implementado a nivel nacional el cierre de escuelas relacionado a la pandemia

provocada por COVID-19, afectando 862 millones de niños y jóvenes aproximadamente la mitad de la población mundial de estudiantes. El cierre de escuelas tiene como fundamento la experiencia previa en la pandemia causada por influenza, ya que en ese momento estas medidas contribuyeron a reducir los contagios y transmisión de dicha enfermedad.

Estudios revelan que cuando los niños no asisten a la escuela son menos activos, pasan mayor tiempo expuestos a dispositivos móviles, sus patrones de sueño tienen a modificarse, suelen llevar dietas desfavorables teniendo como consecuencia que aumenten de peso y disminuir su condición física, los efectos del distanciamiento social suele empeorar cuando los niños no tienen actividades fuera de casa o interacción con otros niños; las consecuencias de dichos factores y el estrés causado por el confinamiento pueden afectar negativamente a la salud mental y física de esta población (Wang, *et. alt*, 2020).

1.3. México acciones y medidas ante la pandemia

De acuerdo con Santillán (2020) aproximadamente un 70% de la población mexicana tienen la capacidad de resistir y salir con facilidad de eventos traumáticos y por otro lado un 30% desarrollará síntomas que podrían llegar a convertirse en una discapacidad laboral. También en adición los mexicanos, nos encontramos constantemente expuestos a eventos violentos causados por desastres naturales como sismos, inundaciones, huracanes, entre otros.

En el área metropolitana (Ciudad de México y Estado de México) el Consejo Ciudadano para la Seguridad y la Justicia de la Ciudad de México en su informe de contención emocional realizado del 28 de febrero al 5 de octubre del 2020 brindaron alrededor de 13, 756 apoyos de contención emocional de los cuales la población con mayor interés por recurrir a estos apoyos son jóvenes de entre 21 a 25 años (10.8%) de los cuales en su mayoría son mujeres.

La emergencia sanitaria causada por el COVID-19 ha evidenciado las brechas de desigualdad social, económica y educativa que se vive a nivel mundial

y sobre todo en nuestro país. Entre las problemáticas que se pueden encontrar son pobreza, exclusión, rezago y abandono escolar.

De acuerdo a cifras planteadas por el INEGI hasta el año 2019 había alrededor de 17.9 % de niños y niñas en edad escolar no asisten a ella, dicha cifra al extenderse la pandemia tenderá a crecer, aunado a esta situación se aproxima una recesión económica en la cual muchos niños y niñas se verán en la necesidad de abandonar sus estudios para apoyar en la economía familiar.

1.3.1. Salud

La manera en la que el estado mexicano se encargó de informar a la población con respecto al nivel de contagios y divulgación de los últimos, correspondientes a la pandemia, fue a través de conferencias diarias lideradas por el secretario de salud el Dr. Hugo López Gatell, así como la implementación de un *semáforo epidemiológico* “con la finalidad de regular el uso del espacio público de acuerdo con el riesgo de contagio de COVID-19” (Gobierno de México, 2020) éste se aplicara a criterio de cada entidad federativa, los colores son rojo, amarillo, naranja y verde.

- Rojo: indica que están permitidas las actividades económicas consideradas como esenciales y la población en general puede realizar caminatas alrededor de sus domicilios durante el día.
- Naranja: este color además de permitir actividades económicas esenciales, permite a las empresas con actividades económicas no esenciales funcionen con un 30% de su personal, tomando todos los protocolos de higiene, también espacios públicos son abiertos con una cantidad limitada de personas.
- Amarillo: todas las actividades laborales están permitidas, teniendo especial cuidado con personas pertenecientes a los grupos de riesgo (padecimientos crónicos y adultos mayores), los espacios públicos abiertos pueden funcionar de manera regular, los espacios públicos cerrados pueden funcionar, pero con límite de asistentes, todas estas actividades

pueden ser llevadas a cabo tomando en cuenta las medidas de higiene y sana distancia

- Verde: indica que el riesgo de contagios es mínimo y todas las actividades vuelven a funcionar con normalidad, incluidas las escolares.

1.3.2. Educación

De acuerdo al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo PNUD (2020) este rubro de desarrollo es un determinante importante para una nación, y es una situación que permite comprender las desigualdades que existen en el país, que en caso de México se ven acentuadas por el COVID-19. De este modo, así como la pandemia tomo de improviso al sector salud, la pandemia es un factor que ha resaltado las carencias y deficiencias que tiene el sistema educativo mexicano, en cuanto al proceso de enseñanza y aprendizaje, el cual está vinculado a factores socioeconómicos y demográficos.

El ciclo escolar 2019-2020 inició el día 26 de agosto de 2019 con proyección de finalizarse el día 10 de julio de 2020, sin embargo, la llegada del COVID-19 al país, el estado mexicano implemento como medida de prevención la suspensión de clases a partir del viernes 20 de marzo con el objetivo de prevenir y reducir los contagios.

Se tenía planeado el retorno a las aulas después del periodo vacacional de primavera, sin embargo, las cifras de propagación, contagios y defunciones a causa del virus seguían aumentando, por lo cual las autoridades educativas aplazaron el regreso a clases y con ello plantear estrategias para poder continuar brindando servicios educativos de diferentes grados académicos (PUND, 2020).

Algunas de las estrategias planteadas por la Secretaría de Educación Pública (SEP) el día 20 de marzo en su Boletín N° 75, fueron el programa “*Aprende en casa*” enfocado en las siguientes áreas del conocimiento, Pensamiento lógico-matemático, Lenguaje y comunicación, Convivencia sana, Civismo y cuidado de la salud, las cuales se complementan con actividades de lectura, televisión, videos y

actividades lúdicas, con la finalidad de reforzar el conocimiento (Navarrete, *et al*, 2020).

Dicho programa consiste en que, a través de internet, la red de canales televisión abierta nacional y radio, las niñas y los niños del país de nivel básico (preescolar, primaria y secundaria) tuvieran acceso por estos medios a los contenidos de su nivel. En la televisión estos contenidos serían transmitidos por *Canal Once del Instituto Politécnico Nacional (IPN)* en donde se emiten contenidos de preescolar y primaria, por otro lado, *Ingenio TV* transmite contenidos relacionados a secundaria y bachillerato, el *Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILCE)* emite contenidos para preescolar, primaria y secundaria mediante el *Canal Satelital Internacional*. En la radio se encuentra el *Sistema Público de Redifusión del Estado Mexicano (SPR)* y la red de *Radiofusasoras y Televisoras Educativas y Culturales de México, A.C.*, dichos medios se encargarían de reforzar el aprendizaje de los alumnos.

A nivel preescolar y primaria el objetivo que se tiene es el construir un portafolio de experiencias asignadas por cada docente. Toda esta información es recaudada en una plataforma que permite acceder a los contenidos en cualquier momento que se requiera (PNDU, 2020). Así mismo el secretario de educación Esteban Moctezuma Barragán declaró, que este programa no busca reemplazar el papel de los docentes en este proceso, ya que ellos se encuentran trabajando y aportando experiencias del trabajo durante la pandemia (Secretaría de Educación Pública, 2020).

Por otra parte, la SEP también implementó un segundo programa llamado “*Estrategia de educación a distancia: transformación e innovación para México*” en colaboración con *Google for Education* y *YouTube*, buscaron brindar herramientas a docentes, padres y madres de familia durante la pandemia a través de programas de capacitación y charlas de forma remota. También otro proyecto implementado es “*Jóvenes en casa*” el cual busca atender a la población de adolescentes y jóvenes con contenidos de educación sexual y emocional (PNDU, 2020).

Navarrete, Manzanilla y Ocaña opinan que la puesta en marcha de estas plataformas al plantearse de forma tan apresurada tiene ciertas carencias y por lo cual no tiene el éxito esperado, ya que muchos docentes no cuentan con los conocimientos y herramientas necesarias para poder impartir educación a distancia, así como alumnos y padres de familia. Uno de los factores que ha mermado su implementación, es que prácticamente se realizó una calca de los libros de texto gratuito, sin agregar elementos interactivos que generaran en los estudiantes alguna motivación por aprender, aunque los profesores pueden personalizar y agregar algunos detalles a las tareas de la plataforma esto ya queda a elección personal. Por otro parte no se han adaptado elementos que permitan la autoevaluación de los chicos de una manera significativa.

A propósito de esta problemática con el programa antes mencionado la fundación Carlos Slim diseño una propuesta llamada *Pruebat* pensada para docentes y alumnos en dicha plataforma se pueden encontrar clases, contenidos, juegos y actividades diseñadas para distintos niveles escolares, con el objetivo de reforzar, repasar y aprender sobre temas específicos, de una forma interactiva lo cual permite medir de cierta manera el progreso de los estudiantes. Sin embargo, a pesar de ser una excelente propuesta resulta tener cierta dificultad de acceso e interacción para aquellos usuarios que no cuentan con la experiencia previa de acceder a este tipo de plataformas (Navarrete, 2020).

Las estrategias antes mencionadas evidencian la gran labor de la SEP ante la contingencia provocada por COVID-19 y aunque hay de por medio factores sociales, económicos y culturales que ponen obstáculos en su ejecución, queda claro que se está haciendo uso de todos los medios a disposición del estado para seguir cumpliendo con uno de los derechos fundamentales que es la educación de las niñas, los niños y jóvenes de nuestro país (Navarrete, 2020).

1.3.3. Los docentes

El profesorado es en quién ha recaído la mayor parte del peso en las decisiones que tomaron las autoridades educativas de nuestro país, sin tomar en

cuenta las particularidades y carencias de cada uno. Un gran porcentaje de los docentes de educación básica no cuentan con las bases necesarias para impartir educación en la modalidad a distancia, esto los pone en una situación de desventaja en el escenario actual de confinamiento por COVID-19.

Dentro de las medidas impuestas por la SEP para cubrir las horas de clase, no tomaron en cuenta las opiniones de los docentes, quienes con el objetivo de cubrir la mayor parte del programa optaron por enviar tareas a sus alumnos, con la idea de poder revisarlos al retorno de las aulas, sumando que deberán revisar dudas e inquietudes sobre lo aprendido durante el periodo de confinamiento, aunado a la tarea de informar sobre la situación actual del mundo y medidas de higiene para convivir en aula, entre otras labores que incluye la docencia, esto a largo plazo ocasionara un cúmulo de estés considerable (Navarrete, 2020).

El papel de los docentes en esta situación, no es para nada menor, sin embargo muchos de ellos al entrar en marcha las propuestas que planteo SEP, se enfrentaron con pocas herramientas a una modalidad de trabajo desconocida para un gran porcentaje de ellos, por este motivo han comenzado a aprender sobre la marcha sobre el uso de recursos tecnológicos como computadoras, dispositivos (cámaras, micrófonos, celulares), plataformas como *classroom*, *google meet*, o *zoom*, también a grabar, editar, subir videos a *YouTube* para compartirlos con sus alumnos y así poder continuar con su tarea de enseñar, estos últimos mencionados resulta de fácil acceso para los alumnos y padres de familia. (Navarrete,2020).

1.3.4. Los alumnos

Como ya se mencionó con anterioridad las estrategias planteadas por el gobierno de México, han evidenciado ciertas desigualdades causadas por variables sociales, económicas y geográficas a las que se enfrentan los estudiantes, ya que algunos no cuentan con el acceso a herramientas tecnológicas y habilidades para el manejo de éstas, así como el acceso a redes de internet con alta velocidad. En suma a lo anterior, se ha evidenciado que el alumnado no cuenta con las capacidades y madurez para poder responder de me forma eficaz al modelo

educativo a distancia además de la dificultad de los profesores para poder medir el aprendizaje de sus alumnos.

Navarrete, Manzanilla y Ocaña sugieren que el perfil de un estudiante a distancia requiere: proactividad, capacidad de planificación, así como disciplina y organización, sin embargo, estas habilidades no son brindadas en por el modelo educativo tradicional, en donde las decisiones son tomadas por las autoridades y docentes, tanto los alumnos solo se encargan de asimilar e interpretar contenidos y realizando las tareas que les son asignadas.

Un estudiante proactivo es quien tiene la capacidad para establecer rutinas de estudio y así como comprometerse con sus asignaturas, para ello debe tener conocimientos para poder realizar tareas y actividades asignadas, posteriormente enviarlas al correo o plataforma, también es importante que el alumno sea capaz de establecer sus tiempos de descanso y ocio, para evitar sobreesaturarse u ocasionar estrés. Por último, la disciplina y la organización dos características necesarias que les permitirán cumplir con sus deberes. Idealmente esas serían las características con las que un alumno que por decisión propia o circunstancial (como la actual) están inmersos en un sistema a distancia, desafortunadamente la realidad es que muchos no cuentan con estas cualidades, especialmente aquellos alumnos de educación básica inicial (Navarrete, 2020).

Otra situación a tomar en cuenta sobre las llamadas *generaciones nativas digitales*, debido a la creencia generalizada de que al tener acceso desde muy pequeños a dispositivos móviles deberán adaptarse con facilidad a la nueva modalidad de estudio a distancia, sin embargo, existe una diferencia ente las *habilidades digitales* y el manejo de redes sociales.

Los jóvenes mexicanos tienen la destreza para manejo de redes sociales populares como *Facebook, Twitter, WhatsApp, etc.*, ya que estas se han convertido en una herramienta de socialización, sin embargo, no cuentan con las habilidades necesarias para manejar una computadora o un dispositivo móvil de la forma correcta y como una herramienta para su proceso de aprendizaje, así como el conocimiento para realizar búsquedas y discriminar información confiable para el

desarrollo de sus tareas. De este modo se puede concluir que los *nativos digitales* no necesariamente están preparados y dispuestos a utilizar estos medios para su educación.

2. Capítulo 2 La educación socioemocional y sus alcances

En el presente capítulo desarrollare el concepto de *educación emocional*, desde sus orígenes en los años de 1980 con el psicólogo Daniel Goleman, así como otros especialistas que en décadas recientes han desarrollado y enriquecido esta área de estudio como lo es el psicólogo Rafael Bisquerra.

Éste último se ha encargado de ampliar los conocimientos sobre la educación socioemocional en las etapas tempranas del desarrollo humano como la niñez y la adolescencia. Este autor ha postulado algunos de los objetivos de la misma, como lo son el conocimiento de sí mismo, desarrollo de la empatía y el disfrute de las emociones.

Por otra parte, presentaré conceptos de diversas emociones como lo son el amor, la felicidad, la ira, entre otras, desde la perspectiva del psicólogo Goleman. También desglosaré la definición institucional brindada por la SEP, la cual resulta más actual y apegada al contexto de nuestro país.

Lo anterior con la finalidad de comprender la función y necesidad de la educación socioemocional en el aula, esta encuentra su sustento en los pilares de la educación presentados por Delors en el informe *“La educación encierra un tesoro”*, con principios como el aprender conocer, aprender a ser y pender a convivir.

Dichas cuestiones son retomadas por la reforma al plan de estudios de educación primaria en el año de 2016, en el que se incluye a la educación socioemocional dentro del curriculum escolar, que es dividido en distintas áreas, como lo son el autoconcepto, autorregulación, empatía, autoconfianza, aprender a escuchar, responsabilidad y resiliencia.

Dicha información permite sustentar, así como, desarrollar la importancia de la educación socioemocional en el contexto de confinamiento y educación a distancia a causa del COVID-19.

2.1 Qué es la educación socioemocional

De acuerdo con las Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en su proyecto *“Habilidades para el progreso social”*, hablan sobre la importancia que tienen el desarrollo de destrezas sociales y emocionales en la formación de un individuo. Uno de los cuestionamientos principales de dicho estudio fue ¿qué es en realidad una persona exitosa?, si nos referimos el concepto común se le define como aquel individuo que tiene un crecimiento social y económico, así como un puesto laboral reconocido, sin embargo, un estudiante exitoso es aquel con la capacidad de ser consciente de su entorno social y es capaz de autorregularse emocionalmente.

Para entender la educación socioemocional, es necesario desmenuzar conceptos importantes como las emociones y la inteligencia emocional, partiendo de la diversidad de propuestas que parten de los años noventa y principio de los años 2000.

En primer lugar, comenzaremos por hondar en algunas de las investigaciones con mayor reconocimiento y sus concepciones de educación emocional o inteligencia emocional:

Bisquerra (2000) la denomina como un proceso educativo continuo y permanente que tiene por objetivo desarrollar el conocimiento sobre las emociones propias y ajenas con el objetivo de proveer a los individuos de habilidades que les permitan desarrollarse de forma integral, como resultado tener bienestar social y personal.

Por otro lado, Goleman buscaba reconciliar en las aulas el aspecto emocional y cognitivo, ya que para el resulta importante la relación de ambos caracteres para brindar una educación integral. Dentro de los programas de enseñanza deben ser incluidas habilidades de autoconocimiento, autocontrol, empatía, resolución de conflictos y el trabajo colaborativo (Vivas, 2003).

Para Sateiner y Perry la educación emocional debe tener como objetivo el estimular tres habilidades básicas: comprender las emociones, expresar las emociones de manera productiva, la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía (Vivas, 2003).

La impartición de ésta ayudará a prevenir dificultades emocionales como la ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, indisciplina, violencia, trastornos de alimentación, fobia escolar, etc.

Algunos de los objetivos que debe seguir la educación emocional, de acuerdo a Bisquerra (2000) son los siguientes:

- 1) Conocer de a mayor detalle las emociones teniendo como eje principal el auto concepto,
- 2) Identificar las emociones de los demás pues de este modo las relaciones interpersonales se facilitan.
- 3) Desarrollar la habilidad para controlar y canalizar de manera apropiada las emociones
- 4) Prevenir los efectos dañinos de las emociones negativas como la ira, miedo, estrés, etc.
- 5) Desarrollar la habilidad para experimentar emociones positivas como la alegría, amor, felicidad, etc., de este modo se podrán generar de manera consiente y voluntaria.
- 6) Desarrollar inteligencia emocional y competencias emocionales consecuentes.
- 7) Ejercitar la cualidad de auto motivarse.
- 8) Adoptar una actitud positiva ante la vida.

La educación socioemocional, encuentra sus fundamentos en estudios de neurociencias, así como en ciencias de la conducta, éstos han confirmado la influencia que tienen las emociones en el comportamiento y la cognición del ser humano, especialmente en el aprendizaje (SEP, 2016).

En el contexto escolar la educación socioemocional permite que los estudiantes construyan un sentido sano de identidad y dirección que les permita tomar decisiones de forma libre que guarde relación con objetivos específicos y valores socioemocionales (SEP, 2016).

2.1.2. ¿Qué son las emociones?

La SEP (2016) define a las emociones como un componente complejo de la psicología humana. Se constituyen de elementos fisiológicos, los cuales suceden de forma instintiva, por otro lado, también están los elementos cognitivos y socioculturales, algunos pueden ser conscientes y otros inconscientes, este tipo de emociones son clasificadas como secundarias o sentimientos, los cuales son aprendidos y moderadas por el contexto sociocultural.

Las emociones pueden ser clasificadas en dos grupos *a) emociones básicas de respuesta instintiva*: las cuales son la ira, la alegría la tristeza, el miedo, el asco o la sorpresa y *b) emociones básicas o sentimientos*: las cuales están compuestas se elementos sociales y culturales, lo cual hace subjetiva la expresión de las mismas, algunas de ellas pueden ser la gratitud, el respeto, el perdón, la benevolencia, la contemplación estética, la envidia, los celos, el odio, la frustración, la venganza, entre otros (SEP, 2016).

El objetivo primario de las emociones es generar en nuestro organismo respuestas inmediatas que nos permita adaptarnos con sensaciones como el rechazo, huida o bien de acercamiento y aceptación (SEP, 2016).

Goleman (1996) se refiere a las emociones como impulsos que nos llevan a actuar, y reacciones propias de nuestra biología humana que reaccionan de manera automática en diversas situaciones. La raíz etimológica de emoción tiene su origen en el verbo latino moveré, que tiene como significado “moverse”, y el prefijo “e” podría entenderse como “movimiento hacia”, lo cual se interpreta en que toda emoción tiene una inclinación hacia la acción. Un ejemplo para entender esto lo encontramos observando a niños o animales a quienes sus emociones los llevan a

realizar distintas acciones ya que en el mundo adulto de forma extraordinaria las emociones y la acción se encuentran fuertemente divididas.

Daniel Goleman describe las emociones básicas del siguiente modo:

El enojo, se puede identificar ya que el flujo sanguíneo aumenta en las manos, lo cual en diferentes situaciones puede facilitar el empuñar un arma o golpear a un enemigo, también el ritmo cardiaco aumenta, así como la tasa de hormonas como la adrenalina que generan la cantidad de energía necesaria para cometer acciones vigorosas.

El miedo, disminuye la fluidez de la sangre en el rostro (como consecuencia se tiene una apariencia pálida y una sensación de frío) y fluye a la musculatura esquelética larga, como las piernas con la finalidad de facilitar una huida o buscar un escondite. En paralelo el cuerpo parece sufrir de parálisis momentánea, para decidir qué acción será mejor opción. La respuesta hormonal es mantener al cuerpo en un estado de alerta que lo someta a la inquietud y preparándolo para la acción, manteniendo la atención sobre la amenaza inmediata para estimar la respuesta más conveniente.

Felicidad, aumenta la actividad cerebral en el núcleo encargado de inhibir los sentimientos negativos y de calmar la preocupación, también aumenta la energía disponible. En específico no existe un cambio fisiológico, sin embargo, brinda al cuerpo una sensación de tranquilidad lo cual permite al cuerpo recuperarse de una excitación biológica generada por emociones perturbadoras. Este estado le permite al cuerpo reposar y encontrar entusiasmo como disponibilidad para afrontar cualquier situación o tarea que se esté realizando, así como la realización de una amplia variedad de objetivos.

El amor, los sentimientos de ternura y satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático (el opuesto al fisiológico en donde se encuentra la respuesta de la lucha o huida, inherentes al miedo y la ira).

Las respuestas parasimpáticas relacionadas con la respuesta de relajación tienen una gama amplia de reacciones que están relacionadas con todo el cuerpo y

que tienen como resultado un estado de calma y satisfacción que facilita la convivencia.

Así mismo el autor remarca algunas respuestas gesticulares importantes para la interpretación de las emociones como el arqueado de las cejas causado por la sorpresa, es debido a que aumenta el campo visual, entrando más luz por la retina, brindando más información sobre lo que está sucediendo y así pensar en una reacción inmediata.

Por otra parte, la tristeza nos ayuda para digerir pérdidas grandes como pueden ser la muerte de un ser querido o alguna desilusión, entre los cambios físicos que se generan son la des aceleración del metabolismo, baja de energía y entusiasmo por actividades vitales, entre más profunda puede ser más cercana a la depresión. Sin embargo, estando en este estado es que se pueden abrir espacios de introspección en los que se puede llorar y encontrar consuelo ante aquello que nos aflige, para posteriormente planear un nuevo comienzo y regresar a los niveles normales de energía.

También, Goleman argumenta que estas predisposiciones biológicas de acción son diferentes de acuerdo a las experiencias de vida, así como el medio cultural en el que nos desarrollamos, por ejemplo, la forma de afrontar la muerte puede provocar tristeza o aflicción, pero la forma en la que se expresa es muy variable.

Habiendo conocido algunas de las emociones básicas enumeradas por Goleman, de forma sencilla describiremos las características de proceso neurológico por el cual éstas suceden, en primer lugar se producen una serie de informaciones sensoriales las cuales son recibidas en los centros emocionales del cerebro, posteriormente la reacción es producir una respuesta neurofisiológica (sudoración,, resequedad de la boca, secreciones hormonales, etc.) y por último el neocórtex, interpreta la información. La mayoría de estos procesos causados por las emociones suceden de manera automática, debido a que éstas no dependen de conocimientos consientes (Bisquerra, 2003).

“Como puede observarse, las emociones son respuestas que, por un lado, implican un componente neurofisiológico, porque se liberan ciertos neurotransmisores, y hormonas, que provocan reacciones en nuestro cuerpo, pero también, por otro lado, tienen un fuerte componente de aprendizaje social, es decir, una persona aprende ciertas respuestas emocionales ante la presencia de ciertos estímulos, gracias en parte al contacto con el grupo humano con el que tiene referencia. De ahí que se utilice el término “socioemocional” para indicar que las emociones y su manifestación implican siempre un componente social” (Patiño, 2018, p. 11)

Así pues, resulta interesante reconocer la importancia que tienen las mismas en la vida del ser humano, debido a ello es que en las últimas décadas los paradigmas educativos han buscado transformarse y avocarse para formarnos en diversos aspectos de la vida o como Goleman lo denomina, inteligencias múltiples. Pues con anterioridad los sistemas educativos estaban enfocados en desarrollar habilidades básicas como la lectura, escritura y pensamiento lógico-matemático, sin embargo, se ha demostrado que a pesar de que los individuos estén de estas habilidades y se les denomine como “inteligentes” existen otras habilidades importantes que no eran desarrolladas como el aspecto emocional.

La inteligencia emocional se enfoca en dotar a los individuos de conocimientos que les permitan actuar y adaptarse a diversas situaciones, como por ejemplo aprender a desarrollarse con sus iguales, afrontar de manera asertiva situaciones de angustia, enojo o frustración en los diversos núcleos de la vida como en el familiar, social, laboral, escolar, etc.

Goleman retoma de Salovey para enumerar las características que definen a la inteligencia emocional, son cinco grupos que se desglosaran a continuación:

- *Conocimiento de las propias emociones:* el autoconocimiento, es decir la facultad de reconocer las emociones propias al instante en el que están sucediendo, es de los pilares fundamentales de la inteligencia emocional.

- *La capacidad de controlar las emociones:* va de la mano con el anterior precepto ya que el reconocimiento de uno mismo permite tener control de nuestros sentimientos y así adecuarlos cuando es preciso.
- *La capacidad de motivarse uno mismo:* el autocontrol emocional, es decir la facilidad de retardar la gratificación y suprimir la impulsividad, facilitara el alcance de objetivos y así poder destacar en cualquier área de la vida.
- *El reconocimiento de las emociones ajenas:* otra clave de la inteligencia emocional es la empatía, ya que esta permitirá leer las necesidades de las personas que nos rodean.
- *El control de las relaciones:* el arte de relacionarse se basa en gran parte con la facilidad de interactuar de correctamente con las emociones de lo demás.

En adición a lo anterior, el autor argumenta que no todas las personas tienen desarrolladas en su totalidad todas estas cualidades, pues habrá casos en los que se tenga un excelente control de la ansiedad, pero no son capaces de interactuar con alteraciones ajenas. Todo esto se debe a una variedad de factores.

2.2. Educación socioemocional ¿para qué?

Uno de los principales sustentos de su impartición lo podemos encontrar en el informe de la UNESCO redactado por Jaques Delors “*La educación encierra un tesoro*” con los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser. Además, Delors sostiene que los sistemas educativos formales además de tener como tarea brindar conocimientos también deben impartir otros saberes y formas de aprendizaje en las que se conciba a la educación como un todo.

En la actualidad, la *sociedad del conocimiento* exige de las personas, mayor capacidad de entender fenómenos, ser creativos, así como manejo de la información. Debido a que ahora en nuestros días ya no es el único espacio para

aprender ya que existe una gran cantidad de fuentes de información que nos hacen *replantear las capacidades de los alumnos* deben evolucionar durante su formación (SEP 2016).

Así mismo, diversos estudios en el área de la psicología y la educación han demostrado la importancia que tiene la educación socioemocional factor de apoyo para el rendimiento académico, el cumplimiento de metas, el establecer relaciones sociales saludables entre sus iguales, su familia y con el resto de la comunidad (Patiño, 2018).

Las emociones son fundamentales para el aprendizaje, debido a que las escuelas se encuentran sumamente involucradas en el desarrollo cognitivo y emocional de niñas, niños y jóvenes, es por ello que la experiencia del aprendizaje involucra el ejercicio y desarrollo de habilidades emocionales, en este proceso el docente puede brindar herramientas a sus estudiantes que les permitan aprender mecanismos de regulación emocional, control del estrés y miedo, en este sentido, el docente puede crear espacios de confianza con sus estudiantes y además motivarlos (Hinton, et. al, 2008).

De acuerdo a la anterior idea, se han realizado estudios en los cuales se ha encontrado que los estudiantes con la capacidad de regular sus emociones tienen una amplia probabilidad de mejorar su rendimiento escolar, también son seres humanos resilientes lo cual les permite adaptarse a cualquier circunstancia de vida y de permitirles ver a los errores como una oportunidad de aprendizaje, como consecuencia de lo anterior sus redes de apoyo (escuela, familia, amigos, etc.) son sumamente fuertes (Hinton, et. al, 2008).

En el contexto de nuestro país tenemos la modificación al plan de estudios de educación básica realizada en el año 2016 donde se reestructuran las bases del sistema educativo nacional, con el objetivo de que el alumnado alcance los aprendizajes que el siglo XXI exige y de este modo poder acceder a una educación integral, tal y como lo estipula el Artículo 3º constitucional.

Es así que esta propuesta está basada en un modelo humanista que permite transformar los parámetros educativos que se tenían previamente establecidos, dando pie a la apertura de nuevas áreas y asignaturas de conocimiento que van más allá del desarrollo cognitivo, también del conocimiento de su entorno y sus emociones (SEP, 2016). Como se establece en *los aprendizajes clave para la educación integral* de la SEP (2018) en la que se reconoce al aprendizaje como un conjunto de conocimientos, prácticas, habilidades, actitudes y valores que son especialmente aprendidos en las aulas los cuales serán determinantes para su vida.

En dicho plan se contemplan tres áreas básicas del conocimiento:

- 1) *Campos de formación académica*: se encuentra organizado en tres campos, Lenguaje y Comunicación, Pensamiento matemático y Exploración, Comprensión del Mundo Natural y Social, cada uno de estos se organiza en asignaturas. El objetivo de ello es ejercitar la capacidad de aprender a aprender de los educandos.
- 2) *Áreas de desarrollo Personal y social*: para alcanzar el objetivo de brindar una educación integral, además del conocimiento académico se deben desarrollar otras áreas, es por ello que en las escuelas se deben abrir espacios en los que los estudiantes desarrollen su creatividad, apreciación, expresión artística, ejerciten su cuerpo y lo mantengan saludable, así como aprender a reconocer sus emociones. Su organización es de tres áreas: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física.
- 3) *Ámbitos de la autonomía curricular*: tiene por objetivo atender las particularidades de cada estudiante de este modo cumplir con los principios de educación inclusiva, se trata de un componente curricular de elección para cada escuela de acuerdo a sus disposiciones. Se compone de cinco ámbitos: Ampliar la formación académica, Potenciar el desarrollo personal y social, Nuevos contenidos relevantes, Conocimientos regionales y proyectos de impacto social.

Así pues, el área que resulta de mayor interés para el presente trabajo es la segunda, *desarrollo personal y social*, ya que dentro de la cual se encuentra un espacio enfocado al desarrollo emocional.

La relevancia que tiene la enseñanza de la educación socioemocional en la educación básica, es debido a que en estas primeras etapas de desarrollo los alumnos comienzan a formar sus valores, convicciones y carácter, este que hacer no se encuentra desvinculado con la adquisición de contenidos relacionados con la educación formal (ciencias, español, matemáticas, entre otras) (SEP, 2016).

En las aulas los docentes tienen la oportunidad de motivar intrínsecamente a sus educandos brindándoles a sus estudiantes confianza e inculcándoles la idea de que son capaces de lograr todo aquello que se propongan, con ello generar una comunidad en la que se tenga la libertad de expresar sus puntos de vista, emociones y sentimientos (Hinton, et. al, 2008).

2.2.1 Educación socioemocional en la educación básica

La SEP define a la educación socioemocional como:

“Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran a su vida los conceptos, valores, actitudes que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética” (SEP, 2016, p.4)

También menciona que el objetivo de estos contenidos, es que los estudiantes ejerciten y pongan en práctica habilidades que les permitirán llevar una relación de bienestar consigo mismos y sus círculos cercanos, a través de experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares. Por otra parte, también se espera que los estudiantes comprendan y aprendan formas para afrontar sus estados emocionales impulsivos o aflictivos, de este modo podrán regular de manera asertiva su vida emocional y sus relaciones interpersonales.

Tiene ocho propósitos generales que engloban la educación básica y media superior, son los siguientes:

1. *Autoconocimiento* por medio de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como las consecuencias en la conducta y los vínculos que establecen con otros y con el entorno.
2. *Autorregulación* las emociones, así como el desarrollo de habilidades que les permitan dar solución a conflictos de una forma pacífica, de forma que puedan anticipar y la implementación de estrategias que les permitan convivir en la inclusión y respeto a la diversidad.
3. *Empatía* que les permita construir relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás.
4. Fortalecimiento de la *autoconfianza* y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones con fundamentos.
5. *Aprender a escuchar* y respetar las ideas de los demás, de forma individual y grupal, así poder trabajar de forma colaborativa.
6. Cultivar una actitud responsable, positiva y optimista, que permita mantener motivados a los estudiantes en su vida escolar y personal.
7. Desarrollar la capacidad de *resiliencia* con la cual puedan solucionar y afrontar obstáculos y obtener aprendizajes de ello.
8. Minimizar la vulnerabilidad y prevenir el consumo de drogas, embarazos no deseados, deserción escolar, el estrés, la ansiedad, la depresión, la violencia y el suicidio, entre otros.

El plan curricular de Educación Socioemocional en primaria está diseñado para trabajarse durante 30 minutos a la semana, por otra parte la planeación didáctica para trabajar cada una de las dimensiones socioemocionales y las habilidades asociadas se ha clasificado en 25 indicadores de logro se trabajaran durante primaria y secundaria, esta división deja un espacio de diez semanas en las que se brinda la facilidad, libertad, flexibilidad y autonomía al docente para que cada una de las dimensiones socioemocionales sea abordada en más de una ocasión.

Sin embargo, a pesar de tener un tiempo asignado, éstos contenidos son un área de oportunidad que el docente puede ejercitar continuamente con cuestiones cotidianas como lo son las normas de convivencia, relaciones de respeto, afecto y solidaridad, debido a que no se encuentra desligado de otras áreas del conocimiento (SEP, 2016).

El papel que tiene la educación socioemocional a nivel primaria es impórtate, ya que, entre los seis y doce años de edad, los niños y adolescentes están en un proceso de construcción sobre su autonomía y de su libertad afectiva, es decir, ejercitaran la capacidad de apreciar y cultivar tolo lo que les permite tener bienestar personal y colectivo, así como fortalecer su autoestima que les permitirá conducirse siendo conscientes de sí mismos, también les dotara de seguridad y respeto.

También, el espacio escolar es un sistema de relaciones interpersonales que crecen en complejidad y magnitud, ya que está compuesto de caracteres como el afectivo que coexiste día a día con el curriculum oficial, en el que los alumnos enfrentan obstáculos y aprendizajes que les hacen crecer (Soler, 2016), es en dichas circunstancias que la educación socioemocional cumple su función como el punto entre ambos ámbitos.

Con relación a lo anterior, la *convivencia* es un objetivo específico y primordial en todo proceso educativo, debido a que, sin un ambiente social adecuado, el proceso de aprendizaje se vuelve difícil, en este sentido, la educación socioemocional se encargará de abrir la puerta para la construcción de un espacio compuesto de valores, actitudes y comportamientos positivos que permita tener una convivencia sana (Soler, 2016).

En el contexto actual de confinamiento que nos ha obligado a transformar nuestra forma de relacionarnos, en el que las escuelas se han visto obligadas a cerrar sus puertas y la impartición de la educación se ha adaptado a lo que llamamos “nueva normalidad” que implica el tomar nuevas rutas y retos para docentes, alumnos y padres de familia, por ello es que este círculo más que nunca debe funcionar de la mano uno con otro.

Es por ello que La educación socioemocional, en este sentido, toma un papel importante para brindar y reforzar habilidades necesarias para enfrentar la realidad actual, así como reconocer que en medio de la incertidumbre en algún momento llegara el retorno a las aulas y que ello implica enfrentar otros retos.

Un estudio de talle emperico realizado durante la fase 1 de la pandemia por la organización “VALORA” de forma virtual por medio de redes sociales, logró captar cerca de 4 mil docentes de todo el país y alrededor de 13 mil padres o madres de familia de 30 entidades federativas, en dicho estudio se pudo tener un primer acercamiento al panorama que viven docentes y padres de familia, entre ellas resaltan dos que son de interés para el presente trabajo, la primera es el estrés laborar de las y los docentes en un ambientes que genera estrés e incertidumbre y en segundo lugar el papel casi forzado que han tenido que asumir las mujeres dentro de sus familias en las que recae la responsabilidad de guiar a sus hijos en su desarrollo académico y además rendir en el aspecto laboral y personal (Cuellar, 2020).

Aunado a esta situación las consecuencias que trae consigo este cambio de roles y una modificación a lo tradicionalmente establecido (educación presencial), las redes de apoyo de los niños y niñas se han visto limitadas, pues en ocasiones sólo cuentan con la posibilidad de comunicarse con sus familiares cercanos y con sus profesores a través de una computadora o algún medio electrónico, provocando ciertos niveles de ansiedad, incertidumbre y estrés en los niños y niñas. *(Esta idea la digo de acuerdo a mi experiencia vivida durante la pandemia con mis alumnos).*

Debido a ello es importante plantear metodologías y estrategias dentro de las aulas que nos permitan acompañar y guiar a nuestros estudiantes en la situación actual que vivimos, que les permitan comprender y adaptarse con más facilidad a diferentes escenarios.

En el siguiente capítulo se abordará una propuesta que apoye y de respuesta a las situaciones anteriormente mencionadas, dirigidas especialmente para niños y niñas que cursan el quinto grado de primaria que tienen entre 10 y 11 años de edad,

de los cuales cabe resaltar están enfrentando la transición de la niñez a la pubertad, cuestión que trae consigo una cantidad de cambios físicos y emocionales.

3. Capítulo 3 Manual de estrategias para educación socioemocional para niños de quinto grado de primaria

En el presente capítulo, se desarrollará un manual de estrategias para el área de educación socioemocional en quinto grado de primaria, en el cual se plantearán una serie de estrategias que permitirán apoyar y guiar a los niños y niñas durante y después del estado de emergencia sanitaria causada por el COVID-19.

Como se mencionó en el primer capítulo una de las medidas que ha tenido mayor éxito en la lucha por controlar la propagación del virus, es el confinamiento social, como respuesta a ello el gobierno de México decretó la suspensión de algunas actividades, que no son denominadas de primera necesidad como el cierre de espacios públicos y de instituciones escolares.

Debido a estas medidas, las escuelas se han visto obligadas a poner en marcha la modalidad de educación a distancia, lo que ha causado desestabilidad emocional y social en las vidas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que se han visto obligados a recibir contenidos académicos a través de una computadora, un televisor o la radio (esto en el mejor de los casos, debido a que una gran cantidad de familias y regiones no cuentan con la cobertura necesaria para dicho propósito), como consecuencia la interacción social se ha visto limitada, mermando partes importantes de su desarrollo.

En suma, a esta situación el factor diversos estudios realizados en situaciones similares, han demostrado que el factor emocional se ve seriamente afectado a causa del distanciamiento social y la transformación de rutinas. En el caso de los niños y niñas el adaptarse a una nueva modalidad de trabajo escolar, y verse limitados a interactuar por medio de un dispositivo digital, además de adaptar su hogar para poder continuar con su educación.

Otro factor a tomar en cuenta es que en el caso de niñas y niños que cursan el quinto grado de primaria se encuentran enfrentando una etapa de desarrollo emocional y físico, denominada pubertad.

De manera puntual, pubertad se le denomina al proceso biológico en el que se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, la cual ocurre entre los 8 y 13 años en las niñas, marcado por el crecimiento de las mamas y crecimiento de vello púbico, en los niños ocurre entre los 9 y 14 años en ellos aumenta el tamaño testicular y también aparece vello púbico (Güemes, M., 2017).

Así mismo es una faceta de cambios a nivel emocional, la relación con los padres se transforma y se hace un poco difícil, hay un mayor interés por el aspecto físico, se busca la aceptación por parte de sus iguales y muestran interés por otra persona en el aspecto sexual y emocional, también la construcción de la identidad es un proceso en el que dominan impulsos y dudas (Iglesias, J., 2013).

Tomando en cuenta todos los factores antes mencionados, se presentará una propuesta de manual en el que se desarrollen estrategias y técnicas que a través de la educación socioemocional, servirán de apoyo para los niños y niñas que cursan el quinto grado de primaria durante el periodo de confinamiento y posterior a este, ya que también es importante pensar en que el retorno a las actividades tendrá impacto en varios ámbitos de la vida de las y los estudiantes.

Este manual se trabajará durante todo el ciclo escolar, que está dividido por tres trimestres en los cuales se buscará desarrollar, los seis propósitos que la SEP indica en su programa de educación socioemocional, sin embargo, cabe resaltar que este manual tendrá un carácter flexible debido a que los contenidos abordados aquí pueden ser retomados u omitidos según lo requiera el docente y su grupo.

El espacio que se destinado para esas actividades es una vez por semana, una hora por sesión (en el caso del Colegio American Hills, pues es el tiempo que se les brinda a los alumnos para dicha área).

3.1. Autoconcepto

Al inicio del ciclo escolar, uno de los primeros objetivos que se abordaran será el autoconcepto, el cual busca que cada alumno sea capaz de identificar aquello que los motiva, lo que les agrada o por el contrario desagrada, además poder expresarlo, por otra parte esto les ayudará a conocer técnicas o estrategias que les permitan autorregularse, para chicos de primaria principalmente se espera que sean tolerantes ante la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas (SEP, 2017).

3.1.2 Autorretrato

<p>Tema: Autoestima</p> <p>Objetivos: Identificarán sus características individuales y los gustos de cada quien, a través de ello reconocer que, aunque existen diferencias, estas deben ser respetadas y que también pueden llegar a tener similitudes con los demás.</p> <p>Materiales: Una hoja tamaño carta (preferentemente una que se reutilice), colores, lápiz o pluma, computadora, conexión a internet, plataforma de videollamadas.</p> <p>Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará entusiastamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes. Se sugiere realizar una breve actividad de activación física.	Se realizarán un “autorretrato” a un costado se les pedirá que realicen un dibujo sobre aquello que les agrada y/o apasiona.	Expositiva Expresión artística	-Una hoja tamaño carta (preferentemente una que se reutilice) -Colores -Lápiz o pluma -Música relajante	30 minutos	El docente realizará las siguientes preguntas: ¿Te identificaste con algún compañero? ¿Por qué? ¿Te pareció difícil identificar tu gusto y/o pasión? ¿Desde qué edad practicas esta actividad? ¿Les gustaría conocer más sobre el gusto y/o pasión de (mencionar el nombre de algún compañero)?
Pedirá a las y los estudiantes que muestren sus dibujos	Mostrarán su dibujo a la cámara y realizarán una breve explicación sobre sus gustos, así como de su dibujo	Expositivo	-Una hoja tamaño carta (preferentemente una que se reutilice) -Colores -Lápiz o pluma	15 min	
	Para cerrar la sesión de realizará una lluvia de ideas sobre lo que les gustó de la actividad y qué les costó trabajo.	Lluvia de ideas	Pizarrón	10 min	La lluvia de ideas se tomará como evidencia para realizar un contraste a final de ciclo sobre su percepción

3.1.3 Mi diario

<p>Tema: Reconocimiento de emociones</p> <p>Objetivos: Reconocer e identificar emociones a lo largo del día escribiéndolas en un diario.</p> <p>Materiales: Un cuaderno (de preferencia tamaño francés), lápiz o pluma, materiales para decorar el cuaderno, computadora, conexión a internet, plataforma de videollamadas</p> <p>Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará entusiastamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Realizarán un ejercicio de gimnasia cerebral, como se indica en el <i>anexo 1</i> . Se recomienda ir aumentando la velocidad gradualmente, también de acuerdo con la destreza que tengan su puede sugerir a los y las estudiantes que realicen la actividad con los ojos cerrados.	Expositiva	Música de fondo	10 a 15 minutos	El docente observará sus habilidades motrices y en dado caso de observar dificultades sugerir practicar sus ejercicios de gimnasia cerebral.
Posteriormente se les hablará sobre la importancia de tener un diario**.	Las y los estudiantes comenzarán a decorar sus diarios a su gusto, en el tiempo que se realiza esta actividad se les pondrá música que sea de su preferencia	Expositiva	Cuaderno tamaño francés, implementos para decorar	15 a 20 minutos	
Se preguntará a las y los estudiantes si alguien ya realizaba con anterioridad esta actividad, cuándo inicio y cada cuánto lo realiza	Escribirán su primera hoja, dibujo, idea o lo que ellos prefieran.	Expositiva	Diario	20 minutos	Se les preguntará como les hace sentir tener un espacio propio para expresarse como lo es su diario.

**Discurso: El diario es un espacio en el cual pueden expresar de manera escrita o gráfica sus inquietudes y su sentir a lo largo del día, pues así podremos entender que no estamos compuestos de un solo sentir, además de que es completamente normal experimentar sensaciones y emociones distintas en un día. esta actividad deberá realizarse a lo largo del ciclo escolar de manera individual, si de alguno de los/las estudiantes surge la iniciativa de compartir un pasaje o pensamiento se le brindará la oportunidad de hacerlo.

3.1.4 Estoy agradecido

<p>Tema: Agradecimiento por lo que tenemos</p> <p>Objetivos: Reconocer que, en medio de la adversidad causada por el confinamiento, el agradecimiento es un valor importante.</p> <p>Materiales: Hoja tamaño carta blanca de reúso, colores y lápiz.</p> <p>Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará entusiastamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Jugarán <i>simón dice</i> realizarán diversas actividades como: Simón dice salten en un pie, Simón dice ríen como villano, Simón dice bailen la macarena, etc., éstos son sólo algunos ejemplos. Las indicaciones serán dadas por el docente	Expositiva		20 minutos	
Preguntará a los estudiantes sobre que están agradecidos y los escuchará. Anotará estas ideas en la pizarra.	Hablarán sobre el significado de estar agradecido, y escucharlos sobre qué es lo que agradecen de su día.	Lluvia de ideas Escucha activa	Pizarra	15 minutos	Se realizará un informe sobre las reacciones de las y los estudiantes, pueden ser gestos o formas de expresarse.
Les pedirá que muestren su dibujo a la cámara y lo describan. Como sugerencia se les puede decir que lo peguen en su lugar de trabajo o su habitación.	Realizarán un dibujo en el cual ilustren aquello por lo que están agradecidos	Expositiva	Colores, plumones, crayones y hoja blanca tamaño carta	15 minutos	Observación de lo presentado, sobre todo de la facilidad que tienen para expresar sus emociones.

3.1. Autorregulación

Tiene por objetivo que el alumno adquiera y ejercite la capacidad de regular sus propios pensamientos, sentimientos y conductas, con la finalidad de poder expresar sus emociones sin impulsividad y de manera consiente para comprender que toda situación derivada de ello puede tener un gran impacto en las personas quienes los rodean o en su persona (SEP, 2017).

Por otra parte, los alumnos deberán comprender que no hay porque reprimir las emociones, si no aprender a expresarlas para poder construir un entorno sano, y mejorar su relación con sus círculos cercanos como lo son sus familiares, amigos, compañeros, profesores, etcétera.

3.2.1 “Mi pastel”

<p>Tema: Regulación emocional Objetivos: Diseñar <i>un pastel</i> en el que se planteen seis trucos que ayuden en situaciones como miedo, enfado o nervios. Materiales: Hoja blanca, compás, colores, tijeras, lápiz. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria. Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les preguntará ¿qué te ha hecho feliz el día de hoy?	Realizarán un ejercicio de respiración con el diafragma como en la imagen que se muestra en la parte de debajo de la carta descriptiva	Escucha activa	Proyección audiovisual	20 minutos.	
Pedirá a los estudiantes, preparar su material, compás, hoja blanca, colores y tijeras	En la hoja realizarán un círculo con 9 cm de radio, lo recortarán por la circunferencia y posteriormente lo doblarán en octavos	Expositiva	Hoja blanca Compás Tijeras	5 minutos	Se realizarán anotaciones sobre las propuestas realizadas por las y los estudiantes, así como observaciones sobre sus reacciones.
Anotará en la pizarra las propuestas y elegirá las que mayormente se repitan.	Propondrán ocho <i>trucos</i> para momentos en los que se sientan enfadados, nerviosos o asustados, como inhalar y exhalar profundamente, contar hasta de diez, al derecho y al revés, etc. Éstas se anotarán en los espacios del pastel	Lluvia de ideas	Pizarra <i>Pastel</i>	15 minutos	
Les pedirá que decoren y colorean su círculo a manera de pastel, del modo en que a ellos les agrade. También les recordará no olvidar estos <i>trucos</i> y aplicarnos cuando consideren necesario hacerlo.	Decorarán su pastel a su gusto.			15 minutos	

Link para la actividad: <https://www.youtube.com/watch?v=WjEE-toATXg&t=7s>

3.2.2 Aprendiendo a relajarme

3.2.2.1 Sesión 1 manos, brazos y hombros

Tema: Autocontrol Objetivos: Aprender técnicas de relajación que permitan autocontrol de sus emociones Materiales: Ropa cómoda, tapete de yoga o alguna cobija para recostarse en el piso. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, y también les pedirá comenten dos cosas por las que el día de hoy están agradecidos. Les pedirá a las y los estudiantes que acomoden su colchoneta, tapete o cobija para iniciar la actividad de relajación. Pondrá música relajante.	Realizarán ejercicios de respiración profunda inhalando y exhalando ocho veces. Se sentarán en posición de flor de loto e imaginarán que son un gatito alistándose para ir a dormir, enseguida se les pedirá que estiren sus brazos hacia el frente y después elevarlos a la altura de la cabeza, llevarlos hacia atrás sintiendo una ligera tensión en los hombros, posteriormente se bajarán los brazos lentamente por los lados, realizar tres repeticiones más.	Expositiva	Ropa cómoda Tapete de yoga o alguna cobija Música relajante	15 minutos	Se realizará un informe sobre las reacciones y gestos de los alumnos durante la sesión.
Les pedirá imaginar que en sus manos tienen dos grandes naranjas e intentaran exprimirlas generando tensión en las palmas de sus manos presionando fuertemente alrededor de cinco segundos.	Realizarán otro ejercicio con las manos, las extenderán. Se repetirá este ejercicio tres veces más al terminar estas repeticiones se les pedirá que relajen sus manos sacudiendo suavemente.			15 minutos	
Les leerá la reflexión del <i>anexo 2</i> con una voz calmada en contraste con la música suave que ayude a relajarse, al terminar el relato indicarle inhalar y exhalar profundamente cinco veces, dejarlos recostados alrededor de tres minutos.	Se recostarán boca arriba.	Expositiva Escucha activa		15 minutos	Se realizarán anotaciones sobre los puntos de vista de los chicos y el cambio notado durante la sesión
Para finalizar se les pedirá que sienten nuevamente en flor de loto.	Dirán cuál fue su parte favorita.			10 minutos	

3.2.2.2 Sesión 2 hombros, cuello y mandíbula

Tema: Autocontrol Objetivos: Aprender técnicas de relajación que permitan autocontrol de sus emociones Materiales: Ropa cómoda, tapete de yoga o alguna cobija para recostarse en el piso. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes.	Acomodarán su colchoneta, tapete o cobija para iniciar la actividad de relajación. Pondrá música relajante Se acomodarán en flor de loto sobre sus tapetes.	Expositiva Escucha activa	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	Se realizará un informe sobre las reacciones y gestos de los alumnos durante la sesión.
Les leerá la actividad del <i>anexo 3</i> y seguirán cada ejercicio de relajación	Escucharán las indicaciones	Expositiva	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	Observación
Después se les pedirá a los y los estudiantes que se recuesten boca arriba, se continuará con la música relajante y les leerá la actividad del <i>anexo 4</i> se leerá con una voz relajada y tranquila	Escucharán la lectura y al finalizar relatarán como se sintieron y comentarán cual fue su actividad favorita de la sesión	Expositiva Escucha activa	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	20 minutos	Se realizarán anotaciones sobre los puntos de vista de los chicos y el cambio notado durante la sesión

3.2.2.3 Sesión 3 pecho, pulmones, estómago

Tema: Autocontrol Objetivos: Aprender técnicas de relajación que permitan autocontrol de sus emociones Materiales: Ropa cómoda, tapete de yoga o alguna cobija para recostarse en el piso. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, les pedirá piensen en alguna de las personas que más aman y piensen en algo que les gustaría decirle, lo escribirán en un papel y se lo entregarán cuando tengan la oportunidad. Pondrá música relajante	Acomodarán su colchoneta, tapete o cobija para iniciar la actividad de relajación	Expositiva	ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	Se realizará un informe sobre las reacciones y gestos de los alumnos durante la sesión.
Les leerá la actividad del <i>anexo 5</i> y seguirán cada ejercicio de relajación	Las y los alumnos estarán recostados en su colchoneta	Expositiva		20 minutos	Observación
Pondrá una canción rítmica que les haga acelerar su pulso cardiaco. Les comentará que en situaciones que el corazón se sienta acelerado como ahora pueden realizar los ejercicios aprendidos durante la sesión	Al finalizar la canción se les indicará colocar su mano derecha sobre su pecho, buscando sentir los latidos de su corazón, Para finalizar se sentarán en posición de flor de loto, e inhalarán y exhalarán profundamente, hablarán sobre su actividad favorita de la sesión	Expositiva	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	Se realizarán anotaciones sobre los puntos de vista de los chicos y el cambio notado durante la sesión

3.2.2.4 Sesión 4 estómago, piernas y pies

Tema: Autocontrol Objetivos: Aprender técnicas de relajación que permitan autocontrol de sus emociones Materiales: Ropa cómoda, tapete de yoga o alguna cobija para recostarse en el piso, pañoleta. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá recordar algún momento feliz de los últimos días y se dará la oportunidad que alguno de ellos lo comente con la clase. Pondrá música relajante	Acomodarán su colchoneta, tapete o cobija para iniciar la actividad de relajación	Expositiva Escucha activa	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	Se realizará un informe sobre las reacciones y gestos de los alumnos durante la sesión.
Les leerá la actividad del <i>anexo 6</i> y seguirán cada ejercicio de relajación	Se sentarán en flor de loto y se comentarán como se sintieron, esta sensación de no estar tensos es más agradable, ¿por qué?	Expositiva	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	10 minutos	Observación
Ahora se les pedirá a tener su pañoleta cerca y sentarse en posición de flor de loto y se les mostrara la forma correcta en la que debe respirar, el docente colocará sobre su cabeza una pañoleta y de perfil le mostrar a los alumnos que al inhalar el aire ingresa por la nariz y al exhalar el aire sale por la boca, esto se notará con el movimiento generado por la pañoleta.	Repetirán el ejercicio mostrado. Se realizará cuatro veces, cuidando que también el proceso se lleve lento	Expositiva	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante pañoleta	10 minutos	Se realizarán anotaciones sobre los puntos de vista de los chicos y el cambio notado durante la sesión
Para finalizar se les preguntará sobre la actividad que les agradó más y recomendarles hacer uso de estas técnicas siempre que lo necesiten, puede ser una situación de nerviosismo, miedo, enojo, u otra	Comentarán su sentir durante la actividad y que fue lo que les agrado de ella.	Expositiva Escucha activa	Ropa cómoda tapete de yoga o alguna cobija música relajante	15 minutos	

3.2.3 Y ¿Qué tal si...?

Tema: Tolerancia a la frustración Objetivos: Aprenderán sobre estrategias que les permitan regular emociones como la frustración Materiales: Anexo 3 Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, pondrá música rítmica de fondo y les pedirá a niños y niña que bailen.	Comentarán su sentir	Expositiva	No requerido	10 minutos	Se realizará una grabación de la sesión para posteriormente analizar las reacciones de los estudiantes durante la sesión
Posteriormente el docente realizará ejercicios de gimnasia cerebral del <i>anexo 4</i> , se comenzará a realizarlo lentamente y posteriormente se les pedirá lo intenten con los ojos cerrados. Como se muestra en las imágenes debajo.	Realizarán el ejercicio de gimnasia cerebral y al finalizar beberán agua para hidratarse.	Expositiva	No requerido	10 minutos	Observación
Se relatará el cuento del <i>anexo 5</i> se recomienda realizar varias pausas para preguntar el sentir de los chicos durante el relato, procurar que todos participen y den su punto de vista		Expositiva	Anexo 3	20 minutos	Observación
Se realizará un cierre con una lluvia de ideas	Comentarán sobre que aprendieron de la lección y si alguno quiere compartir una anécdota parecida permitir que la compartan	Lluvia de ideas Escucha activa	Pizarra	10 minutos	Observación

3.2.4 Recetario en caso de emergencias sesión 1

<p>Tema: Autorregulación de emociones Objetivos: Proponer estrategias de regulación de emociones a manera de recetario de cocina Materiales: Cuatro hojas blancas, 20 cm de hilo, perforadora, tijeras, colores, lápiz y goma Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá que cuenten un chiste, se elegirán 4 participantes y se determinará el mejor.	Comentarán su sentir	Expositiva	No requerido	10 minutos	
Proyectará en la pantalla imagen del <i>anexo 6</i> , el reto es que logren decir el color sin dejarse llevar por la palabra que aparece, se dejará que la mayoría lo intente	Entre cinco y seis estudiantes intentarán realizar la actividad	Expositiva	Pizarra Proyección	10 minutos	
Le pedirá que tengan su material listo para comenzar con la actividad, enseguida se les indicará que doblen por la mitad sus hojas, al mismo tiempo que se va realizando esta actividad se les preguntará si alguna vez han consultado un libro de recetas electrónico o físico, y realizar una breve descripción sobre el mismo, qué contiene como los ingredientes, los pasos a seguir, tiempos, entre otras indicaciones	Acomodarán su material y seguirán las indicaciones para comenzar con el recetario Una vez dobladas las hojas, se cortarán por la mitad y se les realizarán dos perforaciones por la parte de en medio se acomodarán una hoja sobre otra para formar un libro que se unirá con ayuda del hilo y realizando un nudo.	Expositiva	cuatro hojas blancas, 20 cm de hilo, perforadora, tijeras, colores, lápiz y goma	15 minutos	
Les pedirá a los estudiantes pensar sobre algunas recetas para en caso de nerviosismo, miedo, estrés, etc.	Propondrán ideas y se redactarán al menos tres recetas	Expositiva Escucha activa	Recetario	15 minutos	Valoración de las propuestas realizadas

3.2.4.1 Recetario en caso de emergencias sesión 2

Tema: Autorregulación de emociones					
Objetivos: Proponer estrategias de regulación de emociones a manera de recetario de cocina					
Materiales: Recetario					
Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá enumerar 4 cosas por las cuales durante el día se han sentido felices o que disfruten.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Realizará un ejercicio de gimnasia cerebral que consta de un ejercicio de ritmo con los dedos que consta de realizar chasquidos realizando diversas combinaciones moviendo las manos de lugar como se muestra en el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=-ClbtmVcA_w	Realizarán el ejercicio de gimnasia cerebral		Recetario	10 minutos	
Le pedirá que adornen su recetario a su gusto en la portada deberán poner título "Recetario en caso de...". Al mismo tiempo que se encuentren realizando esta actividad se les recordará que pueden hacer uso de este cuando así lo necesiten y tratar de integrarlo a su vida cotidiana, también en caso de presentarse alguna situación en el aula se le puede recordar a las y los estudiantes que pueden consultarlo	En esta sesión se realizarán cuatro propuestas más preguntándoles si alguno quiere compartir su receta o tomar sus ideas para realizar una colectiva, e insertarla en el recetario	Expositiva Escucha activa	Recetario	20 minutos	Valoración de las propuestas realizadas
Pondrá una canción rítmica para realizar una actividad de baile	Bailarán	Expositiva	Proyección Música	10 minutos	

NOTA PARA AMBAS SESIONES: Algunas situaciones que se pueden tratar son: Que hacer en caso de un examen, de enfado, de sentirme nervioso, de estar asustado, sentirme triste, perder una partida importante de (algún videojuego de su agrado), sentir vergüenza, entre otras.

3.2.5 El volcán de las emociones

<p>Tema: Autorregulación de emociones Objetivos: Comprender la importancia de regular emociones y las consecuencias de estas a través de un experimento científico. Materiales: Dos botes de “Yakult”, plastilina café y roja, colorante vegetal rojo, una cuchara, bicarbonato de sodio y vinagre. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	Grabación sobre la reacción de los estudiantes y como relacionan la erupción con sus emociones, para posteriormente realizar un escrito sobre las mismas
Les preguntará a los chicos si han visto un volcán en erupción, también ilustrarlos con alguna imagen interesante sobre un volcán y hablar sobre algunos que están en nuestro país.	Comentarán sobre lo que conocen	Expositiva	No requerido	10 minutos	
Como habrá una variedad de reacciones y otras iguales hacer una comparativa y preguntarles si ahora que tienen su recetario de emociones volverían a reaccionar de esta manera y porqué	Comentaran sobre alguna situación o anécdota en la que se enfadaron,				
Se les recordará que sentirnos enfados no es algo negativo, por el contrario, durante su desarrollo se encontrarán con situaciones que les harán sentir de esa manera, pero si es importante aprender a canalizarlas y expresarlas de otro modo, pues toda acción tiene una reacción.	Escucharán y si quieren aportar algo a lo comentado por el docente lo pueden hacer.	Expositiva	Dos botes de “Yakult”, plastilina café y roja, colorante vegetal rojo, una cuchara, bicarbonato de sodio y vinagre	10 minutos	El docente preguntará a los estudiantes sobre lo aprendido para valorar la forma en que se produjeron los aprendizajes
Se leerá el procedimiento del <i>anexo 7</i> y se les preguntará si alguna vez se han sentido de ese modo, con alguna emoción que podría no ser el enfado si no también alegría, tristeza.	Seguirán las indicaciones y	Expositiva		15 minutos	
Realizará una serie de preguntas a los estudiantes	Comentarán su sentir de la actividad y sus aprendizajes de la misma	Expositiva Escucha activa	No requeridos	5 minutos	

3.2.6 El globo de la calma

<p>Tema: Autorregulación Objetivos: Realizar un dispositivo para ayudar a calmarnos en momentos de tensión, miedo, ansiedad o estrés. Materiales: Tres globos, un embudo, harina, lentejas y agua Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes. Realizará el ejercicio de gimnasia cerebral del <i>anexo 4</i> .	Comentarán su sentir Realizarán ejercicios de gimnasia cerebral	Expositiva Escucha activa	No requerido	15 minutos	
Les pedirá que con ayuda del embudo se rellenen sus globos con harina, lentejas y agua, la suficiente para que queden relleno, así se seguirá haciendo con los demás ingredientes	Prepararan su material para realizar sus pelotas de la calma. Al terminarlas las palparán, para disfrutar de las texturas que estos tienen y comentar como se sienten si les gusta o no, cuál es su favorita, etc.	Expositiva	Tres globos, un embudo, harina, lentejas y agua	15 minutos	Se realizarán observaciones escritas sobre el desarrollo de la actividad, tomando en cuenta las reacciones de los estudiantes durante la sesión.
Dará indicaciones para realizar ejercicios en los cuales utilizarán las pelotas de la calma para comenzar se hará un calentamiento de brazos y manos, los ejercicios se realizarán de pie, las indicaciones se encuentran en el <i>anexo 8</i> .		Expositiva	Pelotitas de la calma	20 minutos	

3.2.7 Mi espacio neutro

Tema: Bienestar Objetivos: Delimitar y estructurar un espacio adecuado para el estudio en casa. Materiales: Dos hojas blancas tamaño carta (de preferencia que seas reutilizadas), lápiz, colores, regla. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, realizará un juego llamado “Simón dice” en el cual les pedirá realizar una serie de actividades como “Simón dice salten sobre un pie”, etc.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	Durante la sesión se han anotaciones sobre lo comentado por los estudiantes, así como sus expresiones no verbales
Proyectará un video de acertijos hasta el minuto 6:00 (link debajo de la carta descriptiva)	Comentarán sus posibles respuestas a lo acertijos	Expositiva	Proyección	7 minutos	
Preguntará sobre su espacio de estudio, dónde se encuentra, les parece cómodo, les gusta, que harían para mejorarlo, entre otras, se deberá ceder la palabra a cuantos alumnos sea posible, pedir que sean breves, también en este punto sugerir algunas cuestiones importantes como tener orden con sus materiales y su espacio, destinar un lugar y en caso de no ser posible ser ordenados para el momento en que se preparen para tomar sus clases, buscar no tener distractores como televisores, celulares o videojuegos, una silla con respaldo para evitar fatiga, evitar estar en la cama, etc	Comentarán sobre su espacio de estudio, y lo describan, si les agrada o no y por qué.	Expositiva Escucha activa	Dos hojas blancas tamaño carta (de preferencia que seas reutilizadas), Música de fondo	10 minutos	
Enseguida, se les pedirá a los estudiantes que dividan a la mitad una hoja en forma horizontal en la parte izquierda escribirán <i>mi espacio de estudio actual</i> en la parte derecha <i>mi espacio de estudio idea</i> . Cuando se esté realizando la actividad se pondrá música relajante de fondo	Dibujarán a su gusto sus espacios de estudio, en caso de mencionar que tienen un excelente lugar para trabajar, podría sugerir el docente dibujar un espacio que no les agradaría para trabajar			15 minutos	
Después se les pedirá a unos cinco o seis estudiantes que muestren su dibujo	Describirán su dibujo	Expositiva	Dibujo	7 minutos	

(<https://www.youtube.com/watch?v=wrUqi0LQMdA>)

3.2. Autonomía

La autonomía permite a los alumnos ejercitar algunos pilares de conocimiento como lo son aprender a ser, aprender hacer y aprender a convivir, esto les brinda la capacidad para tomar decisiones de manera responsable, de modo que no afecten a un tercero (SEP, 2017).

También el ejercicio de la autonomía les permitirá fortalecer el sentido de autogestión con lo cual aprenderán a realizar tareas o actividades por ellos mismos sin depender de alguien más (SEP, 2017), dicha situación importante resaltarla siempre con los alumnos ya que al estar en casa es posible que un tercero pueda interferir durante sus clases, por lo cual como docente se debe recordar que cada uno a su manera es capaz de realizar sus deberes.

3.3.1 Organización de mi tiempo

Tema: Autonomía Objetivos: Organizar el tiempo y actividades para mejorar el rendimiento escolar, así como el ámbito emocional. Materiales: Cuaderno, lápiz y goma Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá que se pongan de pie para realizar estiramientos del cuerpo, brazos, piernas, espalda y cuello.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Organizará un concurso de chistes, en el cual participarán de cinco a seis estudiantes, se elegirán pidiendo que escriban yo en el chat, los primeros cinco o seis serán los que dirán el chiste y por medio de votaciones se seleccionará el mejor	Participaran en la actividad realizando un chiste	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Resaltará la importancia de poner la hora en las que realizan cada actividad y pedirá le tomen una fotografía y la envíen al docente, para poder revisarlas con mayor detenimiento En caso de que algunos expresen que pasan muchas horas jugando videojuegos, sugerir realizar otras actividades como ejercitarse, pues es de suma importancia al estar un tiempo prolongado frente a la computadora necesitan activar su cuerpo para evitar problemas de salud o compartir alguna actividad en familia lo más frecuente que les sea posible, sugerir también mantener contacto con sus compañeros fuera del aula (resaltando utilizar medios digitales, en caso de continuar en confinamiento)	Realizarán un horario dejando de lado las horas de clase, pero si tomando en cuenta la hora en la que se levantan y continuando cuando terminan su jornada escolar hasta cuando se van a la cama, también pedirles que desarrollen su fin de semana, lo más cercano posible,	Expositiva	cuaderno, lápiz y goma	20 minutos	Revisar las evidencias para poder realizar observaciones sobre lo visto en cada uno de los horarios.
	Compartirán con la clase sus actividades o hobbies en los que ocupan su tiempo libre por la tarde, también los deberes que realizan el fin de semana	Expositiva	Sus horarios	15 minutos	Tomar nota sobre las reacciones de los estudiantes entorno a lo que los demás hacen y comentan.

3.3.2 Toda acción tiene una reacción

Tema: Autonomía Objetivos: Reflexionar la importancia que tienen las palabras y la acciones con el entorno que los rodea. Materiales: Sólo para el docente dos manzanas una dañada o madura y una en buen estado Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	Realizar anotaciones sobre lo expresado por los alumnos y si se puede realizar grabación de sus reacciones.
El docente preguntará a las y los estudiantes ¿Cómo les gusta que se dirijan a ustedes con enfado y utilizando malas palabras o amablemente y con respeto? ¿Cómo se sienten cuando eso sucede?.	Expresarán su punto de vista sobre las preguntas realizadas por el docente	Expositiva	No requerido	10 minutos	
Les mostrará una manzana y les pedirá a los estudiantes que se refieran a ella diciéndole cosas feas cómo: no puedes, nunca lo vas a lograr, no me caes bien, eres muy lenta, tú no sabes nada, eres fea, siempre te equivocas, quítate de mi camino, no te soporto, entre otras, evitar el uso de palabras altisonantes, todos deberán participar	Deberán expresarse de mala manera sobre la manzana	Expositiva		5 minutos	Se grabará la reacción y puntos de vista de los alumnos
Les mostrará otra manzana, pero a esta les pedirá que le digan buenos comentarios como: eres muy inteligente, tú puedes, no te rindas, me caes muy bien, eres bonita, lo vas a lograr, eres la mejor, entre otras, todos deberán participar	Deberán expresar buenas palabras a la manzana	Expositiva	Manzanas	5 minutos	
Cortará ambas manzanas y les mostrará su interior, les pedirá que las describan y explicará que esto es lo que sucede con una persona cuando nos referimos de mal modo a ella, se daña y se lastima en su interior, por tal motivo debemos evitar referirnos de esa manera con los demás, y procurar pensar antes de hablar o actuar, pues pueden lastimar a alguien más	Comentarán que les resultó más cómodo, expresarse bien o mal de la manzana	Expositiva Escucha activa	Manzanas	10 minutos	
Para finalizar se realizará una actividad llamada veo veo la cual consiste en que alguien describa algún objeto cercano a su compañero y todos traten de adivinar de quien se trata	Participarán en la actividad	Expositiva		5 minutos	

3.3.3 Aprendiendo a tomar decisiones

Tema: Autonomía Objetivos: Conocer el proceso de toma de decisiones y aprender a tomarlas de manera consciente. Materiales: No requeridos Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, les presentará dos opciones de menús de comida que resulte atractivo para ellos y les pedirá elegir alguno de ellos, para después preguntarles algunos cual sería el que eligieron y por qué.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Les pedirá se pongan de pie para realizar unos ejercicios de estiramiento del <i>anexo 9</i> .	Realizarán los ejercicios	Expositiva	No requerido	5 minutos	Realizará un ejercicio de reflexión con los estudiantes y tomará nota de lo arrojado del trabajo en equipo para realizar un informe sobre la sesión
presentará el esquema del <i>anexo 10</i> sobre los pasos para tomar una decisión, después leerá el problema del <i>anexo 11</i> y formará equipos de entre cinco y seis integrantes, cada equipo deberá nombrar un representante, les pedirá que planteen una posible solución al problema	Discutirán en equipos sus posibles soluciones. Después se volverán a reunir en grupo y cada representante presentará sus soluciones con sus respectivos argumentos.	Expositiva	Anexo 11	20 minutos	
Los cuestionará sobre que les resulto difícil sobre la toma de su decisión, permitir que la mayoría de su punto de vista	Expresaran su opinión	Expositiva		15 minutos	

Nota comentario para los estudiantes: al momento de tomar decisiones siempre resulta de suma importancia detenerse a reflexionar sobre puntos a favor y en contra, así como pensar en su estado de ánimo en el momento, pues a veces podemos tomar decisiones guiadas por ellas. Recuerden también tomar en cuenta a las personas o situaciones que están entorno a ellas, dar algunos otros ejemplos, como, cuando estamos molestos en ocasiones lloramos o decimos cosas a papá y mamá que no queríamos, o cuando pierden algún partido, entre otras, permitir que las y los estudiantes expresen su opinión

3.3.4 Felicidad

Tema: Autonomía Objetivos: Comprender el concepto de felicidad y darle valor en el día a día de cada estudiante. Materiales: No requeridos Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, le pedirá se pongan de pie para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuerpo, brazos, hombros, piernas y cuello.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Iniciará la sesión con un juego llamado Simón dice, el cual será dirigido por el docente y les dará indicaciones como: Simón dice tráeme tu juguete favorito, Simón dice tráeme un objeto de tu color favorito, Simón dice tráeme tu comida favorita, Simón dice tráeme tu libro favorito, entre otras		Expositiva	No requeridos	10 minutos	
El docente leerá el relato <i>La camisa del hombre feliz</i> del anexo 12 y les preguntará ¿Por qué creen que el zar enfermo? ¿Qué padecía? ¿Por qué el hombre sin camisa era feliz? ¿Qué les hace feliz a ustedes?	Contestarán las preguntas y discutirán	Expositiva Escucha activa	Hoja blanca Lapiz	15 minutos	Se grabará la sesión para realizar un análisis de las reacciones y puntos de vista de los estudiantes durante el relato y la discusión
Preguntará a las y los estudiantes en que es la felicidad para ellos, ¿pueden mencionar algún momento feliz del día de ayer?, permitir que la mayoría participe	Participarán y expresarán sus puntos de vista	Expositiva Escucha activa	No requeridos	5 minutos	Se grabará la sesión para realizar un análisis de las reacciones y puntos de vista de los estudiantes durante el relato y la discusión
Les pedirá que en su diario escriban diariamente un momento de felicidad durante su día. Es importante recordarles que existen detalles pequeños que pueden hacer la diferencia	Expresaran su momento feliz del día o del día anterior	Expositiva		5 minutos	

3.3.5 Aprendiendo a decir adiós sesión 1

Tema: Autonomía Objetivos: Hoja blanca de reúso, colores y lápiz Materiales: Comprender el ciclo de la vida, así como afrontar pérdidas emocionales y materiales. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá se levanten de sus lugares y se den un auto abrazo muy fuerte y se digan a ellos lo mucho que se quieren.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se iniciará la sesión con un juego llamado Simón dice, el cual será dirigido por el docente y les dará indicaciones como: Simón dice tráeme tu juguete favorito, Simón dice tráeme un objeto de tu color favorito, Simón dice tráeme tu comida favorita, Simón dice tráeme tu libro favorito, entre otras	Participarán en la actividad	Expositiva	No requeridos	10 minutos	Se grabará la sesión para realizar un análisis de las reacciones y puntos de vista de los estudiantes durante la sesión
Les pedirá sentarse en sus lugares y preguntara a las y los estudiantes sobre el ciclo de la vida, qué es lo que conocen acerca de él. Posteriormente proyectara un video con respecto al ciclo de la vida para asentar el concepto	Expresarán sus conocimientos previos sobre el ciclo de la vida	Expositiva Lluvia de ideas	Pizarra	10 minutos	
Explicará que la muerte se espera que suceda al final de la vida cuando ya somos mayores, sin embargo, en ocasiones llega de forma inesperada y puede suceder a personas jóvenes o pequeños. En caso de que los chicos quieran expresar o hablar acerca de alguna pérdida reciente permitir que lo expresen, preguntar cómo se sienten al respecto	Expresará su sentir y punto de vista sobre la muerte	Expositiva	No requeridos	10 minutos	
Les pedirá que cierren los ojos y les pedirá imaginar se encuentran en un hermoso bosque, en un día soleado, no tienen ruido en su entorno y se encuentran recostados disfrutando del sol, en este punto les pedirá realizar cinco respiraciones profundas, y les permitirá disfrutar unos minutos de la calma	Seguirán el ejercicio de relajación	Expositiva	No requeridos	10 minutos	

3.3.5.1 Aprendiendo a decir adiós sesión 2

<p>Tema: Autonomía Objetivos: Comprender el ciclo de la vida, así como afrontar pérdidas emocionales y materiales. Materiales: Un frijolito, algodón, agua, un recipiente pequeño de vidrio, hojas de reúso, lápiz y colores. Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos</p>					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se les pedirá a las y los estudiantes que se pongan de pie y a continuación se realizará una actividad llamada <i>frente al espejo</i> , que consiste en que el docente realizará algunos movimientos que resulten cómicos y ellos le seguirán como si estuvieran frente a un espejo	Realizarán la actividad	Expositiva	No requerido	5 minutos	Realizará un informe final sobre la forma en como asentaron los conocimientos del ciclo de la vida, entorno a sus reacciones durante la sesión.
Ahora el docente les preguntará si recuerdan lo visto la sesión anterior, permitir que aporten ideas, conceptos acerca del ciclo de vida y la muerte	Prepararán su frijolito, algodón, agua y recipiente pequeño de agua, pues con ello se analizará el ciclo de vida de una planta, se colocará una capa delgada de algodón en la base del recipiente de plástico con un poco de agua y enseguida se colocará el frijolito.	Expositiva	Un frijolito, algodón agua y un recipiente pequeño de vidrio	10 minutos	
Pedirá a las y los estudiantes dejar a un lado su frijolito y ahora en una hoja de reúso dibujarán el ciclo de la vida	Dibujarán el ciclo de la vida. Al finalizarlo, algunos voluntarios mostrarán su dibujo.	Expositiva	Hoja de reúso Colores	15 minutos	

3.3.6 Fortalezas y debilidades

Tema: Autonomía Objetivos: Aprender a identificar las fortalezas y debilidades de cada uno Materiales: Anexo 12 y lápiz Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Les preguntara a las y los estudiantes por sus fortalezas, es decir son destrezas que tienen de forma innata, como ser amable, sociable, responsable, optimista, entre otras. También les preguntara por sus debilidades, como ser impacientes, egoístas, cobarde, resentido, miedo a los cambios, etc., y les pedirá que lo escriban	Responderán el anexo cinco y comentarán sus respuestas al grupo	Expositiva Escucha activa	Formato de anexo 12	10 minutos	
Se realizará un trabajo en equipo en el que las y los estudiantes se ayudarán entre ellos para hablar sobre sus cualidades procurar que los equipos sean de entre cinco y seis integrantes, deberán anotar cinco cualidades	Al reunirse en equipo compartirán con los demás sus respuestas. Compartirán con quienes coincidieron y con quienes no			20 minutos	Se pedirá a los estudiantes enviar una fotografía de su anexo con las respuestas para realizar una evaluación sobre su percepción y como se ha transformado desde la primera sesión

3.4 Empatía

3.4.1 ¡El gran problema!

Tema: Empatía Objetivos: Reforzar el sentimiento de empatía a través de la reflexión Materiales: Anexo 6 para cada estudiante Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	Se realizará una grabación para realizar un informe torno a las reacciones generadas por el relato
Preguntará si alguna vez se han sentido excluidos de alguna actividad ya sea lúdica o escolar, de ser así pedir que cuenten sus experiencias (aquí no hay un límite de participaciones, permitir que todos hablen)	Expresaran sus anécdotas	Expositiva	No requerido	10 minutos	
Les relatará una historia en la que al personaje principal le sucede algo similar	Escucharán el relato	Expositiva	Anexo 6	5 minutos	
Para concluir la sesión se pedirá a las y los estudiantes que externen sus conclusiones del caso, recordarles la importancia de cumplir con sus deberes, así como de reconocer nuestros errores	Expresarán sus impresiones, así como el que habrán hecho ellos	Expositiva		15 minutos	

Preguntar:

- ¿Cómo creen que se sintió Juan? ¿Por qué?
- ¿Cómo creen que reacciono Alberto al saber que lo habían acusado?
- ¿Ustedes creen que es justo lo que hizo Juan?
- ¿Qué harías en el lugar de Juan?
- ¿Qué harías en el lugar de Alberto?
- ¿Si fueras amigo de Alberto que le dirías?

3.4.2 Tomo en cuenta las necesidades de los demás

Tema: Empatía Objetivos: Comprender la importancia que tiene la toma de decisiones y cómo estas influyen en su entorno.					
Materiales: Una hora carta de reúso, lápiz y colores					
Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, pondrá música rítmica de fondo y les pedirá que se pongan de pie para poder bailar.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
El docente organizará un juego llamado <i>Fulano se comió un pan en las calles de San Juan</i> , el desarrollo se encuentra en el <i>anexo 13</i> .	Participarán en la actividad	Expositiva	No requerido	10 minutos	
Después el docente presentará el siguiente caso del <i>anexo 14</i> y preguntará ¿qué era lo que necesitaba José? ¿qué era lo que necesitaba su mamá? ¿cómo crees que se sintió la mamá de José al escucharlo gritar de esa manera? ¿que debió tomar en cuenta José? ¿pudo haber actuado de otra manera?, ustedes como habrían actuado en esta situación?	Responderán y discutirán	Expositiva	No requeridos	10 minutos	Se les pedirá a los estudiantes envíen su dibujo para posteriormente realizar un análisis
El docente presentará una frase y pedirá que la ilustren conforme al significado que ellos le asignen. La frase es la siguiente: <i>Es importante considerar las necesidades de las demás personas. No podemos imponer lo que queremos</i>	Realizarán su ilustración Se le pedirá entre cinco y seis estudiantes que presenten su trabajo	Expositiva	Una hora carta de reúso, lápiz y colores	20 minutos	cualitativo sobre como entendieron el concepto

3.4.3 Actuando de manera asertiva

Tema: Empatía Objetivos: Identificar actitudes asertivas, reconocer beneficios de tener una actitud asertiva Materiales: No requeridos Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se le pedirá ponerse de pie, para realizar un ejercicio de gimnasia cerebral llamado <i>el elefante</i> el cual consiste en recargar oído derecho sobre hombro derecho, abrir compás de pies hacer la cadera hacia atrás y con el brazo derecho bien extendido como si se fuera a recoger algo del suelo, se dibujará un ocho con la mano deben tratar de seguir el ejercicio con su vista, y si ésta va más rápido que su mano, deberán bajar la velocidad, el mimo procedimiento se repetirá del lado izquierdo	Realizaran el ejercicio de gimnasia cerebral	Expositiva	No requerido	5 minutos	
Se les planteará la siguiente problemática: se encuentran formados esperando su turno para ingresar a un restaurante, han pasado ya unos minutos y falta muy poco para que les asignen una mesa, de pronto llega otra familia, estos ingresan de inmediato sin ninguna explicación	Responderán y discutirán ¿qué harían? ¿Cuál sería la manera correcta de actuar en esta situación?	Expositiva	No requerido	10 minutos	Se grabará esta parte de la sesión para realizar una anotación sobre la impresión de los estudiantes tanto como de ellos participantes como de los actores
Se organizará una representación teatral, su desarrollo se encuentra en el <i>anexo 15</i> .		Expositiva	No requerido	15 minutos	
Iniciará una ronda de preguntas en la que expresaran como se sintieron durante la representación, como creen que se sintió la actriz principal y cada uno de los actores, ellos que habrían contestado.	Responderán las preguntas y expresarán sus puntos de vista	Lluvia de ideas	Pizarra	10 minutos	

3.4.4 No todos esperan lo mismo de mí

Tema: Empatía Objetivos: estimular autoestima y comprender que cada persona tiene una percepción distinta de su persona. Materiales: Una hoja de reúso, colores y lápiz Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Dividirá al grupo en dos equipos y pedirá al equipo uno le asigne una palabra al equipo dos para que éstos canten una canción con la palabra que les asignaron, se repetirá la actividad entre cuatro y cinco veces	Participaran en la actividad	Expositiva	No requerido	10 minutos	
El docente les leerá docente leerá el relato del anexo 17. Irá encaminando a las y los estudiantes hacia reflexionar sobre lo que las otras personas piensan de ellos en función del lugar o actividad que estén como en el caso de la historia	Se realizará un debate en torno al relato y expresaran su sentir, así como su punto de vista Se	Expositiva Escucha activa	No requeridos	15 minutos	
Les pedirá que piensen en seis personas cercanas a ellos que pueden ser amigos, familiares, profesores, etc., que no sean puros amigos, los escribirán las siguientes afirmaciones Piensa que soy, de mi valora, le molesta que yo	Escribirán lo que el docente les pidió	Expositiva	Hoja de reúso Lápiz	5 minutos	Se les pedirá a los estudiantes enviar su evidencia para así poder continuar monitoreando su avance sobre la percepción de su persona y de los demás
Cuando terminen de redactar lo anterior, compartirán lo escrito, se buscará que la mayoría participe. Peidrá a los estudiantes hablar sobre que mejoras harían sobre su personalidad, a quién o a quienes les gusta como son, a quién no le agradan, todos piensan igual de ustedes, con quien coincide su punto de vista	Compartirán lo que escribieron, reflexionarán sobre ellos mismos	Expositiva		10 minutos	

3.5 Colaboración

3.5.1 Dar y... ¿recibir?

Tema: Colaboración Objetivos: Reforzar el reconocimiento de las emociones <i>negativas</i> como la envidia como parte de la vida diaria.					
Materiales: No requeridos Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Enseguida se realizará un ejercicio de gimnasia cerebral que consta de un ejercicio de ritmo con los dedos que consta de realizar chasquidos realizando diversas combinaciones moviendo las manos de lugar como se muestra en el video de la liga que se encuentra debajo de la carta descriptiva	Realizarán el ejercicio de gimnasia cerebral	Expositiva	No requerido	5 minutos	Realizará anotaciones sobre lo compartido por los estudiantes para realizar un informe sobre sus expresiones.
Les preguntara si les agrada compartir sus juguetes, alimentos o ropa con otras personas como sus amigos, hermanos, primos u otros familiares, en caso de haber respuestas negativas preguntar porque	Expresaran si les agrada o no realizar estas actividades	Expositiva Escucha activa	No requeridos	5 minutos	Se realizará un resumen sobre las respuestas de los estudiantes para condensarlos en un informe
Leerá un relato que se encuentra en el <i>Anexo 17</i> al finalizar se le cuestionará a las y los estudiantes sobre su punto de vista con respeto a las acciones realizadas por el agricultor, ellos que harían en su lugar, compartirían las semillas	Responderán y discutirán las preguntas realizadas por el docente	Expositiva Escucha activa	Anexo 7	10 minutos	
El docente dividirá al grupo en dos secciones una a favor de compartir las semillas y otro en contra de compartirlas, en caso de que la reunión sea por zoom se usará el modo aleatorio.	Debatirán cada equipo sus opiniones y argumentos sobre la situación.	Debate			Se tomará nota sobre las conclusiones de los estudiantes y así conocer el avance grupal como individual de los estudiantes
Se realizará un cierre sobre la sesión con opiniones de los alumnos y el docente reflexionará con los estudiantes que es importante compartir sin necesariamente esperar algo a cambio siempre	Expresarán sus aprendizajes de la sesión, así como su sentir entorno a lo analizado.	Lluvia de ideas			

Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=-ClbtmVcA_w

3.5.2 A trabajar en equipo

Tema: Colaboración Objetivos: Reforzar el trabajo en equipo como una herramienta para mejorar el rendimiento escolar y la dinámica familiar.					
Materiales: Hoja con formato, lápiz, goma Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, les pedirá pensar en dos cosas que en ese día les hayan hecho felices y que las compartan con el grupo (elegir entre 4 y 5 alumnos)	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se proyectará un video que aborda el trabajo en equipo, posteriormente se les preguntará que acción realizó cada animalito para ayudarse y si alguna vez han hecho algo parecido por alguien como sus amigos o familiares (link debajo de la carta descriptiva).	Observaran el video	Expositiva	Proyección	5 minutos	
Preguntará si les gusta trabajar en equipo y porqué, cuales han sido sus experiencias trabajando en equipo	Expresarán si les agrada trabajar en equipo y por qué.	Expositiva	No requeridos	5 minutos	
Al finalizar el formato pedirá que compartan sus respuestas	Responderán formato de anexo 18	Expositiva	Formato de anexo 18	10 minutos	Pedirá a los estudiantes enviar el formato para redactar un informe sobre las percepciones del grupo y así elaborar estrategias de mejora sobre el mismo, en caso de ser necesario,
Dividirá el grupo en equipos y les planteará la siguiente problemática: Se encuentran en un cuarto vacío que tiene una ventana de 30 cm x 30 cm, en la habitación hay una cuerda, un alambre y varios clips. La llave de la puerta se encuentra colgada a medio metro de la puerta, pero por fuera	En equipos discutirán la posible respuesta y posteriormente la compartirán al resto del grupo, estas serán discutidas.	Expositiva	No requerido	20 minutos	

Link: https://www.youtube.com/watch?v=uWP5-10asy4&ab_channel=slew1994)

3.5.3 ¡Lo mejor para mis amigos!

Tema: Colaboración Objetivos: reforzar el valor de la amistad, así como la expresión de emociones y sentimientos hacia compañeros y amigos.					
Materiales: hoja de reúso), lápiz, goma Población: niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, se les preguntará dónde conocieron a su mejor amigo, quien es y que es lo que les agrada de ellos.	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
En seguida se proyectará un video sobre la amistad y al finalizar la proyección, después preguntará (link debajo de la carta descriptiva)	Hablarán sobre cuál fue el mensaje que recibieron del mismo y que piensan de lo que paso con el perro y el ave	Expositiva Escucha activa	Proyección	5 minutos	Realizará anotaciones sobre las reacciones y percepciones de ellos
Preguntara ¿qué es un amigo? ¿recuerdas a tu mejor amigo?, permitir que la mayoría de los estudiantes participe. También les explicara de manera breve que la amistad es una de las más nobles y desinteresadas formas de afecto que una persona puede sentir por otra. Los amigos se quieren y aceptan sin condición alguna	Comentaran sobre lo preguntado por el docente	Expositiva Escucha activa	No requerido	5 minutos	estudiantes sobre la amistad.
Después, el docente mostrara una pelota o cualquier objeto redondo a modo de <i>bola mágica</i> y les explicara que ésta contiene poderes mágicos, un extraño poder que se remonta de varios miles de millones de años. Tiene el poder de cumplir buenos deseos para quien así lo pida, pero la clave está en hacerlo con el corazón, sincero y realista	Cada estudiante enviará buenos deseos a través de la bola mágica a sus amigos y compañeros. De acuerdo a las indicaciones que les del docente.	Expositiva Escucha activa	Pelota	15 minutos	se grabarán las respuestas de ellos estudiantes para posteriormente realizar un informe
Preguntará que fue lo que les agrado, como se sintieron al escuchar el mensaje de sus compañeros y amigos. También se hará una breve reflexión sobre la importancia de la amistad y el compañerismo	Discutirán y responderán entorno a lo aprendido durante la sesión.	Lluvia de ideas	No requerido	10 minutos	entorno a las reacciones y modos de interactuar de los estudiantes

Link: https://www.youtube.com/watch?v=eUnfLk-S33o&ab_channel=GuillermoOcho

3.5.4 Estrechando lazos de amistad

Tema: colaboración Objetivos: reforzar lazos de amistad y comunicación por medio del uso de tecnologías.					
Materiales: computadora Población: niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se pondrá música relajante de fondo, y se realizara una serie de movimientos, para los cuales se les pedirá a las y los estudiantes que se pongan de pie, se encuentran en el <i>anexo 19</i>	Seguirán el ejercicio de relajación	Expositiva	No requerido	5 minutos	
Retomará el tema de la amistad y se preguntará. Las palabras se colocarán la pizarra	Definirán la amistad con una palabra.	Expositiva Lluvia de ideas	no requeridos	5 minutos	Se tomará nota sobre la percepción de los estudiantes entorno a la amistad.
Preguntará, si han mantenido contacto con sus amigos y compañeros durante la pandemia, qué medios han utilizado, en caso de no haberlo hecho comentarles que justamente hoy aprenderán sobre algunos medios que pueden ser utilizados para poder contactarse	Comentaran las maneras en las que se mantienen en contacto con sus amigos y familiares.				
Ahora les pedirá dibujar y escribir un mensaje o carta para su mejor amigo y se les pedirá enviarla por el medio que les resulte más fácil utilizar. En caso de que alguno de ellos tenga duda sobre algo se le puede brindar un asesoramiento básico	Realizarán su mensaje o dibujo a su compañero o amigo.	Expositivo	Computadora	15 minutos	
Pedirá a los estudiantes compartir su mensaje		Expositivo	Proyección	10 minutos	

El docente comentará:

Que la situación que tiene el planeta en la actualidad, ha transformado la vida como la conocemos, el contacto se ha visto limitado por cuestiones de salud, sin embargo, tener una ventaja, la tecnología, que permite mantenerse en contacto a la distancia, también el uso de algunas aplicaciones de comunicación con *whatsapp, Facebook, classroom, correo electrónico, zoom* entre otros (en este punto se les puede preguntar que otro medio conocen) y es por ello que resulta más fácil contactarnos con seres queridos o amigos

3.5.5 Nos escuchamos

Tema: Colaboración Objetivos: Entender la necesidad de escuchar al otro y explorar el sentimiento de ser ignorado. Materiales: Hoja de reúso, lápiz Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará ¿cómo se sienten?, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se les pedirá ponerse de pie, enseguida realizarán el ejercicio de gimnasia cerebral del <i>anexo 20</i>	Realizarán el ejercicio de acuerdo a las indicaciones del docente	Expositiva	No requerido	5 minutos	Durante este proceso se realizarán anotaciones entorno a la dinámica del trabajo en equipo del grupo
Realizará las siguientes preguntas: ¿alguna vez te has sentido ignorado?, ¿cuándo? ¿por qué?, Formará dos equipos, el equipo A se encargará de realizar una propuesta de un gran viaje algún parque temático o playa, el grupo B se encargará de actuar ignorando al grupo B, esto se le mencionará a cada equipo por aparte. (indicaciones para cada equipo debajo de la carta descriptiva)	Deberán expresar su punto de vista	Expositiva Escucha activa	No requeridos	5 minutos	
	Se organizarán en equipos, y buscara conformar una propuesta convincente	Expositiva	No requeridos	10 minutos	
Se realizarán una serie de preguntas al equipo A como: . ¿Qué sucedió? ¿cómo se sintieron? ¿pudieron explicar sus argumentos? ¿por qué? ¿qué hicieron para que los escucharan? ¿creen que si hubieran recibido más atención los habrían convencido? ¿Qué harían en esta situación?, para grupo B ¿les habría gustado escucharlos? ¿comprendieron lo que les querían explicar? ¿Cómo se habrían sentido estando en el equipo A?	Cada alumno expresara su punto de vista, así como su experiencia en la actividad. También realizarán un debate en torno a lo sucedido y como les habría gustado que pasara todo. También comentaran sus aprendizajes obtenidos durante esta sesiona si como su sentir.	Debate Lluvia de ideas	No requeridos	10 minutos	

Nota: Se les pedirá a los integrantes del grupo A tomar nota sobre las siguientes características: lugar al que irán, qué actividades se realizarán, qué se verá, qué medio de transporte se utilizará, qué costo tendrá, porque este lugar es mejor que otros. El grupo B planteará sus estrategias sobre qué hacer en caso de, recibir una pregunta, si les llaman la atención, si hablan, entre otras

3.5.6 ¡Vámonos de fiesta!

Tema: Colaboración Objetivos: Ejercitar la escucha del otro, organización de actividades, expresión oral y defensa de ideas propias. Materiales: Hoja de reúso y lápiz Población: Niños y niñas que cursan quinto grado de primaria Tiempo duración: 30-40 minutos					
Actividades de aprendizaje		Técnica didáctica	Apoyo didáctico	Tiempo	Evaluación
Docente	Alumnos				
Saludará enérgicamente a las y los estudiantes, preguntará cómo se sienten, si alguno de los estudiantes tiene la inquietud de compartir algo que le ha sucedido o quiere hacer algún comentario, entre cuatro y cinco estudiantes	Comentarán su sentir	Expositiva Escucha activa	No requerido	10 minutos	
Se pedirán cinco voluntarios que cuenten un chiste, y se votará por el mejor, claro que esta que tendrá que ser aquel que provoque más risas y original.	Los alumnos votaran por el mejor chiste y también participaran en el concurso.	Expositiva	No requerido	5 minutos	
Crearé entre cuatro y cinco equipos, los cuales tendrán como objetivo organizar una gran fiesta, dentro de estos equipos se sugiere que sean formados por integrantes que no sean muy cercanos.	Los equipos deberán tomar en cuenta los siguientes criterios: Objetivo de la fiesta (el por qué se realiza), lugar de la fiesta, fecha y hora, invitados, comida a ofrecer, tipo de música, distribución de tarea y delegación de responsabilidades, organización de otros detalles	Expositiva	Hoja y lápiz	15 minutos	Deberá tomar nota entorno a las reacciones surgidas durante la organización identificar los papeles que va tomando cada integrante como el líder, observar que sucede cuando no los escuchan o cuando su idea es aprobada por los demás, sin hacer ninguna intervención.
El docente moderará la actividad en la que los estudiantes expresaran su experiencia de organizar la fiesta	Cada equipo compartirá su experiencia, comentarán si lograron cumplir su objetivo de organizarse, su sentir al realizar la actividad. Compartirán la idea que lograron organizar como equipo. De forma individual y después por equipos.	Expositiva Discusión	Resultado de la organización de la fiesta	15 minutos	

La presente propuesta de manual de educación socioemocional, se encuentra abierta a modificaciones entorno a las necesidades que cada docente encuentre en sus estudiantes, así como en el contexto en el que nos encontremos, pues la pandemia pronto culminará y poco a poco iremos retomando nuestras actividades, sin embargo, es importante no perder de vista que al retorno se enfrentarán muchos vacíos emocionales que deberán ser atendidos tanto en el aula como profesionales de la salud mental.

Cada tema debe ser tocado de manera natural sin tener ataduras sobre lo que se hablara, recordar que este material se encuentra adaptado para niños de quinto grado de primaria. Recordar que se encuentran en una etapa susceptible de cambios, pero muy abiertos a recibir cualquier ayuda en su desarrollo emocional.

Así mismo es recomendable llevar un diario de cada sesión, para así poder conocer la evolución del grupo e individual de cada estudiante, en cada sesión, e identificar cuáles son sus debilidades y aptitudes para seguir mejorando en su siguiente etapa.

Conclusiones

La pedagogía es un área de estudio que se encuentra constantemente enfrentando retos educativos, como el que en la actualidad aqueja al mundo.

Debido a la pandemia provocada por el COVID-19, las formas de interacción se han visto modificadas, entre ellas la educación, ya que instituciones escolares de todos los niveles se ha visto obligadas a cerrar sus puertas y echar mano de otras modalidades para continuar con su labor formativa.

Esto teniendo en cuenta la gran cantidad de factores que dificultan la labor educativa, como lo son el aspecto social, económico, geográfico, de salud, etc., desde ambas trincheras como del cuerpo docente y estudiantes.

Sin embargo, esta nueva realidad tiene como consecuencia la afección de aspectos sociales, físicos, emocionales y mentales de los seres humanos. Previamente la Organización Panamericana de la Salud en 2016 publicó un artículo en el cual menciona el impacto de las pandemias en el aspecto psicosocial y la importancia de poner en marcha acciones entorno a la salud emocional.

En consecuencia, las repercusiones en la vida cotidiana van más allá de las limitaciones espaciales, esto debido a la naturaleza del ser humano como ser social, además, la población objetivo del manual se encuentra en una etapa de su desarrollo importante, pues es en la pubertad de las bases emocionales suelen comenzar a transformarse y asentarse.

Por ello es que, a través del manual de educación emocional desarrollado con anterioridad, se busca apoyar y acompañar a las y los estudiantes de quinto grado de primaria con varias actividades que buscan comprender, explicar y expresar lo vivido durante el tiempo de confinamiento.

Tales como brindar herramientas de autorregulación emocional a través de diversas actividades, como las desarrolladas en el manual, entre las cuales se encuentran el aprender a relajarse, la escritura como medio de expresión y acompañamiento emocional, así mismo como el conocimiento del ser con actividades

como el autorretrato, ya que resulta importante para tener un respaldo emocional en su ser. Por otra parte, el reforzar sus lazos de amistad haciendo uso de tecnologías, genera redes de apoyo que les brindan soporte y hacen del confinamiento social algo más pasajero, además de que se mantienen a salvo y tienen la libertad de compartir con sus iguales su sentir.

Así mismo es importante brindarles un espacio en el cual se sientan seguros, con la confianza de externar su sentir y ser escuchados, con aquello que les aqueja en su día a día, también que ellos mismos aprendan a construirlos en su núcleo familiar, así como con ellos mismos.

Es aquí donde la labor del pedagogo como meditador del conocimiento es importante ya que a través de un proceso formativo se puede dotar de herramientas, que, en el caso de esta tesina, permitan a niños y niñas de quinto grado de primaria sobrellevar y comprender lo que implica esta situación de salud.

Si bien existe un sinfín de literatura que aborda la problemática emocional desde muchas aristas y es un tema que lleva décadas desarrollándose, se aproximan años de generación de aprendizajes y emprendimiento de paradigmas que llegaran como consecuencia de la alteración de lo cotidiano. La atención emocional continuara tomando fuerza como apoyo para emprender el camino y retorno a lo que actualmente llamamos *nueva normalidad*.

Esto debido a que además de la pandemia causada por COVID-19, justo ahora nos encontramos enfrentando otra la de la salud mental, la cual al retorno de las actividades escolares será más evidente y requiere de la misma atención, además muy seguramente esta se verá reflejada en cuestiones como el incremento en las tasas de deserción escolar o bajo rendimiento académico.

Fuentes consultadas

Referencias bibliográficas

- Goleman, Daniel (1996). *Inteligencia emocional*, Editorial Kairos, España.
- Pick, S. y Givaudan, M. (2019). *Soy y convivo 5. Educación socioemocional y valores*. Editorial Catillo. México.
- Pick, S. y Givaudan, M. (2019). *Soy y convivo 6. Educación socioemocional y valores*. Editorial Catillo. México.
- SEP, (2020). *Formación cívica y ética, Sexto grado*. Comisión Nacional de libros de Texto gratuitos, México.

Referencias electrónicas

- Akat, M. y Karataş, K. (2020). Psychological effects of COVID-19 Pandemic on society and its reflections on education. *Turkish Studies*, 15(4), 1-13. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44336>
- Barbosa, María F., Souza, Amanda D., García, Giovana, Morais, Martha (2020). Atención psicosocial y pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la atención de la infancia y la adolescencia que vive en contextos socialmente vulnerables. *Multidisciplinary journal of educational resear* 178-201 <http://dx.doi.org/10.447/remie.2020.5887>
- Bisquerra Alzina, Rafael (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de investigación educativa, Vol. 21 no. 1, p. 7-43. Disponible en: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- BISQUERA, A., Pérez, E., Cuadrado, B. López, C., Filella, G., Obiols, S. (sn) *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Parramón. Disponible en: <https://psicosaludjaen.com/wp-content/uploads/2018/07/Actividades-Para-El-Desarrollo-de-La-Inteligencia-Emocional-en-Ninos-2.pdf> .
- Bisquerra A. y Pérez, E. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances En Supervisión Educativa*, (16). Disponible en: <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/502>

- Delors, Jaques (1996). *La educación encierra un tesoro*. UNESCO
- Dris, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Revista digital Innovación y experiencias educativas, 34. Disponible en: http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_34/MARIEM%20DRIS%20AHMED_1.pdf
- Full Perception (13/10/2018). Ejercicio de respiración, 10 minutos para calmar la ansiedad y relajar la mente. Disponible en: <https://youtu.be/WjEE-toATXg>
- GONZÁLEZ, E. (s/a). *Recopilación 456 juegos y dinámicas de integración grupal*.
- GÜEMES, H (2017). Pubertad y Adolescencia, *Revista de formación Continuada de la Sociedad española de Medicina de la Adolescencia*. Volumen V, N° 1, pp. 16. Disponible en: <https://www.adolescenciasema.org/tema-de-revision-pubertad-y-adolescencia-m-guemes-hidalgo-et-al-adolescere-2017-v-1-07-22/>
- Gobierno de México (2020). *Semáforo epidemiológico COVID-19*. <https://coronavirus.gob.mx/semaforo/#:~:text=El%20Sem%C3%A1foro%20de%20riesgo%20epidemiol%C3%B3gico,de%20contagio%20de%20COVID%2D19.>
- DGB, SEP (2020) Estrategia de educación a distancia: transformación e innovación para México, <https://www.dgb.sep.gob.mx/educacionadistancia/>
- IBARRA, M (2008). *Prende mejor con gimnasia cerebral*. Edit Garnikl. Disponible en: https://issuu.com/lucasgabrielkiryk/docs/luz_mar_a_ibarra_11_edici_n_apr
- Navarrete, Zaira, Manzanilla, Héctor M., Ocaña, Lorena (2020) Políticas implementadas por el gobierno mexicano frente al COVID-19. El caso de la

educación básica. *RLEE NUEVA ÉPOCA*, vol. L número especial, pág 143-172. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.100>

- Organización Panamericana de la Salud. Protección de la salud mental y atención psicosocial en situaciones de epidemias [Internet]. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2016. [Citado 05/04/2020]. Disponible en: http://www.paho.org/disasters/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=informes-tecnicos&alias=2539-proteccionsalud-mental-atencion-psicosocialsituacionese epidemias-2016-539&Itemid=1179&lang=en
- Ornelas, José M. (2020). El nuevo coronavirus que llegó de Oriente: análisis de la epidemia inicial en México. *Gaceta médica de México*. https://www.researchgate.net/publication/341388737_El_nuevo_coronavirus_que_llego_de_Oriente_analisis_de_la_epidemia_inicial_en_Mexico
- OCDE (2015), *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*, Paris.
- Patiño, Ana María (2018). *La educación socioemocional en el modelo educativo en México*. Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Disponible en: <http://filosofiaeducacion.org/actas/index.php/act/article/view/279>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2020). *Desarrollo humano y covid-19 en México: Desafíos para una recuperación sostenible*. <https://www.mx.undp.org/content/mexico/es/home/library/poverty/desarrollo-humano-y-covid-19-en-mexico-.html>.
- Ruiz Cuéllar, Guadalupe (2020). Covid-19: pensar la educación en un escenario inédito. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=140/14064761001>
- RENDOM, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis. Disponible en: <https://ciec.edu.co/wp->

content/uploads/2018/11/Educacion-emocional-programa-para-educacion-primaria-6-12-anos-FREELIBROS.ORG-1.pdf

- Ruiz, L., (2021). Las 9 mejores técnicas de autocontrol emocional para niños. Psicologiamente.com. Disponible en: <https://psicologiamente.com/desarrollo/tecnicas-autocontrol-emocional-ninos>
- Ribot Reyes VC, Chang Paredes N, González Castillo AL. (2020) Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. Rev haban cienc méd Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3307>
- Secretaría de Educación Pública (2020) Boletín No. 113 Programa Aprende en Casa Diseñado y evaluado por maestros especialistas en educación básica. <https://www.gob.mx/sep/articulos/boletin-no-113-programa-aprende-en-casa-disenado-y-evaluado-por-maestros-especialistas-en-educacion-basica-sep?idiom=es>
- Secretaría de Educación Pública (2020) Boletín No. 75 Transmitirán sistemas públicos de comunicación contenidos educativos durante el receso escolar preventivo por COVID-19. <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-no-75-transmitiran-sistemas-publicos-de-comunicacion-contenidos-educativos-durante-el-receso-escolar-preventivo-por-covid-19?idiom=es>
- Torres, C. (2020, 10 de agosto) *El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en México*. Observatorio de las ciencias sociales. <https://www.comecso.com/las-ciencias-sociales-y-el-coronavirus/impacto-psicologico-pandemia-mexico>
- UNISEF (2007), *Manual de terapias lúdicas. Un programa para la recuperación psicoafectiva de niñas, niños y adolescentes en situaciones de emergencia y desastres*. República Dominicana. Disponible en: <https://www.eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc18014/doc18014-contenido.pdf>
-
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., & Stansfield, C. & Booy, R.(2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The*

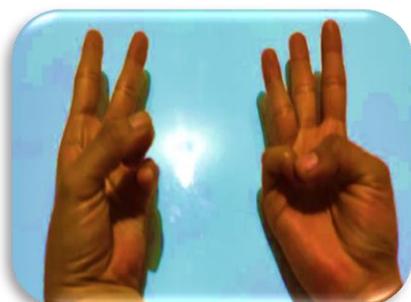
Lancet Child & Adolescent Health, 4(5), 3. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)

- SEP (2020), Programa aprende en casa <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/>
- SEP, (2016). *Propuesta curricular para la educación obligatoria 2016*. Ciudad de México, Disponible en: <https://www.gob.mx/cms/uploads/docs/Propuesta-Curricular-baja.pdf>
- SEP, (2016). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria 5°, Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. Disponible en: <https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/index-descargas-LMP-prim-5grado.html>
- SEP (2016). *Modelo educativo 2016*. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/114501/Modelo_Educativo_2016.pdf
- Soler, José L. (2016). *Orientación, educación emocional y convivencia*, Ediciones Universidad de San Jorge 1ra edición. España. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=655308>
- Gobierno de México (2020), COVID-19 <https://coronavirus.gob.mx/covid-19/>
- Hinton, Christina, Koji Miyamoto y Bruno Della-Chiesa (2008). Brain research learning and emotions implications for education research and practice. *European Journal of Education*, Vol. 43, No. 1. Disponible en: <http://www.jstor.org/stable/25481840>
- Vivas García, Mireya (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales*. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=410/41040202>
- Wang. G., Zhang. Y., Zhao, J., Zhang. J., & Jiang. F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

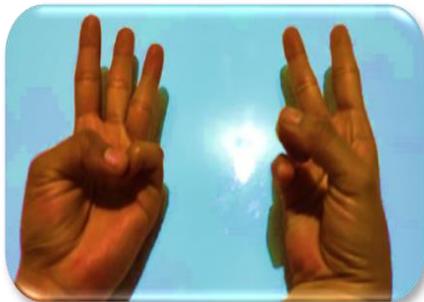
4. Anexos

Anexo 1

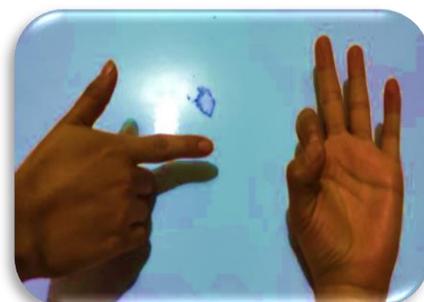
Ejercicio de gimnasia cerebral



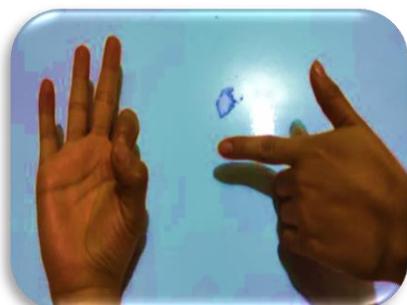
Ejercicio 1



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 3

Anexo 2

“El cubito de hielo”

Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agárralas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa como poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentando. Despacio ve soltando la tensión, pues te estas 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 y suéltate, ya no eres un hielo duro en tensión, eres agua que fluye por todas partes.

Anexo 3

- 1) Indicará imaginen que son una tortuga que se encuentra disfrutando el sol tranquilamente sin que nadie la moleste, cuando de pronto se sienten en peligro y tienen que encogerse dentro de su caparazón para protegerse, para ello llevarán sus hombros hacia sus orejas, utilizar una voz relajante y avisar que el peligro ha pasado, pueden salir de su caparazón y disfrutar nuevamente del sol, repetir esta actividad dos veces más resaltar que deben sentir tensión en sus hombros cada que realicen esta actividad
- 2) Para la siguiente actividad se les pedirá imaginar que tienen una gran goma de mascar que cuesta trabajo masticar, por lo tanto, deben hacer un mayor esfuerzo para masticarla su mandíbula debe presionarse, sentir que la goma se mete entre los dientes, realizar esta actividad durante 20 segundos, después pedir que relajen todos sus músculos todo su cuerpo quedarse flojo, repetir dos veces más
- 3) Enseguida se les indicará que imaginen a una mosca grande, de esas que son sumamente molestas, que se acercan a su nariz por lo que deben intentar ahuyentarla arrugando su nariz y su cara, realizar esta actividad durante 20 segundos, después relajar los músculos de la cara, repetir dos veces más el ejercicio.

Anexo 4

Estamos en un campo, recostados sobre la hierba fresca, estamos recibiendo los cálidos rayos del sol, al fondo se escuchan a los pajarillos cantar, no hay otro sonido como autos o personas, imagina que eres una mariposa, estas extendiendo tus alas para volar y posarte sobre una hermosa flor, inhalas el aire fresco, los pájaros al fondo continúan cantando y recibes los cálidos rayos del sol, te preparas para emprender el vuelo nuevamente, hacia donde tú quieras, deja llevarte por tu imaginación.

Anexo 5

Imaginarán que somos un globo, vamos a inflarnos y sentir como nos vamos hundiendo en el sillón o colchoneta, ahora exhalar lentamente al mismo tiempo dejar ir todas las cosas malas, todo aquello que molesta y provoca incomodidad, pedir que cierren sus ojos, repetir tres veces más la actividad.

Pedirá que imaginen que están recostados en un paisaje de la sabana africana, a lo lejos se escuchan pisadas pesadas de elefantes, para evitar ser pisados por uno de ellos deberán poner su estómago lo más duro que puedan, como si fuera de metal para evitar ser pisados por el elefante, deben quedarse quietos, de pronto el peligro ha pasado y pueden relajar todo su cuerpo, repetir dos veces más la actividad.

Anexo 6

Les pedirá levantarse y que imaginen se preparan para atravesar un camino muy estrecho en el cual hay unos bordes muy puntiagudos y para pasarlos es necesario hundir el estómago, como si quisieran que tocara su columna, se van a mantener así por 30 segundos, después se les pedirá que relajen su cuerpo, pues se ha pasado un tramo de estacas, se volverá a repetir la actividad dos veces más.

Para la siguiente actividad se les preguntará si alguna vez han ido al mar o han jugado con lodo, después con la misma posición sentados se les pedirá que imaginen se encuentran por ingresar al mar o están jugando con lodo descalzos, ahora intentan hundir sus pies, pueden ayudarse de sus piernas, esto les cuesta mucho trabajo, sientan como pasa la arena o lodo por sus pies, ahora sacarán.

Anexo 4



ocho perezoso



gateo cruzado



nudos

Anexo 5

Relato "Vencedores y vencidos"

Parte 1

Hoy se celebra la final de atletismo de los 1.000 metros libres en el Estadio Olímpico. Los corredores hace meses que están preparándose para esta final. En estos momentos, están a pie de pista, calentando, mientras guardan el pistoletazo de salida. Finalmente, llega el momento esperado y los diez corredores lanzan a la pista intentando dar lo mejor de sí mismos.

En este punto preguntar:

- ¿Qué emociones piensas que debe sentir un atleta días antes de una gran final?
- ¿Y unos instantes antes de empezar la carrera, cuando está esperando el pistoletazo de salida?
- ¿Y cuándo inicia la carrera?

Al cabo de unos momentos, tres corredores, dos de los cuales son del mismo equipo, se separan del resto y encabezan la carrera. Dos de ellos, Sergio y Marcos, aparte de compañeros son excelentes amigos dentro y fuera de la pista.

En este punto preguntar:

- ¿Qué deben sentir los tres corredores cuando ven que van avanzando a sus adversarios y comienzan a liderar la carrera?
- ¿Qué sienten el resto de los corredores cuándo empiezan a quedarse atrás?

La carrera se desarrolla con normalidad, y los tres corredores líderes enfilan la recta final, a mucha distancia del resto de participantes. Faltan 100 metros para llegar y los tres atletas se preparan para el sprint final. ¡O ahora o nunca! Sergio empieza a sacarles una ligera ventaja a los otros dos.

Preguntar:

- ¿Qué deben de sentir los tres corredores en este tramo final?
- ¿Qué deben pensar?
- ¿Qué debe pensar y sentir Sergio cuando encabeza la carrera en esos últimos momentos? ¿Y Marcos, su compañero de equipo?

Pero a veces, las cosas pasan cuando uno menos se lo espera. Sergio se cae aparatosamente, quejándose de un fuerte dolor de la pierna derecha. Los otros dos corredores le alcanzan y continúan los 50 metros que faltan para terminar la carrera. Marcos avanza al otro atleta, y gana la carrera.

Preguntar:

¿Cómo debe sentirse Sergio a caerse?

Ya que las cosas pasan cuando uno menos se lo espera, Sergio consigue levantarse con mucha dificultad y avanzar lentamente por la pista, con una conmovedora expresión de dolor en su rostro. El resto de los corredores, que venían unos metros tras los líderes, van llegando, y con ellos el tercer compañero del equipo de Sergio, que se detiene Para ayudarle a atravesar la meta. Llegan los últimos, pero son los más aclamados por el público.

Preguntar:

- ¿Cómo debe de sentirse Sergio al llegar a la meta con la ayuda de su compañero de equipo?
- ¿Y el compañero que renuncia a la carrera para ayudar a Sergio?
- ¿Cómo debe de sentirse Marcos al ver que Sergio es aclamado por el público cuando atraviesa la meta?

Anexo 6

AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
PURPURA AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO PURPURA
VERDE AZUL NARANJA

Anexo 7

Los alumnos cubrirán el embace de “Yakult” con plastilina café y roja a modo de volcán, dejando la boca del recipiente descubierta.

les pedirá que coloquen cuatro cucharadas de bicarbonato de sodio y entre cuatro y cinco gotas de colorante en el recipiente, posteriormente en otro recipiente de “Yakult” se colocará un cuarto de vinagre, por último, se les pedirá estén preparados para ver al volcán explotar, cuando esta situación suceda es momento de preguntarles si alguna vez se han sentido de ese modo. Resaltar la importancia que tiene aprender a canalizarlas encontrar estrategias que nos permitan evitar una erupción catastrófica, para cerrar la sesión realizar una lluvia de ideas con las y los alumnos.

Anexo 8

- 1) Giraran los brazos hacia adelante cinco veces, después hacia atrás cinco veces, ahora los hombros se girarán hacia el frente cinco veces, posteriormente se girarán las muñecas hacia adentro y afuera cinco veces por lado, se estirarán palmas de la mano hacia arriba y hacia abajo, se

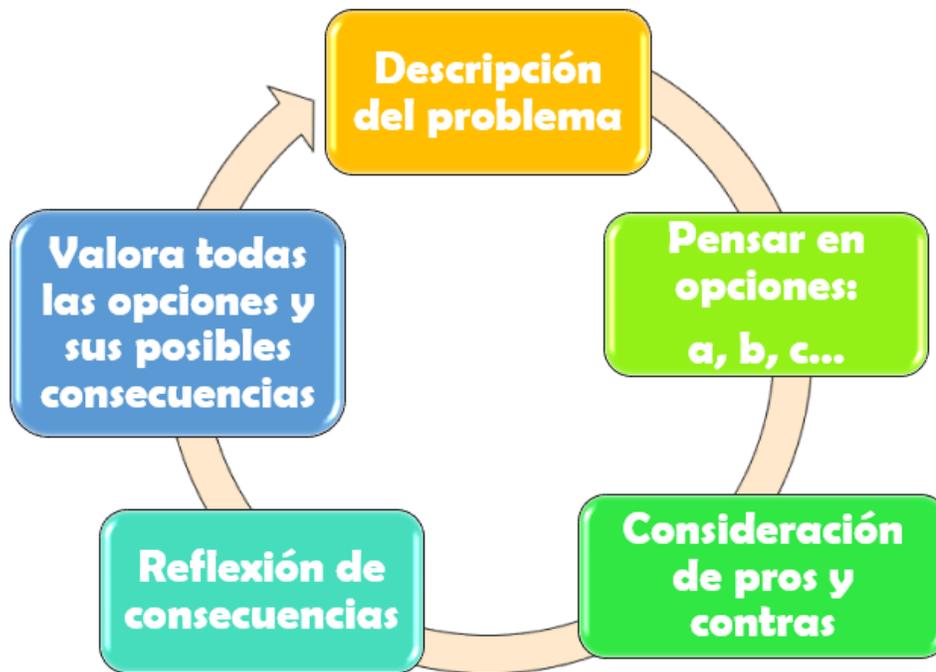
estirarán brazos tirando de un codo y se alternara el ejercicio cinco veces por lado, se sacudirán suavemente palmas y brazos para comenzar los ejercicios.

- 2) Estirarán los brazos hacia el frente y colocarán la pelotita de harina en su mano derecha y la izquierda queda libre se les pedirá que la presionen suavemente cinco veces, después se cambiará de mano y se repetirá el procedimiento dos veces por mano, posteriormente se descansará manos y brazos sacudiendo suavemente para destensar los músculos
- 3) Con los brazos estirados hacia arriba, procurando no causar tensión en los hombros, se posiciona la pelota en la mano derecha y se presionará cinco veces, después se alternará con la mano izquierda se realizarán dos repeticiones en cada mano, al finalizar se les pedirá que relajen brazos y manos
- 4) Por último, se estirarán los brazos a los costados y se realizará el mismo procedimiento alternando brazos a los costados presionando la pelotita cinco veces por lado, repitiendo doces veces el ejercicio por lado, y al finalizar se relajarán los brazos
- 5) Para cerrar la sesión se le invitara a las y los estudiantes a seguir haciendo uso de sus pelotitas cuando así lo requieran

Anexo 9

Primero se comenzará por brazos se estirarán hacia arriba y luego se tirará de un codo con la mano opuesta, después el cuello se girará la cabeza como si dijera *no*, después a modo de decir *sí*, (50seg) enseguida, las piernas se tomarán los tobillos por detrás y se estirarán piernas de cada lado, después hacia adelante tomando rodillas hacia el pecho de cada lado, se abrir el compás de piernas y se realizarán unos balanceos tocando la rodilla con la mano opuestas, es decir rodilla izquierda toca mano derecha, así sucesivamente y por último se realizarán unas cinco respiraciones profundas.

Anexo 10 Toma de decisiones



Esquema de toma de decisiones

Anexo 11

Cuento “Menudo problema”

Juan es un niño muy aplicado. Hace los *deberes*, estudia mucho y se porta bien en clase.

Alberto es el chico que se sienta a su lado y es un niño que suele portarse mal, no hace los *deberes* y copia los de Juan.

Llega un día en el que Juan se cansa de esta situación y decide decírselo a su *tutor*.

El *tutor* se enfada con Alberto, le pone un castigo y, además, se lo cuenta a sus padres.

Alberto *se echa a llorar* y le pide al tutor que no se lo diga a sus padres, porque se van a enfadar mucho.

Los amigos de Alberto acusan a Juan de *chivato* y se burlan de él en el patio. Otros niños de la clase saben que Alberto casi siempre copia los *deberes* de Juan, pero no se atreven a decir nada.

Nota: Se sugiere adaptar algunas palabras del español castellano al español de nuestro país como lo son, *tutor* por profesor, *deberes* por tareas, *se echa a llorar* por se pone a llorar, *chivato* por chismoso/soplón.

Anexo 12

Fortalezas	Debilidades
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Mis cualidades, de acuerdo a mis compañeros.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Completa la siguiente actividad:

Soy bueno/a en _____.

Mientras más practique _____

_____ mejor lo haré y conseguiré _____

_____.

Estoy seguro de que saldré adelante en _____
_____.

Me amo porque soy _____.

Estoy aprendiendo a controlar mi miedo a _____
_____.

Valgo mucho porque _____
_____.

Me acepto porque _____
_____.

Anexo 13

El juego consiste en que de manera secreta el docente le asigna a un alumno (de preferencia el más callado de la clase) y ellos irán preguntándose *Fulano* (el nombre de algún alumno) *se comió un pan en las calles de San Juan*, a lo que el alumno responderá *¿Quién yo? Pero yo no fui*, a lo que el primero preguntara *¿entonces quién?* Y el segundo responderá *Fue Fulanito* (el nombre de otro alumno). Se repetirá hasta que den con la persona asignada

Anexo 14

José invita a su primo a casa para estrenar un nuevo videojuego, y quieren comenzar a utilizarlo, pero José nota que uno de los controles tiene las baterías agotadas, entonces le grita desesperadamente a su madre *¡Mamá, mamá treme unas pilas nuevas!* Su mamá se encontraba atendiendo unos asuntos importantes del trabajo, pero él sigue insistente *¡Mamá, rápido las necesito!*

Anexo 15

Se necesitarán diez participantes, que serán voluntarios, el tema será de una niña que se llega a donde se encuentra un grupo de amigos y compañeros, ella porta un vestido nuevo que le queda muy mal.

En escena, la niña entra muy alegre presumiendo su vestido y les pregunta a sus compañeros *¿Cómo me veo?* Enseguida cada uno dará su respuesta, algunos se ríen otros sólo se miran, los diálogos en la parte de debajo de la carta descriptiva

Al resto del grupo sólo se le pedirá escuchar con atención las respuestas de sus compañeros y decidir con cuál de ellas se identifican. Cuando la representación se les recordará la importancia que tiene el pensar en sus acciones y comentarios, así como en las consecuencias de los mismos, también recordar las normas básicas de comportamiento y buena educación

- Actor 1: te ves bien
- Actor 2: pareces una vaca (se ríe burlonamente)
- Actor 3: mi abuela tenía un vestido parecido
- Actor 4: a mi me gusta mucho como te ves
- Actor 5: el color azul es mi preferido
- Actor 6: ¿Cómo te fue en el examen de matemáticas?
- Actor 7: te ves mejor con otras prendas
- Actor 8: ¿cuánto te costó?
- Actor 9: se ve terrible

Anexo 16

Relato:

Un día, pasó por un pueblo un anciano que llevaba un burro y sobre el burro iba mondado un niño. La gente, al verlo pasar, comentó: ¡Pero mira! Que chico más abusón, monta él en el burro mientras el pobre anciano tiene que ir caminando. En el camino, el chico se bajó del burro para que el anciano lo montara. Al llegar al

siguiente pueblo la gente comentó: ¡Qué anciano más abusón! Él es quien monta el burro en vez de que lo monte el chico. Entonces, cuando se acercaban al siguiente pueblo, el anciano se bajó del burro. Al entrar en el pueblo la gente comenzó a decir: Pero qué ridículo, llevan un burro y ninguno de los dos lo monta. Menos mal que no lo montan los dos, porque, de ser así reventarían al pobre burro.

Anexo 17

Un hombre tenía un gran jardín lleno de flores preciosas. Eran las flores más vendidas de su país, todos los países del mundo sabían y querían comprarlas. Eran las flores más bonitas y las que mejor olían del mundo. Cada año ganaba el premio a las flores más grandes y de mejor calidad; era la admiración de toda su región.

Un día, un periodista le preguntó cuál era el secreto de su éxito. El señor contestó:

-Mi éxito se debe a que, cada que cultivo, separo las mejores semillas y las comparto con mis vecinos para que ellos también las siembren.

- ¿Cómo? - dijo el periodista-. ¡Esto es una locura! ¿No tiene miedo de que sus vecinos se hagan tan famosos como usted y se queden con los premios?

El señor respondió:

-Lo hago porque, si ellos tienen buenos sembrados, el viento y las abejas devolverán a mi cultivo buen polen y buenas semillas, por lo que la cosecha será mejor. Si no lo hiciera así, ellos sembrarían semillas de mala calidad y el viento las llevaría hacia mi cultivo. Sus semillas se cruzarán con las mías y harían que mis flores fueran de peor calidad.

Anexo 18

Deportes en equipo	Ventajas	Desventajas

Deportes individuales	Ventajas	Desventajas

Responde las siguientes preguntas:

a) ¿Cuáles son tus deportes favoritos para ver?

b) ¿Cuáles para practicar?

Anexo 19

Lo primero será estirar sus orejas tomándolas con las manos, el movimiento será hacia atrás y tirar de ellas, se mantendrán así por veinte segundos con tres repeticiones. Después se realizarán ejercicios de respiración, pero cuando se esté inhalando se frotarán la nariz con sus dedos diez veces, y al exhalar dejarán de frotar su nariz, se repetirá tres veces. Enseguida se llevará una mano a la parte de la nuca y se tirará del cuero cabelludo durante diez segundos, se soltará por tres segundos, se realizará esta serie cinco veces

Anexo 20

Colocarán la pierna derecha hacia el frente, como si se diera un gran paso de gigante, después se doblará un poco la rodilla y se apoyará sobre ella el brazo derecho, dejando alrededor de medio metro de compás, en esa posición se realizarán varias respiraciones profundas, y se quedarán allí como si les estuvieran haciendo una sesión fotográfica, se mantendrán allí un minuto y se realizará el mismo ejercicio por lado, esto se repetirá tres veces de cada lado.